

978-9943-347-83-0



9 789943 347830


«ФАРФОНА»



Ш.Ханкельдиев, А.Абдуллаев,
Ю.М.Касач, Р.Ҳамроқулов,
А.Т.Хасанов, М.М.Юлдашев

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

СОҒЛОМ ТУРМУШ
ТАРЗИНИНГ ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТИ

Ўқув қўлланма

«ФАРҒОНА» нашриёти
2010 йил

FARG'ONA DAVLAT
UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
QABUL QILISH YO'LI VA
KAT...

Тузувчилар: Ханкельдиев Ш.Х. – пед.фан. доктори, профессор.
Абдуллаев А. – пед.фан. номзоди, доцент.
Касач Ю.М. – биол. фан. номзоди, доцент.
Ҳамроқулов Р.А. – пед.фан. номзоди.
Ҳасанов А.Т. – катта ўқитувчи.
Юлдашев М.М. – катта ўқитувчи.

Тақризчилар: Кошбахтиев И.А. – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент ахборот технологиялари университети жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири.
Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти кафедраси мудири.

Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А. ва бошқ.
**СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ** *Ўқув қўлланма*
«ФАРҒОНА» нашриёти, 2010 йил – 228 б.

Ўқув қўлланмада талаба-ёшлар соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданиятини шакллантириш, уни такомиллаштиришнинг илмий-назарий ва амалий асослари, кундалик зарурий оптимал ҳаракат фаоллиги тартиби, организм ҳолатини ўқиш (меҳнат) фаолиятига функционал тайёрлаш, ўз жисмини ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини талаб даражасида ушлаш, соғломлаштириш тренировкालари, уларнинг мазмуни, воситалари, жисмоний юклама, актив, пассив дам, организм сарфлаган энергиясини тиклаш, соғлом, узоқ умр кўришга эришишнинг айрим назарий билимлари мужассамлаштирилган.

Олий ўқув юртлирида «Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти» ўқув-тарбия курсининг маъруза ва семинар машғулотларида фойдаланиш учун мўлжалланган.

*Фарғона давлат университети Илмий кенгашининг
2010 йил 1 декабрдаги 3-сонли йиғилиш қарори билан нашрга
тавсия этилган.*

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус
таълим вазирлигининг ИТД-4-157 рақамли давлат гранти
томонидан молиялаштирилган.*

ISBN 978-9943-347-83-0

©«ФАРҒОНА» нашриёти – 2010 й.

АТАМАЛАР

- «Адаптация» – мослашув.
«Артостатик проба» – жисмоний юклама меъёрини аниқлаш усули.
«Армрестлинг» – спорт тури, билак, кафт кучи бўйича мусобақалашилади.
Адреналин – кон босимини орттиради, қонда глюкоза, ёғ микдорини оширади, аччикланиш ёки унинг тескариси, уйқусизликни юзага келтиради, стресс сабабчиси бўлиши ҳам мумкин.
Гемостаз – вужудимиздаги стабиллик.
«Диққат гармони» – адреналин.
Жисмоний қобилият – ҳар бир индивид учун ўзига хос, мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган, самарадорлигини таъминлайдиган руҳий-физиологик ҳамда организмнинг морфологик хусусиятлари мажмуаси.
Иммортология – фан, абадий умрибоқийликни ўрганади.
«Онтогонез» – ҳар бир организмнинг оталанган тухум давридан бошлаб, токи уни ўлиш давригача бўлган цикл.
ҲФ
ЮҚЧ
«Чуқур нафас» – ҳаракат фаоллиги.
– юрак қисқариш частотаси.
– кўкрак қафасининг тўлиқ экскурсияси ҳисобига олинадиган нафас.
«Саёз нафас» – ҳансираб қолиш, нафас частотасининг ортиши ҳисобига олинадиган нафас.

КИРИШ

Миллий мустақиллик туфайли турмуш тарзини модернизация қилиш ва аҳолига муносиб турмуш шароитини яратиб бериш соҳасидаги объектив шарт-шароитлар юзага келмоқда, миллий менталитетимизга мос турмуш кечириш қарор топмоқда¹. Бунинг таг замини эса мамлакатимиз болалари, ўқувчи, талаба ёшларининг муаммога оид билимлари, амалий малака ва кўникмалари билан боғлиқ.

«Турмуш тарзи» тушунчасининг истилоҳи ўтган асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб ижтимоий-фалсафий фанларнинг таркибидан кенг талқин қилина бошланганлиги, тушунча тарзидаги эволюцияси эса дастлаб Шарқ мамлакатлари ижтимоий-фалсафий, ахлокий-эстетик фикрлари мазмунида ифода топганлиги, кейинчалик тушунчанинг негизи (асоси) антик давр фалсафасида кўп учраганлигига оид фикрлар далил сифатида мавжудлиги сир эмас.

Соғлом турмуш тарзи феноменини дастлаб тиббиёт фанининг отаси Гиппократ ўзининг «Соғлом турмуш тарзи» рисоласида тиббий нуқтаназардан ўрганган. Рисолада инсон жисмининг саломатлигини ташқи муҳитнинг омиллари – иқлим, тупроқ, сув, кишиларнинг ҳаёт йўсини, жамият қонунилари, соғлом турмуш тарзи учун зарурий шароитлар билан боғлаган (Ўринбоев Н. 2009).

Демокрит эса жамият аъзоларининг моддий эҳтиёжи фақат турмуш тарзини эмас, жамият тараққиётида рўй берадиган барча ўзгаришларни туб сабабчиси бўлиши мумкин, деган фикрни илгари сурган.

Юнонистонда тана мақоми давлат қонунилари доирасида инсон жисми маданияти талабларига мувофиқ қатъий муҳокама қилинган, жисмоний баркамолликка интилиш шахс камолотининг энг асосий йўналишларидан бири ҳисобланган, авлод-аждодининг тана, қадди-қомати қанчалик гўзал бўлса, унинг ўзи ҳам шунчалик қомиллашиб боради, деган ғоя устивор бўлган.

Қисқа муддатли тарихимиз ва унинг давлатчилик тизими, илм-маърифатли, касб-хунари бўйича бошқалардан кам бўлмаган, меҳнатни қўл учидан эмас, сидқидилдан, юрак кўрини бериб, шижоат, матонат билан қиладиган фарзандларга муҳтожлигини кўрсатди.

«Азал-азалдан ажлодларимиз ўз ватанини, она тупроғи ва халқини ёмон кўз, бало-қазодан асрашга қодир, зарур бўлса, бу йўлда жонини

¹ Каримов И.А. Бизнинг бош мақсадимиз – жамиятни демократлаш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислоҳ этишдир. – Т.: Ўзбекистон, 2005, 76-б.

ҳам фидо қилишга тайёр азамат ўғлонларини вояга етказиш орзуси билан яшаганлар»².

Муътабар боболарнинг бебаҳо тажрибаларига таяниб, фарзандларини турли кўринишдаги таҳдидлар ва тажовузларга нисбатан ўз фикрлари билан яшашга, иш кўришга ўргатишган. Уларнинг маънавий шаклланишлари учун таълим ва тарбияга улуг, нурли мақсадлар қўйилган. Халқимизга хос меҳр-оқибат, мурувват, ҳиммат каби юксак фазилатлар – ўзининг оиласи, эл-юртининг бошига тушган қийинчиликларни бир-бирига елкадош бўлиб енгишдек, қадриятлар асосида тарбиялаганлар.

Ҳаёт чорраҳаларида илм, маданият, санъат ва бошқа ижтимоий, иқтисодий, маънавий соҳаларда эришилган ва эришилиши зарурий ҳисобланган ютуқларимиз, шу кунга келиб йигит-қизларимиз жисмининг етуқлиги ва жисмоний камолоти даражаси юқори бўлиши билан узвий боғлиқлигини исботлаб қўйди.

Халқимиз, давлатчилигимизнинг ўтмишга оид тарихи саҳифаларининг гувоҳлик беришича, ҳар доим ҳам юртимиз фаровонлиги, унинг ривожланиши доимий равишда бир текис кечмаганлиги, унинг зафарли қадамларининг асосий оғирлиги ёшлар, уларнинг жисмоний баркамоллиги зиммасига тушганлигини кўрсатди. Катта хунрезликлар, бесамар қон тўкилишини олдини олиш, эл-юрт, миллат, халқ тақдирини ҳал қилиш икки рақиб томоннинг таникли паҳлавонлари, жисмонан камолотга эришган эрларининг жангдан олдинги уюштирилган яккама-якка мардонавор олишувлари орқали ҳал қилинганлиги ҳам тарихий ҳақиқат. Қайд қилинганларнинг барчаси миллатимиз, халқимиз жисмоний камолотининг даражасига бориб тақалган.

Инсон жисми етуқлигининг юқори босқичи жисм баркамоллиги бўлиб, у абадий тушунчадир. Миллат вакилининг бўй-басти, қадди-қомати, вазни, ҳаракатларининг ўзига ярашиши, жисмининг ташқи кўриниши, вужудидаги ҳаракат фазилатларининг етакчилари саналмиш кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинларининг ҳаракатчанлиги ва мушакларининг машқланганлиги, тарбияланганлиги орқали кўзга ташланади, намоён бўлади.

Жисман баркамолликка эришиш, узлуксиз, доимий меҳнат жараёни бўлиб, машқланиш, оммавий спорт билан шуғулланишга турмуш тарзи таркибидан вақт ва ўрин ажратиш, СТТ жисмоний маданиятининг назарий билимлари ҳамда амалий малакалари билан боғлиқ.

Ҳозирги кунга келиб, ёшларни жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлигини янада такомиллаштиришнинг мавжуд амалдаги модели давр талаби даражасида эмаслиги Президентимиз томони-

² Каримов И.А. Юксак маънавият – энгилмас куч. Т., - «Маънавият» – 2008 й.

дан ҳамда ҳукумат қарорлари, кўрсатмалари орқали бир неча бор таъкидланмоқда. Унинг давр талабига жавоб берадиган мажмуасини, ёшларнинг СТТ жисмоний маданияти асосини яратиш, назарий билим, амалий малака ва кўникмаларни бойитиш, уларни такомиллаштириш ҳозирги куннинг муаммоларидан бири ҳисобланади. Уни ҳал қилиш жисмоний маданият таълим-тарбиясининг энг илғор миллий ва умум-башарий билимлари, тажриба, анъана, кадриятларига таянади, уларни ўзида мужассамлаштиради ҳамда мавжуд жисмоний етуклик, жисмоний баркамоллик моделини маънавий бой авлод тарбияси жараёнида тағзамин сифатида фойдаланади.

СТТ жисмоний маданиятига концептуал қарашнинг мазмуни Президентимизнинг ёш авлод келажаги, унинг жисмоний маданият-лиги даражаси, унга эгаллиги, эл-юрт фарзандларига дахлдор бўлган барча чиқишлари ва қатор асарлари, қўлланмалари, рисолаларида ўз ифодасини топган.

Айниқса, юртбошимизнинг мамлакатимиз ёшларига бағишлаб, уларни авайлаб-асраш руҳи билан суғорилган «Юксак маънавият – ентилмас куч» асари башарият аҳли томонидан ҳозирги кунда ҳам эъзозланаётган забардаст боболаримизнинг ҳаёт тарзига етарлича баҳо берган. Уларнинг матонати, яшашда тўғри йўл танлай олиши, умрнинг мазмунини нимагадир бағишлаши, яшашдан мақсаднинг маъносини англашдаги фаҳм-фаросати, илм-фандаги жасоратлари, ақл-заковатлари, замондошларининг улар учун қилган зулмлари, сунъий яратган қийинчиликларга қарши кўрсатган мардликлари илмий, назарий, амалий исботи билан ифодаланган. Боболаримизнинг ўрнакка арзигулик бўлганлиги, ҳаётдаги биз учун идеалларни четдан изламасликка ишора қилган. Уларнинг яшаш тарзи, ҳаёти миллий маънавиятимиз шаклланишининг етакчи воситаси ҳисобланган муқаддас динимизнинг улуғ китобида баён қилинган «Тўрт мучаси соғларни» Яратганининг ўзи ёқтиришига амал қилиб яшаганликларини таъкидлаган.

Тарихий асарлар қаторидан жой олишга арзийдиган бу асарда, заковатли боболаримизни фақат илм-фандаги, маданият, санъат, адабиёт, ижтимоий соҳанинг барча ўзанларидаги эришган ютуқларидан ташқари одамийлик, инсонпарварлик, ватанининг содиқ фарзандлари сифатидагина эмас, ўз жисмларининг баркамоллиги, мустаҳкам саломатлик соҳиби, жисмонан юксак шахслар бўлганликлари ҳақидаги далилларни ўринли баён қилган.

Уларнинг кам ҳаракатланиш, меҳнатдан қочиш, дангасалик, меъёридан ортиқ таом танаввул қилиш, ухлашнинг салбий оқибатлари, пала-партиш ҳаёт кечирини ҳақидаги фикрлари хали қатор йиллар ўз аҳамиятини йўқотмайди.

СТТ жисмоний маданияти лойиҳаси «Ёшларда соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданиятини шакллантиришнинг мазмуни ва ўқув

методик мажмуасини ишлаб чиқиш» йўлидаги Республикамиз Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан узлуксиз таълим тизимининг илмий-техник дастурига киритилган.

Лойиҳа 2009-2011 йилларга мўлжалланган бўлиб, соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти мажмуини узлуксиз таълим тизимида – таълим муассасаларида босқичма-босқич мактабгача таълим, кичик мактаб ёши, ўрта, катта мактаб ёши, касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртлири ўқувчи, талаба ёшлари учун яратишни назарда тутди.

Эътиборингизга ҳавола этилаётган қўлланма сизга турмуш тарзи, унинг тарқибдаги бойлигини сифатида инъом этилган саломат-лигини, мукамал қилиб берилган жисмининг, уни ривожлантириш, тарбиялаш учун берилган умрининг касалликларсиз даврини чўзиш, куч-қувватдан қолишни кечиктириш, бошқачасига айтганда, биологик ва жисман қаришининг олдини олишда оз бўлсада, сизга қатор маслаҳатлар, тавсиялар билан хизмат қилиб, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид билимларингизни бойитиш деб умид билдираман.

Саломатлигиниз кўриқчиси бўлинг! У фақат сизники. Уни энг аввал ўзиниз сақлашингиз лозим. Вақтидан аввал уни сақлашни бировга ишониб кўймаг!

Қоинотдаги мавжуд барча нарсаларнинг имкониятлари заҳираси, пишиқлигининг меъёри ва ишончлигининг чегараси бор, жумладан, саломатлигинизнинг ҳам.

«Соғлом одамгина жамияти унга юклаган вазифани ҳал қила олади, инсоннинг имкониятлари жуда юксак, агар у бу имкониятларни билса ва уларга ишонса мардонаворлиги, ўзига ишончи ортади» – деб ёзади, машҳур шифокор, саёҳатчи Ален Бомбар.

Қўлланмамиз ҳақидаги фикр ва мулоҳазаларингиз биз муаллифлар гуруҳини ўта қизиқтиради. Уларни биз билан ўртоқлашишда сарфлаган вақтингиз ва эътиборингиз учун олдиндан самимий миннатдорчилигимизни изҳор этамиз. Таклифларингиз ва танқидий фикрларингизни навбатдаги тўлдирилган нашримизда эътиборга олишдек масъулиятни ўз буйинимизга оламиз.

Манзил: Фаргона шаҳри, Мураббийлар кўчаси, 19-уй. ФарДУ нинг ИДТ-4-157 рақамли давлат гранти илмий гуруҳига деб ёзинг.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти

«Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти одоби шундай нарсаки, у кераксиз бўлиб қолмайди, ишлатмасанг йўқолиб ҳам кетмайди, керак пайтда эса сенга қўмакчи бўлади» – деб ёзади ушбу рисоламиз муаллифларидан бири профессор Ш.Х.Ханкельдиев ўзининг илмий мақолаларидан бирида.

Ҳақиқатдан ҳам СТТ жисмоний маданиятини хунар ёки касб, унга эгалик санъатидан беҳабар одамдек «мен буни билмайман» дейиш уятдек гап. Чунки инсон фан-техника ютуқлари ёки ҳаёт, турмуш тарзининг аҳамиятсиз муаммоларини зарурият бўлмаса ҳам «зўр» билади, лекин ўз жисмининг маданиятига оид билимлари эса ўта паст.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мардлик, жасурлик ва матонатдек субъектив қадриятлар шаклланиши учун восита бўлади.

Мардлик, жасурлик ва матонат фазилатларини тарбиялаш жараёни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг барча шаклларида – у соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари таркибида, оммавий спорт тури билан шуғулланиш машғулотларида, шуғулланувчининг истагисиз намоён бўлиши амалиётда исботланган. Бу тарихий, умуминсоний фазилатлар юксак маънавиятли, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланган интеллектуал ресурсларнинг шаклланишига замин бўлади.

Жамоа, давра, йигиннинг эътиборида бўлиш (кураш, оммавий тадбирлар, байрамлар, мусобақалар жараёнида ва бошқалар)да ўзини тутиши, голиб бўлганда ёки мағлубиятдан, сўнгги вазиятдан шараф билан чиқиш, биз қайд қилган фақат бизнинг юртимиз халқлари учун хос бўлган субъектив қадриятлар мардлик, жасурлик ва матонат шаклланишида восита бўлади. Зарур бўлганда ўйлаб ўтирмай матонат талаб қиладиган, мардлик, жасурлик намоён қиладиган вазиятларда ўзини йўқотмаслик, ўзини бошқаришдек жиҳатлари билан жисмоний маданиятга эгаллиги даражасини намоён қилади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти қадрият сифатида ўз ичига қуйидагиларни олади:

-жамият аъзосининг саломатлиги, вужуди қисмларининг хизмат фаолияти даражаси, танининг сихатлиги, уни зарур даражада ушлашга ёрдам берадиган тизимли машғулотларни;

-жисмоний тайёргарлиги (етуклик) – кучи, тезлиги, чакқонлиги, чидамлилиги, эгилувчанлигининг даражасини;

-жисмоний ривожланганлиги – вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни ўзига яраша даражада ушлашга оид назарий билимлари ва амалий малакаларни;

-жисмоний етуклик ва жисмоний баркамолликка оид назарий билимларни ва амалий малакаларни;

-кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллиги ўқув, меҳнат фаолияти, «актив», «пассив» дам олиш маданияти;

-ақлий ва жисмоний фаолият учун сарфланадиган энергия (қувват)ни тиклашни бошқара олиш;

-оммавий спорт турларидан бири билан шуғулланишни;

-саломатлик тренировкаларининг мазмуни ва уни ташкиллашни;

-соғломлаштириш машғулотларининг ўзи ёқтирган шаклларида бири билан мақсадли шуғулланишни;

-сув, ҳаво, қуёш нури орқали чиниқишни;

-массаж, шахсий, жамоа гигиенаси омилларида, биринчи ёрдам, хавфсизлик коидалари ва ундан фойдалана билиш ҳамда бошқа назарий билимлар ва амалий малакаларни ўз ичига олади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид махсус адабиётлар мазмуни, унинг назарий асослари, амалий малакаларини эгаллаш жараёнида бир қатор атамалар, тушунчаларга дуч келамиз:

Турмуш тарзи – тушунчаси қуйидаги компонентлар мажмуасини ўз ичига олади:

биринчидан – табиат, жамият ва инсоннинг ўзини ўзгартирадиган яратувчанлик фаолияти;

иккинчидан – моддий ва маънавий эҳтиёжларни қондириш усулини;

учинчидан – кишиларнинг ижтимоий-сиёсий фаолияти соҳасида ва давлат бошқарувида иштирок этиш шаклини;

тўртинчидан – назарий, эмпирик ва қадриятли йўналиш даражасидаги билиш фаолиятини;

бешинчидан – жамият ва унинг ижтимоий тизимлари (халқ, синф, оила ва бошқалар)ни.

Саломатлик – инсон организмнинг шундай ҳолатики, унинг барча органлари ва тизимлари ташқи муҳит билан мос келиши ва касалликка нисбатан мойиллиги умуман йўқлигидир.

Жисмоний маданият – жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар, шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний тайёргарлик – кишининг соғлиги, махсус билимлар билан қуролланиши, ҳаётини зарур ҳаракат, кўникма ва малакасини шакллантириши ҳамда жисмоний сифатларининг ривожланиши даражасини белгиловчи бир гуруҳ синов машқлари мажмуасини ифодалайди.

Жисмоний ривожланганлик – инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши – ташқи кўриниши ва унинг хизматини ўзгариш жараёнидир.

Жисмоний тайёрлаш – инсонларни касбий хусусиятидан келиб чиқиб, жисмоний ҳолатини ривожлантириш.

Жисмоний тарбия ҳаракати – ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳолини жисмоний тарбиялаш даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус туридир.

Жисмоний машқлар – ҳаракатлар ва ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари бўлиб, жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишга хизмат қилади.

Жисмоний юклама – организм имкониятлари ва жисмоний ҳолатидан келиб чиқиб, унга бериладиган машқлар миқдори.

Оммавий спорт – дарсдан ташқари, иш вақтидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ҳамда ҳар бир шахснинг ташаббуси билан амалга оширилади.

Актив дам – жисмоний ҳаракатлар орқали организмнинг чарчоғини йўқотиш, иш қобилиятини ошириш.

Пассив дам – организмни ҳеч қандай юкламаларсиз, деярли энергия сарф қилмай, барча мускулларни бўшаштириб дам олиш.

Медитация – асосан шарқ мактабига хос жисмоний машқлар мажмуи бўлиб, инсон жисмоний тарбия тизимлари ичида ҳар бир шахс мустақил ёки шу тизим ишқибозлари алоҳида гуруҳларга ажралиб шуғулланадилар.

Соғломлаштириш тренировкалари – инсонлар саломатлигини мустаҳкамлашга, ривожлантиришга қаратилган умумий хусусиятга эга бўлган жисмоний юкламалар.

Организмнинг функционал захиралари – орган ёки функционал тизимлар ишининг тинч ҳолатдагига нисбатан ортишидир.

Жисмоний соғломлик – жисмоний машқлар ва оммавий спорт билан тизимли шуғулланиш орқали ёки жисмоний етуклик даражасидаги ҳаракат фаоллигига эгаллик, организмни ташқи муҳитнинг ноқулай оқибатлари ва касалликларга қарши тура олиши, турмуш, ҳаётини фаолиятларнинг талабларига етарли даражадаги муносабати тушунилади.

Жисмоний қобилият – инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган руҳий-физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир.

I БОБ. ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИ

Фаол (актив) ҳаракатланиш умрининг узоқ вақти давомида танимизнинг функционал фаолиятини сақлашда, меҳнатга яроқлилиқ даврини узайтиришга, организмнинг етакчи хизматларини бажарувчи тизимлар юрак-қон томир, нафас, ҳаракат-таянч аппарати мушаклари ва бошқаларни вақтидан олдиндан пишиқлигини сусайиши, танаси аъзоларининг бужмайиб (куриб), хизмат фаолиятининг пасайиб қолишининг олдини олади. Айниқса, организмнинг 40% дан ортиғи мускул толалари эканлигини ҳисобга олсак, уларнинг массаси кичрайиши, юқламасиз сўлиб қолиши, айнан шу ҳолатга тушишга сабаб бўлади.

Жисмоний машқлар билан дўст тутинган кишилар улуг неъмат бўлмиш яхши кайфият эгаси бўладилар. Кунлик ишларни бажариш, мураккаб муаммоларни ечишга уриниш бундай одамлар учун одатий ишдек бўлиб қолади.

Югуриш, гимнастика ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғулланиш оқибатида қўлга киритилган яхши кайфият инсоннинг жисмига ақл, кучига-куч қўшади, турмуш тарзидаги фаолиятлари самарадор бўлади.

Серҳаракат кишиларнинг баданида эндофрин, энфоколик моддалар кўплаб ишлаб чиқарилиши ва бу моддалар кишига ҳафаликларни тез енгиб кетиш, ташқи рухий таъсирларга чидамли бўлишга ёрдам бериши аниқланган. Ҳаётни *лаззатли* ўтказишни истаган киши вақтининг ҳар дақиқасини машқларга, яхши кайфият ташувчи моддаларни кўпайтирадиган жисмоний ҳаракатлар, меҳнатдаги фаолликка бағишлашлари СТТ маданиятига эгаликнинг нишонасидир.

Ҳаракат фаоллигига одатланган, ҳаракатни бажаришнинг аҳамияти, уни фойдаси, мазасига тушунганлардан бири машҳур математик Гаусс ёки ундан ҳам машҳур тиббий синовчи Гермон Гельм Голи фақат юриш, оддий қадамлаб, маълум суръатда юриш машқи ҳақида қуйидагича фикр билдирган: «ялт этган, тўсатдан пайдо бўлган фикр» ҳар доим қутилмаганда, албатта ёзув столида, мия чарчаб, жисмонан ҳориганда эмас, жисмонан бардамлик, кайфият

кўтаринкилиги юқори бўлган пайтда келади. Айниқса, («ялт» этиш, тўсатдан, «чақмоқ»дек пайдо бўлиш) қуёш порлаб турган, кўм-кўк тоғ манзараси қалбни ошуфта қилиб, секин тоғ бағирлаб юқорига кўтарилаётганда келади, деб айтади³.

«Юриш менинг фикримни маълум даражада илҳомлантиради, кўтаринкилик беради. Тинч бўлсам мен айтарли фикрлай олмайман, менинг танам ҳаракатда бўлиши керак, шундагина ақлим ҳам ҳаракатлана бошлайди» деган Жан Жак Руссо⁴.

Касби адабиётчи, шоир, ёзувчи Гений Гёте: «Фикрлаш соҳасидаги барча энг қимматли, уни ифодалашнинг янада олийжаноб усуллари менга пиёда юраётганимда келади» деган.

А.С.Пушкин Царское селодан Петербурггача камида 30 верст пиёда юрган⁵.

Француз ёзувчиси Жорж Сименон «Мен қаерда бўлишимдан қатъий назар, жуда кўп юраман, мен ижодий жараёни юриш пайтида, фақат юриш пайтидаги иссиқ, совуқ, лой, туман ва ҳоказоларни ҳидлаш, ҳис қилиш орқали, эшитиш, узук-юлуқ гапларни илғаб қолиш, бироз бўлса илғаб қолинган оҳангларда образим юзини, кўзини жиловлантираман, тўлдираман» деган⁶.

Қалб учун, ёркин ижодий ақл учун – тетик маромли (ритмда), ҳормай юриш пайтида аъло даражада фикрланади.

Оддийгина, ягона, энг содда ҳаракат, «шағдам қадамлаб юриш» машқи тўғрисида яна анча ижобий фикрлар билдирилганлиги ҳақида, жисмининг ҳаракатга бўлган талаблари, уни қондириш ҳақида бобокалонларимиз – шарқ алломалари, фозилу фузалоларнинг айтганлари, амалда

³ Абдуллаев А. ва бошқалар. «Жисмонан баркамол авлод орзуси». Фарғона, 2003 й. 29 саҳифа.

⁴ Тиселько А.Д. и др. «Физкультура, спорт, здоровье», Ульяновск – 1988, 19-ст

⁵ Худди шу, 19-саҳифа

⁶ Абдуллаев А. ва бошқалар. «Жисмонан баркамол авлод орзуси». Фарғона, 2003 й. 30 саҳифа.

ўзларининг бажарганлари ҳақида алоҳида тўпламлар ёзиш мумкин.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино жарроҳлик аралашмай даволанадиган касалликларнинг барчаси даврлар келиб, фақат ҳаракат билан даволанишини башорат қилган бўлса, рус анатоми, врач, педагоги Л.Ф.Лесгафтдан IV аср аввал жисмоний машқларни классификациялаган ва уларни инсон организмга таъсирини шеърий сатрларда ифодалаган.

Кураги ерга тегмаган паҳлавон, чакмандўз Паҳлавон Маҳмуд эса кураш сирларини очиб, кураш машқлари, ундаги ҳаракатлар ҳақида кўплаб асарлар ёзган.

Улуғ аллома бобомиз Алишер Навоий асарлари қаҳрамонларининг прототиби «Хамса»сидаги «Фарҳод ва Ширин», «Садди Искандарий», «Сабъаи Сайёр»нинг бош қаҳрамонлари Фарҳод, Искандар, Баҳром образлари бадиий тўқима бўлмай, даврининг жасур, мард, чаққон, ориятли, эл-юрти шаъни-шуҳратини қадрлайдиган, жисмини баркамолликка эриштиришни мақсад қилган, мунтазам машқланувчи ва машқланишга даъват этувчилар тарзида яратилган⁷.

«Ҳаёт – ҳаракат демақдир» деган маънодаги халқ нақли билан бошланадиган Ф.Насриддиновнинг (1998) «Камолот ва маънавият сабоклари» кўлланмаси СТТ жисмоний маданияти бўйича илк адабиётлар сирасига киради. Унда мавзуга оид материал шарқона русумлар асосидаги жисмоний ҳаракатлар, уларни инсоннинг ақлий ва меҳнат фаолиятидаги ўрнига бағишланган жисмоний тарбия таълими, ҳаётий ўғитлар билан тўлдирилган, мустақиллигимиздан сўнгги давлат тилидаги эътиборга лойиқ оммабоп рисолалардан бўлиб, жамиятимиз аъзосини «жисмоний етуқлиги», унинг юқори босқичи ҳисобланган «жисмоний баркамоллик»ка эришишида индивидни жисмоний имкониятларини ҳисобга олган ҳолдаги, оптимал ҳаракат фаоллигини яратиш ҳақидаги илмий-тадқиқотларнинг натижалари умумлаштирилган. Ундаги қатор йўлланма ва тавсиялар ёшларнинг СТТ жисмо-

⁷ Абдуллаев А. ва бошқалар. «Жисмонан баркамол авлод орзуси». Фарғона, 2003 й. 31-саҳифа.

ний маданияти назариясига оид билимларини бойитади, шу боис ундан фойдаланишни тавсия қиламиз⁸.

Кейинги бобларнинг материаллари таркибида академик Н.М.Амосовнинг ҳафталик оптимал ҳаракат фаоллигини турли хил ёшдагиларда сақлашнинг ўртача динамикасини эътиборингизга ҳавола қилганмиз⁹.

1.1.Кунлик ҳаракат тартиби ва унга риоя қилиш

СТТ жисмоний маданияти рационал кун тартибини тақозо этади. Органларнинг фаолияти ва ўз қувватларини қайта тиклаб олиш учун оптимал шарт-шароит яратишни тўғри тузилган ва унга қатъий риоя қилинган кун тартиби, организмда, муайян фаолият ритмини вужудга келтиради. Натижада турли хил ишларнинг барчасини самарали тарзда бажариш имконияти юзага келади. Агар бу ритм сутканинг биологик ритми билан (кейинги бобларда ўқийсиз) мувофиқлаштирилса ҳаёт, турмуш тарзи байрамга айланади.

Муайян ишни ҳар доим бир хил вақтда бажарилиши организмда динамик стереотипни, одатни шаклланишига олиб келади. Бу стереотип ҳаётий фаолият давомида такомиллашиб борса, руҳий зўриқиш, зўр бериш борган сари пасаяди. Ўз навбатида бу организмни зўр бериб ишлашдан, унинг захираларини сарфлаш, қаришдан, кексайишдан сақлайди.

Кун тартиби юксак даражадаги иш қобилиятини сақлаш, умрнинг ҳар бири дақиқасидан унумли фойдаланиш, уни мазмунли режалаштириш ва ўтказиш имконини беради. Стереотипни тез ўзгартириб турилиши организмнинг имкониятига салбий таъсир қилади.

Турмуш ва меҳнат шароити, маиший ва индивидуал хусусиятлари ҳар кимда ҳар хил бўлганлиги учун барчага бир хил, ягона кун тартибини тавсия қилиш ниятимиз йўқ ва бу мумкин ҳам эмаслиги ҳақида ёздик.

⁸ Насриддинов Ф. «Камолот ва маънавият сабоклари». Тошкент, Абу Али ибн Сино. 1998 й. 221 саҳифа.

⁹ Орешкин Ю.А. «К здоровью через физкультуру». Москва, «Медицина», 1990 г. Ст. 41.

«Тепса тебранмас» иборасига мос ҳаёт кечиришга ўрганган кишилар учун бирор ишни бошлаш ва бажариш ўта қийин. Улар инсон танаси жўшқин дарёдек оқиб ҳаракатда бўлмаса қуришини, сўлгинликка учрашини, ишдан чиқишини тасаввур қилмайдилар. Меҳнатга ўрганмаган, фаол ҳаракат қилмаган тана оқишдан тўхтаган кўлмак сувдек бузилади, ўлик сувга айланади.

Жисмоний машқлар ҳар бир киши учун хос ва мос бўлиши керак. Ҳар бир одам ўзи бир «дунё», бир-бирига ўхшаши топилмайди. Бундан хулоса шуки, бир хилда ташкил қилинган машғулоти ва ундаги машқлар бировга соғломлаштирувчи, чиниктирувчи таъсир кўрсатса, иккинчи одамни турғунлик ҳалқасида ушлаб туради, учинчи одамга эса салбий таъсир кўрсатади.

Шуғулланувчи кишининг мақсади ва имкониятига қараб меъёрдаги мураккаблик ва ҳажмдаги машқларни бажариш тавсия қилинади. Энг яхши ўлчов мезони шуғулланувчининг кайфиятидир, айнан шу мезонга қараб машқлар таъсирини назорат қилиш мумкин. Шуғулланувчилар ичида кимнингдир танининг сихатлиги яхши бўлганлиги туфайли машқлар меъёрини машғулотларда тез суръатлар билан ошира бориши мумкин. Иккинчисининг эса танининг қайсидир *аъзоси* заиф бўлганлиги туфайли меъёри ошириб борилаётган машқларга тезда кўника олмайди. Кўз ўнгингизга уйингиздаги занглаган эски иситиш трубасини келтиринг, қиш мавсумида юқори босим билан иссиқ сув берилганда бундай трубалар ёрилиб кетади.

Инсон танаси шунчалик мўъжизакорки, у аста-секин машқланиш орқали ўзининг заиф аъзоларини даволайди, кучайтиради, ривожлантиради. Эски труба янгисига алмаштирилмаса уй исимайди. Инсон танасининг заиф аъзоси машқлар натижасида ўзининг табиий кучини тиклабгина қолмасдан, дастлабки имкониятларидан ортиқчароқ миқдордаги ишни бажара оладиган бўлиб мустаҳкамланади.

Ўтган куннинг таркибидаги ҳаракат фаолиятларини баҳолаш

Эътиборингизга С.А.Прасолов (1989) яшаб ўтган кун таркибидаги ҳаракатларни баҳолаш бўйича тизимни тавсия қиламиз:

1 «Саломатлик» актив жисмоний юклама билан иш бажариш вақти (соати)ни учга кўпайтириш билан баҳоланади (яъни 1 соат югуриш, эрталабки гимнастика, велосипедда сайр ва бошқалар учун 3 балл).

2. «Юриш» – ҳаракатлангандаги вақти (1 соат бўлса, яна 1 балл).

3. «Иш» – соф вақт, ишлаб чиқаришдаги фаолияти вақти (1 соат, 1 балл, оширилган интенсивликда ишласа – соатига 2 балл).

4. «Каллория»га – калораж кунлик нормада бўлса «0» балл. Рационни 200 ккал озайтириш (пасайтириш)га «1» балл берилади, 400 ккалорияга пасайтирилса – 2 балл. Калораж кўшилса, 1 ёки 2 балл олиб ташланади (чиқариб юборилади).

5. «Дам» – актив, соғлом дам олиш вақти баҳоланади, шундай бўлиши керакки, бутунлай бошқа оламга ўтиб кетиш даражасида берилиб (кино кўриш, бадий адабиётлар ўқиш, сайр, экскурсия ва бошқалар). Максимал баҳо 2 балл.

6. «Кайфият» кўпинча нол баҳо берилади. Кўтаринки, жудаям яхши кайфиятга 1 балл кўшилади, аъло даражада бўлса 2 балл. Қониқарсиз кайфиятда бўлса 1 баллга баҳо қайтарилади. Жуда ёмон бўлса 2 балл олиб ташланади.

Куннинг умумий кўрсаткичи қайд қилинган 6 та кўрсаткич баллари йиғиндиси бўйича баҳоланади.

Стабиллик тизими деб номланган бундай тизим, асосий ишлар учун вақтни рационал сарфлашга имкон беради ва кўшимча ишлар ёки жисмоний машқлар бажариш, шуғулланиш учун вақтни тежаш имконини беради.

10-балл тўпласа, кун меъёрида ўтган, 13-15-яхши, 15 баллдан ошиб кетса кунни «аъло» даражада ўтказган деб ҳисобланади.

Биз қуйида талабанинг тахминий кун тартиби таркибида бир кунлик ҳаракат таркибини тавсия қилдик.

1-жадвал

Талабанинг кунлик ҳаракат тартиби

№	Кунлик ҳаракат фаоллиги	Сарфланган вақти
1	<i>Уйқудан уйғониш</i>	6 ⁰⁰ -6 ³⁰
2	<i>Гигиеник гимнастика, сув билан процедуралар (хўл сочиқ билан артиниш, душ ёки бошидан сув куйиш ва бошқалар)</i>	25-30 минут
3	<i>Овқатланиш</i>	
4	<i>Ўқишга (ишга) пиёда кетиш</i>	15-25 минут
5	<i>Катта танаффусдаги – жисмоний тарбия паузалари</i>	10-15 минут
6	<i>Уйга пиёда қайтиш</i>	15-25 минут
7	<i>Тушлик</i>	
8	<i>Мустақил машқ қилиш</i>	1-2 соат
9	<i>Кечки овқатланиш</i>	
10	<i>Кечки сайр</i>	10-15 минут
11	<i>Уйқу</i>	

«Кун тартиби»да ҳаракат фаоллигининг меъёри, уни ҳар бир талаба учун оптимал нормаси, унга сарфлайдиган вақти, ҳуллас СТТ жисмоний маданиятига оид назарий тайёргарлигининг даражасини ўрганиш мақсадида Фарғона давлат университетининг Спорт кафедраси ва Спорт клуби фаоллари ташаббуси билан 470 нафардан ортиқ битирувчи талаба ёшларни кун тартибини ўргандик. Викториналар, маънавият ва ахборот соатларидаги ўтказилган социологик сўров натижалари биз кутган натижани бермади. Уларнинг фақат 3,7% игина белгиланган кун тартибига қатъиян риоя қилишини; 41,2% эса муайян, мақсадли, жисмоний фаолликни режалаштириб тузилган кун тартибига эга эмаслигини; 21,4% умуман кун тартибига риоя қилмаслиги ва унда ҳаракатлар режалаштирилмаганлигини; 30,2% кун тартибини

тузишни билмаслигини; 3,5% талаба кун тартибини тузишга эҳтиёж сезмайман – яъни шарт эмас деган жавобларни бердилар. Сўровда иштирок этганларнинг 67,1% (уларнинг 30% йигитлар, 37,1% қизлар) СТТ жисмоний маданияти таркибидаги машғулотларнинг мазмуни, тузилиши, бу машғулотларни ўтказиш вақти, уларни умумий давомийлигига оид саволларга «қоникарли» баҳога, 29% талаба-ёшлар «яхши» баҳога, фақат 4,9% талабалар, «аъло» баҳога (уларнинг барчаси маҳоратли юқори спортчилар) ўз билимларини намойиш қила олдилар холос.

Кун тартибидаги саломатликка таъсир этувчи омилларга муносабатни ўрганиш шуни кўрсатди: эрталаб 27% дан ортиқ уйда яшовчи талабалар нонушта қилмай машғулотларга кириб кетар эканлар. Бу ўз навбатида иш қобилиятининг дарсдаги самарадорлигини бори йўғи 9-21% дегани, 38% талаба эса кун давомида 1 марта иссиқ овқат ичишларини таъкидладилар. Уйқуга кетиш эса соат 1 дан сўнгги вақтга ўтиб кетиши сўровда иштирок этганларнинг 87% дан ортигида содир бўлар экан. Натижада бу билан тўйиб ухламаслик оқибатлари содир бўлади, табиийки ўз навбатида ҳаракат фаоллигини пасайиши, ланжлик, руҳий тушқинлик ва бошқалар юзага келади. Бу дегани ўқув куни давомида ишчанлик 7-18% ташкил этади. 34% талаба уйқуга тўймаганлиги сабабли кундузи маълум вақт давомида ухлаши мумкинлигини баён қилдилар. Турли хилдаги чиниқтириш омилларидан фойдаланишни 2% талаба турмуш тарзи таркибига киритганлигини эътироф этдилар, холос. Бу эса ўз навбатида грип ва бошқа касалликларга тез чалиниш учун шароитни юзага келтиради. Ҳаракат қилишдан чўчиманг, эринманг, қочманг. Гавдангизни ҳолатлари (позалар) қанчалар турли туман бўлса, кўкрак қафаси шунчалик эгилувчан бўлади. Бу ўз навбатида газ алмашинувини такомиллаштиради. Статик ҳолатда кўп қолмасликка ҳаракат қилинг. Тинч ҳолатда кўкракни тўлдириб нафас олиб чиқаришга урининг. Кимки оғзидан нафас олиб чиқарса, у шамоллаш касалликларининг қулига айланади. Бурун билан нормал нафас олиш қон айланишини яхшилайдди, ўпка юрак

томирларини тез ишдан чиқишини олдини олади. Газ алмашинувини яхшиланиши СТТ нинг замини эканлиги исботланган.

Кун тартибида жисмоний машқларни қачон, қандай суръатда, қандай кетма-кетликда, қанчалик даражадаги қувват (энергия) сарфлаш билан бажариш, ўзининг ёши, анотомо-физиологик хусусиятларини билиш, ҳар қандай ҳаракатни бажаришдан аввал уни бажаришга қандай тайёргарлик қилиш кераклигига оид назарий билимлар захираси талаба ёшларда ўта камлигини сўровларимиз орқали аниқладик.

Алоҳида суҳбатлар давомида кун тартиби таркибига ҳаракатлар, турли хилдаги ўзлари ёқтирган машқлар, ўйинларни жойлаштириш, уларни оптимал меъёрини топиш, ўзи учун махсус машқларни танлай олиш, бажариш мароми, суръати, қайтаришлар сонини аниқлашни ўргатишга оид назарий билимларни мактабгача ёшдаги ўқув муассасаларининг давлат дастурларидан олийгоҳларнинг ДТС ва давлат дастурларигача инновацион лойиҳалар асосида ўқитилишига ўтиш ҳозирги кун талаби. Фикримизча мавжуд жисмоний тарбия дастурларининг ўқув материали такомиллаштирилиши зарур.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия таълими мазмунидаги қуруқ шиорлар, чақириқлар («спорт билан шуғулланиш – соғлиқни гарови», «спорт умрбоқийлик» ва бошқалар)нинг вақти ўтди.

Жисмоний тарбия таълимида «мотивлаш»ни кучайтириш, шуғулланиш қандай бўлишлиги ҳақидаги амалий тавсия ва йўлланмалар мазмуни ва сифатини яхшилаш, чақириқ ва шиорларни алмаштиришни вақти келди. Шундагина олий таълим талабасини «вазнини камайтириш учун қандай, қачон ва қанча югураман?» деб берадиган, бу билан жисмоний саводхонлиги даражасини ўта пастлигини исботлайдиган саволларга ўрин қолмайди. Барча учун бир хил машқ, айниқса, бир хил вазифа қўйиб, уни бажаришни талаб қилиш нотўғрилиги азалдан маълум.

Ҳаракатлар (жисмоний машқлар)нинг моҳиятини билмаслик, уларни бажариш техникасидан беҳабарлик шуғулланувчида ҳаракат фаоллигига салбий муносабатни шакллантиради. Шунинг учун кунлик ҳаракат рационига дастлаб энг содда машқларни киритиш мақсадга мувофиқ. Уларни энг осони юриш ва югуриш машқлари бўлиб, унинг СТТ маданиятидаги ўрни ва организмга таъсири ҳақида кейинги бобларда тўлиқ маълумотлар берганмиз.

Машғулотларни ўтказиш жойи, муҳит, шароит талаб даражасида бўлса, шуғулланувчининг эмоционал ҳолати юқори, кайфияти яхши, юзида қизиллик, мускулларида «хурсандчилик» бўлади, буларни ҳис қилган шуғулланувчи жисмоний машқ билан шуғулланишни одатга айлантиради, онгли равишда ўзини мускулларига тетиклик бериш мақсадида ўзи ихтиёр қилиб ҳаракатланади. Натижада организм жисмоний машқларни тизимли бажарганидан сўнг жисмоний юкламаларга ўрганади ва кейинчалик ўша дозадаги ҳаракатга одатланади.

Ҳаракат – машқ қилишга одатланган организм, ҳар кун, ўша одатланган дозадаги ҳаракатларни бажаришини (ўз-ўзидан) талаб қилади. Бу СТТ жисмоний маданиятига эга бўлиш учун биринчи қадамдир.

СТТ жисмоний маданиятининг омили ҳисобланган кун тартибига киритилган ҳаракатларга ажратилган вақт ва уларни бажаришдаги кетма-кетликка оид талабаларнинг назарий билимларига тўхталмоқчимиз.

Махсус адабиётларимизда эрталабки гигиеник гимнастика асосан, организмни уйқудан уйғотишга хизмат қилади, деб ёзилган. Сўнг ўқув ёки иш кун бошланади. Эрталабки гимнастика эса организмни уйғонишини тезлаштиради, деган фикрларни ўртага ташлайди. Аслида, кун эрталаб, ётган жойида, ҳали ўрнидан турмай, бажариладиган ҳаракатлар, турли хил массаж ва укаладан бошланиши, сўнг гигиеник гимнастикага ўтиш лозимлиги ҳақида маълумот берилмаган. Уйқудан уйғонибоқ сакраб, тайёргарликсиз, бошни ёстикдан кўтариш айрим органларимизни зўрлашдир.

Эрталаб бажариладиган машқлар кучли зўриқишларсиз, ортиқча қувват сарфламайдиган, нафас, юрак-томир тизими учун катта ҳажмдаги юкламаларсиз бўлиши шарт. Спортчиларнинг эрталабки гимнастикаси бундан истисно. Айрим ҳолатларда улар бу машқларни тренировка машқлари сифатида машқ қилишлари мумкин. СТТ жисмоний маданиятининг кун тартибига киритилган эрталабки гигиеник гимнастикадан кейинги ҳаракатлар овқатланишдан сўнг ёки 2-2,5 соат олдин, эрталаб соат 9-13 лар оралиғида, иккинчи марта соат 16-18 оралиғида ўтказилса, самардорлиги юкори бўлади.

Ёшларнинг тахминан 20% биринчи циклда кўпроқ сермахсул иш бажаришини, 30% га яқини куннинг иккинчи ярмида ҳаракат фаоллигини намоён қилишларига гувоҳ бўлди. Қолган 50% га яқини эса аритмиялик индивидлар сирасига кирганлар ҳисобланиб, ҳаракат фаоллигини куннинг хоҳлаган вақтида намоён қилишлари мумкинлигини аниқлади. Кечаси ёки уйқудан камида 2,5-3 соат олдин шуғулланадиганлар ҳам кўпчилик. Лекин бундай машғулотларнинг самардорлиги паст эканлиги илмий-амалий исботланган.

Айрим адабиётларда (И.А.Архангельский, П.В. Воронцов – 1971 ва бошқалар) соат 20-21 дан кейинги машғулотларни умуман бесамар деб ҳисоблайдилар. Чунки инсон организмида бир кеча-кундуздаги вақт билан мустаҳкам боғлиқ ҳолдаги 40 дан ортиқ физиологик жараёнлар ҳисобга олинган. Уларнинг кўпчилиги тунда содир бўладиган алмашинувлар ҳисобидан юзага келади. Шунинг учун ҳаракат фаоллигини кун тартибидан тунда бажаришни режалаштириш кундузги фаолликка нисбатан бесамар.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, жисмоний машқлар таъсирдан ишлаётган мускуллар қон билан яхшироқ таъминланади. Бу мускулларда ишламай тинч турган худди шундай мускуллардаги капиллярларга нисбатан 80-100 мартага кўп очик капиллярлар (қон ўтказувчи қилтомирлар) очилади ва бу билан мускулларнинг қисқариш кучи ва тезлиги, уларнинг чидамлилиги ва узок вақт чарчамай ишлаш

қобилияти ортади. Доимий машқ килдириб бориладиган мускулларда тирик жонда ҳосил бўладиган крахмал-гликоген ҳолидаги энергетик захиралар ортиб боради. Бу мускулларда оғир ишларни осон бажариш, оксидланиш-қайтарилиш ва бошқа жараёнлар тез кечади.

Ҳаракатда бўлган мускулларга қон орқали кучли озуқа ва кўпроқ кислород кириши уларни мустаҳкамлайди, мускулларнинг ишчанлиги янада ошади.

Ҳаракатсизлик суяк тўқимасига ва бўғимларга салбий таъсир қилади. Маълумки, 20-30 ёшдан сўнг гавда суякларининг ўсиши тўхтади.

Ҳаракатсизлик орқали деформациялар (бузилишлар – қийшайиш, эгилиш ва х.к.) пайдо бўлади, суяк тўқимасининг озикланиши бузилади, улар мўрт ва тез синадиган бўлиб қолади.

Ҳаракатсизлик натижасида пайсимон боғловчи органлар қисқаради, бўғим ичида ҳаракатни чеклаб қўядиган бириктирувчи тўқимани ўсиб кетишини юзага келишини тезлаштиради.

Жисмоний машқлар билан ўз ёшига мослаб машқларни танлаб шуғулланиш бу жараёнларни тезлашини олдини олади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятида ҳафталик дам олиш кунини ўтказиш бўйича қуйидаги тартибга риоя қилишни тавсия этамиз:

1. Чойхонада, шийпонда, уйда ястаниб ётгандан кўра фаол дам олиш фойдалидир.
2. Дам олиш кунлари ҳар кунги бажариладиган ишларни эмас, бошқа ишларни бажариш мақсадга мувофиқ бўлади.
3. Тоза ҳавода 4-5 соатдан кўпроқ юришни самараси бекиёсдир. Шаҳарда яшайдиганларга эса саёхатга чиқишлари маслаҳат берилади.
4. Дам олиш кунлари ўзи ёқтирган спорт турлари билан шуғулланиш имконияти бор ва бу энг фойдали машғулотдир. Яёв юриш юрак ва ўпка учун фойдалидир. Аниқланишича, минутига 49 метр, яъни соатига 3 км юрганда модда алмашилиши 82% га ортади, янада тезроқ, минутига

148 метр юриш эса 86% га оширади. Шунинг учун ишга бориш ва қайтишда албатта 4-5 км йўлни яёв юришга одатланса, ўз мушкаларини ҳам ишга солади.

1.2. Актив, пассив дам олиш

Дам олиш муаммоси ўзининг узоқ тарихига эга. Авваллари, ҳатто фанда ҳам бутунлай ҳаракатланмай дам олишни зўр бериб мақтаганлар. Лекин ҳозирга келиб ҳаракатсизлик фақат беморни эмас, соғлом организмни ҳам «ҳалокатга етакловчи захар» эканлиги амалда исботланган.

Буюк рус физиологик омили И.М.Сеченов вафотидадан бир оз олдин физиологияда «Сеченов феномени» деб ном олган тажрибаси билан фан оламини ҳайратга солди. У ҳаддан ташқари чарчаган бир қўлни ишлатиш йўли билан иккинчи қўлни ҳам ишлаш қобилиятини тикланишини исботлаб берди. Бу тажриба билан «**Актив дам олиш**» таълимотига осос солди.

Кейинчалик ҳаракатда бевосита иштирок этмаган ва толиқишга сабабчи бўлган органларни ишга солиш билан организмнинг ишлаш қобилиятини ошириш мумкинлиги қатор физиологлар томонидан спортчиларнинг турли гуруҳларида, айниқса, массаж орқали текширилиб кўрилганда ижобий натижа берган.

Асосий ҳаракатда иштирок этган мушакларга енгил, кўп энергия сарфлашга сабаб бўлмайдиган ҳаракатларни бажартириш, асосий мускул ишини бажарган, ҳориган мускуллар фаолиятини қисқа вақтда хизмат фаолиятини тиклар экан. Бундан дам олишга «актив дам» деб қараш қабул қилинган.

Пассив дам. Ҳеч қандай юкмасиз ётиб, ўтириб, телевизор томоша қилиб, кино кўриб ва бошқа организмни аҳамиятли даражада энергия сарфлашга мажбур қилмай, барча мускулларни бўшаштириб дам олишга айтилади. Дам олишнинг бу тури айрим одамларда организмни захирасини сақлаш, асосий «оригинал куч» сарфлашлардан олдин қўлланилади. Айрим кишилар ёки уларнинг органлари ва тизимлари пассив дам олиш билан сарфланган энергиясини ак-

тив дамга нисбатан тез тиклаш хусусияти билан фаркланади. Масалан, Игорь Тер-Ованесян узунликка сакраш мусобақаларида ҳар бир уринишдан сўнг ўзи олиб борган ёпинчикни ёпиниб, детектив романи финал жойини (олдидан тайёрлаб қўйган бўлади) ўқиб майса устида узала тушиб ётиб олади ва навбатдаги уринишини кутади. Рақибларининг фаолияти натижалари билан қизиқмасликка, мавжуд муҳитдан «ажралиш» га уринади. Енгил разминкадан сўнг фаолиятини давом эттираверади.

Уйқуга бўлган эҳтиёж ҳар бир кишини ёши, одати, турмуш тарзи, саломатлик даражаси, асаб системаси каби қатор омилларга боғлиқ. Ўта зўриқиб ақлий меҳнат қилувчилар (олимлар, ёзувчилар, бастакорлар ва ҳоказолар) одатда 7-8 соат, баъзида эса 9-10 соатлаб ухлашлари керак. Дам олиш кунлари ҳам уйқуни 9-10 соатга етказишни фойдаси кўпроқ.

Актив дам. Чарчоқни йўқотиш, иш қобилиятини оширишнинг синалган, бир неча бор тажрибада текширилган воситаси – иш ёки дарс пайтининг маълум бир вақтида бажариладиган қисқа муддатли гимнастика машқлари (физкультура минутлари) дир. Масалан, икки соатли ишдан сўнг бир неча дақиқа ичида 2-3 та машқни бажариш фойдалидир. Ақлий меҳнат жараёнида, айниқса, столда ўтиришни юриш билан алмаштириб туриш ҳам актив дам олишнинг турларига киради. Аристотель соф ҳавода дарс қилишни ўзига хос «сайр қилиш» деб атаган.

Столда қадалиб ўтириб ишлаш ҳатто қисқа муддатли юриш билан алмашганида ҳам умумий қон айланишни кучайтира олади, бинобарин, мускулларнинг ва айниқса, мия хужайраларининг озикланишини оширади.

Қаттиқ чарчашни юзага келтирадиган нохушликларни диванда ёки кўрпачада чўзилиб ётиб кетказишдан фойдалирогги, соф ҳаволи, кўркам манзарали жойлар, теваракатрофи хиёбонлар, бульварлар, боғлар, ариқ, анҳор ёки сой бўйидаги йўлакларда юришдир. Улар модда алмашинуви, асаб тизими, юрак-кон-томир тизими фаолиятини тезда ўз ўрнига қўяди. Айниқса, унга чуқур нафас олиш машқлари –

нафас гимнастикаси кўшилса, машқлар 8-10 марта бажарилса, тикланишда муаммо бўлмайди. Нафас гимнастикаси «соғломлаштириш тренировкалари» таркибида берилган.

Актив дам моҳияти ва мазмунига кўра организмдаги физиологик осойишталикни тиклайдиган кудратли воситалардан бири, деб саналганлиги оддий ҳақиқат.

Дам олиш деганда шанба, бозор кунларидаги ёки ҳафталиб, ойлик, йиллик дам олиш таътиллари, санаторий, дам олиш уйлари, лагерлар ва бошқа муассасалардаги дам олиш жараёнларигагина айтилмайди.

Балки айнан кундалик турмуш тарзи таркибидаги дам олиш, оғир иш кунидан сўнг, иш куни давомида, иш вақтидаги, қисқа муддатли жисмоний машқлар билан шуғулланиш дақиқалари, паузалар ҳам тушунилади. Уларнинг шакллари:

- а) қисқа муддатли гимнастика машқлари;
- б) жисмоний машқлар, ўйинлар билан дақиқалар;
- в) физкультура пиллапояларида кўтарилиш, тушиш;
- г) ўтиришни юриш (сайрлар) билан алмаштириш;
- д) турли хилдаги нафас машқлари;
- е) аутоген тренировкалар;
- ж) саломатлик тренировкалари;
- з) велосипедда сайр;
- и) отда, уловда сайр, саёҳатлар ва бошқалар тарзида бўлиши мумкин.

Табиат кўйига сайр, саёҳатлар замондошимиз СТТ маданияти воситалари қаторидан жой олди. Лекин унинг мазмунига эътибор берсак, бир, икки кунлик сайрлар одатда тўйиб ширин овқат, турли ичимликларни керагидан ортинги ўзи билан олиб кетиб, уни пишириб еб ётиш билан ўтказаетганликларига гувоҳмиз. Бундай дам олиш кунларидан сўнг органларимиз еган каллорияси юқори овқатни ҳазм қилиш учун сарфлаган энергиясини ишламай ҳафта давомида тиклаши лозимлигидан кўпчилигимизнинг хабаримиз йўқ.

Баъзида ишдан ҳам дам олиб туриш керак дейишади. Бу гап унчалик тўғри гап эмас, ишдан эмас, балки иш учун дам

олиш зарур. Кимки дам олишни билмаса, у меҳнат қилишни ҳам билмайди деб тўғри айтишган. Фаол дам олиш эса нафақат чарчоқни қолдиради ва аввалгидек иш қобилиятини тиклайдигина эмас, балки шу қобилиятни янада ошириб, организмни гўё машқ қилдириб беради.

1.3. Жисмоний фаолликни бошқариш

Инсоннинг жисмоний фаоллиги – шахсни жисмоний маданиятини қай даражада шаклланганлигини белгиловчи муҳим омиллардан бири сифатида қаралиши лозим. Маданиятлиликнинг асоси, айниқса, жисмоний маданиятлилик илк болалик давридан йўлга қўйилиши лозим ва улар маданий малакалар шаклида юзага келиб, ёшлигиданоқ мустаҳкамлансин. Бу маънода жисмоний фаолликни бошқариш мақсадли кўрсатмалар билан шахсни шаклланишини бирламчи этапидан бошлаб жисмоний потенциални ёшига хос эволюцион шаклланиши даврига мувофиқ келиши ва бир қаторда жисмоний маданиятнинг барча компонентларини шакллантиришга уриниш билан параллел олиб борилиши лозим.

Илк болалик даврида унга ҳаракатланиш завқи, ундан юзага келадиган мушаклар байрами, хурсандчилигини сезишига имконият, шароит яратиш етакчи вазифалардан ҳисобланади. Амалдаги жисмоний маданият мажмуининг асосий камчилиги ҳам шунда.

Кичик мактаб ёшида жисмоний фаоллик, қизиқиш, турли мотивлар орқали – масъулият, ўзининг жамоаси шаъни, ўртоқлари орасидаги ўрни, унга ажратилган ролни қай даражада бажараетганлиги, уларнинг *ишончини* оқлаганидан олган завқи, ҳиссиёти бора-бора ўзининг имкониятлари даражасини тушунишини, шаклланишини юзага келадиган даври ҳисобланади. Бу даврга келиб, ўсмирлик, ёшлик даврининг ҳаракат фаоллиги асосан рухий, сўнг ўзининг «мени»ни шакллантириш, ўзини кўрсатиш, намоён қилиш билан боғлиқ бўлади. Шаклланишни бошқариш, қизиқишларини йўналтириш эса жисмоний тарбия ўқитувчиси, ота-

оналари, катталар, улар учун «обрўли» деб тан олинганларнинг фикрлари, кўрсатмалари билан амалга оширилиши мумкин. Бу даврда тарбиячи, спорт мураббийларидан махсус билимлар, малака – кўникмаларга оид билимлар захираси талаб қилинадиган даври саналади. Чунки бу ёшда улар ўзларининг имкониятларини бир оз юқорироқ баҳолашга мойил, ўзлари ҳақ, қолганларни савияси унчалик эмас, айниқса, спорт мураббийлари ёки майдонда ўйин, спорт мусобақасини бошқараётган ҳакамни ноҳақ деб қабул қиладиган ёшлик давридир. Олий ўқув юрти талабаси бўлганда ҳам бу ҳислатлар ўзини намоён қилади. Жисмоний фаоллик турғун одатлар тарзида энди ўзини илк одимларини қила бошлайди.

Аслида ҳаракат фаоллиги инсон организмни хизматини яхшилайдиган, фаоллаштирадиган кучли омил эканлиги илмий-тадқиқотлар ва амалиётда исботланган. Актив ҳаракат фаолияти натижасида хужайралар ва тўқималарнинг ҳаёти чўзилади, уларнинг нобуд бўлиши, қаришнинг олди олинади, фаолияти такомиллашади. Машқ қилиш мушаклар ва бошқа органларни кислород билан яхши таъминлайдиган омил. Кислород билан таъминланганлик бошқа касаллик ва нохушликларни ҳам йўққа чиқаради, руҳий кўтаринкилик келтиради, қўзғалиш ва тормозланишни тўғри мувофиқлаштиради. Стресс ҳолатларни бошдан кечириш, уларни осон енгиш малакасини шакллантиради.

Нормал одамни жисмини массасининг 40% мушаклардан – тахминан 600 та мускулдан иборат. Бундай кучли ҳаракат аппарати тинчликка чидамайди, уни машқлантириш, тренировкалар билан (хоҳ касбий ҳаракатлар, хоҳ жисмоний бўлсин) банд қилиш зарур. Ёш организм бунга ўта муҳтож. Агар бунга бефарқлик қилинса, организмда номувофиқликлар юзага келади.

Ҳаракат фаоллиги биологик ритмлар билан қўшиб, ҳар куни бир вақтни ўзида амалга оширилса, моҳиятига кўра энг маъқул ўзгаришлар: қоннинг таркиби ва хусусиятлари, кислородни ишлаётган мускуллар ва органларга етказиб

бериш, модда алмашинуви яхшиланади, хушҳоллик, кайфиятни яхшиланиши, енгиллик, бардамлик содир бўлади.

Буларнинг барчаси организмни умумий тонусини, яъни юқори ишчанлик ва саломатликни юзага келтиради.

Ҳаракат билан касалликларни даволаш ва унинг асоратларидан қутулишнинг бир неча усулларини тавсия қиламиз. Киши ҳафа бўлганда, афсуски, бундай ҳолат ҳаётда тез-тез учраб туради, танада адреналин гармони ишлаб чиқилади. Шунинг учун ҳам уни диққат гармони деб атайдилар. Шуниси эътиборлики, ҳар қандай стресс ҳолати киши организмда жисмоний фаолликни уйғотади. Бу фаоллик қаршилиқ кўрсатишга, химояга, уришишга ёки қочишга ўхшаш ҳаракатларда намоён бўлади. Жарликда кетаётган одам дарёдаги сув кўтарилаётганини сезиши билан жон сақлаш учун тепаликка югуради. Бировдан ноҳақ ҳақорат эшитган киши химоянинг бошқа усулини топмаса, ўз аламини муштлашиш орқали рўёбга чиқаради ва ҳоказо.

Неча минг йиллар давомида инсон танасида оғир, хавfli ҳолатдан химояланиш (механизми) чора-усули шаклланган. Ҳозирги кунда ҳам ҳаяжонли ҳам хавfli шароит юзага келса, инсон ўзини химоялашга уринади. Оилада ёки йўлда қандайдир ҳодиса юз берса, бунга жавобан қонда «диққат гармони» кўпайиб юрак уриши тезлашади, қон босими кўтарилади, қонда глюкоза ва ёғнинг миқдори ошиб кетади, ўз навбатида бу ҳол аччиғланиш, ғазаб ҳамда уйқусизликни юзага келтиради. Бундай ҳолат жисмоний машқлар билан мутассил шуғулланиб юрмаган кишиларда жуда ёрқин намоён бўлади. Шуниси характерлики, бадантарбия билан мутассил шуғулланиб юрган кишиларда стресс ҳолати сезилар-сезилмас ўтиб кетади. Бунинг сабаби, эҳтимол, машқлар натижасида организмнинг химоя воситалари яхши ривожланганлигидадир. Машқлар билан ривожлантирилган тананинг чидамлилик қобилияти стресс ҳолатининг саломатликни вайрон қилувчи таъсирини тамомила ёки асосий қисмини бартараф қилади ва зарарланишдан асрайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланувчи кишилар ўзлари билмаганлари ҳолда жисмоний машқлар фаоллиги туфайли

рухий саломатликни ривожлантирадидлар. Тана машқларда қанчалик чиниқса, инсон рухи ҳам ташқи стресс ҳолатларига шунчалик бардошли бўлади. Тушқунликда ният ва орзулари барбод бўлиб, фикрни ғам-ташвиш чулғганида жисмоний машқ ёрдамида жўшқин ҳаётга қайтган, сўнг ўзининг фойдали ишлари натижасини кўриб қувончга тўлганлар кўпчиликни ташкил этади. Жисмоний машқлар инсон учун ҳаводек зарур, ҳар куни 2-3 бор шуғулланишга ўрганса, машқдан кейин мириқиб ухлаган кишидай бардамлик ҳис қилиниши ҳаётда исботланган ҳол. Машқлар туфайли ўз саломатлигини тиклаб, чарчаш нима эканини билмай, жўшқин фаолият билан шуғулланишга нима етсин.

Хуллас, ҳаракат фаоллиги инсон шахсининг онтогонезида (туғилиш учун она қорнида пайдо бўлгандан умрини охиригача) маълум тарзда бошқарилишини талаб қилади. Ўрта, катта ёшга келганда жисмоний фаоллик ҳаракатларни самарали бошқаришда етарли даражадаги тажриба, жисмоний имконият юзага келади, ундан фойдаланиш учун самарали бошқарув талаб қилинади. Зарурий ҳаракат стереотиплари юзага келади. Уларни бошқариш «автоматлашув» даражасигача бориб етади.

Бошқарилаётган ҳаракат фаоллигининг меъёри

Фаол ҳаракат қанча бўлиши кераклиги ҳаммани қизиқтиради. Қайд қилинганидек, бир хил меъёр ёки норма йўқ, уни ишлаш мушкул. Чунки, барчамиз турли жисмоний етуқлик соҳибимиз. Лекин, айрим тавсиялар бор. Айрим мутахассислар бир кунда 10 мингдан 30 минггача қадам юриш керак дейишса, айримлари ҳафтада камида 6-10 соат давомида мақсадли жисмоний машқлар билан шуғулланиш зарур деб ҳисоблайдилар.

Собиқ Иттифоқ жисмоний маданият илмий-тадқиқот институти олимлари 1990 йиллар атрофида ўтказган тадқиқотлари натижаларига асосланиб, ҳаракат фаоллигини мактабгача ёшдагилар учун 21-28 соатгача, ўқувчиларга 14-21 соатгача, ўрта махсус таълим муассасасининг ўқувчи ёшлари, олий ўқув юртлири талабалари – 10-14 соат;

хизматчилар ҳаракат фаоллигини ҳафтада камида 6-10 соат режалаштиришлари лозимлигини тавсия қилганлар.

2-жадвал

Эркаклар учун 12 минутлик синов ўлчови (км)

Тайёргарлик даражаси	20 дан 30 ёшгача бўлган эркаклар
Жуда ёмон	1,6 км дан кам
Ёмон	1,6 – 1,9 км
Қониқарли	2,0 – 2,4 км
Яхши	2,5 – 2,7 км
Аъло	2,8 км ва ундан юқори

Баъзан истисносиз барчага баробар қилиб тавсия этилаётган соғломлаштирувчи жисмоний машқлар кўнгилдагидек самара беравермайди. Чунки, улардаги таклиф этиладиган юкламалар кўпчилик учун кифоя қилмайди. Бошқа томондан, ҳаддан ташқари жадал юкламалар кишини уринтириб қўйиши ҳам мумкин. Шу туфайли шахсан ҳар бир одам учун жисмоний активлик меъёрини белгилаб олиш зарурати мавжуд. Бу ишни амалга ошириш учун, биринчи навбатда киши ўзидаги мавжуд иш қобилиятидан, яъни жисмоний юкламаларга шайлик даражасини аниқлаб олмоғи керак.

Жисмоний иш қобилиятини аниқлашнинг кўпгина оддий ва мураккаб методлари мавжуд. Аммо, уларни қўлладан олдин врачга учрашиб, соғлигингиз ҳолатини текшириб олинг. Чунки методларнинг барчаси юкламаларни қўллаш билан боғлиқдир.

Жисмоний иш қобилиятини аниқлашнинг энг оддий усули – зинапоядан чиқаётганда нафас қисадими йўқми, шунини текширишдир. Агар сиз тўртинчи қаватга бамайлихотир, тўхтамасдан ва қийналмасдан кўтарила олсангиз – бу иш қобилиятингизни билдиради. Агар зинадан кўтарилаётганингизда нафасингиз қисса, томир уришингизни кузатиб чиқинг: тўртинчи қаватга кўтарилганингиздан сўнг томир уриши 100 дан кам бўлса, ҳолатингиз аъло, 130 гача бўлса –

яхши, 130 дан 150 гача бўлса – ўртача, 150 дан кўп бўлса, аҳволингиз унчалик яхши эмаслигини билдиради. Охирги кўрсаткич жисмоний тайёргарлик даражангиз ўта пасайганлигидан далолатдир.

Жисмоний иш қобилиятини аниқлашнинг яна бир усули 4-қаватга маълум бир вақт ичида кўтарилишдир (дастлаб 2 минут ичида). Тепага чиққандан сўнг томир уриши 140 дан ошиб кетган одамларнинг жисмоний иш қобилияти ёмонлигини билдиради.

Жисмоний иш қобилиятини Руфье - Диксон усули ёрдамида аниқлаш¹⁰. Чалқанча ётган ҳолатда 15 секунд ичида томир уриши сонини санаб чиқинг. (P₁). Сўнгра 45 секунд давомида 30 марта чўққайиб ўтириб туринг, кейин яна ётган ҳолатда 15 секунд давомида томир уришини ҳисобланг. (P₂)ундан кейин тикланиш давридаги биринчи минутнинг охирги 15 секунддаги томир уришини ҳисобланг(P₃).

Фараз қилайлик, ўтириб туришгача бўлган 15 секунддаги томир уришингиз 18 та (P₁),ундан кейин 30 (P₂) ва тикланиш маҳалида 22 (P₃) бўлган. Бу рақамларни формулага соламиз.

$$\frac{4(P_1 + P_3) - 200}{10} = \frac{4(18 + 30 + 22) - 200}{10} = 8$$

Текшириш натижалари шундай баҳоланади: 0-3 – иш қобилияти яхши, 3-6 – ўрта, 6-8 – қоникарли, 8 дан юқориси – ёмон ҳисобланади.

Ҳисоблашнинг бошқача усули ҳам бор. P₁, P₂ ва P₃ нинг бир минутдаги пульсининг аҳамиятини билиб олинг.

$$P_1 = 18 \times 4 = 72; P_2 = 30 \times 4 = 120; P_3 = 22 \times 4 = 88.$$

Сўнгра бу рақамларни формулага солинг:

$$\frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10} = \frac{(120 - 70) + (88 - 72)}{10} = 6,6$$

¹⁰ Круглий М.М., Лежнева С.Б. «Яна Аполлон хақида». Тошкент, «Медицина» 1985 й. 25-26-саҳифалар.

Бу натижа сизнинг иш қобилиятингиз қоникарли эканлигини билдиради (6 дан 8 гача оралик).

Ҳозирги даврда Гарвард усули (степ тести)дан фойдаланилади. Бу усулнинг моҳияти 30 сантиметрли зинапоёга чиқиш ва тушишдан иборатдир. Уй шароитида унинг ўрнига оддий усулдан фойдаланиш мумкин. Бунда 5 минут давомида (300 сек) зинапоёга минутига 30 та чиқиш суръатида чиқиб – тушиш лозим.

Ҳар бир чиқиш тўрт ҳисобда (метрономга қаралгани дуруст); «бир» деганда – бир оёқни зинапоёга қўйиб, «икки» деганда – иккинчи оёқни қўйиш, «уч» деганда – бир оёқни тушириш, «тўрт» деганда – иккинчи оёқни тушириш. Шу суръат сизга қийинлик қилса – суръатни сусайтиргунга қадар бажарилган ишнинг қанча давом этганини ҳисобга олиб, зинапоёга чиқиб тушишни тўхтатиш мумкин.

Усулни бажариб бўлгач, тикланиш даврининг ҳолатига разм солинг. Бунинг учун 3 марта 30 секунд давомидаги томир уришини текшириш керак: 60 дан 90 секундгача, 120 дан 150 секундгача, ниҳоят 180 дан 200 секундгача.

Бу усул натижасини формулага солиб аниқланг.

$$t \times 100$$

$$\frac{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2}{100}$$

P₁ – 60 – 90 секунд ичидаги томир уриш сони,

P₂ – 120 – 150 секунд ичидаги томир уриш сони,

P₃ – 180 – 210 секунд (тикланиш давридаги)орасидаги томир уриш сони,

t – усулни бажариш учун кетган вақт (секундда).

Фараз қилайлик, P₁180, P₂ 65, P₃ 45 томир уришини ташкил қилган бўлсин. Бу рақамларни Гарвард усулидаги формулага солсангиз, шундай натижага эга бўласиз.

$$300 \text{ сек} \times 100$$

$$\frac{(80 + 65 + 45) \times 2}{100}$$

Энди сиз ўзингизнинг жисмоний иш қобилиятингизни белгилаб олишингиз мумкин. 50 дан паст натижа жуда ёмон,

- 51– 60 – ёмон,

- 61– 70 – етарли,
- 71– 80 – яхши,
- 81– 90 – жуда яхши,
- 91 – дан юқориси – аъло даражада бўлади.

Агар жисмоний иш қобилиятингиз яхши бўлса (70—80 орасида) жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга киришинг. Бирок, сизга яна бир карра эслатиб қўймоқчимизки, жисмоний иш қобилиятини белгилаш хусусидаги ишларни ҳамда тренировка машғулотларини врач хузуридаги маслаҳатдан сўнг бошлашни унутманг.

Агар қўлаётган барча юкламаларни ўзлаштириб олган бўлсангиз, ўз жисмоний имкониятларингизни қандай оширишингиз мумкин? Ёки аксинча, касалланиб турган бўлсангиз, энди машғулотларни камайтирмоқчи бўлсангизчи? Яъни, ҳаракат активлиги меъёрини қандай қилиб бошқармоқ мумкин?

Бунинг учун жисмоний юкламаларнинг меъёрини белгилашни, шу билан бирга организмга уларнинг таъсир қилиш жадаллигини бошқаришни ўрганиб олиш керак. Аммо жисмоний машқларнинг меъёрини белгилаш мураккаб вазифа бўлиб, унинг учун моҳирлик ҳамда амалий кўникмалар талаб этилади, бу ишлар катор омилларга боғлиқ бўлиб, уларни эътиборга олиш керак.

– *Машқларни такрорлаш миқдори.* Ҳар бир машқни такрорлаш миқдори қанча кўп бўлса, унинг юкласи ҳам шунча кўпаяди ва аксинча. Бу ҳаракат активлиги меъёрини ўзгартиришнинг энг оддий усули ҳисобланади.

– *Машқларни бажаришда қатнашадиган йирик ёки майда мускуллар гуруҳининг ҳажми ва сони.* Машқларни бажаришда мускулларнинг кўпи қатнашса ёки қанчалик йирик мушаклар иштирок этса жисмоний юк ҳам шунчалик салмоқли бўлади ва бу юклама дозасини белгилаш ҳамда мускулларни кетма-кет ишлаш принципига риоя қилиш имконини беради. Аввалига майда мушаклар, сўнгра ўрта ва ниҳоят, йирик мускулларга юклама беришга ёки ўша мушаклар иштирок этадиган жисмоний ишларни бажаришга одатланинг.

– *Машқларни бажариш суръати.* Суръат оҳиста, ўртача ва тезкор бўлиши мумкин. Бирок, тезкор суръат ҳар доим ҳам сизнинг катта салмоқли юклама олаётганингизни билдиравермайди. Баъзан мускулларни зўриқтирмаслик эвазига ҳам машқни бажариш осон кўчади, унда – кам мускуллар қатнашади. Оҳиста суръат туфайли кўпинча юкламани енгиш учун бирон-бир аъзо мускулларидан анчагина куч сарфлаш талаб этилади, бу эса жисмоний юкламанинг кўпайиб кетишига олиб келади.

Машқни бажариш суръатини тезлиги майда ва ўрта мускул гуруҳларини машқни бажаришини қийинлаштиради, бунда йирик мускуллар гуруҳларини тренировка қилдириш анчагина осон. Агар киши маълум ҳаракатларни ўртача суръатда бажаришга одатланган экан, у ҳолда оҳиста ритмлар нерв системасига кучлироқ таъсир кўрсатади. Масалан, киши секин юрганда одатдагидан ортиқроқ толиқади. Оёқларни жуфтлаб ётган ҳолатдан тез ўтириб олиш оҳиста ўтиришга нисбатан осондир. Чўккалаб ўтирган ҳолатдан оҳиста туриш, тез туришга нисбатан анча қийинроқ. Демак, оҳиста суръатдаги куч талаб қиладиган машқлар одам организмга кўпроқ таъсир кўрсатади: улар мускул толаларининг ривожланишини стимуллайтиди, юрак мускули, томирлар, нафас аппаратларига актив таъсир қилади.

Ҳаракатлар амплитудаси (оғиши). Ҳаракатлар амплитудаси ошганда организмга тушадиган умумий юклама ҳам кўпаяди. Аммо ундан мустасно ҳолатлар ҳам бор. Масалан, чалқанча ётган жойда оёқларни кўтариб, улар орасини очиб, бирлаштириб тушириш машқини 90 градусда бажариш анча осон. Лекин, шу машқни 45-60 градусда бажариш, яъни ҳаракатлар доирасини 1,5-2 марта кам бўлган ҳолатдаги амплитудада бажариш анча қийинроқ. Бирок умумий принцип шундай. Куч сифатларини оширадиган тренировкалардаги ҳаракатларни тўла бўлмаган амплитудада бажарган маъкул, бора-бора мускуллар кучи ошгани сари ҳаракатлар амплитудасини ошириш, уларни физиологик имконияти даражасигача етказиш мумкин.

Машқларнинг мураккаблиги машқни бажараётган мускул гуруҳ-ларининг миқдори ва турига ҳамда улар фаолиятининг координациясига боғлиқ. Мураккаб машқлар кўпроқ эътибор талаб этади, яъни каттагина рухий юклама ҳосил қилади. Бу ҳолат тезроқ толиқишга сабаб бўлади. Шунинг учун машғулотларни доимо оддий машқлардан бошлаб, аста-секин мураккаброқ машқларга ўтиш керак. Айниқса, координация ва мувозанатни ривожлантирадиган машқ-ларни ўзлаштириб уларнинг захирасини бойитиш муҳим аҳамиятга эга. Координация – гавданинг айрим қисмлари ҳаракатларининг уюшганлигидир. Координация машқлари ҳар доим жисмоний нагруз-ка интенсивлигини оширади. Бу жиҳатдан қўл, оёқ, баданнинг турли йўналишдаги айланма ҳаракатларни бажариши мураккаб машқлар сирасига киради.

Мускул зўриқишининг даражаси ва характери. Зўриқиш даражаси – машқлар пайтида мускуллар намоён қилган кучнинг ифодасидир. Куч намоён қиладиган зўриқиш тана аъзоларининг ҳолати оғирликнинг ўзгариши, турли предметлар билан унинг оғир-лаштирилиши, ҳаракат тезлигига қараб ўзгаради. Одатда оддий, енгил машқлар катта куч сарфлашни талаб этмайди. Бироқ кучни ривожлантирувчи машқларни бажариш вақтидаги катта шиддат, шубҳасиз юкламанинг салмоғини бир неча марта ошириб юборади.

Кучли зўриқишда мускуллар кислород ва озик моддалар билан етарлича таъминланмайди, натижада «кислород камомати» тўплана боради, толиқиш кучая бошлайди. Бунда бош мия қобиғида кўзғалиш ўчоғи пайдо бўлиб, у «зўрлик» қила бошлайди ва кўп ўтмай машқни бажаришни давом эттиришнинг иложи бўлмай қолади.

Бош мия қобиғида кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари мутассил тез алмашиб турадиган тезкор мускул қисқариш ҳолатларида одам узок вақт фаолият кўрсата олмайди. Бироқ мунтазам тренировкалар шуғулланиш, унга ўзининг имконият доирасини кенгайтиришга ва вақти келиб, фаолиятнинг бир туридан бошқасига тез ўтадиган ишларни муваффақиятли ўзлаштириб олишига қулай имкониятлар очади.

Мускул иши қуввати (маълум вақтдаги иш миқдори). Қувват қанчалик кўп бўлса, машқланувчининг юкламаси шунчалик юқори бўлади. Мускуллар ишининг қуввати ишнинг бажариш вақти, унинг тезлиги ҳамда ҳаракат пайтидаги кучига боғлиқ. Масалан, чанғичининг тепалиқдан ўтиши ундан улкан мускул ишини талаб қилади. У текис йўлда худди шундай натижага эришмоғи учун тезлигини анча ошириши талаб этилади. Одатда, бажарилган ишнинг қуввати зўр бўлса, унинг давомийлиги қисқа ва аксинча бўлади.

Машқ бажаришни бошлашдан олдинги дастлабки ҳолат ҳам жисмоний юклама меъёрига жиддий таъсир кўрсатади.

Дастлабки ҳолатларни шартли равишда қуйидаги гуруҳларга бўлиш мумкин:

а) *таянч юзасининг шакли ва ҳажмини ўзгартирувчи ҳолатлар* (ётиб, ўтириб, тик туриб). Бунга масалан, чалканча ётиш, ён билан ётиш, қоринда ётиш, ўтирганда таяниб ўтириш, чўккалаб ўтириш ва бошқалар киради. Ётган ҳолат – қувват сарфлаш жиҳатидан энг қулай ҳолатдир;

б) *чекловчи ҳолатлар* – жисмоний машқларнинг бирон-бир мускуллар гуруҳига таъсирини кучайтириш ҳамда шу аснода ҳар қандай қўшимча ҳаракатни чеклаш учун қўлланилади. Масалан, гимнастика деворида осилган ҳолатда тиззани бир неча марта кўкракка томон тортиб, қорин мускуллари тренировка қилдирилади. Бу ҳолатда қўл ва елка мускуллари ҳеч қандай ҳаракат қилмайди. Болдир – панжа бўғимларини кимирлатмай туриб, ётган ҳолатда кўп марта ўтириб ётишга ўтиш ҳам худди шундай таъсир самарасини бериши мумкин. Бунда оёқлар қўшимча ҳаракат қилмайди. Чекловчи дастлабки ҳолатлардаги машқлар ҳар доим катта жисмоний зўриқиш билан кечади;

в) *бутун тана ёки унинг айрим оғирлик марказини ўзгартирувчи ҳолат*. Бу дастлабки ҳолатлар хусусан, жисмоний юкломани анча ошириши ёки камайитириши мумкин. Масалан, гавдани бир тарафга эгганда: қўл қанчалик юқори кўтарилса (белдан, елкадан, бош орқасида, тепада), машқни бажариш шунча кийинлашади; қўлни букиб таяниб

ётганда, таяниш қанчалик тик бўлса – машқни бажариш шунча осон бўлади;

г) *енгилаштирувчи дастлабки ҳолатлар*. Оёқ-қўлларга тушадиган оғирлик кучини камайтиради, уларнинг ер, буюмлар юзасига теккандаги ишқаланишини озайтиради, ҳаракатланишга олиб келадиган ричагни ишга тушириш учун куч ишлатишда энг қулай бурчак ҳосил қилади. Бу дастлабки ҳолатлардан фойдаланиш юкломани камайтиради.

Лекин дастлабки ҳолат қўшимча юклама ҳосил қилиб, машқни бажаришни қийинлаштириши ҳам мумкин. Масалан, қўллар гавда ёнида эмас, орқада турганча ётган ҳолатдан ўтирган ҳолатга ўтиш қийинроқ. Дастлабки ҳолатларда қўл учун қуйидагиларни эътиборга олиш керак: қўллар қанчалик юқори (елқада, бош устида орқада) кўтарилган бўлса, машқни бажариш шунчалик қийин ва аксинча, агар қўллар белда, кўкрак олдида ёки туширилган бўлса – машқни бажариш шунча осон бўлади.

Қўл ва оёқларнинг статик кучланишини сақлаб туриш учун қилинадиган қўшимча ҳаракатлар ҳам юкломани оширади, масалан, «қўллар ён томонда, тик ҳолатда туриб» қўлларни тўғри тутиб олдинга ва орқага елка бўғимида айланма ҳаракат қилганда шундай бўлади.

Машқлар орасидаги танаффуснинг давомийлиги. Танаффуслар актив ва пассив бўлиши мумкин. Актив танаффус маҳалида чигал ёзадиган энгил машқларни ёки мускулларни бўшатадиган машқларни бажариш мумкин. Пассив танаффус вақтида эса ётилади ва ўтирилади. Юқорида санаб ўтилган барча омилларни ҳисобга олиб, белгиланган машғулотлардаги жисмоний юкломани умумий ҳажмини оширишингиз ёки камайтиришингиз мумкин.

Машҳур олим К.Ф.Никитин 90 ёшида ўзи яратган оригинал фаол узок умр кўриш системаси билан ҳам танилган. Унинг системаси асосини гимнастика машғулотлари комплекси эгаллайди. У машқларни саломатлик ҳолати, ўзини қандай ҳис этишига қараб бажаришни тавсия қилади. Соғлом турмуш тарзи хусусидаги тасаввурларини у қуйидагича баён қилган: «биринчидан, мунтазам машқлар

бажарилиши лозим. Иккинчидан, меъёрида овқатланиш керак. Учинчидан, ножўя одатлардан ҳалос бўлиш (чекиш, ичкилик ичиш). Тўртинчидан, чиникиш ва ниҳоят, бешинчи шарт рухий ҳис-ҳаяжон билан боғлиқ бўлиб, жиззаки, меҳрсиз, лоқайд кишиларни одамови деб аташ керак, ҳолос. Фақатгина аччиқ кўнгиллик, зийрак, ғамхўр, ҳаётда ишонч билан қараш ҳислатлари одамнинг фаол меҳнат билан узок умр кўришини таъминлайди. Энг аввало бадан тарбияга эътибор қаратиш лозим»¹¹.

1.4. Оптимал ҳаракат фаоллиги

Ҳар ким учун ўзига яраша, ҳар бир индивид, турли ёшдагилар учун мослаб ишланган оптимал ҳаракат фаоллиги градиацияси йўқ ва уни ишлашни имконияти ҳам йўқ. Фақат тахминий, мўлжал қилиб олинган йўналиш тарзидаги меъёрлар ишламаси бор ҳолос. Чунки, ҳар бир индивид ўзининг алоҳида физиологик хусусиятларига эга.

Ҳар бир шахс ўзи учун мосланган оптимал ҳаракат фаоллиги меъёрини танлаш – бир кун учун, битта машғулот учун ёки қатор соғломлаштириш тренировкаларининг жисмоний юкломаларини танлаш ҳақида («Жисмоний юкломалар» мавзусида) тўлиқ маълумот берамиз. Юклама меъёрини организмга мослиги ёки мос эмаслигини аниқлашнинг энг оддий усули «Артостатик проба» бўлиб, ундан амалиётда мукаммал фойдаланилади.

Ўқув муассасаларидаги мавжуд ўқув дастурлари эса ҳозиргача ҳамма учун бир хил, умумлаштирилган талаб ва нормаларни оптимал ҳаракат меъёрини СТТ жисмоний маданияти мазмунига киритиш билан банд. «30м. га югуриш, 300 м. га кросс» деб номланадиган мавзуларни ўқитиш даврини ўтиб кетганлиги ҳозирги куннинг асл ҳақиқати эканлигини • унутмаслигимиз зарур.

Жамиятимиз аъзоларини балоғат ёшини ўзини камида икки даврга ажратадилар: 18-29 ёшгача бўлган давр,

¹¹ Турсунов М.Т., Луқьянов В.С., «Соғлом турмуш тарзи», Тошкент «Фан» 1990 й. 20-22-саҳифалар.

иккинчиси – 30-55-60 ёшгача бўлган давр. Биринчи даврда ҳаракат фаоллиги энг юқори давр, ҳаракат функцияларини машқ қилишга энг қулай ва шунга ён берадиган даври ҳисобланади, айниқса, куч намоён қилиш, иш қобилияти ва организмнинг бошқа функцияларини аста-секинлик билан пасайиши даври деб ҳисобланадиган вақтида, жисмоний фаоллик даврининг характери, уларни ўқув, ишлаб чиқариш (касбий) фаолияти билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун балогат ёшининг иккала даврида ҳам асосий мақсад касби, хунарига ҳос ҳаракат малакалари ва кўникмаларига оид ҳаракатлар, машқлар билан жисмоний фаоллик намоён қилиниши зарур.

Ёшлик даври жисмоний маданиятини такомиллаштириш, унга оид билимлари заҳирасини бойитиш, жисми имкониятларидан келиб чиқиб, фақат тана скелет мушаклари фаолияти билан боғлиқ «армрейслинг» «атлетизм» ва бошқа машғулотларга ружу қўймай (айримлар мушаклар корсетинигина ўйлаб) уни фаолиятини, функциясини яхшилайдиган модда алмашинуви, нафас, юрак-томир тизими фаолиятини нормал кечишига оид махсус СТТ жисмоний маданияти билимлари, амалий малакалари ва кўникмаларини эгаллашлари лозим.

Ўқув, меҳнат ва бошқа жараёнлар ҳаракат орқали содир бўлади ва улар учун организм қувват сарфлайди. Уни юзага келиши, уни ишлатиш механизми, қувват заҳирасини тиклаш жараёнини ҳисобга олмаслик, бошқачасига айтганда ўзининг вужудини эшита билмаслик, унинг сигналларига бефарқлик ёки англай олмаслик СТТ жисмоний маданиятини ҳали ҳозир эгалламаганлигидан далолатдир.

Ёшларни ўзи ҳали кўрмай туриб эшитганига тез берилувчанлиги ҳозирги кунда одатга айланган. Янги ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолиятини ўзига мос бўлмасида бошқа бировдан «нусхаси»ни кўчириб – «таклиди»ни олиб, у ўзига мувофиқми, йўқми, машқланишининг натижаси – унинг ижобий ёки салбий томонлари кўп ўтмай юзага чиқиши билан намоён бўлади. Ўзгариш ижобийми, салбийми ёки фойдасини сезмагандан сўнг организми кўникаётган машқдан бош тортадилар ёки уни бутунлай бошқа машқ

билан алмаштириб, организмда юзага келаётган мослашувни бузадилар.

Ёшлар учун энг асосийси тезроқ натижага эришиш. Аслида СТТ маданияти узоқ, муддатли, сидқидилдан, энг етакчи кадриятимиз «сабр» га риоя қилган ҳолда ҳаракат фаоллигини намоён қилишдан иборат.

Натижани тез юзага келиши вужудимиздаги стабиллик (гемостаз) га боғлиқлигини кўпчилик билмайди. Масалан, гемостази намоён бўлиши белгиларидан бири, танани температурасини иссиқ ёки совуқ шароитда бир хил ушлай билиш. Шу элементнинг ўзи ҳам жисмоний фаолликда маълум таъсир кучига эга бўлади. Вужудимиздаги стабиллик ҳаётини фаолиятимизни оптимал кечишига, уни таъминлашига зарурий шартдир. Стабилликни таъминлашда ёки маълум даражада ушлашда организм турли хилда компенсация (ўрнини тўлдириш) механизмларидан фойдаланади. Ўша механизмлардан етакчиси мушак фаолиятидир.

Мушаклардан ички органларимизга аҳамиятли даражадаги модда алмашинуви маҳсулотлари чиқарилади ва бир вақтни ўзида мушакларнинг хужайраларини ўзи кўплаб маҳсулотларни ўзига сингдиради, ютади. Буларни барчаси ҳаракатлар давомида содир бўлади. Ҳаракатлар фаоллигини пасайиши қон, лимфаларимиз ва бошқа организм хужайраларида юзага келадиган модда алмашинувида иш берадиган ферментлар ва бошқаларнинг пасайишига сабаб бўлади. Бунда асосий роль бош мия ярим шарлар пўстлоғидаги таҳлилдан сўнгги қўзғалишларнинг ижроси мускуллар фаолияти билан яқунланади. Шундай қилиб, мускуллар ҳаётини жараёнда аҳамиятга молик ролларни бажаради. Агар ҳаракат юқламаси паст ёки аҳамиятли даражада бўлмаса, мия хужайралари, тўқималардаги алмашинув жараёни бузилади, бошқарув издан чиқади.

Мустақиллигимизни биринчи йилларидаги тадқиқотлар орқали В.А.Масляков ва В.С.Матяжов (1991)лар талабаларнинг саломатлигига таъсир этувчи омилларга сарфланадиган вақтни ўрганишган. Талабалар суткада саломатликларини яхшилаш, жисмоний маданият ва спорт билан

шуғулланишни, соғломлаштириш омили сифатида фойдаланишга бор йўғи 15-30% гача вақт, уйку учун эса 24-30% гача, кун тартибидаги овқатланиш учун 10-16% гача, ўқиш ва бошқалар учун 24-51% гача вақт сарфлашлари аниқланган. Саломатликни шакллантириш учун вақт бюджети сифатида қайд қилинган 15-30% ўз ичига қуйидаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машгулотлари ва соғломлаштириш тадбирларини: эрталабки гигиеник гимнастика; дарсгача гимнастика; мустақил соғломлаштириш тренировкалари; академик дарслар; спорт мусобақалари; спорт байрамлари ва бошқаларни олади. Лекин самарадорлик СТТ жисмоний маданияти талаблари даражасида эмаслигини кўрсатди.

Энг оптимал ҳаракат фаоллиги меъёрини топганимиз билан чекиш, ичишга ружу қўйсақ, вужудимизни соғломлаштира олмаймиз.

Агар карбонад ангидрид кўпайиб кетса, у қондаги гемоглобин билан бирлашиб, уни кислород ташиш имкониятини йўққа чиқаради. Бир пачка сигаретдан инсон қонида 500-600 мл. захарли газ юзага келади ва кислородни сиқиб чиқаради. Чекувчиларда доимий кислородга муҳтожлик мавжуд. Бундай ҳолатда асосан мия хизмати томирларидаги спазмаларни ўтиши сусаяди. Қонни бузилиши модда алмашинуви жараёнини бузади, бош айланиш, бош оғриғи, тез толиш юзага келади.

Таниқли олим М.Я.Виленский (1978) талабалар учун ҳаракат фаоллигини қуйидаги оптимал даражасини таклиф этади: ҳафтада 14-17 км масофани юриб ўтиш, турникка 70-80 марта тортилиш, 90-120 марта гавдани олдинга энгаштириш; қизлар учун – соғломлаштирувчи югуриш- 12-14 км, турган жойда арқонда сакраш – 350 марта, ётган ҳолатдан гавдани кўтариш (қўллар бош орқасида, оёқлар жипслаштирилган) – 100-120 марта, ўрта тезликда юриш – 21-36 км. Бундай юкламалар эса аввало мослашувни (адаптациyani) тақозо этади.

Биз қуйидаги 3-жадвалда 18-24 ёшли йигитлар ва 18-20 ёшли қизлар учун ҳафталик ҳаракат режимига қўйилган талабларни тавсия қилдик.

3-жадвал
Ҳафталик ҳаракат режимига қўйиладиган талаблар

Ҳаракат фаолиятининг турлари	18 – 24 ёш йигитлар	18 – 20 ёш қизлар
Соғломлаштириш югуриши км.да	15-17	12-14
Юриш (велосипедда бўлса ҳам)	22-24	16-18
Турникда тортилиш (қизлар кичик турникда осилиб ётиб) марта	70-85	85-95
Қўлга таяниб тирсакни буқиб тўғрилаш (полда), (қизлар скамейкага таяниб)	120-140	210-220
Орқа билан ётиб оёқларни кўтариб тушириш марта Қизлар полда ётиб гавдани кўтариш қўллар бўйинда занжир	140-160	100-120
Асосий туришдан оёқларни букмай олдинга энгаштириш марта	90-120	90-100
Тез юриш билан туристик поход. км. да қизлар.	-	21-35

Адабиётларнинг таҳлили ва амалдаги мамлакатимиз аҳолисини жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлаш мақсадида тавсия қилинган «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш учун мувофиқ деб саналган ўқувчи, талаба-ёшларни ҳафталик ҳаракат режими ҳам эътиборга лойиқ.

4-жадвалда шу тест талаб нормаларини бажаришга тайёрлайдиган ҳаракат режимини ва унга тайёргарлик меъёрларини тавсия қилдик.

4-жадвал

«Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести талаб нормаларини топширишга тайёрлашнинг оптимал ҳафталик ҳаракат режими

№	Ҳаракат фаолияти турлари	18-24 ёш, меъёри
Йигитлар		
1	Юриш	35-40 км
2	Югуриш	15-17 км
3	Турникда тортилиш	70-85 марта
4	Ётган ҳолатда қўлларни букиш ва тўғрилаш	210-220 марта
5	Орқа билан ётган ҳолатда оёқларни жуфтлаб тўғри кўтариш	140-160 марта
6	Туристик поход	кунлик ва кўп кунлик
7	Оёқлар жуфт олдинга энгашиш	90-120 марта
Қизлар		
1	Юриш	28-32 км
2	Югуриш	12-14 км
3	Скалкада сакраш	350 марта
4	Скамейкага таяниб қўлларни букиш ва тўғрилаш	120-140 марта
5	Осилиб ётиб тортилиш	85-95 марта
6	Орқа билан чалқанча ётган ҳолатда қўллар бош орқасида гавдани кўтариш	100-120 марта
7	Оёқлар жуфт асосий ҳолатдан олдинга эгилиш	90-100 марта
8	Туристик поход	21-35 км

Назорат саволлари.

1. Ҳаракат фаоллиги ва оптимал ҳаракат меъёри.
2. Ўз ёшингиз, жинсингиз ва жисмоний тайёргарлигингизга муносиб кунлик ҳаракат фаоллигингизни меъёрлай оласизми?
3. Актив ва пассив дам олишнинг мазмуни.
4. Организмни иш қобилияти ва уни даражасини аниқлаш.
5. Кунли, ҳафталик, ойлик биоритмлар ва уларни ҳаракат фаоллигига таъсири.
6. Эрталаб бажариладиган жисмоний машқларга қандай талаблар қўйилади?
7. Жисмоний машқлар ёки мақсадли ихтиёрий ҳаракатларни инсон организмга таъсири қандай намоён бўлади?
8. Қадди-комат, вазн, бўй, кўкрак қафасини меъёрли ривожланиши.
9. Организмни сарфлаган энергиясини тиклаш мақсадида бажариладиган жисмоний машқлар ва уларни бажаришга қўйилган талаблар.
10. Кам ҳаракатланиш оқибатида организмда содир бўладиган ўзгаришлар.
11. Уйқудан уйғониб ётган жойидаги гимнастика.
12. Жисмоний тайёргарлигингиз кўрсаткичлари.
13. Ҳафталик ҳаракат режимингизга қўйилладиган талаблар.

Тест саволлари

I. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг мазмуни ўз ичига қандай тушунчаларни олади.

A. Келишган қадди-комат, ҳар кун учун фаол оптимал ҳаракатланишга одатланишни, юриш туришини ўзига ярашганлигини.

B. Бўйига яраша вазн, кўкрак қафаси, унинг экскурсияси, гавда тузилишининг симметриясини.

C. Куч, тезлик, чакқонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик сифатларининг даражаси ва уларга оид назарий билимларни.

Д. Оммавий спорт турлари, якка курашлар, мустакил жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари ва соғломлаштириш тренировкаларини.

Е. Барча жавоблар тўғри.

II. Рационал кун тартибда жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини организмга таъсири.

А. Машқларни бажариш натижасида мушаклар маълум частотадаги импульслар юзага келтиради ва бу импульслар ички аъзолари-мизнинг функционал ҳолатни яхшилайдди.

В. Организмни эмоционал ҳолатига ижобий таъсир қилади, кўтаринки кайфиятни ҳамда, мушакларда «хуш ҳоллик»ни юзага келтиради.

С. Организмни қон орқали кислород ва озуқа моддалар билан таъминлайди, тўқималар, хужайралардаги модда алмашинувига ижобий таъсир кўрсатади.

Д. Организмни кунлик, ҳафталик ақлий, жисмоний меҳнат фаолияти давомида сарфлаган энергиясини тиклаш воситаси сифатида хизмат қилади.

Е. Барча жавоблар тўғри.

III. Машқларни меъёрини белгилаш (жисмоний юклама)га таъсир этадиган омилларни сиз учун аҳамияти даражасига кўра кетма-кет рақамлар (1,2,3 ва ҳ.к тарзида) кўйиш билан ўринларга кўйинг!

___ машқларни такрорлаш миқдори.

___ машқларни бажаришда қатнашадиган йирик ёки майда мускуллар гуруҳининг ҳажми ва сони

___ машқларни бажариш суръати.

___ ҳаракатлар амплитудаси

___ машқларнинг мураккаблиги

___ мускул зўриқилишининг даражаси ва характери.

IV. Актив дам олиш деганда нимани тушунасиз?

А. Телевизор кўриб ўтириш, китоб ўқиш, эркин мавзуда суҳбатлашиб вақт ўтказиш.

В. Стадион, кино, театр ва бошқа томошахоналарда вақт ўтказиш.

С. Уй, хўжалик юмушлари билан маълум даражадаги энергия сарфлаш билан банд бўлиш.

Д. Мақсадли катта дозадаги жисмоний машқларни бажариш орқали организмни сарфлаган энергиясини тиклаш.

Е. Организмни сарфлаган энергиясини жисмоний машқлар, ўйинлар ва турли кўнгил очиш ўйинларини ўйнаш билан таклаш.

V. Кундалик ҳаётимиз таркибда Сиз ёқтириб фойдаланадиган куйидаги ҳаракатларни аҳамиятига кўра тартиб рақамлари (1,2,3 ва ҳ.к) билан ўринлаб беринг.

___ қисқа муддатли гимнастика машқлари;

___ жисмоний машқлар, ўйинлар билан дақиқалар;

___ физкультура пиллапояларида кўтарилиш, тушиш;

___ ўтиришни юриш (сайрлар) билан алмаштириш;

___ турли хилдаги нафас машқлари;

___ аутоген тренировкалар;

___ саломатлик тренировкалари;

VI. «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести машқларини аниқлаб беринг (йигитлар учун).

А. Юриш, югуриш, турникда тортилиш

В. Ётган ҳолатда қўлларни букиш ва тўғрилаш, оёқларни жуфтлаб тик турган ҳолда олдинга энгашиш ва тўғриланиш.

С. Орқа билан ётган ҳолатда оёқларни жуфтлаб тўғри кўтариш

Д. Туристик поход

Е. Барча жавоблар тўғри

VII. «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тести машқларини аниқлаб беринг (қизларлар учун).

А. Юриш, югуриш, скакалкада сакраш

В. Скамейкага таяниб қўлларни букиш ва тўғрилаш, осилиб ётиб тортилиш

С. Чалқанча ётган ҳолатда қўллар бош орқасида, гавдани кўтариш, оёқлар жуфт ҳолда тик туриб олдинга эгилиш ва тикланиш

Д. Туристик поход

Е. Барча жавоблар тўғри

II БОБ. БИОЛОГИК ЁШИГА ХОС ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР

«Жисмоний қобилиятлар – инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган *рухий-физиологик* ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир». Инсон сифат жиҳатидан бир-биридан фарқ қилувчи турли-туман қобилиятлар эгаси бўлиши мумкин.

Айнан шу турли жисмоний қобилиятларнинг сифати жиҳатидан ўзига хослиги унинг жисмоний сифатларидан гувоҳлик беради.

«Қобилият» атамаси кенг маънога эга. «Жисмоний қобилият» деганда инсонга берилган, унинг ўзигагина хос бўлган, ҳаётда қўллай оладиган имкониятлари, айниқса, ҳаракат фаолиятида фойдаланадиган, асосини «жисмнинг фазилат ҳаракат сифати» деб номлайдиган фаолиятлар тушунилади.

Ҳаракат қобилияти инсонни биологик ёшининг турли даврларида турлича намоён бўлади. Ўз ёшига мос хусусий имкониятларини билиш жисми ва унинг аъзоларида юзага келиши мумкин бўлган носозликларни олдини олишда ёрдам беради.

СТТ маданияти жисмоний қобилиятларига мослаб воситаларни танлаш, уларни кундалик турмушда қўллашнинг меъёри, жисмоний юктамаларнинг умумий ҳажми, суръати ва жадаллиги (интенсивлиги)ни назарда тутати. Жисми саломатлигини узоқ муддат сақлай олиш, ижодий меҳнатга, лозим бўлса, ватан ҳимояси учун зарур даражадаги ривожланганлик ва тайёргарликка эга бўлишликни тақозо этади.

Шунга кўра турли ёшдагиларнинг жисмоний қобилиятлари ҳақидаги назарий билимлар, амалий малакалар, уларнинг мазмуни ва хусусиятларини билиш СТТ жисмоний маданиятига эгалигидан далолат бўлиб, узоқ ва соғлом умр кўриш гаровидир. Айниқса, болалик, ўсмирлик, ёшлик, йигитлик, ўрта ёш, катта ёш, мўйсафидлик, кексалик ва қариллик ёши давридаги ҳаракат қобилиятлари даражасидаги

жисмнинг ҳаракат сифатларига оид назарий билимлари захирасини бойитиш жисмоний маданиятимиз даражасини оширади.

Ўз жисми қобилиятлари ҳақида билимларга эга бўлиш спорт турини, жисмоний машқни ўзига мослаб танлаш имкониятини беради, беҳудага вақт, асоссиз жисмоний зўриқиш қилиш, қувват сарфлашда адашишга йўл қўймайди. Қобилият соҳанинг мутахассиси эътиборига тушади. Лекин ҳамма қобилиятлилар фақат спортчи бўлиш ниятида шуғулланишлари шарт эмас. Жисмоний қобилият соҳибларининг барчасидан ҳам юқори спорт маҳоратига эга бўлган етукли спортчилар, спорт рекордларининг соҳиблари етишиб чиқмаган.

СТТ жисмоний маданияти ва спортда инсон қобилиятларининг сифатига хос хусусиятлар – айтарли кучли, ўта тезкор, чидамлилиги яхши, чакқонлиги юқори даражада, эгилувчан деган иборалари орқали жисмнинг қобилиятига баҳо берилган. Бу сифатларнинг ҳаётдаги аҳамияти, уларни алоҳида ажратиб кўрсатиш жисмоний қобилиятни мезони ҳисобланган. Аслида, жисмоний сифатларнинг ривожланганлиги даражаси жисмоний қобилиятлар тушунчасини асл мазмуни билан боғлиқ ва улар орқали юқори даражадаги қобилиятлар намоён қилинади.

Қобилиятининг аниқлиги, ўзига хослиги, аҳамияти, ривожланиши ва унинг намоён бўлиш даражасига бир томондан, атроф-муҳит омиллари – турмушнинг ижтимоий-маиший, иқлимий ва географик шаронти, машғулот ўтказиладиган жойларининг ҳолати, уларни ривожлантириш хусусияти ва ҳ.к.лар билан боғлиқ бўлса, иккинчи томондан организмнинг турли таъсирларга ўзига хос реакцияси, уларга боғлиқ бўлган ирсий омиллар (ҳаракат қобилиятининг белгилари) таъсир ўтказади. Жисмоний қобилият нишонлари сифатида инсон организмнинг анатомик, физиологик ва рухий хусусиятлари ҳам маълум даражада ўзини намоён қилади. Бирор-бир фаолиятни бажариш жараёнида «ҳаракат қобилияти белгилари» организмнинг мослашувлари, ўзгаришлари асосида такомиллашиб, намоён бўладиган тегишли жисмоний қобилиятларга айланади.

Қобилиятни намоён бўлиши, уни эътиборга тушиши билан боғлиқ, қобилиятлиликни аниқлашнинг турли шакллари мавжуд бўлиб, улар турли хил тестлашлар, танлов, кўриқлар, мусобақалар, «куч синашув», беллашувлар орқали амалга оширилади.

2.1. Чиниқиш воситаларидан ёшига мослаб фойдаланиш

Чиниқиш деганда турли материологик омиллар (совуқ, иссиқ куёш радиацияси, *атмосфера* босимининг пасайиб кетиши)нинг ноқулай таъсирига организмнинг чидамлилигини оширишга қаратилган гигиеник тадбирлар тузилмаси тушунилади. Жисмоний чиниқиш эса жамиятимиз аъзоларини юксак меҳнат унумдорлиги билан меҳнат қилиш ва ватан ҳимоясига тайёрлашнинг самарали воситасидир. Чиниқиш машқларини турмуш тарзида мунтазам қўллаш, ундан фойдаланиш қатор касалликларни олдини олишга, кишиларнинг умрини узайтиришга ва узоқ йиллар мобайнида юксак даражадаги иш қобилиятини сақлаб қолишга имкон беради. Ҳозирги замон шароитида чиниқишнинг аҳамияти кундан-кунга ортиб бормоқда.

Шамоллаш туфайли турли ёшдаги инсонларда содир бўладиган *касалликларнинг олдини олишда чиниқиш* муҳим роль ўйнайди. Бундай касалликлар ҳозирча анча кенг тарқалган бўлиб, умумий касалликлар миқдорига кўра уларнинг салмоғи 20-40% ни ташкил қилади. Чиниқтирувчи машқлар билан мунтазам шуғулланиб бориш эса бу касалликларни миқдорини 2-5 мартага камайтириши тадқиқотлар орқали амалда исботланган. Чиниққанлиги юқори даражадагилар касалликнинг 100% гача олдини олишга муваффақ бўладилар. Шу билан бир қаторда чиниқиш организмнинг умумий функциясини мустаҳкам такомиллашишига ёрдам беради, марказий асаб тизимининг тонусини кўтарди, қон айланишини ва модда алмашинувини яхшилайдди, биологик - гигиеник ритмни тартибга солишга ёрдам беради.

Касб-хунар талабларидан келиб чиқиб (ишлаб чиқаришда), шимол, жануб ёки тоғ шароитларида чиниқиш билан

организмни мақсадли махсус мослашувини йўлга қўйиш ўзини оқлаган. Бундай чиниқиш жараёнлари умумий саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларга нисбатан организмни қаршилик кўрсата олишини ошириш, спорт фаолиятини яхшилаш учун ҳам йўлга қўйилади.

Чиниқиш воситалари – сув, куёш нури ва ҳаводан фойдаланиш бўйича Республикамиз ҳудудлари учун ишланган, илмий исботланган, амалда синаб кўрилган ҳамма учун бир хил шаблон тарзида чиниқишнинг меъёрий нормалари – совуқда қанча бўлиш кераклиги вақти, куёш нури остида эрталаб ўтириш фойдали бўлса қайси ёшда, неча соат, неча минут ва ҳ.к.лар мавжуд эмас. Уларни ишлаш мумкин ҳам эмас. Чунки, биринчидан, бу воситалар барчага бир хил таъсир қилмай турлича таъсир қилади, иккинчидан мамлакатимиз регионлари куёш радиацияси, ҳавонинг таркиби, унинг намлиги ёки қуруқлиги билан фарқланади. Унинг ижобий ва салбий таъсири ўрганилган.

Мамлакатимизда тоғли ҳудудларнинг кўплиги, уни ҳавоси ва куёш нури, айниқса, гипоксик тренировкалари (тоғли зонада бўлиш) орқали организмнинг турли факторларга – ташқи муҳит омилларига қарши тура олиш, муқуллар зўриқиши, турли тебранишлар, ионлаштирилган нурланишлар, юқори ҳарорат ва қизиқ кетиш, ҳавонинг кескин ўзгаришлари, айрим юқумли вирусли инфекциялар, ёнадиган газ билан заҳарланиш ва бошқаларга қарши тура олиш имкониятини ошириши илмий исботланган.

Масалан, ўртача тоғ зонаси иқлимий шароитининг ижобий таъсир этувчи (саноген) факторлари: а) ҳавосини бактериял жихатдан кам даражада ифлосланганлиги; б) даволовчи хусусиятли минералларга, тузларга бойлиги, мўл сув манбалари; в) куёш нурининг бекиёслиги; г) бардамлаштирувчи ҳаво ҳарорати ва уларни ионларга бойлиги ва бошқаларни соғломлаштириш эффекти бекиёс. Кимки илк бор ёки узоқ вақт бундай зонада бўлмаган бўлса, ўзига нисбатан уни ўраган атроф-муҳитни бошқачароқ таъсирини тез сезади ва менга нима бўляпти деб, ҳавотирга тушиши мумкин. Бу руҳий кўзғалиш, кўпинча ўзида ўта кўтаринки-

ликни, **ҳаракат** фаолиятига берилиш, ўзидан-ўзи нисбатан ортиб кетганлигини юзага келганини сезиши мумкин. Бу ҳолат **барчада** турлича кечади.

Сўнг организмни мослашув жараёнининг биринчи босқичи бошланади. Уни одатда «авария ҳолати» ёки синдроми деб аталади. Энг аввало, кундузи нутқ ва ҳаракат фаоллиги ортиб кетиши билан, кечаси эса уйқуни бузилиши, иштахани пасайиши, аччиқ ўткир овқатларга хоҳишни кучайиши ва бошқа салбий синдромларни содир бўлиши кузатилади. **Нафас** частотаси, пульс, артериал босим ошиши, айникса, юракни систолик босимини ортиши эвазига қон депосида қон циркуляциясининг массаси ошади, оқибатда ҳаётий зарурий органларнинг тўқималари текисликдаги нисбатан кўпроқ ва яхшироқ қон билан таъминланади. Бу жараён барчада маълум даражада бир маромда кечмасада кишининг руҳий ва жисмоний иш қобилиятларини яхшилади.

СТГ жисмоний маданияти саломатликни мустаҳкамлаш учун, сувда чиникишни, қуёш нурида, намлик ва турли ҳароратларда чиникиш тадбирларини тавсия қилади.

Совуқда чиникиш, энг аввало, терига ҳамда юқори нафас олиш йўлларидаги шиллик пардаларга таъсир кўрсатиш орқали амалга оширилади.

Ҳаво ваннаси қабул қилиш тўла ёки қисман ечиниб (калта ички кийим, чўмилиш костюми ва бошқалар)да хонадаги ҳарорат $+15^{\circ}$ - 20° га тенг бўлгандан сўнг бошлаш мақсадга мувофиқ. Чиникишни ўн минут давом эттиришдан бошлаб, ҳар кун бу вақт 3-5 минутданга ошириб борилади ва 30-50 минутгача етказилади. Кишининг ёши ва саломатлигининг аҳолига қараб, ҳарорат $+12^{\circ}$ - 15° га қадар пасайтирилади. Кайфиятини кўтарилиши, ўзини яхши ҳис қилиши процедуранинг организмни имкониятларига адекватлигидан, яъни танланган ҳарорат ва вақт унга мос келганлигини кўрсатади.

Ҳаво ванналари қабул қилинаётган вақтда киши ўзини-ўзи массаж қилиш, гавдани силлаш, артиш-ишқалаш, разминка қилиш, бошнинг юқори қисмини, сўнгра бўйинни, қўлни, кўкрак қафасини, коринни, белни, оёқларни бирин-

кетин изчиллик билан массаж қилиб туриш яхши натижа беради.

Этни увишиши, баданни қалтираши, лабни кўкимтир тусга кира бошлаши, чиникиш меъерининг ортиб кетганлигидан далолатдир.

Очиқ ҳавода узоқ вақт бўлиш, сайрга чиқиш, ўйинлар уюштириш, актив ва пасив дам олишнинг бошқа формаларини очиқ ҳавода ўтказиш гавдага чиниқтирувчи таъсир кўрсатади.

Ҳаво билан чиниқтиришни йилнинг тўрт фасли давомида ўтказиш мумкин. Ёзда ойналар, кишда эса дарчаларни очиб ухлаш, эрталабки тан тарбияси давомида, уйда, дарс тайёрлаш пайтида ҳам шундай қилиш орқали амалга оширилади. Соф, тоза салқин ҳавода енгил кийиниш билан, у одамни бардамлаштиради, қон томирларига фойдали таъсир қилади, қоннинг кислород билан тўйинишига қулайлик туғдиради, асаб тизими тонусини оширади.

Ҳаво ванналарини эрталабки бадантарбия машғулотлари пайтида максимал яланғочланиб-гавдани юқори қисмини (майка трусикда) очиб бажаришни чиникиш учун фойдаси эътиборли даражада бўлади. Ҳавода чиникишни жисмоний машқлар билан қўшиб олиб бориш яхши натижа беради. Ҳаво ҳарорати $+15^{\circ}$ бўлган вақтда ва енгил шамол эсиб турганида очиқ ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқларни спорт костюми кийиб бажариш ва 10-15 минут шуғуллангандан сўнг костюм ечиб ташланади. Маълум вақт ўтиб шу ҳарорат шароитида бажариладиган машқларни спорт кийимсиз, сўнг ярим яланғоч бўлиб машқ бажаришга ўтилади. Мана шундай тайёргарликдан сўнг машғулотларни айтарли паст (0°) ҳароратда, спорт костюми ёки нисбатан иссиқроқ кийимда шуғулланишни бошлайвериш ва машғулот давомида бу кийимларни ечиб юбориш билан давом эттириш мумкин.

Ҳавода чиникишни сайрлар, саёхатлар ва походлар пайтида ҳам йўлга қўйиши мумкин.

Ҳўл сочиқ билан артиниш, душга тушиш, устидан сув қуйиш, сувда сузиб чўмилиш чиникишнинг алоҳида турларига киради.

Сув билан чиниқиш ни йилнинг барча фасллари давомида амалга ошириш мумкин. Бунинг учун одатда ҳўл сочиқ билан танани артиш, умумий ва оёқ ванналари, душ, ҳовузда ёки дарёда чўмилишдан фойдаланишни самараси юқори. Сувнинг дастлабки ҳарорати $+28^{\circ}$ – 30° бўлганида, одатда, киши ўзини нохуш ҳис этмайди. Артинишни юмшоқ резина губка билан, кафт билан ёки ҳўл сочиқ билан бажарилади. Сўнгра терини курук сочиқ билан баданда ёқимли илиқлик пайдо бўлгунча тез-тез артилади. Артинишни 30 секунддан бошлаб, то 2-3 минутгача етказилади. Аввал кўллар, кейин бўйин, кўкрак, корин, бел ва оёқлар бирин-кетин артиб чиқилади. Душ қабул пайтида сув ҳарорати ҳар 2-3 кунда 1° данга пасайтириб борилади, аста-секинлик билан 15 – 17° га туширилади. Сув, куёш билан ёки душдан фойдаланиб чиниқишга организм сочиқда артиниш орқали мослашгандан сўнг ўтилади. Бошланишида душдаги сув ҳарорати 33 – 35° дан паст бўлмаслиги, процедуранинг давомийлиги 1-3 минут давом этиши лозим. Сув ҳарорати ҳафтасига 1° га пасайтирилиб ҳарорат 20 – 15° гача етказилиши соғломлаштириш эффектини юзага келтиради. Душдан сўнг ёки чўмилиб бўлиб танани курук сочиқ билан хуш кайфият юзага келгунча артинишни одатга айлантиришни аҳамияти катта.

Жуда кўп улуғ кишилар организмнинг чиниқишига доимо алоҳида эътибор билан қарашган. Физиолог олим И.П.Павлов қаҳратон қишда енгил пальтода юрган, чўмилишни ёқтирган ва 60 ёшида ҳам Нева дарёсида кеч кузга қадар чўмилишни канда қилмаган. Захириддин Мухаммад Бобур тоғу-тошда оёқ яланг юрган ва тоғ сувида чўмилган, моҳир чавандоз бўлган. Шоир Паҳлавон Маҳмуд ҳинд паҳлавонини енгиб, хоразмлик юртдошларини асирликдан қутқарган¹² ...

Организмни чиниқтириш яшаш шароитимиздаги об-ҳаво нуқулайликлари орқали юзага келадиган салбий оқибатлар таъсирини кескин камайтиради. Биз иссиқ сувдан

¹² Турсунов М.Т., Лукьянов В.С., «Соғлом турмуш тарзи», Тошкент «Фан» 1990 й. 32-саҳифалар.

фойдаланишга одатландик, агарда совуқ сув билан ювинишга тўғри келса, ҳатто шамоллаб қолишимиз ҳам ҳеч гап эмас. Кулайликларнинг салбий оқибатлари ҳам шунда.

«Биз ҳаммамиз учун зарур деб ҳисоблайдиган саломат-лигимизга энг зўр таъсир этадаган нарса бу сув ва ҳаводир» деган эди, буюк файласуф Аристотель. Шунинг учун чиниқтиришда сув, ҳаво, куёш нури жисмоний тарбия жараёнининг етакчи омилларидан бири сифатида турли хил ёшдагилар жисмоний тарбия жараёнида ва соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таркибида соғломлаштирувчи воситиа сифатида кенг кўламда фойдаланилмоқда.

Чиниқтириш жараёнининг муҳим принципларидан бири унинг узлуксизлиги ва тизимлилигидир. Маълум муддатга чиниқтириш воситаларидан фойдаланишдаги ўринсиз танаффуслар ўзининг салбий томонларини намоён қилиши амалда исботланган.

5-жадвал

Сув билан чиниқиш ҳамда ҳаво вайнаси қабул қилиш комплексининг тахминий дастури (артиниш, ювиниш, душ, ванна қабул қилиш)

Чиниқиш куни	Сув ҳарорати (даража)	Совиш муддати (секунд)
1-куни	38 – 36	180 – 200
2-куни	36 – 34	180 – 200
3-4-куни	34 – 32	180 – 200
5-7-куни	32 – 30	180 – 200
8-10-куни	30 – 28	150 – 180
11-13-куни	28 – 26	120 – 150
14-20-куни	26 – 25	100 – 120
21-25-куни	25 – 24	80 – 100
26-30-куни	24 – 23	70 – 80
31-35-куни	23 – 22	60 – 70
36-40-куни	22 – 21	50 – 60
41-45-куни	21 – 20	45 – 50
46-50-куни	20 – 19	40 – 45
51-55-куни	19 – 18	40 – 45

6-жадвал

Ҳарорати 22⁰ дан кам бўлмаган ҳаво воситаси орқали
чиниқиш учун тавсия қилинадиган мажмуа

Муолажа	Ҳаво ванналарининг муддати (мин)	Қуёш ванналарининг муддати (мин)	Пақирлаб қуйиладиган сувнинг ҳарорати (даража)
1-	4	—	—
2-	4	—	—
3-	2	—	—
4-	3	2	—
5-	6	4	—
6-	9	6	—
7-	12	8	36
8-	15	10	35

Қуёш нури билан чиниқиш. Қуёш ванналарини одатда ёзда соф қуёшли кунларда қабул қилинади. Энг яхшиси ҳаво температураси 18⁰ градусдан кам бўлмаган, сув ҳавзасига яқин, боғ, ўрмон яқинида амалга оширилади. Қуёш нури организмга фойдали таъсир кўрсатади, тери, қон томирларининг тонусини оширади, терининг чиқариш хусусиятлари, айниқса, тери безларининг функцияси яхшиланади, бактерияларга қаршилик қилиш хусусияти ортади. Қуёш нури таъсиридан терида «Д» витамини юзага келади, бу ўз навбатида фосфор-кальций алмашинувини, суякларни ўсишини ва қадди-қоматни бузилишини олдини олади. Шунга кўра ультрабинафша «очлиги» (қуёш радиациясининг етишмаслиги) болалар организмни ўсиши ва ривожланишига салбий таъсир қилади.

Шуни ёдда сақлаш лозимки, тўғридан-тўғри қуёш нури остида 30 минутдан ортиқ туриш тавсия қилинмайди. Қуёшда тобланаётиб, ҳар 15-20 минутдан кейин салқинда дам олишни унутмаслик лозим. Қуёш нурида тез тобланишга интилиш терини куйдириб қўйишга, бош оғриғини юзага келишига, хушдан кетиш ва бошқа ёқимсиз ҳодисаларга сабаб бўлиши мумкин.

Қайд қилинган омиллардан фойдаланишни билмайдиган, **организминини чиниқтиришни янги бошловчилар учун синналган дастурни** тавсия қилдик. Мавзулари:

1. Очик ҳавода ухлаш, ёзда деразалар, қишда эса форточкаларни очик қолдириш.
2. Ҳар куни эрталаб хўл сочиқ билан белгача артиниш, совуқ сув билан ювиниш, сочиқ билан баданни қизара бошлагунгача ишқалаш.
3. Томоқни эрталаб ва кечқурун олдинига илиқ, сўнг совуқ сув билан ғар-ғара қилиб оғизни чайиш (ангина касаллигининг олди олинади). Тишларни совуқ сув билан тозалашга ўтиш.
4. Уйқудан олдин оёқни совуқ сувда ювиш. Ҳавонинг илиқлиги эрталабки шудринг тушган пайтларида оёқ яланг юриш.
5. Чиниқтиришга организмни «созлаш» (хохиш), чидам, ҳосил бўлган чиниқиш даражасини пасайтирмай эришилган ҳолатда ушлаш малакаси.

2.2. Жисмоний юклама ва уни меъёрлаш

«Жисмоний юклама», «Жисмоний юк», «Юклама» деб номланадиган атамалар жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фанига тегишли бўлиб, асосан жисмоний машқ бажариш жараёни, саломатлик ва спорт тренировкалари, ўқув соғломлаштириш машғулотлари, қолаверса, жисмоний тарбия, СТТ жисмоний маданияти таркибида фойдаланилади.

Мускул фаолияти энергия сарфлаш билан боғлиқ қонуният. Шу қонунга кўра ҳар қандай фаолият учун у ақлий фаолиятми, жисмонийми барибир энергия сарфланади. Сарфланган энергия миқдори организмга тушган жисмоний юклама миқдорини белгилайди. Юклама бу организмга таъсир кўрсатиш дегани бўлиб, уни баҳолашда қуйидагилар қиймат ўлчови бўлиб хизмат қилади.

1. **Машқ қилишни бошлаш олдиан:** ўзини нормал ҳолда сезиш; янги ҳали бажарилмаган машқни бажаришга хоҳиш, эҳтиёж сезиш;

2. **Машқни бажариш ва уни бажариб бўлгандан сўнг** – ҳаракатни (машқни) такрорлагандан сўнг хуш кайфиятлилик ҳолатини юзага келиши – машқ бажариб, машқланиб роҳатланиш. Демак, танлаган машқимиз, унинг меъёри (такрорлашлар сони) сиз учун мувофиқ. Айнан шу юклама меъёрига организмнинг мослашгунча 1-3 ҳафта давомида бажараётган машқнингизни қайтаришлар сонини, масофани ёки уни бажариш суръатини оширманг. Танлаган суръатингиз, машқни қайтаришлар сони сизни ҳозирги ҳолатингизга мос. Мослигини ташқи аломатлари: юзингизда қизиллик, *ҳаракатлар* ижросининг кетма-кетлигидаги равонлик, руҳий кўтаринкилик, кўзғалиш, пешонангизда энгил тер ёки ҳовур кузатилади.

Машқни бажариш меъёрини (юкламасини) ошириб юборилгандаги юзага келадиган салбий ҳислатлар – машқланишга хоҳишни пасайиши, охир оқибат йўқолиши, бетоб кишининг кайфиятига ўхшаш ҳолатни юзага келиши, «шайтонни истагига бўйсунуш» – яъни шуғулланишга салбий муносабатни пайдо бўлиши намоён бўлади.

Машқни бажариш учун «организмни созланганлиги» ҳолатида (нормал ҳолат) шуғулланиш ҳаракатларини равон, лозим бўлган кетма-кетликда, белгиланган ритмда, тезликда, энгил катта энергия сарфламай бажарилиши билан намоён бўлади. Бундай машғулотлар давомида жисмоний тайёргарлиги паст, шуғулланишни эндигина бошлаганларда уларнинг ЮҚЧ (юррак қисқариш частота)сининг мароми минутига тинч ҳолатдаги миқдорига нисбатан ортиб 220 мартагача кўтарилиши мумкин. Бундай юклама 1-2 ҳафта давомида минутига 220 ни 65-70% атрофида бўлишига эришилгандагина, самарали деб ҳисоблаш мумкин бўлади.

Оптималь юкламани танлай билмаслик оқибатида бажараётган машқни тезлигини ошириш зарур бўлса, уни ошира олмаймиз. Бунда ЮҚЧ си 65-70% дан ортиб кетади ва ўз навбатида бу нафас чуқурлигини камайиши орқали тез ва

«саёз» нафасга айланиб қолиши оқибати ёмон бўлиб, машқни белгиланган меъёрига етказмай тўхтатиш истагини юзага келтиради, бўғимлар, пайлар, томирларда оғриқ сезилади ва ҳаракатни бажариш суръати пасайтирилса, қайд килинган нохуш ҳолатлар йўқолади.

Демак, танланган жисмоний юклама учун жисмингиз аъзолари, уларнинг хизмати даражаси паст, нисбатан аҳамиятли миқдордаги юкламаларга ҳали тайёр эмас, эртасига машқ бажаришда иштирок этган мушаклар «дод» солади оғрийди. Демак, ўша мушакларда мослашув, юкламага «адаптация» ҳали юзага келмаган. Бу ўз навбатида машғулотлардаги юкламаларни умумий ҳажминини пасайтиришни тақозо этади. Натижага тез эришиш учун шошилсангиз жисмингиз аъзолари ва тизимлари ўз хизматини бажаришдан бош тортади. Иштаҳа йўқолади, уйқу бузилади, касаллик кайфияти вужудга келади.

Унинг аломатлари: юрак қисқариши ўзгаради; бош айланади; ранг оқаради; кўкрак қафасида нохушлик; пайлар, бўғимлар томирларда сезиларли оғриқ. Оғриқ машқ бажариш тўхтатилгандан сўнг ҳам давом этиши мумкин.

3. **Машқланишдан кейинги ҳолат.** Юклама меъёрида бўлса, шуғулланишдан сўнг хуш кайфият, шуғулланиш ёки машқни асосан бажариб бўлганимизда юракни қисқариши бир дақиқада 120 дан кам (10 сонияда 20 ва ундан кам), машқни бажарган мушакларда ёқимли ҳорғинлик намоён бўлади

Меъёрий юкламада: бефарқлик, машқ бажаргандан ва машғулот тугагандан сўнг ЮҚЧ си 120-140 дан пасаймайди, бир оз ҳаракат тезлаштирилса, мушаклар, пайлар, бўғинлар, томирларда оғриқни пайдо бўлиши содир бўлади ва у кучайиши мумкин.

7-жадвал

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш пайтида
пульсининг рухсат этилган меъёри

№	Ёши	1 минутдаги пульс
1	30 ёшдан кичиклар	165
2	30 – 39	160
3	40 – 49	150
4	50 – 59	140
5	60 ёш ва ундан катталар	130

Саломатлик сотиб олинмайди, эринмай тинимсиз меҳнат орқали шу фаолиятга одат шакллантирилади. Машқ қилиш одатини юзага келтириш СТГ жисмоний маданиятининг етакчи принципларидан бири эканлигини унутмаслигимиз керак. «Ўзбекчилик», «буюрганини яшайсан» да деб сиздан танасини хуш кўрмасларнинг, ўзини «ақли» деб санайдиганларнинг кесатишлари, писандаларига чидашга тўғри келади. Ўша устингиздан қулувчилар сиз ҳис қилган мускуллар «байрами», мускуллар «хурсандчилиги» ни ҳис қилган эмаслар. Бундай хурсандчиликни ҳис қилган вужудимиз аъзолари уларни такрорлашни талаб қилади. Талаб бажарилмаса органларимиз биздан «ўч» олади.

Жисмоний машқларни меъёрлаш – талабалар саломатлигини бир маромда ушлаш масалаларини ҳал қилишнинг шартларидан биридир.

СТГ жисмоний маданиятида талабалар ҳаракат фаоллигини меъёрлаш муаммоси муҳим аҳамиятга эга. Чунки охирги пайтда ёшлар орасида гиподинамияни «гуллаб яшаш», кескин ўсиб бораётганлиги кузатилмоқда. Бу ўқув машғулотлари ҳажмини фақат аудиторияда кўпайгани билан эмас, балки уйда ҳам ҳаракатланиш меъёрини пастлиги билан боғлиқ. Натижада олийгоҳларда саломатлиги қониқарсиз, айниқса, юқори курсларда ортикча вазнга эга бўлган, турли касалликларга мойил, руҳан тушқунликдаги талабалар сонининг ошиб бориши кузатилмоқда. Ёшлар саломатлигини асраш ва уларни жисмоний сифатларини тайёргарлиги

даражасини кўтариш учун минимум 2,5 минг ккал. энергияни сарфлайдиган ҳаракат режими зарур, бу камида 600 ккал.ли ҳаракатланиш демакдир.

Бундай ҳаракатлар идеал бўлиб, юриш ва югуриш машқларига қувват сарфлаш меъёрига мос келади. Тинч турган, хотиржам одам одатда ўртача 1,5 ккал/мин қувват сарфлайди.

Вазни 54 кг одам эса соатига 5 км/с тезликда юрса, 4,2 ккал/мин қувват сарфлайди; 72 кг вазнга эга бўлгани минутага 5 ккал, 90 кг – 6,1 ккал энергия сарфлаши илмий исботланган.

К.Купернинг фикрича ҳар куни камида 1 соат, яъни 5-6 км юриш керак.

Америкалик кардиолог П.Уайт амалда соғлом саналган одамлар бир кунда камида 10-15 км ли масофани босиб ўтиши лозим деб ҳисоблайди.

Академик А.Мясников кунлик юриш нормасини, агар соғлом бўлиб қоламан деб умидвор бўлса, камида 10 км гача масофани босиб ўтиши лозим деб айтади. Уни фикрини профессор В. Фролов, медицина фанлари доктори Л.Суҳаревский, доцент М.Гриненка, врач А.Гаприндашвили ва кўп-лаб бошқа мутахассислар қўллаб қувватламоқдалар.

СТГ жисмоний маданияти организмни мослашувига оид билимларга эга бўлиш талабини кўяди.

Адаптация – муҳитнинг ўзгарувчан шароитларига организмнинг мослашиш жараёнидир. У ҳалқаро термин бўлиб, организмнинг табиат, ишлаб чиқариш ва ижтимоий шароитларга мослашишини билдиради. Адаптация хужайра, орган, тузилмалар ва организмдаги туғма ҳамда орттирилган мослашиш фаолиятининг ҳамма турларини ўз ичига олади. Адаптация адекват бўлмаган шароитли муҳитда гемеостаз турғунлигини сақлайди, иш қобилиятини, ҳаётнинг максимал муддатини ва ишлаб чиқаришни таъминлайди. Лекин ҳамма кишилар ҳам муҳитнинг айрим шароитларига бир хилда ва тўлиқ мослаша олмайди, бунда кишининг жинси, ёши, асаб тизимининг типи, саломатлиги даражаси, жисмоний тайёргарлиги муҳим аҳамиятга эга бўлмайди.

Адаптация иккига бўлинади: *тезлик билан юзага келадиган* (такомиллашмаган) ва *узоқ муддатли* (такомиллашган) адаптация.

Тезлик билан юзага келадиган адаптация олдин шаклланган тайёр физиологик механизм орқали амалга ошади. Бундай мослашув даврининг муҳим томони шундан иборатки, организмнинг фаолияти физиологик имконияти чегарасидан ўтади ва тўлиқ даражада зарурий самарани таъминлайди. Тезлик билан юзага келадиган адаптацияга ғайриодатий таъсир туфайли уларга жавобан юзага келадиган реакциялар киради. Масалан, оғриқли таъсир берилганда ундан ҳимояланиш; кучли совуқ таъсирида организмдаги иссиқликни ишлатишининг ортиши ва уни йўқотилишининг камайиши; ташқи муҳитнинг юқори ҳароратига жавобан организмда иссиқлик йўқотилишининг кучайиши; қон айланиш ва нафас тизимлари функцияларининг ортиши; организмда қон оқимининг қайта тақсимланиши; кислород етишмаган шароитларда кислород ташувчи тизимлари қон, қон айланиш, нафас тизимлари ва тўқималарнинг кислород билан таъминлаш ва бошқалар.

Адаптация етарли даражада таъминланмаган ҳолатларда физиологик жараёнларнинг бузилиши, организм саломатлигининг заифлашиши юзага келиши мумкин.

Узоқ муддатли адаптация организмга муҳит омилларининг узоқ вақт давомида ёки кўп қайта таъсир этиш орқали аста-секин шаклланади. У тезлик билан юзага келадиган адаптациянинг кўп, қайта амалга ошиши асосида ривожланади ва организмдаги қандайдир ўзгаришларнинг аста-секин миқдор тўпланишлари натижасида янги сифатли адаптацияга айланади, яъни адаптациянинг бу тури олдиндан шаклланган тайёр механизмларга эга бўлмайди.

Одамдаги адаптацияни ўрганиш яшаш шароитига мослашишнинг самарали чораларини аниқлашга йўл очади. Саломатлик, касалликни олдини олишни организмнинг турли функциялари ва қобилятларининг ривожланиши, механизмларини тушунишга ёрдам беради. Ҳаво, фазо, сув ости бўшлиқларини ўзлаштирилиши, шунингдек, аҳолининг янги

географик иқлимли туманларга кўчиши билан адаптация муаммоси борган сари кўпроқ аҳамият касб этмоқда.

Адаптация **актив** ва **пассив** типлари билан фарқланади.

Актив адаптацияда организм атроф муҳит ўзгаришлари тўпламига, атмосфера босими ўзгариши, юқори ҳарорати ва куёш нури таъсири ва бошқаларга фаол мослашади, яъни хужайра, орган ва органлар системаси жараёнлари тезлигини ўзгартириш билан ички муҳит гемеостазини таъминлайди.

Пассив адаптация организмнинг ташқи омиллар таъсирида юзага келадиган ички муҳитдаги бузилишларга мослашувидир. Масалан, ҳаракат етишмаслиги, вазнсизлик ҳолатларида ва шунга ўхшаш шароитларда пассив адаптация кузатилади. Бундай ҳолатларда организмнинг ҳаётий фаолиятини сақлаш учун сунъий йўл билан физиологик функцияларни маромли даражада ўтишини таъминлайдиган чора-тадбирлар, яъни кун тартибини уюштириш, жисмоний машқлар билан шуғулланишни ташкил этиш ва ҳоказолар талаб қилинади. Шунга ўхшаш, организмнинг пассив мосла-шишида организмга зарарли таъсир кўрсатадиган омиллар кучини пасайтириш ёки анча зарарсиз шароит яратиш, қисқача қилиб айтганда, зарарли омиллардан организмни ҳимоя қилиш йўллари излаш зарур бўлади. Масалан, кучли совуқдан иссиқ кийиниб, юқори ҳароратли шароитда оптимал ҳаракатли жойга ўтиш, оптимал ҳаракатли шароит яратиш, кислород етишмаган тоғли жойлардан текисликка ёки паст тоғлик ерларга тушиш билан организмда ҳаётий жараёнларнинг нормада сақланиши таъминланади. Ўхшаш бўлмаган омилларнинг зарарли таъсирларига организмнинг бундай мослашиши пассив адаптация номи билан юритилади.

Талаба-ёшлар турмуш тарзида шахс сифатида, касб эгаси сифатида шаклланишлари учун:

- касби ҳунарига мослашиши;
- ижтимоий-руҳий мослашув;
- дидактив мослашувлардан ўтиши даркор.

Касбий мослашув ўзини олийгоҳни битиргандан сўнгги касбий фаолияти даврининг кундалик турмушдаги ижтимоий

ролини нимадан иборат эканлигини билиши ва унга мослашувини ўз ичига олади.

Ижтимоий-руҳий мослашув талабалик давридаги шахс сифатида ўша муҳитга мослашуви, уни кадриятлари, нормалари, ҳулки, ўзаро шахсий алоқалар, талабалик статуси ва бошқаларга ўзини мослаши.

Дидактив мослашув – олий ўқув юртидаги таълим жараёни, унга интеллектуал тайёргарлик, олий ўқув юртидаги таҳсил тизимига мослашувни ўз ичига олади. Олий ўқув юртига ўқишга киргандан сўнгги – психологик тайёр эмаслик, хотира, фикрлашга қўйиладиган катта талаблар мослашувни талаб қилади.

8-жадвал

Жисмоний юкламаларни машғулотлар давомида умумий ҳажмини ошириш ва камайтириш

Юкламага таъсир қиладиган омиллар	Юкламани ошириш	Юкламани камайтириш
Машқни такрорлаш сони Машқда қатнашаётган мускул гуруҳларининг ҳажми ва сони Машқни бажариш суръати Ҳаракатлар амплитудаси Машқлар мураккаблиги Мускуллар зўриқишининг даражаси ва характери Мускул ишининг қуввати Дастлабки ҳолати Машқлараро	Ошириш Йирик мускуллар гуруҳларини кўпроқ қатнаштириш Тез ва ўртача Тўла Мураккаб машқлар сонини ошириш Қийинроқ машқлардан фойдаланиш (тош, гантел тўлдирма тўп) Ҳаракатга актив каршилиқ кўрсатиш Машқни катта қувват режимида бажариш	Камайтириш Чекланган йирик мускуллар гуруҳларини қатнаштириш Ўртача ва секин Чекланган Содда машқлар сонини ошириш Қийинроқ ва киска интенсив мускул кискаришларидан воз кечиш Машқни нисбатан ўрта қувват режимида бажариш Чекловчи ҳолатларни бас қилиш, енгиллаштириш ҳолатларини

танаффусларнинг давомийлиги	Гимнастика снарядлари- да чекловчи ҳолатлардан фойдаланиш Соддароқ машқларни бажариб, қиска актив танаффуслардан фойдаланиш	кўшиш Давомли пассив дам олиш танаффусларидан фойдаланиш
-----------------------------	--	--

2.3. Организмнинг анатомио-физиологик хусусиятлари

Бизнинг ҳар биримиз, энг аввало, бировга ўхшашимиз билан эмас, балки аксинча, бошқа бировга ўхшамаслигимиз билан ажралиб турамыз. Мана шунинг номи *индивидуум* деб аталади. Ёки яна ҳам соддароқ қилиб айтадиган бўлсак, шахс деб аталади. Ҳар бир шахс учун фақат ўзигагина хос бўлган «ички бебаҳо дунё» системаси характерлидир. Бундай инсон чинакам фидокорликка илмда, бадий ижодда, адабиётда ижодкорликка қодир бўлади. Бизнинг ҳаммамиз ҳам шунга интиламиз.

Организмнинг ўсиши ва ривожланиши – бу мураккаб жараён бўлиб, хужайраларда содир бўладиган модда алмашинуви билан боғлиқ. Хужайраларни кўпайиши, шаклланиши, етилиши ва хужайра таркибига кирувчи структураларни такомилланиши, вояга етилаётган манбаи ҳисобланади.

Организм ўз тараққиётида бир нечта босқичларни ўтади. Одам ҳаётини ёшга қараб босқичларга ажратиш, олимлар томонидан турли классификацион схемаларда намоён этилган. XIX-XX асрлар чегарасида 1906 йилда Н.П.Гундобин томонидан биринчи марта «Ҳар хил ёшдаги болаларни хусусиятлари» деган асаридан онтогенезнинг даврларга ажратиш жадвали кўрсатилган.

Онтогенез деб, ҳар бир организмнинг оталанган тухум давридан бошлаб токи организмни ўлиш давригача бўлган циклига айтилади.

В.А.Нагорний ва унинг шогирдлари 1960 йилларда онтогенезнинг тараққиётини учта даврга ажратишни тавсия қилади:

Ўсиш даври – бу даврда организмнинг бутун морфологик, физиологик ва биохимик тизимлари шаклланади.

Етуқлик даври – организмнинг бутун биологик хусусиятлари тўлиқ етилади, ривожланади ва маълум вақт мобайнида ўзгармайди.

Кексайиш даври – тана ҳажмлари кичиклашади, маълум физиологик функциялари сустлашади.

Морфология, физиология ва биохимия муаммолари бўйича ўтказилган бир нечта илмий конференцияларда инсон шахсини туғилишгача (эмбрионал) ва туғилишдан кейинги ривожланишнинг даврларини умумлаштирилган жадвали ишланган. Жадвални мазмунига қуйидагилар киритилган:

- 1) чақалоқлик даври-1-10 кун;
- 2) кўкрак эмиш даври-10 кундан 1 йилгача;
- 3) эрта болалик даври-1 ёшдан 3 ёшгача ;
- 4) биринчи болалик даври-4 ёшдан 7 ёшгача;
- 5) иккинчи болалик даври-8-12 ёшгача (ўғил болаларда), 8-11 ёшгача (қизларда);
- 6) ўсмирлик даври-13-16 ёшгача (ўғил болаларда), 12-15 ёшгача (қизларда);
- 7) балоғатга етилиш даври-17-21 ёш (ўғил болаларда), 16-20 ёш (қизларда);
- 8) етилган давр (1 босқич)-22-35 (эркакларда), 21-35 (аёлларда); (2 босқич)-36-60 (эркакларда), 36-55 (аёлларда);
- 9) кексалик даври-61-74 ёш (эркакларда), 56-74 ёш (аёлларда);
- 10) қарилик даври-75-90 ёш (эркаклар ва аёллар);
- 11) узоқ яшовчилар-90 ёш ва ундан юқори.

Талабалик ёшида организмнинг жисмоний етуқлиги даражаси айтарли даражада юқори бўлади. Бу даврда

физиологик потенциалнинг шаклланиши ўзининг «чўққиси» га етган бўлади. Организмни реактивлиги максимал даражага етади, артериал босим оптимал даражага етади, қоннинг таркиби кислородга ўта бойиган бўлади ва бошқалар.

Одамда 17-18 ёшга бориб ҳаракат функцияларини ҳар томонлама такомиллашуви тугалланишига яқинлашади. Энергия сарфланиши тана массаси бирлиги учун суткасига 22-24 ккал/кг, худди катта одамларникидек. Бу вақтга келиб турли хилдаги мушаклари гуруҳининг ривожланиши катта ёшдагилар учун лозим бўлган шаклу-шамолга кирган бўлади. Бирданига танаси массасига нисбатан кучини ортганлиги, ҳаракат тезлиги ва бошқа кўрсаткичларида активлик кўзга ташланади, ҳаракат-таянч аппарати эса турли хилдаги хизмати параметрлари бўйича такомиллашиб улгуради. Тезлик кўрсаткичларининг ва мускул қисқариши кучини шаклланиши бир маромда кечмайди. Агарда, турли хилдаги мускулларнинг нисбий кучи 17 ёшга етганда шаклланиб улгурса, мускул қисқариш тезлиги ундан олдин шаклланиб бўлган бўлар эди.

Вегетатив функцияларнинг хизмати 18-20 ёшга борганда шаклланиб бўлади ва уларнинг ўзаро фаолияти юқори даражага кўтарилади. Инсон учун энг зарур бўлган чидамликни ривожланиши катталарникига нисбатан 85% га етади. 20-29 ёшга бориб бу кўрсаткични ривожланиши энг юқори даражага етади. Шунга кўра талабалик ёши даври турли хилдаги чидамликларни ривожланишига қулай давр ҳисобланади.

Талабалик даври ёшида организмни диапозони нисбатан юқори иш қобилияти, юқори даражадаги функционал фаолликни сақлаб қолади.

Шундай қилиб, талабалик ёши даврини организми ва умрининг психо-физиологик ҳамда ҳаракат имкониятларини ривожланишидаги чегара этапи деб қаралади. Ёшлар бу даврда зўр бериб ўқиши, меҳнат қилиши, касб-ҳунар эгаллаши ва илм фан билан шугулланишлари зарур.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, организмнинг асосий органи бўлган юракни тузилиши ва вазифаларига тўхталамиз.

Тирик организмнинг ҳаёти юракнинг биринчи уриши билан ёки фанда оддий қилиб айтилганидек, унинг биринчи қисқариши билан бошланади ҳамда мияга охириги қон қуйилиши ва юрак мускулларининг охириги қисқариши билан тугайди.

Бизнинг ҳаётимизни саклаб турган, уни қисқартирувчи ёки узайтирувчи бу толмас меҳнаткаш аъзонинг иши ҳар хил одамда турлича бўлади.

Ёш йигит юрагининг ишлаши кекса одам юрагининг ишлашидан, касал юракнинг ишлаши соғлом юракникидан, машқ қилинган юрак машқ қилинмаганидан фарқ қилади. Бу қонуниятларни билиш учун юракнинг тузилиши ҳамда юрак-қон томирлари тизими деб, умумий ном билан аталувчи юрак билан қон томирлар тизими ишлаши ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш керак.

Қизил қоннинг катта қон айланиш доираси бўйлаб одамнинг бутун танасини айланиб чиқиши учун ҳаммаси бўлиб 23 секунд керак.

Олимлар одамнинг бутун қони тахминан 5 литр эканлигини ва у юракдан бир минутга қолмай ўтишини, бир сутка ичида эса юрак қонни бутун гавда бўйлаб 1500 мартадан 2000 мартагача ҳайдашини аниқлаб бердилар.

Юрак мускуллари бир кеча-кундузда қарийб 100000 марта қисқаради. Ана шу давр ичида юрак қонимизни томирларга ҳайдамай, уни бирорта цистернага қуйганда эди, бу цистернада 6 тоннадан 8 тоннагача қон йиғилган бўларди.

Вазни атиги 300-400 граммгина келадиган кичкинагина юрак шу қадар катта ишни бажаради. Юракнинг оғирлиги шунчалик енгил бўлсада, у ўз фаолиятини одамнинг кун бўйи қилган ишининг тахминан 1/10-1/15 улушига тенг даражада кучайтира олади, бошқача қилиб айтганда, юрак мускуллари тананинг бошқа аъзоларига қараганда ўртача оғирлик бирлиги ҳисобида энергияни 10 баробар ошира олади.

Юракнинг дардга чалинишида, унинг ҳаракат қобилиятлари оғир иллатлар натижасида бевақт ишдан чиқиб қолишида аксарият инсоннинг ўзи айбдордир, деб муболағасиз

айтиш мумкин. Бу ўринда эрта қариш ва бевақт ўлим тўғрисида гапирмасак ҳам бўлади.

Агар ҳаётда камдан-кам учрайдиган туғма юрак-томир тизими камчиликларини ҳисобга олмасак, ҳозирги замон фани юрак касаллиги пайдо бўлиши ва авж олишида энг аввало руҳий асаб ва эмоционал бузилишлар, жисмоний томондан ҳаддан ташқари зўриқиш, турли йўл билан заҳарланиш, биринчи галда спиртли ичимликлар ва никотин заҳарлари, овқатни кўп истеъмол қилиш натижасида семириб кетиб, модда алмашинувининг бузилиши рўй бериши асосий сабаблардандир, деб ҳисоблайди.

Шамоллашдан келиб чиқадиган юқумли касалликлардан тортиб то ревматизмгача бўлган касалликлар кўпинча юракнинг зарарланишига сабаб бўлади.

Қон айланиш, қон юрадиган тизимида қон ҳаракати организмни барча тўқималари ва ташқи муҳит ўртасидаги модда алмашинувини таъминлайди ва ички муҳитни маромда ушлаб туриш – гемостаз ролини бажаради. Қон айланиш тизими тўқималарга, кислород, сув, оқсил, углеводлар, ёғ, минерал моддалар, витаминларни етказиб беради ва уларни парчаланиши орқали ишлаб чиқарган ис газни карбонат ангидрид ва бошқа зарарли маҳсулотларни чиқариб ташлайди.

2.4. Жисмоний машқларни ёшига мослаш малакаси

СТТ жисмоний маданияти ўз ёши ва жисмоний тайёргарлигига *мослаб* кунлик ҳаракат тартибини ва жисмоний юкламани танлаш ва режалаштириш талабини қўяди. Асосий масала қайд қилинган талабларни ҳал қилиш учун ҳаракат фаолиятини қандай ташкил қилишга, жисмоний машқлар билан қандай шуғулланишга бориб тақалади. Бу ёши ва индивидуал хусусиятини ҳисобга олиб шуғулланиш учун танлаётган машқ турига боғлиқ. Кимдир юришни, кимдир югуришни, сузишни, велосипедда сайр қилишни, гантел билан, 1-2 пудли қадок тош билан, яна кимдир спорт ўйинларидан ўзи ёқтирган бирор тури ва бошқалар билан шуғулланишни танлайди. Юқоридаги турли хил кўринишдаги жисмоний машқларни физиологик йўналиши асосан организмнинг саломатлигини етакчи ҳаракат фазилатлари куч ва чидамликни ривожлантиришга қаратилади. Бу тайёргарлик инсонни фақат меҳнатда (ақлий, жисмоний) юқори ишлаб чиқариш фаолиятига тайёрлаш билан чекланмай, уни ижтимоий ҳаётдаги қийинчиликларга дош бериш, уларни енгиш ва тинчлик, ҳарбий шароитдаги экстремал ҳолатлардан осон чиқишдек, ҳаётий-амалий малакаларни эгаллашни осонлаштиради.

Ўтказилган социологик сўров натижалари талабаларни оммавий спорт турларидан бирини яъни, ўзига мосини танлашда зарурий билим ва малакаларини етарли эмаслигини кўрсатди.

Ўзларини СТТ жисмоний маданияти соҳибиман деб ҳисоблайдиган талабалар (63%) таҳсил олиш йилларида спортнинг бирор тури билан мунтазам шуғулланишни одатга айлантиришини муҳим аҳамиятга эга деб ҳисоблайдилар (37%). Чунки ҳозирги кундаги турмуш тарзи уларда пассив (ўтириб) фаолият учун кўп вақтни (40,1%) эгаллашини таъкидладилар. Айниқса, компьютер, ҳисоблаш техникаси, телевидение ва бошқаларга эҳтиёжнинг ортиқлиги ҳозирги кундалик турмуш тарзининг асосини ташкил этади.

Ақлий ва жисмоний фаолиятни доимий мунтазам бўлишини таъминлаш ҳамда саломатликни мустаҳкамлаш учун спорт билан доимий шуғулланиш ўзига мос спорт турини қандай танлаш кераклиги муаммосини қўяди. Унинг ечими спорт турини танлашда индивиднинг жисмоний қобилиятлари, жисмоний имкониятлари ривожланганлиги, тайёргарлигини мос келиши билан боғлиқ. Масалан, бўйи пастрок, кўли, бўйни калталар учун кураш, сузиш, стол тенниси, футбол, спорт гимнастикаси, бокс, туризм, шахмат-шашка ва бошқалар. Ўрта бўйлилар учун кўл тўпи, яқка курашлар, волейбол, теннис, бадминтон, миллий кураш турлари, енгил атлетика, баскетбол каби спорт турлари билан шуғулланишлари яхши натижа беради. Лекин бу уларни спортнинг бошқа турлари билан шуғулланиб бўлмайди, дегани эмас. Чунки ҳар бир шахс ўзининг кизиқиши, ҳаракат фаолиятини ёқтириши, ўни хуш кўриши билан бир-биридан фаркланади.

Улар ёқтирган спорт турлари билан юқори спорт натижасига эришаман деган мақсад билан шуғулланмайдилар ёки шу турлар учун шароитни яхшилиги – базанинг яхшилиги, унинг яқинлиги, ёқтирган мураббийи ва бошқаларни ҳисобга олган бўлиши ҳам мумкин. Қолаверса, 18-24 ёш организмни жисман етукликка эришиш даврини биринчи босқичи бўлиб, катта дозадаги юкламалар ва энергия сарфлаш имконияти даври. Шу даврда маълум даражадаги ҳаракат режими, унга одатни шаклланиши бир умрга одатга айланиб қолиши амалиётда исботланган.

В.Д. Чернявскийнинг фикрича ақлий иш билан банд бўлганлар учун ҳафталик ҳаракат режимида қуйидаги жисмоний маданият машғулотлари шакллари киритилиши мумкин:

Эрталабки гимнастика (15-20 дақиқа), соғломлаштириш гуруҳида ёки мустақил равишда соғломлаштириш гимнастикаси билан шуғулланиш, циклик машқлар, ўйинлар (30-60 дақиқадан ҳафтасига 2 марта), махсус машқлар (5-7 дақиқадан ҳафтасига 2-3 марта) ҳамда иш ва бўш вақтларда дам олишнинг фаол шакллари.

Назорат саволлари.

1. Индивидуалнинг қобилиятлари, жисмоний қобилиятлар уни ривожланиши ва намоеън бўлишида атроф-муҳит омиллари, ижтимоий шароитни таъсири.
2. Чиниктириш воситалари.
3. Табиатни соғломлаштирувчи кучлари.
4. Тоғли зоналарда шуғулланиш давомида организмга таъсир қиладиган ташки муҳит омиллари.
5. Совуқда чиникиш, ҳаво ваннаси қабул қилиш.
6. Хўл сочиқ билан артиниш, сув билан чиникиш.
7. Жисмоний юклама ва уни меъёрлаш.
8. Машқни бажарагандан сўнг организмда содир бўладиган ижобий ўзгаришлар.
9. Жисмоний юкламани бажариш меъёриини ошириб юбориш оқибатлари.
10. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш пайтида юрак қисқариш частотаси (пульс)нинг руҳсат этилган меъёрлари.
11. Организмни мослашуви (адаптация), акти ва пассив адаптация.
12. Организмни анатомо – физиологик хусусиятлари.
13. Организмни ўсиш даври, етуклик даври, кексайиш даври.
14. Жисмоний машқларни ёшига мослаб танлаш малакаси.

Тест саволлари.

I. Соғлом ҳаёт кечиринишга замин яратадиган жисмоний қобилиятга эга бўлган умриниш даврини аниқланг.

- A. Болалик, ўсмирлик, даври
- B. Ёшлик, йигитлик даври
- C. Ўрта, катта ёшдалик даври
- D. Мўйсафидлик, кексалик, қарилик даври
- E. Ҳар бир давр ўзига муносиб аҳамиятга эга

II. Чиникишда кўпроқ фойдаланадиган воситаларини белгиланг.

- A. Сув, ҳаво, қуёш нуридан
- B. Совуқ, иссиқ, намликдан

- C. Бошимдан совуқ сув қуйишдан
- D. Музлаган сой, кўл сувида чўмилишдан
- E. Юқоридагиларни барчасидан

III. Баландлиги ўртача тоғ зонасида шуғулланишнинг организмга таъсир этадиган (саноген) омилларини кўрсатинг?

- A. Ҳавосини бактериял жихатдан кам ифлосланганлиги
- B. Даволовчи хусусиятга эга бўлган минераллар, тузларга бой, мўл сув манбалари
- C. Қуёш нурининг бекиёслиги ва тез таъсир этиши
- D. Бардамлаштирувчи ҳаво ҳарорати ва уни ионларга бойлиги
- E. Барча жавоблар тўғри

IV. Йилининг тўрт фаслида ҳаво билан чиникиш қандай йўлга қўйилади?

- A. Ёзда ойналар, қишда ойналарнинг дарчаси (форточка)сини очиб қўйиш орқали
- B. Енгил шабада ва кучли бўлмаган шамолдан фойдаланилади
- C. Экскурсиялар, сайрлар, саёхатлар ва туризм шароитида
- D. Ёмғирли, қорли ҳаво шароитида
- E. Барча жавоблар тўғри

V. «Жисмоний юклама», «Жисмоний юк», «Юклама» деб номланадиган атамалар қўлланиладиган машғулотларни номларни ажратинг.

- A. Жисмоний машқлар билан спорт маҳоратини ошириш мақсадида ўтказиладиган машғулотлар (спорт тренировкалари);
- B. «Соғломлаштириш тренировкалари», мустақил шуғулланиш машғулотлари;
- C. «Ўқув-спорт» машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, мактаб спорт тренировкалари
- D. «Оммавий соғломлаштириш» тадбирлари – спорт байрамлари, КВНлар, спорт мусобақалари, яққа курашлар ва бошқаларда
- E. Юқорида қайд қилинганларнинг барчасида қўлланилади

VI. СТТ жисмоний маданияти таркибидаги чиникишни янги бошловчиси сифатида чиниктириш дастурига куйидаги мавзулари-нинг қайси бирини киритган бўлар эдингиз.

- А. Очик ҳавода ухлаш, ёзда деразалар, кишда эса форточкаларни очик қолдириш.
- В. ҳар куни эрталаб хўл сочиқ билан белгача артиниш, совук сув билан ювиниш, сочиқ билан баданни кизара бошлагунгача ишкалаш.
- С. Томоқни эрталаб ва кечкурун олдинга илик, сўнг совук сув билан ғар-ғара қилиб оғизни чайиш (ангина касаллигининг олди олинади). Тишларни совук сув билан тозалашга ўтиш.
- Д. Уйқудан олдин оёқни совук сувда ювиш. Ҳавонинг иликлиги эрталабки шудринг тушган пайтларида оёқ яланг юриш.
- Е. Чиниктиришга организмни «созлаш» (хохиш), чидам, ҳосил бўлган чиникиш даражасини насайтирмай эришилган ҳолатда ушлаш малакаси.
- Ж. Юқорида қайд қилинганларнинг барчаси ва уларни тизимли бажариш,
хохиш ва сабр

VII. Жисмоний тайёргарлиги паст, шуғулланишни эндигина бошлаганларнинг ЮҚЧ си тинч ҳолатда қисқараётганидан машғулотларнинг давомида фоизгача оширилишга рухсат берилади?

- А. 20%-35% гача.
- В. 36%-40% гача.
- С. 41%-50% гача.
- Д. 51%-64% гача.
- Е. 65%-70% гача

III БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК (етуклик)

СТТ жисмоний маданияти соҳиби умр бўйи ўзининг жисмининг тайёргарлигининг даражасини бир хил меъёрда ушлашга оид назарий билимлар, амалий малака ва кўникмаларга эга бўлиши зарур.

Жисмоний тайёргарлик бу вужудимизнинг аъзоларини, тизимларини, умримиз давомида мустаҳкамлаш уларнинг функционал имкониятларини *ошириш*, жисмоний сифатларини - кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, эгилувчанлиги ҳамда чакконлигини ривожлантиришга мақсадли йўналтирилган жараён бўлиб, улар доимий равишдаги машқлашишларимиз ҳисобига зарурий даражада ушлаб турилади.

Инсон ҳаёти давомида турли шароитларда ўқиш, ишлашга мажбур бўлади, шунинг учун ҳаётий-зарурий ҳаракатларни бажариб бориш, ҳаракат фаоллигини ошириб туришга тўғри келади. Ҳаракат фаоллигини ошириш ва ҳаракатларни бажаришда кийинчиликка учрамаслик учун эса жисмоний тайёргарлик пойдевор бўлиб хизмат қилади. Ҳаракат сифатларини ривожлантиришга оид билимларга тўхталамиз:

- **куч ҳаракат сифати.** Тадқиқотларни кўрсатишича, мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқин, суякларнинг эгилиши, чўзилиши нисбати билан унинг мустаҳкамлиги (пишиклиги) эса чўяннинг мустаҳкамлиги билан тенглиги аниқланган. Яна шуни унутмаслик лозимки, кишининг куч қобилиятлари организмнинг индивидуал ривожланиши билан узвий боғланган ва ундан фойдаланиш мақсадга мувофиқ йўналишга эга бўлиши зарур. Инсон жисмининг тайёргарлиги сифатлари ичида куч ҳаракат сифатига ҳаётий жараённинг охириги дамларигача зарурий даражадаги талаблар қўйилади.

Муаллифларнинг кўпчилиги ёшнинг улғайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15-18 ёшдагилик даври, унинг жадал ривожланиши вақтидир, деб таъкидлайдилар.

Куч сифатини ривожлантиришда шуғулланувчи турли хилдаги машқларни бажариш учун сарфланадиган куч си-

фати даражасини билиши муҳим. Айниқса, кучни ривожлантириш машқларини бажариш методикаси ҳақида ҳам тасаввурга эга бўлишлиги, СТТ жисмоний маданияти соҳибини шу жараёнга оид фаолиятини самарадорлигини оширади.

Куч фазилатини ривожлантиришда:

- қаршиликнинг меъёри шундай бўлиши керакки, машқни бажарувчи бир уринишда уни камида 4 мартагача бажаришга, такрорлаш имкониятига эга бўлсин. Бажариш пайтида ЮҚЧси минутига камида 170 мартагача кўтарилиши керак. Энг самаралиси, тавсия қилинган машқни 8-12 марта такрорлашгагина кучи етадиган даражадаги юклама бўлса, мақсадга мувофиқ бўлади. Полда ётиб кўлларга таяниб, уни тирсақдан букиш ва тўғрилаш машқи, бир уринишда 2 мартадан ортик бажариш такрорланган бўлса, ундан бошқа фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмаслигини шуғулланувчиларга тушунтириш лозим. Бунинг учун олдиндан кўл мушакларини бошқа адекват машқлар, куч талаб қиладиган ҳаракатлар ёрдами билан машқлантириб, сўнг бу машқдан куч чидамлилигини ривожлантиришда фойдаланиш самара беради.

- куч фазилатини ривожлантириш учун ҳар бир уринишда машқларни мушаклар бажара олмай «бош тортиш» ҳолати содир бўлгунча бажаришни фойдаси катта;

- бажарилган машқдан сўнг ҳар бир уриниш оралиғи вақти 2-3 минутдан ошмасин (тикланиш содир бўлиб улгурмай бажариш);

- кучни ривожлантириш машқларини бажаргандан сўнг, айрим мускуллар гуруҳини бўшаштириш лозим бўлади, бошқа мускул звеноларига эса эгилувчанлик учун машқ бериш мақсадга мувофиқ;

- машқланишнинг ҳафталик микроциклларида тезкорлик, куч ва чидамlilik учун машқларни рационал навбат билан бажартириш тавсия қилинади. Чегара ҳисобланган юкламаларда кучни ривожлантириш учун машқ қилиш махсус назарий билимлар ва амалий малакаларни талаб қилади. Шунга кўра чегарага яқин – меъёрдан нисбатан кўпроқ бўлган жисмоний юкламалар ёки ўзини гавдасини вазнидан

фойдаланиш билан куч сифатини ривожлантириш машқидан фойдаланиш ҳозирги кунда биз кутган самарани бермоқда (Саломатлик тренировкалари бобида кучни ривожлантириш машқларидан намуналар берилган).

- **тезкорлик инсон организмни жисмоний тайёргарлик таркибидаги жисмоний сифатларидан биридир.** *Тезкорлик деганда, индивид ёки унинг танасини айрим бўлақлари намоён қилган ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакцияси вақтини ифодаловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади.* **Тезкорлик** – бу инсон жисмининг комплекс равишда бажариладиган фазилати бўлиб, ўзи алоҳида намоён бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатларининг намоён бўлиши деб, фикр юритилса тўғрироқ бўлади. Тезлик фазилатларини намоён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуд:

1. Яқка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршиликни енгиш билан).

2. Ҳаракатлар частотаси.

3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

4. Ҳаракат темпи.

Ҳаракат тезкорлиги етарли даражада ривожланмаганлар янги ҳаракатларни ўзлаштиришда, меҳнат, касбий фаолиятларни ҳадисини олишда қийинчиликларга учрайдилар. Уни намоён бўлиши физиологик нуқтаи-назардан нерв толаларида кўзғалиш импульсларини ўтказиш қобиляти, мускулларни қисқариш тезлиги, энг асосийси бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги зарурий марказларни вақтли алоқасини кечиши тезлиги даражаси билан боғлиқ.

Тезкорликни тарбиялаш. Тезкорлик – кишининг ҳаракат фазилати, ҳаётий жараёнларини кечиши, тезлик талаб қиладиган ҳаракатлар, қисқа вақт ичида бажарилиш имконияти билан характерланади. Бу инсон ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларининг йиғиндисидир.

Тезкорлик одатда қисқа муддатда максимал тезлик намоён қилиш билан бажариладиган машқлар орқали ривожлантирилади. Уларнинг давомийлиги шундай бўлиши

керак, машкни бажариш тугаллангандан сўнг махсус иш қобилияти (тезкорликка оид) пасаймаслиги керак. Одатда 20-60 жаш масофалардан, юқори маҳоратли спортчилар учун эса 80-мина масофалардан тез югуриб ўтишдан фойдаланилади.

Бундай машқларни бажаришда қуйидаги қоидаларга риоя қилинади.

Агар одам толиққан бўлса, уни тезкорлигини ривожлантириб бўлмайди. Аслида, тезкорликни ривожлантириш машқларини бажариш машғулотларнинг боши (тайёрлов, асосий қисмлар)да ёки ҳамма машқлардан аввал бажарилиши шарт. Бу фазилатни тарбиялашда ҳис-ҳаяжонли, эмоционал ҳолатга бой (эстафеталар, ўйинлар, гуруҳ-гуруҳ бўлиб тез олишни ўзлаштириш ва бошқалар) муҳитини яратишнинг аҳамияти катта. Тавсия қилинаётган машқларни бажаришда тез кискаришининг частотаси (ЮҚЧ) шуғулланувчи талабчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб минутига 170-180 мартаба атрофида бўлиши тавсия қилинади.

Янги, олдин ўзлаштирилмаган, намоён қилинмаган тез талаб қиладиган машқларни тезлик чегараси деб ҳисоблаб улардан тезликни ривожлантириш учун бажаришдан қайрилиши.

Тезкорликни ривожлантириш машқларини бажаришда эътибор асосий ишни бажарадиган мушакларни эмас, ўша ишда иштирок этмайдиганларни бўшаштиришга қаратилади ва унга ўрганиш талаб қилинади. Айрим машқларни бажаришда мимика мушакларини, юз мускулларини турли ҳилда ортиқча ҳаракатлари, қўлларининг мускулларини меҳдан ортиқ қотирилиши, зарур бўлмаган зўриқишларни намоён қиладиганларига гувоҳ бўламиз. Иложи борича асосий мускул ишида қатнашмайдиган мушакларни бўшаштириш ўрганиш зарур.

Тезкорлик учун машқлар орасида дам олиш вақти 3-5 минут ва ундан кўпроқ бўлиши керак. Янги ўрганувчиларни машқ бажаришида ҳар бир уриниш учун янгитдан уларни «сўраш», «бу уринишни олдингидан тез бажараман», деган фикрни ҳар уринишда ўзига сингдиришидек рухий кўрсат-

малар, бу ҳаракат фазилатини тез ривожланиши ва янада такомиллашувига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

- чидамлилиқ – ҳаракат фаолиятини ёки ҳаракат актини узоқ вақт давомида самарадорлигини пасайтирмасдан бажариш қобилиятига айтилади.

Инсон организмда чидамлилиқ сифати машқни ёки мускул ишини узоқ муддат давомида бажара олиши ёки толишга қарши тура олиши тарзида намоён бўлади. Чидамлилиқнинг икки кўриниши: умумий ва махсус деб номланадиган хиллари мавжуд. Умумий жисмоний тайёргарликка кейинроқ тўхталамиз.

Чидамлилиқни тарбиялаш. Жисмоний маданият машғулотлари амалиётида чидамлилиқ ҳаракат сифати ёки жисмимиз фазилатини барча хилдаги жисмоний машқлар билан ривожлантириш мумкин. Лекин энг яхшиси спортнинг циклик турларидан – юриш, югуриш, сузиш, велосипедда юриш, эшкак эшиш, сўнг ҳаракатли ва спорт ўйинлари ва бошқалардан кўпроқ фойдаланилади. Чидамлилиқ учун машқларни оралатиб, танаффуссиз бажариш билан машқ қилинади. Уни бажариш суръати ўртача ва секин бўлиши керак. ЮҚЧсини минутига 150 мартадан ортмаслиги шуғулланувчи организмни 10-15 минут давомида оптимал ишлашига етарли бўлади.

Бу сифатни энг содда гимнастика машқларини танаффуссиз бажариш орқали ҳам ривожлантириш мумкин. Чидамлилиқни ривожлантириш учун машқларни бундай бажариш усулини «улаб» - ораликсиз, тўхтатмай бажариш усули деб номланади.

Чидамлилиқни тарбиялашга йўналтириладиган барча воситалардан мақсадга мувофиқ фойдаланилса, организмнинг барча тизимлари ва уларнинг функцияларни такомиллашувига эришилади. Шунинг учун машғулотларни юқори мотор зичлигида, турли-туман иқлимий ва географик муҳитнинг ноқулай шароитларидан кенг фойдаланиш билан олиб боришни самараси юқори бўлиши исботланган. Чидамлилиқни тарбиялаш, ривожлантириш учун зарурий факторларни эътиборингизга ҳавола қилдик. Улар:

инсон организмда энергетик захиралар мавжудлиги;
 организмнинг турли тизимларини функционал имкониятларнинг даражаси (юрак-қон томир, марказий асаб тизими, асаб-мушак ва бошқалар)га;

ушбу тизимларнинг фаоллашуви тезлиги ва мувофиқлаштирилганлигининг даражасига;

физиологик ва рухий функцияларнинг организм ички муҳитининг ноқулай шароитларга турғунлиги (кислород етишмаслиги ва бошқалар)га;

организмнинг энергетик ва функционал салоҳиятини барқарорлигига эришиб, тенглаб ишлатишга;

аянч-харакат аппаратининг тайёрланганлигига;

шахсий-рухий хусусиятлар (ишга қизиқиш, тиришқоқлик, чидамлилик, қатъиятлиликлари ва ҳоказолар)га.

Одатда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларининг мазмунини таҳлили ёки шу маданиятга эгалар билан суҳбатларда асосан, тезкорлик, куч сифатларининг бир маромда ушлашга эътибор, чидамлилик сифатига нисбатан кўпроқ эканлигини кўрсатди. Чидамлилиги паст бўлган инсон бошлаган ишини охирига етказа олмайди. Бардошлилик ҳам рухий, ҳам ишчанлик, ахлоқлиликлари, мукамаллигининг маҳсули. Бардоши етарли бўлмаган шахсга бирор нарса суўлиятли бўлган ишни топшириб бўлмайди. Чидамлиликнинг захираси катта бўлган инсоннинг саломатлиги ҳам ишчи бўлиши амалиётда исботланган.

Жисмнинг чидамлигини тарбиялаш билим олишдаги бардошлиликни ҳам тарбиялайди. Чунки бундай жиҳатлар инсон умри давомидаги фаолликларининг барчасида намоён бўлади ва уни тарбиялаш сузиш, велосипедда юриш, тоғли худудларда сайр қилиш, кунлик фаолият давомида юриш, югуриш ва бошқа воситалар ёки алоҳида махсус ташкилланган машғулотларда амалга оширилади.

Қилида, ҳар қандай бўш вақтимизни саломатлик учун фойда берадиган, ишлаётган ёки фаолиятда иштирок этмаётган (улар кам бўлади) ёки кам иштирок этаётган мушакларни машқ қилдиришга бағишлаш лозим. Чидамлилиги

юқорилар ҳаётда тушқунликка тушмайдилар, ишга, фаолиятга доимо тайёр бўладилар.

9-жадвал

Шугулланувчиларнинг чарчашми (бардошлилиги) ни аниқлаш жадвали (В.А.Зотов)¹³

Аломати ёки белгиси	Чарчаганлик даражаси		
	Суст	Ўртача	Юқори (чарчашлик)
Юзининг ранги	Бироз кизарган	Анча кизарган	Кескин кизарган (оқарган, кўқарган)
Нутқи ва мимикаси	Нутқи равшон, мимикаси оддий	Қийналиб-роқ гапиради, юз ифодаси жиддий	Жуда қийналиб гапиради, баъзан гапирмайди, юзида хасталик ифодаси бор
Терлаши	Бироз	Танасининг юқори қисми	Бадаи қаттиқ терлаши, шўрлаган
Нафас олиши	Тезлашган-роқ, биртекис	Анча тезлашган	Анча тезлашган, юқорироқ, йиқилиб кетмаслик учун мажбуран суяниб туради
Ҳаракати	Аниқ, юриши тетик	Аниқ эмас, юрганда чайқалади	Кескин чайқалади, калтирайди, йиқилиб кетмаслик учун мажбуран суяниб туради
Ўзини сезиш	Шикоятчи йўқ	Чарчаш, мушаклар оғирлиги, юрак уриши, нафас тугилишидан шикоят қилади	Бош айланиши, ўнг қовурға ости оғриши, бош оғриғи, кўнгил айланишидан (баъзан қайт қилади) шикоят қилади

¹³ Спекторов В.Б. Саломатлик ва тетиклик йўлқалари. – Т.: «Медицина», 1987 й. 31-саҳифалар.

Эгилувчанлик. Таянч-ҳаракат аппаратининг мажмуавий морфологик хусусияти бўлиб, инсон гавдасининг алоҳида бўғимларидан бир-бирига нисбатан намоён бўлган ҳаракатларидир. СТТ жисмоний маданиятида буни кишининг ҳаракатларни эркин бажара олиш қобилияти деб аташимиз мумкин.

Эгилувчанлик пай-мускулларнинг қайишқоқлиги ва кучига, бўғинларнинг ҳаракатчанлигига ҳамда атроф- муҳитга боғлиқ. Ҳаво ҳароратининг ошиши билан эгилувчанлик ортади. У куннинг даврий қисмига боғлиқ бўлиб, эрталаб эгилувчанлик кам, туш пайтида эса унинг кўрсаткичлари катта бўлади, кечкурунгача бориб эса бир оз сусаяди.

Эгилувчанлик деганда, одамнинг турли ҳаракатлари амплитудасини белгиловчи ҳаракат - таянч аппаратининг морфологик ва функционал хоссалари тушунилади. Бу таъриф эгилувчанликни алоҳида бўғинлар, тўғрироғи улардаги ҳаракатчанлик (илик, тизза, чиғанок, елка бўғинлари ва бошқалари) учун мувофиқроқ тушади. Бу сифатлар инсонга ўз фаолиятини самаралироқ бажариш учун фаолият таркибидаги ижро техникаси жиҳатдан зарурий асос бўлиб хизмат қилади. Эгилувчанликни етарли эмаслиги, инсон учун ҳаётий, зарурий, касбий, қолаверса, спорт ёки турмушдаги янги ҳаракатларни ўзлаштиришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Бўғинларда етарли даражадаги эгилувчанликка ёки ҳаракатчанликка эга эмаслик куч, тезкорлик, координациявий қобилиятларни намоён бўлиши даражасини нисбатан чегараланиб қолишига, мушаклар ичидаги ва мушаклар орасидаги координацияларга салбий таъсир қилади, иш бажаришдаги тежамкорликка путур етказди. Бу билан мускуллар ва бўғинларда жароҳатлар содир бўлиши, кўпроқ спорт жароҳатларини юзага келиши кузатилган.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун методик асос сифатида машғулотларда кенг қўламда – умумий тайёргарлик машқларидан, гавдани эгиш, букиш, чўзиш ва бурилиш машқларини қўллаш ва уларнинг элементларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бундай машқлар барча бўғинларнинг ҳаракатчанлигини оширишга йўналтирилади, лекин

фаолият, масалан, спорт турини хусусиятларини ҳам ҳисобга олмайди. Кўшимча (тўлдирувчи) машқлар эса фаолият хусусиятини (спорт турини) ҳисобга олиб танланади.

Эгилувчанлик учун машқлар актив, пассив ва аралаш характерда бўлиши мумкин. Воситалар арсенали ҳам ривожлантирувчи пассив, актив ва аралаш хилларга ажратилади. Актив эгилувчанликни ривожлантириш қаршиликни енгадиган ёки енгмайдиган машқлардан иборат бўлиши ҳам мумкин. Уларга «мах» (тебраниш)ли ва пружинасимон ҳаракатлар, ривок (силташ) ва энгашишлар киради. Эгилувчанлик учун қаршилик, машқни самарадорлигини оширади ва бу ҳаракат амплитудасининг инерциясини кучи ҳисобига ошади.

Машғулотни (дарсни) айрим бўлақлари (қисмлари)да бундай машқлардан фойдаланиш билан чекланмай, улардан алоҳида тренировка машғулотларининг дастурига киритиш яхши натижа беради. Эгилувчанлик учун машқлар, эрталабки гигиеник гимнастика комплекси таркибидан кўпроқ жой эгаллаши ёки ўқув кун таркибидаги соғломлаштириш тадбирлари дарсгача гимнастика, танаффусдаги ўйинлар ҳамда физкультура дақиқалари комплекслари мазмунига киритилиши лозим даражадаги натижани бермоқда.

Чакконлик. Чакконлик – инсоннинг мураккаб ва мажмуавий психофизик сифати бўлиб, унинг ривожланганлиги мураккаб мувофиқлаш масалаларини ечишда қатнашувчи психомотор имкониятларнинг ривожланганлиги билан аниқланади. Бундай масалаларни ечиш учун инсон ҳам жисмоний, ҳам руҳий тайёр бўлиши лозим. Яхши ривожланган чакконлик сифати-ҳаракатларни бошқаришнинг олий шаклларида бири. Бежизга, таниқли олим Н.А.Бронштейн «ҳаракат чакконлиги – ҳаракатларни бошқариш маликаси» деб таъкидламаган.

3.1. Организмнинг функционал захиралари

Организмнинг функционал захиралари деганда, орган ёки функционал тизимларимиз ишини тинч ҳолатдагига нисбатан ортишини тушунамиз (И.Азимов, Ш.Собитов, 1993).

Одатда, организм захиралари юкори даражадаги зўр бериш учун қўлланадиган кувватни намоён қилиш билан кўринади. Бундан ташқари экстремал ҳолатлар организмнинг функционал захиралари намоён бўлишига сабаб бўлиши мумкин (мусобақада, спорт машки билан шуғулланиш вақтида, гипоксия таъсирида, табиий офат шароитида ва х.к.лар).

Шундай воқеалар маълумки, одамда аффе́кт (вахима, кўркув, ғазаб) ҳолатида ғоят катта куч ва тезлик намоён қилади. Бундай зўр бериш кучи каердан пайдо бўлади ва уни юзага келишини сабаби *Введенский* ёзганидек, ҳар бир ёш организмни нормал шароитда ўзида жуда катта куч захираси ва имкониятларини ўзида сақлаб юришида экан. Одатда, бу куч ва имкониятларини фақатгина бир қисмидангина ҳаётий шароитда фойдаланилади. Демак, ҳар бир организм ҳаётий шароитда ва унинг давомида фойдаланадиган ҳаракат сифати захираларига эга, лекин ҳаётида кўпинча унинг жуда оз қисми ишлатилади. Муҳими шуки, организмиздаги мавжуд куч захираларининг катта имкониятларидан иложи борича тўлиқроқ фойдаланишдир.

Одамнинг одатдагига нисбатан алоҳида шароитларда жуда катта ҳажмдаги ишларни бажара олиши, жуда кучли жисмоний зўриқиш намоён қилиши, шунингдек, жисмонан чиникқан кишининг жисмонан чиникмаганга нисбатан кўпроқ иш бажариши исбот талаб қилмайдиган ҳақиқатдир. Бунга сабаб одам организмни яширин имкониятлари (захиралари) бойлиги бўлиб, уларни кўпинча алоҳида шароитларда ёки экстремал ҳолатда қўллаши мумкин бўлиб қолади.

Ҳозирги кунда организмнинг функционал захиралари биологик захиралар – ҳужайра, тўкима, орган, система ва яхлит организм захиралари деб классификация қилинмоқда. *Ҳужайра захиралари* иш бажарадиган структуралар сони билан боғлиқ бўлиб, органнинг зўриқишида улар сони талаб этилган даражада ортади. Юқорирок тузилган организмнинг турли орган ва системаларнинг функционал захиралари бажариладиган иш ҳажмининг бирлиги учун сарфланадиган кувватнинг камайишида, иш шиддати ва самарасининг ортишида намоён бўлади.

Яхлит организмнинг захиралари ҳар хил мураккабликдаги ҳаракат вазифаларининг бажарилишини таъминлайдиган яхлит реакцияларини ортиши ва атроф муҳитнинг экстремал шароитларига организмнинг мослашиши орқали кўринади (Моэжухин А.С., 1984).

Қисқача қилиб айтганда, организмнинг функционал захиралари, орган ёки функционал системалар ишининг тинч ҳолатдагига нисбатан ортиш даражасидир. Одатда, инсоннинг функционал захиралари юкори кувватдаги жисмоний ишларни бажариш пайтида у экстремал шароитларга дуч келганда анча тўлиқ намоён бўлади. **Функционал захираларга биохимик, физиологик, машқ бажариш техникасидаги ва рухий захиралар** киради. Физиологик захиралар бошқа захираларнинг асоси бўлиб, физиологик функция тизимлари иши ривожланганда бошқа захиралар ҳам ривожланади.

Физиологик захиралар қуйидагиларга бўлинади:

I. Жисмоний сифатлар (куч, чидамлилиқ, чакконлик, тезкорлик ва эгилувчанлик)ни ривожлантиришдаги захиралар;

II. Турли хил кувватдаги (максимал, субмаксимал, катта ва ўртача) ишларни бажаришда ишга тушадиган захиралар;

III. Мушаклар ва тизимларимизни ишга тортилиш навбати бўйича функционал захиралар. Улар учта гуруҳга бўлинади: 1-кундалиқ ҳаёт фаолиятида ишга тушадиган; 2-машқ қилиш ва мусобақаларда ишга тортиладиган; 3-организмнинг яшаш учун курашида ишга тушадиган захиралар.

Организмда функционал захираларнинг сафарбар этилиши, бу жараёни бошқаришни такомиллаштириш, организмнинг зарарли омилларга қарши туришида ҳаёт фаолиятида юзага келган янги шароитларга мослашиш учун физиологик асос бўлади.

Юқорида айтиб ўтилган мулоҳазалар билан бир қаторда, организм функционал захираларининг ирсиятга боғлиқлигини ҳам унутмаслик зарур. Турли шахслардаги физиологик функцияларнинг оғир жисмоний иш бажаришда турлича ривожланиши фикримизнинг далили бўлади. СТГ жисмоний маданиятида функционал тайёргарликка ҳам эътибор бериш катта аҳамиятга эга деб саналади. Чунки киши ўз ҳаёти давомида катта мускул функцияси ва рухий зўриқишларга бардош беришга тайёрланиши лозим.

Функционал тайёргарликнинг шакллари ва уларни ривожлантиришда қуйидагиларга эътиборни қаратиш СТТ жисмоний маданияти талаблари саналади:

1) функционал тайёргарликни йўлга қўйиш машғулотларининг барча қисмларида амалга ошириш лозим;

2) организмни функционал тайёрлаш мақсадида алоҳида бир бутун машғулотлар ўтказиш мақсадга мувофиқ;

3) машғулотларнинг таркибига соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика, сайрлар, туризм) ни киритиш заруриятга айлантирилиши лозим.

Функционал тайёргарликни амалга оширишда

қуйидагилардан фойдаланиш тавсия қилинади:

а) организмни сарфлаган энергиясини тиклаш воситалари (сув, ҳаво, қуёш нури)дан фойдаланишни билиш;

б) миёда қон айланишини яхшиловчи машқларни фарқлаш ва улардан фойдаланиш;

в) юқори даражадаги мускул сезгиси, вестибуляр ва ҳаракат анализаторлари, нафас олиш ва юрак қон-томир системалари ва бошқа органларни ривожлантирувчи машқлардан фойдалана олиш.

3.2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик

Умумий жисмоний тайёргарлик деб инсон организмнинг ҳаракат сифатларини тенг, бирини-биридан устун қилиб ривожлантиришни йўлга қўймаслик мақсадида олиб бориладиган кўп йиллик жараён тушунилади. Айрим адабиётларда жисмоний етуклик деб ҳам таъриф берадилар.

Умумий жисмоний тайёргарлик СТТ жисмоний маданиятининг асоси ҳисобланади. Умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш инсон фаолиятининг барча шакллари учун, у ҳаётий бўладими ёки меҳнат ва турмуш жараёни кўринишида бўладими, кенг базавий жисмоний тайёргарликни юзага келтиришга, яратишга йўналтирилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик жараёни қуйидаги вазифаларни ҳал қилиш имконини беради ва бу СТТ жисмоний маданиятининг мазмуни ҳисобланади. Улар қуйидагилар:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, чидамлилиқ, куч, тезлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш ёки талабани, шуғулланувчини ёши учун мос даражадаги ҳаракат активлигини ушлашнинг базасини яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, организмни ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши тура олиш имкониятини юзага келтириш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти давомида ишлаш қобилияти пасайган пайтда фаол ҳордиқ чиқариб организмни қувватини тиклаш учун шароит яратиш;

4) қўшимча ёки кутилмаганда юзага келадиган қийинчиликларни енгиш учун ирода кучини мустаҳкамлаш ва бошқалар.

Шундай қилиб, умумий жисмоний тайёргарликка шахсни жисмоний етукликка эриштиришнинг базавий шакли деб қараш мумкин.

Жисмоний етуклик талабанинг жисмоний ривожланиши асосида, унинг машқ, ихтиёрий ҳаракат тўғрисидаги билим ва кўникмаларини имкон қадар тўлиқ намоён этиш даражасидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик талабанинг атлетик ривожланишини таъминлайди, унинг саломатлигини мустаҳкамлайди, ҳаракат сифатлари имкониятларини бир хилда кенгайтиради ва жисмоний ривожлантириш учун мустаҳкам фундамент яратади, организмдаги мавжуд ҳаракат сифатлари – куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва бошқаларни сифатларнинг ривожланганлиги жиҳатини бир хил, тенг тарбияланишини йўлга қўяди. Амалиётда учрайдиган куч жиҳати юқори, лекин чидамлилиқ талаб қиладиган фаолиятни қийналиб бажарадиган ёки уни тескариси – ўта чидамли, лекин куч талаб қиладиган фаолиятларни бажаришда қийналадиган шахсларни тарбиялашни назарда тутди.

Фан ва амалиётда умумий жисмоний тайёргарлик инсонни бақувватроқ, соғломроқ, катта юкларга чидамлироқ қилиши исбот қилинган.

Умумий жисмоний тайёргарлик снарядлардаги машқлар, предметлар ва предметларсиз бажариладиган, спорт турлари

машқларнинг элементлари билан ҳамда, умумий ривожлантирувчи машқлар ёрдамида амалга оширилади. Соғломлаштириш тренировкалари бобида умумий ривожлантирувчи машқлар комплексларини тавсия қилганмиз. Умумий жисмоний тайёргарликда организмдаги барча орган ва системаларни фаол ишлашини таъминловчи (юриш, югуриш, сайрлар, саёхатлар) машқлар муҳим роль ўйнайди. Улар орқали организмдаги тайёргарлиги ҳамда ривожланишида орқада қолган, тайёргарлиги паст, бўш бўлган аъзоларимизни орган ва системаларнинг хизмати даражаси имкониятларини ошириш учун фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

3.3. Жисмоний маданият машғулотларига онгли муносабат

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларининг фойдасини тушуниш – машқланишнинг узлуксизлиги, бажариладиган машқларнинг кетма-кетлиги, мустақил шуғулланиш машғулотларининг мазмуни, тузилиши ва уни ташкиллашга онгли муносабатни юзага келтиради. Энг муҳими кучига яраша машқ танлаш, ўзининг жисми имкониятини билиш, бажараётган ҳаракатларига асосланиб мақсадли юктамаларни белгилай олишдек билим ва малакалар, фикрлашни, йўналтирилган мақсадли вазифаларни ҳал қилишга ўргатади. Шуғулланишнинг бошланишида шуғулланувчини онг ва фикри фақат қоматининг чиройли қилиш, ўзини вазнини камайтириш, жисмоний жиҳатдан эътиборга лойиқ бўлган саломатлигидаги нуқсонлар ва бошқаларни йўқотишга қаратилади холос. Шуғулланиш, машқ қилиш билан жисмоний маданият ва спорт машғулотлари орқали ўзида ижобий ўзгаришларга ишончни ошиши ёки ўша ўзгаришларни кутиш, машқланишга онгли муносабатни пайдо қилади ва бу ўз навбатида фаолликни юзага келтиради. Онглилик ва у юзага келтирадиган фаоллик СТТ жисмоний маданиятига оид назарий билимларни ортишига олиб келади ва машқланиш, шуғулланиш натижасига салбий муносабат, ишончсизлик, тушунмай мақсадсиз энергия сарфлаш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари натижасини йўққа чиқаради ҳамда машқланишга одатнинг шакл-

ланишини сусайтиради, жисмоний машқлар билан шуғулланишни турмуш тарзига айланишига тўсқинлик қилади.

Бундан ташқари СТТ жисмоний маданияти соҳиблари, шуғулланувчилар, жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам маърузалар, суҳбатлар, ҳикоялар эшитишлари, услубий ва ҳужжатли фильмлар орқали ҳамда ўз-ўзини назорат қилиш қоидаларини билиши, актив, пассив дам, ҳаракат малакаси, олий мақомдаги ҳаракат тартиби, малаканинг ижобий ва салбий кўчишидек атамалар моҳиятини тушунишларини аҳамияти катта.

Машқланган бармоқлар турмушда нозик ҳаракатларни талаб қиладиган касбларни эгаллашида қўл келишини фаҳмига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлибгина қолмай унинг ҳаракати ҳам ортади.

Машқ, ҳаракат техникасини эгаллаш, оз энергия сарфлаб самарали ҳаракат қилишга замин бўлиб, уни бажариш орқали организмда содир бўладиган турли хил ўзгаришларни тушуниш, машғулотга нисбатан онглилик ва фаолликни оширади.

Онгли равишда бажарилаётган ихтиёрий ҳаракатнинг моҳиятига етиб, уни нимага айнан шундай бажариш керак, бошқача бажарса нималар содир бўлиши мумкинлигини билиш СТТ жисмоний маданияти машғулотларига нисбатан қизиқишни орттиради.

Машқни, ҳаракат фаолиятини бажаришдан олдин уни тузилиши, ижроси бўйича ҳаракатни ифодасини фикран кўз олдига келтира олиш – онгли муносабатнинг асосий воситаларидан биридир.

Абельскийнинг тажрибаси бўйича шуғулланувчиларга сакраш техникасини ўзлаштириш учун 120-150 уриниш тавсия қилинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг шуғулланувчилар билан шу ҳаракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ҳақидаги суҳбатлар натижаси эса ўта қониқарсиз чиққан. Бунинг сабаби шуғулланувчиларнинг айнан шу машқни мазмуни, уни тузилиши, нима учун сакрашнинг ташқи шакли шундай бўлиши кераклигини билишга уринмаганлигидир.

Шу тажриба навбатдаги гуруҳда ўтказилиб уларга машқ техникаси, унинг тузилиши, машқни ҳаётий-амалий аҳамияти

ҳақида етарли даражадаги назарий тайёргарлик билимлари берилгандан сўнг машқни бажариш тавсия қилинганда, шуғулланувчилар машқни 2-3 уринишдан кейиноқ осонгина ўзлаштириб олганликлари кузатилган.

Шуғулланувчиларнинг машқланишга онглилиги ва фаоллиги, эгалланган билим, малака, кўникманинг пухталиги, аввалги ўзлаштирганларини, кейин ўзлаштирилаётганларга боғлай олиши, уни ҳаётида, турмушда қўллай олиши ҳамда бошқалар билан характерланади.

СТТ жисмоний маданияти машғулоти оралиги юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва бошқа ҳаётий-зарурий ҳаракат малакаларига эгаллиги, тана аъзоларини ҳаётий шароитларидаги фаолиятларга осон мослашиши билан намоён бўлади ва бу ўз навбатида ҳаракат заҳирасини ортишига олиб келади. Ҳаракат фаолияти заҳирасини ошиши кундалик турмушдаги ҳаракатларни бажариш, янгисини осон ўрганишга мослашишдаги қийинчиликларни камайтиради.

Лекин мослашувни шуғулланувчиларнинг онгига етказишда муаммолар мавжуд. Масалан, юрганда кўкракни кўтариб, гавда мувозанатини тўғри тутиш, оёқ мушакларини ҳаракатларида тежамкорликка, кам куч сарфлашга олиб келиши шуғулланувчини онгига етказилмаслиги; қўлларни ҳаракатини юришда қулайлик туғдирадиган ҳолда бажариш (ушлаш), оёқ панжалари, кафт, тўпик ва бошқа мушаклар ҳаракатидаги уйғунликни таъминлаши мумкинлиги ҳақидаги билимларни берилмаслиги ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатни камайтиради ва бу ўз навбатида фаолликни сўндиришга сабаб бўлаётганлиги амалиётда исботланган.

3.4. Мустақил шуғулланиш

Инсон танасида 600 та турли хил мушак, 200 та суяк, яна шунчага яқин бўғим бўлгани ҳолда барчаси уйғун, муштарак ҳолда ишлайди. Инсон танасининг 40-45 фоизини ташкил этувчи мушаклар тизими тиним билмайди. Улар доимий машқланишни тақозо этади. Унинг ҳолати барча аъзоларимиз ва системаларимизнинг, бутун организмимизнинг фаолиятига таъсир кўрсатади. Мушаклар ёрдамида бизнинг онгли кўрсатмаимизга биноан (асаб тўлқинлари воситасида) ин-

соннинг барча ҳагги-ҳаракатлари – жисмоний маданият машқлари, ишлаб чиқаришдаги фаолиятлар ва ҳоказолар бошқарилади. Физиологларнинг таъкидлашича, мушаклар ўзининг табиатига кўра мунтазам равишда жисмоний иш билан таъминланиши керак, ана шундагина улар кучли, таранг, қайишқоқ бўлади. Боз устига бу юрагимизнинг 600 та дастёри демакдир. Мушакларнинг фаол ҳаракати томирларнинг ҳам шундай куч билан ишлашига олиб келади, чунки бу кезларда уларда катта миқдорда қон оқиб туради.

Ҳаёт тарзи айтарли даражада фаол бўлмаган, кам ҳаракатланадиганларнинг мушаклари жисмоний кучланишсиз, озукасиз қолиб, бора-бора бўшашиб қуриб қолади. Бундайлар ночор аҳволдаги кишилардир. Мунтазам хотиржамликда яшаганлиги сабабли, уларнинг суяклари ва бўғимлари ўз вақтидан анча илгарироқ ишдан чиқади, касалга чалинади.

Шундай экан, кишининг мушак, бўғим ва суяклари, умуман организм учун кундалик оқилона жисмоний кучланиш зарурий нарса эканлигини ҳеч ким инкор эта олмайди. Бироқ кўпчилик кишилар, иш билан ниҳоятда банд эканлигини баҳона қилиб, жисмоний машқларни бажариш у ёқда турсин, у ҳақда ўйлашга ҳам вақтлари йўқ эканлигини айтадилар.

Хўш, бу муаммони қандай ҳал этиш керак? Уни ҳаётнинг ўзи кўрсатиб турибди, ҳаётнинг ритми (тезкорлиги шиддати) жисмоний жиҳатдан бақувват бўлишни талаб этапти.

Шунинг учун юриш, югуриш, бўғинларни яхшилаб ишлатишга йўналтирилган махсус гимнастика, гимнастика машқлари комплекси ва бошқа машқларни одатга айлантириш зарур. Қайишқоқликни йўқотмоқ – кексаликни «бошланиши» деган нақл бежиз айтилмаган.

Шундай қилиб, агар хоҳласа, ҳар бир киши ўз саломатлигини узоқ йиллар мустаҳкам сақлай олиши мумкин. Фақат имкон борича ҳар куни ўзининг барча аъзолари, мушаклари, бўғинлари, умуман бутун баданига кучланиш бериши, уни ишлатиши керак. Зотан, бу мақсадга эришиш учун, соғлом бўлиш учун, ҳар қанча ҳаракат қилинса (бу ўринда улар оғир ҳам эмас), арзийди. Демак, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятида мунтазам жисмоний машқлар

бажарилиши зарур. Агар инсон соғлом, чиниққан, чидамли, чаққон, кучли, ботир, бардам, руҳи кўтаринки, хушчақчақ, ишчан, қомати келишган бўлишни истаса, унчалик кўп нарса талаб қилинмайди, бадантарбияга меҳр қўйиш ва жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши лозим, холос. Бу машқлар турли орган ва системаларга таъсир қилувчи, жисмоний сифатларни ривожлантирувчи, гавдадаги етишмовчиликларни коррекцияси учун махсус танлаб олинishi зарур. Агар сиз мустақил шуғулланиш давомида белгиланган қондаларга риоя қилсангиз, улар сизни вужудингизга ижобий таъсир кўрсатади, организмнинг сихатлигини яхшилайдди. Жисмоний тайёргарлигингиз кўрсаткичларини ҳисобга олиб, аниқ мўлжал белгилаб, жисмоний машқлар ва меҳнат билан шуғулланишни рационал боғлаб, ҳаракатларни бажаришда турли хил жиҳоз ва анжомлардан фойдаланишни билиб, об-ҳаво хусусиятларини ҳисобга олиш билан мунтазам шуғулланишни йўлга қўйсангиз кайфиятингиз яхши, кўнглингиз равшан, бажарадиган ишларингиз ўз-ўзидан осон кўчади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини эгаллашни хоҳловчилар жисмоний машқларни бажариш учунгина эмас турмуш тарзини, яъни ҳаётининг бир кунини қандай ташкиллашга оид назарий билимга муҳтож.

Адабиётлар таҳлиliga асосланиб, биз қуйида кун тартибининг мазмунига оид тавсияларни мустақил шуғулланишни бошловчилар учун кўрсатмаларимиз таркибида бердик.

3.4.1. Мустақил шуғулланувчилар учун умумий кўрсатмалар

Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотларининг оқилоналиги асосланган, амалда аниқ белгиланган кун режимига таянади. Бошқача қилиб айтганда, рационал режимга. У ўз ичига:

-турмуш тарзи, оилавий ва хизмат шароитларини оқилона ташкил этишни;

-меҳнатни, овқатланишни, уйқуни, ўз вақтида дам олиб боришни;

-соғлиқни мустаҳкамлашга, кайфиятни яхшилашга, организмнинг ҳимоя қобилятини кучайтиришга, унинг атроф-муҳитнинг нохуш таъсирларига бўлган қаршилигини ўстиришга қаратилган организмни чиниқтириш, тоблаш ва машқ қилдириш тадбирларини назарда тутати ҳамда тартибга солади.

Режимнинг асосий мақсади – саломатлик ва тетиклик майдончаларида мунтазам машғулотлар ёрдамида жисмоний тарбия комплексларидан янада яхшироқ ва янада тўлароқ фойдаланишни таъминлашдан иборат.

Фақат кўп йиллик мунтазам тренировкалар ва режимга қатъий риоя қилиш, ўзи билан ўзи ва ўз соғлиги учун курашда намоён бўладиган матонат ва ирода кучи эвазига бажариладиган машғулотлар билан ҳақиқий дам олишни тўғри ташкил этиш орқалигина саломатлик ва тетиклик майдончаларидаги машғулотларда юксак натижаларга эришиш мумкин.

Мунтазам олиб борилган жисмоний тарбия машқлари деярли барча шуғулланувчиларнинг бош миясида шартли рефлекслар ёки муайян кўникмаларни вужудга келтиради ва сақлаб қолади. Мунтазам ва кетма-кет такрорланадиган машғулотлар динамик стереотипини ҳосил қилади (турмушда у одат дейилади). Шу тариқа жисмоний тарбия машғулотлари аввалига одатга айланади, кейинчалик эса эҳтиёжга ва ҳатто мунтазам зарурат бўлиб қолади.

Жисмоний тарбия машғулотларини тўғри ўтказиш – қатъий индивидуал ёндошишни талаб қиладиган мураккаб ижодий жараёндир. Шунинг учун саломатлик ва тетиклик майдончаларидаги мустақил машғулотларни олдиндан режалаштириш ўринлидир. Бу ишда мутахассисларлардан (инструктор ёки врачдан) вақти – вақти билан маслаҳат ва кўрсатмалар олиб туриш керак. Мутахассислар машғулотлар режимини тўғри аниқлашга, турли-туман ва ранг-баранг жисмоний машқлар комплексидан кенг фойдаланиш воситаларини танлаб олишга ёрдам беради. Соғлиқни мустаҳкамлашда иложи борича кўпроқ фойда келтирадиган

мустақил машғулотларни қандай қилиб оқилона ташкил этиш борасида аниқ кўрсатма ва тавсиялар беради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида узок муддатли танаффусларга йўл қўйиш мумкин эмас (улар ҳосил бўлган фойдали рефлексларнинг сўниб қолишига ва ҳатто организмда вужудга келган янги ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг йўқолиб кетишига организмни юкламаларга мослашувига сабаб бўлади).

Мустақил равишда шуғулланиш – фақат қандайдир «танланган» ўйинлар билан чекланиб қолиш эмас, балки машқларнинг турли комплексларини қўллаш демақдир. Жисмоний жиҳатдан катта куч-қувват талаб қиладиган машғулотларни энгилроқ машқлар билан кўшиб бажариш мақсадга мувофиқдир. Зўриқиш ва чарчоқнинг олдини олишда машғулот кунни билан дам олиш кунини тўғри алмашинувини ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга.

Шуғулланувчиларнинг кийими энгил, тор бўлмаслиги; ёзда трусик ва майка (ёки трикотаж энгил костюм), салқин фаслларда иссиқ тутадиган ва бош кийими – қалпоқча маъқулроқ бўлади.

Пойабзал: ёзда энгил оёқ кийимлари, қишда эса иссиқ махсус тикилган пойабзаллар маъқул. Улар оёқни ҳаддан ташқари сиқмаслиги керак (тор пойабзал оёқ панжаларидаги қон айланишини қийинлаштиради ва оёқ совушини тезлаштиради). Машғулотлар вақтида оёққа жун пайпоқ кийиш лозим. Саломатлик ва тетиклик майдончаларидаги мустақил машғулотлар давомида шуғулланувчилар доимо ўз жисмоний аҳволи – руҳиятини кузатиши ёки ҳеч бўлмаса ўзини-ўзи оддий назорат қилиши зарур.

3.4.2. Мустақил шуғулланишдан олдин ўз-ўзини назорат қилиш

Ўзини-ўзи назорат қилиш – бу жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари даврида шуғулланувчиларнинг шахсий кайфияти ва ўз соғлигининг аҳволи хусусида махсус ташкил

қилинган мунтазам ўтказилиб туриладиган кузатувлар системасидир. Ўз-ўзини назорат қилиш, ўз-ўзини тарбиялаш методи каби кун тартибидан онгли равишда оқилона фойдаланишни талаб қилади.

Ўз-ўзини назорат қилиш фақат гигиеник йўналиши билангина эмас, таълим ва тарбиявий жиҳати билан ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга. Бу машғулотларга онгли муносабатда бўлиш намунаси ҳамдир.

Шуғулланувчилар ўз соғлиқлари, ҳолатлари ҳақидаги барча маълумотларни махсус кундалик дафтарга ёзиб борадилар. Бунда кундалик дафтар энг аввало шуғулланувчининг ўзи учун фойдалидир. Инструктор, врачни кундаликдаги дастлабки қайдлар билан таништириш зарур. Улар шахсий кузатув натижасини тўғри тушунишга ёрдам беради. Кейинчалик шуғулланувчилар соғлигида бирор ўзгариш сезсалар мутахассисларга мурожаат қилишлари лозим.

Шуғулланувчилар кун тартибига қатъий риоя қилган ҳолда ўз-ўзини назорат қилиш, кундалик дафтарига маълумотларини ҳафтанинг турли кунларида камида уч мартадан ёзиб боришлари керак.

Кундалик дафтарнинг титул варағида шуғулланувчи ўз фамилияси ва исмини, ўз-ўзини назорат қилишни бошлаган кунни; биринчи бетнинг чап томонига – тиббий кўриқдан ўтилган кунни, ўнг томонига – антропометрик ўлчовлар ва томир уришининг дастлабки ва кейинги кўрсаткичларини қайд этиши, иккинчи бетига – меҳнат жараёнига, жамоат ишларига ва дам олишга кетган вақтлар(вақтлар сони) ёзиб боради. Бошқа барча ёзувлар организмнинг объектив (оғирлиги, томир уриши, нафас олиши, кўкрак қафасининг доираси, ўпканинг ҳаётий сиғими, мушак кучларига доир) ва субъектив (кайфияти, ҳол-аҳволи, иштаҳа, уйқу, чарчоқ, меҳнат қобилияти) сабабларга кўра аҳволи ва фаолиятини акс эттириши керак.

Энди *ўз-ўзини назорат қилишнинг асосий субъектив ва объектив маълумотлари ҳақида батафсилроқ тўхталиб ўтамиз.*

Ўзини ҳис қилиш. Саломатлик ҳолатининг субъектив ҳис этилишидир. У айрим хусусиятларга эга бўлиши мумкин (дармонсизликни ҳис этиш, бош оғриғи, толиқиш ва бошқа ҳолатлар), ёмон ҳолат кун тартиби бузилганида, толиққан пайтларда пайдо бўлади. Кишининг ҳолати кун давомида тез-тез ўзгариб туриши мумкин. Шунинг учун ҳам организм ҳолати ҳақидаги ёзувлар аниқ ва изчил бўлиши лозим.

Ўз-ўзини ҳис қилиш ҳақидаги тахминан ёзув шундай бўлиши мумкин; аҳволим яхши (куч-қувватни ҳис қилиш, тетиклик), ўртача (бирмунча ланжлик, оз-моз чарчоқ) ёки ёмон (камқувватлик ёки ланжлик, сиқилиш, бош оғриғи, бош айланиши).

Кайфият. У тетик руҳий ҳолатни, кувонч ёки аксинча, бирор кўнгилсиз воқеа туфайли сиқилиш, ҳаловатсизликни билдиради. Уни дам олиши зарурлигини англатадиган биринчи огоҳлантиришдир. Машғулотлардан кейин дафтардаги ёзувларни муайян схемага асосланиб ёзиш керак. Масалан: кайфиятим яхши, ёмон эмас ёки ёмон (кераклиси таъкидланади).

Иштаҳа: яхши, ёмон ёки жуда яхши. Агар иштаҳа йўқолса, меъда, ичак фаолиятининг айрим хусусиятларига эътибор бериш керак (шунда иштаҳа йўқлигини сабабини тез ва аниқ билиб олиш мумкин).

Уйқу. Дафтарда уйқунинг қандай ва қанча давом этганлиги, уйқу бузилган тақдирда – неча марта уйғониб кетиши, туш кўриш, уйқу ёки бедорликнинг қанча давом этишини қайд этиш лозим.

Чарчоқ. Организмнинг функционал мувозанатини вақтинча бузилишини билдирувчи – толишни субъектив ҳис қилишдир. Бундай ҳолатнинг пайдо бўлишига ўз вақтида аҳамият бериш муайян чора-тадбирларни қўллаш, куч – қувватни тиклаб олишга имкон беради.

Организмнинг функционал мувозанатини бузилишининг белгилари – мускулларда оғриқ, беҳоллик, модда алмашинуви, нафас тизимидаги ноҳушликлар ҳамда кайфиятни яхши эмаслиги, иштаҳани йўқолиши, руҳий торлик, уйқудан бир неча бор уйғониб кетиш, безовта қиладиган тушлар кўриш,

уйқусизлик ёки бедорликни узоқ давом этиши тарзида намоён бўлади.

Иш қобилияти. Иш қобилияти кўпинча объектив ва субъектив сабабларга: соғлиқнинг умумий ҳолатига, режимга қатъий амал қилишга, кайфиятга, атрофдаги муҳитга, иш ёки ўқув шароитига, иш жойининг орасталигига боғлиқ.

Кундалик дафтарда иш қобилиятининг характери: юксак, ўртача ёки ёмон деб қайд қилинади.

Шуғулланиш истаги. Бу – яхши кайфиятнинг ва соғлиқнинг яхши эканлигидан далолат берувчи муҳим фазилатдир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга истакнинг йўқлиги – организмнинг зўриқиши, чарчаши, ҳаддан ташқари толиққанлигидан далолат беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш дафтардаги жисмоний тарбия билан шуғулланиш истагини тахминан «хузур билан, бефарқман ёки истагим йўқ, ёмон кўраман ва ҳоказо» деб қайд этилади. Мана шундай муносабатни вужудга келтирувчи сабабларга аҳамият бериш зарур.

Вазн. Гавда оғирлигини мунтазам равишда тарозида тортиб туриш ҳам ўз-ўзини назорат қилишнинг муҳим қисмидир. Физкультура билан шуғулланишни бошлаган даврда вазн 1 –1,5 кг ва ундан зиёд ошиши мумкин. Бироқ соғлом одам машғулотлар билан меъёрида шуғулланса, вазни бирикки ҳафта, узоғи бир ой давомида ўз ўрнига тушади.

Томир уриши. Шуғулланувчи ўз томир уришини ўлчаб билиши лозим. Томир уриши, ритми тўлиқ юрак фаолияти характерини белгилашга имкон беради. Соғлом одамнинг томири минутига 60 марта, ўтирган ҳолда 70 марта уради, тез ва узоқ югурилганда 140 мартагача уради, қизларнинг томири йигитларникига нисбатан 5 – 10 зарб кўпроқ уради. Машғулотлардан сўнг томир 150-180 уриши, мусобақадан кейин эса 180-200 марта уриши мумкин. Томир уриши 15-30 секунд давомида аниқланиб, 1 минутда қанча бўлишини ҳисоблаб олинади.

Шуғулланган кишиларнинг томир уриши ўз меъёрига анча тез қайтади.

Нафас. Соғлом одам ўрта ҳисобда 16-20 марта нафас олиб, нафас чиқаради. Жисмоний машқлар ва спорт машғулотларидан кейин нафас 2-3 минут ичида меъёрига келади (тажрибали шуғулланувчиларда тезроқ). Кундалик дафтарда «нафас сонини» (нафас олиш ва нафас чиқариш – битта нафас) ёзиб қўйилади.

Тер чиқишини, сийдик рангги ва бадан ҳароратининг ўзгаришини текшириб бориш, ўз-ўзини назорат қилишнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Сийдикнинг ранги тиник, сомон – сарғиш рангда бўлиши керак. Сийдик рангининг ўзгариши организмнинг касаллигидан далолат беради.

Ўз-ўзини назорат қилишда бадан ҳароратини ҳам ўлчаб туриш лозим. Бу текширув турли касалликларнинг аломатини ўз вақтида аниқлашга имкон беради.



Тананинг орқа ва сон мушаклари учун машқлар



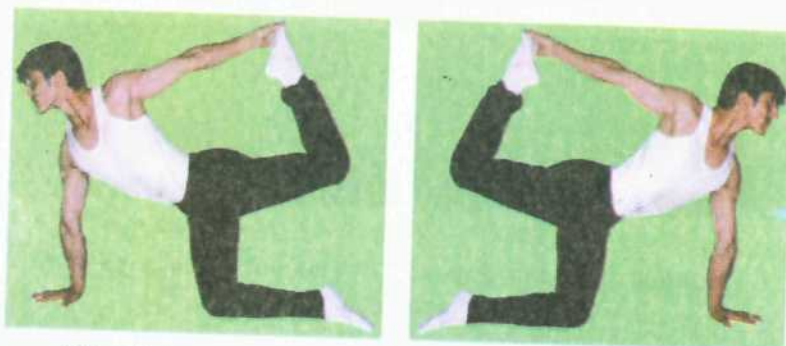
Тананинг орқа, сон, қорин ва бел ёнбош мушаклари учун машқлар



Бўгинларни чўзиш машқлари



Полда ўтириб орқа, бел, ёнбош ва тос бўғинлари учун машқлар

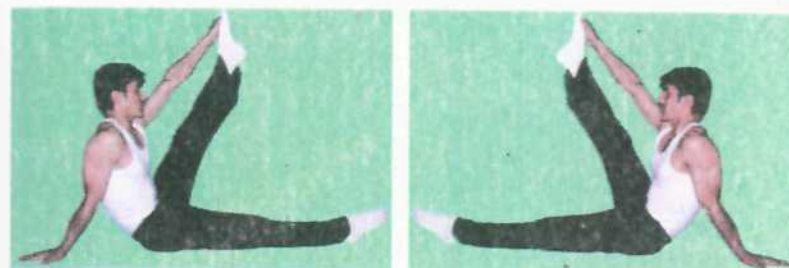


Оёқ, қўл орқа, ёнбош ва тос бўғинлари учун машқлар



Барчага маълум «Капалак» машқи

Қўлда туриш учун тайёрлов машқи



Қўл, оёқ орқа мушаклари учун машқлар



Мушакларни тўлиқ бўшаштириш машқлари



Ойнада сизни паҳлавонлигингизнинг акси



Гантел билан елка-камар
мушаклари учун
машқлар

Назорат саволлари

1. Жисмоний тайёргарлик тушунчасини тавсифланг.
2. Жисмоний сифатларнинг кўрсаткичлари билан жисмоний тайёргарлигимиз даражасини аниқлаб бўладими?
3. Кучни ривожланиши вужудимизнинг қайси аъзоларини шакли-таомилини ўзгартиради?
4. «Армрейслинг» спорт турими ёки кучни ривожлантирувчи машқ ёки машғулотми?
5. «Атлетизм» спорт тури ҳақида нимани биласиз?
6. СТТ жисмоний маданияти таркибида ҳаракат «тезлиги»ни ўрни.
7. Тезликни ривожлантиришга салбий таъсир кўрсатадиган омилларни биласизми?
8. Чидамлилик ҳаракат сифатини ҳаётий зарурийлиги ва таърифини тавсифланг.
9. Эгилувчанлик – мушаклар эластиклиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги.
10. Организмнинг функционал заҳиралари.

Мустақил иш мавзулари.

1. Куч жисмоний сифати ва уни ривожлантиришда фойдаланиладиган машқларга характеристика беринг.
2. «Тезлик» қандай машқлар билан ривожлантирилади?
3. Чарчоқнинг суст, ўртача, юқори даражада эканлигини ташқи аломатларини тавсифланг.
4. Чаққонлик ҳаракат сифати ва уни ривожлантириш воситалари.
5. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Тест саволлари

1. Жисмингиздаги мавжуд жисмоний (ҳаракат) сифатларингизни кўрсаткичлари қандай аталади?
 - A. Тани сихатлик, соғломлик, баққуватлик
 - B. Ақл қоматли, хуш бочимлилик, ўзига ярашганлик
 - C. Куч, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик

Д. Субъектив саломатлик – «клиник» саломатлик, «анатомик» соғломлик

Е. Ташки муҳитни зарарли оқибатларига қарши тура олиш, «иммунитет», мушакларда хушхоллик

II. Куч ҳаракат сифатини ривожлантириш мақсадида машқ кила-диган қаршилигинингизни тавсия қилинган меъёри қандай даражада бўлиши керак?

А. Бир уринишда камида 4 мартагача такрорлаш имконияти бўлган қаршилиқни (ёки юк)ни кўтариш даражасида

В. Ҳаммаси бўлиб жами 8-12 марта такрорлашга кучи етадиган даражадаги юкламада

С. Ҳар бир уринишда меъёрини мушаклар кўтара олмай «фарёд соладиган» даражадаги қаршилиқ – юкни даражасидаги қаршилиқ билан машқ қилиш

Д. Уринишлар оралиғидаги тикланиш содир бўлмай – навбатдаги кувват сарфлаш олдинги тикланиб улгурмаган кувват «сосяси»га тушадиган интервалда (оралиқда) машқни такрорлаш билан

Е. Қайд қилинган қаршилиқлар меъёрини барчасини қўллаш мақсадга мувофиқ

III. «Ҳаракат тезлигини» ривожлантиришга салбий таъсир қиладиган ҳолатлар.

А. Толиққан мушакларга тезлик талаб қиладиган ҳаракатларни бажаришни тавсия қилишни фойдаси йўқ.

В. Эмоцияни кўтармайдиган машқлар, ҳаракатлар, ўйинлар, тезлик талаб қилмайдиган фаолиятлар

С. Ҳали намоён қилинмаган, ўшандай тезликка мослашмай, уни чегара қилиб тезликни ривожлантириш учун қўллаш.

Д. Тезликни намоён қилишда иштирок этмайдиган мушакларни «бўшаштириш»ни билмаслик, ҳар бир уринишга ўзини «созлаш», аввалгидан тез бижараман деган руҳий тайёргарликдан фойдаланмаслик

Е. Барча жавоблар тезкорликни ривожланишига салбий таъсир қилади.

IV. Чарчок (бардошлик)нинг ташқи аломатлари қандай

А. Юзининг ранги, ҳиссиёти орқали

В. Нутқи, мимикаси орқали

С. Терлаши, нафас олиш орқали

Д. Ҳаракатлардаги айрим белгилари

Е. Барча жавоблар тўғри

V. Юқори даражадаги чарчокнинг ташқи аломатлари

А. Юзини кескин кизарган(оқарган, қўқарган)

В. Нутқи ва мимикасида - жуда қийналиб гапирди, баъзан гапирмайди, юзида хасталик ифодаси

С. Бадан каттик терлайди, унда шўрлашиш юзага келади, нафас анча тезлашган, юқорирок, бош айланиши, бош ва ўнг қовурға ости оғриши, қўнғил айланиши (баъзан қайт қилади) кузатилади

Д. Ҳаракати кескин, йиқилиб кетмаслик учун мажбуран суяниб туради, чайқалади, қалтирайди

Е. Юқорида қайд қилинган барча аломатлар намоён бўлади

VI. Машқни бажаришга онгли муносабатда бўлиш қандай натижа бўлади.

А. Жисмоний машқлар билан шуғулланишга қизиқишни орттиради.

В. Ҳаракат фаолиятини бажаришдан олдин уни тузилиши, ижро техника-сини фикран кўз олдига келтириш малакасини ривожлантиради.

С. Ўзлаштирган ёки машқ қилаётган ҳаракатни-жисмоний машқни ўз орга-низмига таъсирга оид назарий билим ва амалий малакалари захираси ортади.

Д. Ўз жисми энергиясини самарали сарфлаш, уни қайта тиклашга ва бошқаларга ўрганади

Е. Барча жавоблар тўғри

VII. Мустақил шуғулланиш машғулотларига қўйиладиган талаблар.

А. Фақат машқ қилиш ёки ўйнаш учун шуғулланмай ҳар бир машғулот учун аниқ вазифа қўйиш ва уни ҳал қилиш.

В. Тизимли, белгиланган жисмоний юклама танлаб шуғулланишни стереотипга айлантириш, «чигал ёзишни» моҳиятини тушуниш.

С. Ўзини ўзи назорат қилишни билиш, шикастланиш хавфлари ва биринчи ёрдам бериш билимларига эга бўлиш.

Д. Ўз организмни ҳис қилишга ўрганиш, уни эшита олиш, нафас олиш, юрак қисқариши, қон айланиши, ҳазм органлари фаолиятига оид билимларга эга бўлиш

Е. Барча жавоблар тўғри.

IV БОБ. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК

Азал-азалдан инсонлар жисмининг ривожланганлиги пропорциясининг стандарти устида бош қотирганлар. Улар бунда ўз даврининг мухити, шароити, назарий билимлари заҳирасига таянганлар. Энг аввал жисман ривожланганлик рассомлар томонидан турлича талқин қилинган. Кузатишлар натижаларига таяниб, инсоннинг танасини тузилиши (ривожланганлиги даражаси), унинг жисмини бир қисмини танлаб, уни ўлчами асосида танининг умумий ўлчамини яратиш йўлидан борганлар. Масалан, қадимги Мисрда инсон жисмоний ўлчамига модул қилиб, унинг кўрсаткич бармогининг узунлиги олинган ва уни 19 марта узунасига қўйиш билан тана узунлигига баҳо берилган. 19 бармоқ узунлигидан калта ёки узун бўлса, танасининг узунлиги нормада эмас деб саналган. Бош 3 та бармоқ узунлигида, сон 4 та бармоқ узунлигида ва ҳоказолар тарзида ўлчанган.

Қадимги юнонларда буюк ҳайкалтарош, машҳур Дорифор скульптурасининг муаллифи Поликлетнинг схемасидан фойдаланилган. Поликлет инсон қомаги тузилишини ўлчамига асос қилиб кафтининг кенглигини олган. Унинг қоидаси бўйича бош – $1/8$ кафт кенлигида, юзи – $1/10$, боши бўйни билан қўшиб – $1/6$ кафт кенлигига тенг бўлиши лозим, деб қабул қилинган.

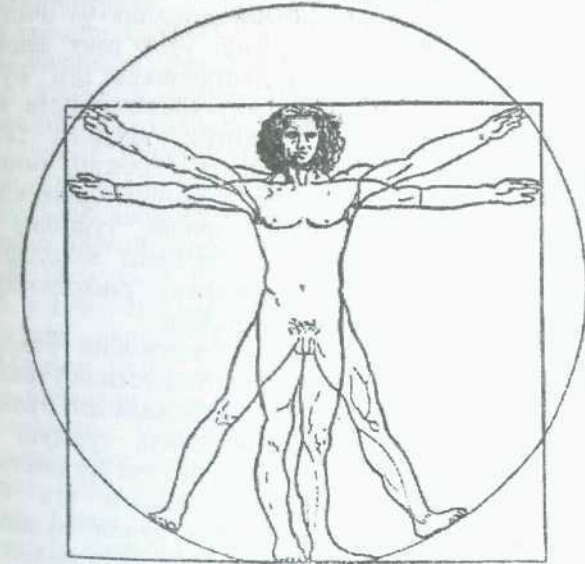
Александр Македонскийнинг замондоши, юнон рассоми Лисипп, ўзининг тана ўлчови тизимига бошни баландлигини ўлчамини асос қилиб олган, бош баландлигини 8 таси тана узунлиги деб қабул қилинган. Бўйининг узунлиги иккала қўлини елка баландлигида ёнга қўтарилгандаги узунлигига тенг деб қабул қилинган. Бу схема ҳозирги кунгача етиб келган ва ундан ҳозиргача фойдаланилади (1 – расмга қаралсин).

Леонардо да Винчи – улуғ рассом, скульптор, анатом. уйғониш даврининг ихтирочисси – ўзи тузган тана тузилиши схемасига замондоши Лисипп тавсия қилган квадрат – «Лисипп квадрати» га айрим элементларни жойлади. У киндикни

инсон ривожланганлигининг симметриясини маркази қилиб олди.

Инсон организмни аста-секинлик билан табиий шаклланиши, унинг жисмини ташқи кўриниши ва хизматини ўзгариш жараёнини – *жисмоний ривожланиш* деб аташ қабул қилинган.

Инсон жисмининг ривожланишини юқори даражасидаги ривожланиш даврининг *нисбатан стабиллашган* ва унинг барқарорликка эришган ҳамда *аста-секинлик билан пасайиши* давлари деб *уч даврга* ажратилади. Бу фазалар табиатнинг *организм ва унинг яшаш шароитининг бирлиги, уни хизмати, тузилишини ўзгаришлари, бирини бири тақозо этиши ҳамда аста-секинлик билан миқдор ҳамда сифат ўзгаришларидек, объектив табиат қонунларига бўйсунди. Энг асосийси, муҳит ва организмни ривожланишини узвийлиги қонуни бўлиб*, буларнинг барчаси инсон организмни ривожланишига алоҳида таъсир кўрсатади.



1-расм. Жисмоний ривожланганлигининг симметрияси

Инсон жисмининг ривожланиши, уни функционал ҳолатини бир маромда ушлаш 40 ёшгача давом этиши ва ундан сўнг аста-секинлик билан ривожланишининг «қия чизиги» пасайиши **«Халқаро умр боқийликни ўрганиш институти»** олимлари томонидан «Иммортология» (абадий умр) фани орқали исботланган.

Эришилган *жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарлик даражасини узоқ муддат давомида бир хил ушлашга эришиш, инсоннинг ҳаётий фаолияти ва соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти билан боғлиқлиги* ҳозирги кунда сир эмас. Жисмоний фаоллик сирлари, уни илмига эга бўлишлик СТТ жисмоний маданияти назари-ясининг билимлари бўлиб, индивиднинг танини сихатлиги учун хизмат қилади. «Тан сихатлилик – туман бойлик» фалсафаси халқ оғзаки ижодининг маҳсули тарзида ноўрин айтилган фикр эмас. «Соғлигинг бойлигинг», «Соғлигинг бозорда сотилмайди» ва бошқа қатор мақоллар, жисмоний ривожланганлик, тайёр араёнлари орқали эришиш назарий – амалий исбот.

Жисман етуклик, « баркамоллик ўз ичига энг аввало меҳнат, ижодий қобилиятини узоқ вақт сақлашни асоси бўлган жисмоний ривожланганликка эга бўлиши орқали мустаҳкам соғлиқ, турли хил касалликларга қарши тура олувчи ҳамда ташқи муҳитни зарарли таъсири оқибатларига турғун қаршилиқ кўрсата оладиган, чиниққан, тез мосланувчан, ҳар томонлама гармоник ривожланган ҳаракат сифатларига эга бўлган, юриши, туриши, ўзига ярашган, келишган қадди-қомат, танамиз аъзоларининг ўлчамларини симмет-рияси мувофиқ ривожланганлик тушунчаларни ўзида мужассамлаш-тиради.

Ҳар бир ёш учун хос ва мос жисмоний ривожланганликнинг меъёрий нормаларини яратиш устида ўтказилган тадқиқотларни ҳозирги кунда етарли даражада деб бўлмайди. Миллатнинг генафонди, ижтимоий ҳаёти, турмуш тарзи билан узвий саналадиган бу муаммо ҳали тўла ўрганилмаган.

Аслида ривожланган, чиройли шаклга эга бўлган мускуллардан завқланамиз, кўпол, ўта кучли мушакларга нисбатан эса салбий муносабат билдирмиз. Ўта ривожланиб кетган мускуллар гуруҳи тан гўзаллигига путур етказди, кийган кийим бошлари ярашмайди, стандартдан – меъёрдан ўтиб кетишликни оқибати яхши эмас.

Антропометрик ўлчовларни олиб бориш

Антропометрик ўлчовларни олиб боришни ўрганиб олиш ҳам ниҳоятда муҳимдир (хусусан, кўкрак қафасининг айлана-си, ўпканинг ҳаётий сиғими ва мушак кучлари).

Кўкрак қафасининг айланаси уч хил вазиятда: энг максимал нафас олишда, энг максимал нафас чиқаришда, пауза вақтида ўлчанади. Сантиметрли лента орқадан ўлчанганда қовургаларнинг пастки бурчакларидан ўтиши — олдиндан ўлчанганида эркактарники кўкракнинг ўртасидан, аёлларники эса кўкрак безлари олдидадан ўтади. Лента билан ўлчанаётган одам кўлини юқорига кўтариб туриши керак.

Кўкрак қисмини пауза ёки сўзлашаётганда ўлчаш ноқулай. Нафас олиш билан нафас чиқаришда кўкрак параметридаги фарк кўкрак қафасининг экскурсияси деб аталади. Ўлчов қисмида сантиметрли лента осилиб турмаслиги, орқа елка букилмаслиги, елка кимирламас-лиги керак. Елка ва кўкрак мушаклари бўрттирилмаслиги керак. Мана шу қоидаларга риоя қилиш кўкрак қафасини аниқ ўлчаш имконини беради.

Ўпканинг ҳаётий сиғими. У турли типдаги спидометрлар билан ўлчанади (сув ёки ҳаво спидометри). Ўлчов вақтида олдин ўлкадаги нафас ҳавоси чиқариб юборилади, сўнг бирдан максимал ҳаво олинади ва спидометрнинг муштигини олиб, унинг пайига ўпкадан ҳавонинг ҳаммаси чиқариб юборилади. Ўлчов икки-уч марта такрорланади. Кундалик дафтарга энг юқори кўрсаткич ёзилади. Соғлом эркактардаги ўпканинг ҳаётий сиғими 3500 дан 4500 гача, аёлларники 2500 дан 3500мм гача бўлади. Машқ тажрибасини оширишга қараб, у 100 – 200 мм гача кўпаяди. Ўпка ҳаётий сиғимининг камайиши – чарчок ёки касалликдан далолат беради.

Мушак кучи. Мушак кучи ёки гавда динамометрлар билан ўлчанади. Панжа мушаклари кучини ўлчаш учун қўл динамометри максимал даражада қисилади ва муайян шкаладаги кўрсаткич ёзиб олинади.

Бел (умуртка поғонаси) кучи эса умуртка поғонаси кучини ўлчовчи «Становой динамометр» билан ўлчанади. Қўл қафти динамометри учун максимал ўлчови ҳажми 90 кг гача, «Становой динамометри»ни ўлчов имконияти 300 кг.гачадир. Республикаимизнинг ёшлари, йигитлари ва эркактари учун куч нормалар ишланган (М.С.Абрамов, 1990). Ўлчов натижасига кўра қафтингиз кучи 65 дан 90

кг.гача бўлса «аъло» даражадаги кучга эгасиз; 51-64 кг.гача бўлса кучингиз «яхши» деб баҳоланади; 39 дан 50 кг.га бўлса «кониқарли» баҳодаги кафт кучи соҳибисиз, 39 кг дан паст бўлса баҳонингиз «ёмон» деб ҳисобланади. Аёллар учун бундай баҳоларни олиш учун 15-20 кг.гача бўлган тузатиш қилиш лозим бўлади.

Умуртка поғонасининг кучи одатда чегара ёки чегара олди куч сарфлашлар орқали аниқланади. Шунинг учун кам ҳарактланиш билан ҳаёт кечирадиган, кўпроқ аклий фаолият соҳиблари ўлчов пайтида эҳтиёт чегараларини кўриши, аввалига умуртка поғонаси атрофидаги мушакларни ўша иш (ўлчов)га тайёрлашдан эринмасликлари тавсия қилинади. Ўлчов натижалари орқали умуртка поғонаси кучи 155 кг.дан 200 кг.гача бўлса «аъло» даражадаги кучга эга, 110 дан – 154 кг.гача бўлса «яхши» баҳо, 70 дан – 109 кг.гача бўлса, «кониқарли» баҳо, 70 кг.дан паст бўлса, сизга «кониқарсиз» баҳо қўйилади.¹⁴

Хуллас, СТТ жисмоний маданияти меъёрадаги жисмоний ривожланганликни, вазн, мушаклар ривождаги гармонияни, ҳаракатларни ўзига муносиблигидек ҳаётий-зарурий, касбий-амалий малака ва кўникмаларни ўзида мужассамлаштиради.

4.1. Умумий ва махсус-касбий жисмоний ривожланганлик

Ҳар бир СТТ жисмоний маданиятига эга бўлган шахс ўзининг жисмоний ривожланганлиги нимадан иборатлигини билиши шартлиги ҳақида фикр билдирдик. Жисмоний ривожланганлик умумий ва махсус касбий ривожланганлик деб фарқланади. Жисмоний ривожланишнинг шиддатли даври мактабгача ёшдаги, кичик, ўрта, катта мактаб ёшидаги даврлар бўлиб, касб-хунар коллежлардаги таҳсил олиш ёшига бориб айтарли даражада барқарорлашади.

Умумий жисмоний ривожланганлик орқали одатда организмнинг жисмоний етуқлигининг назорати олиб борилади. Тиббий назоратдан ташқари тананинг бўлақлари ва морфофункционал тизимларининг хизмати назоратини йўлга қўйиш, жисмоний ривожланганликнинг назоратини амалга ошириш демакдир.

¹⁴ Абрамов М.С. «Аэробика и мь» - Т.: Медицина, ст 47.

«Ҳар бир ечимнинг энг соддаси донолик, ҳаракатнинг энг аниғи латофатлигида» деган ибора бежиз айтилмаган.

Инсон жисми бўлақларининг ўзига яраша ривожланганлиги, юрганда гавда мувозанатини тўғри-тўғри ушлаши, оёқлар, қўллар ҳаракатида тежамкорлик, уларни юриш пайтидаги ҳаракатини бошқа аъзолари билан мувофиқлиги, сон, болдир мускулларининг ташқи кўриниши, мушакларини суяклари узунлигига мувофиқлиги *умумий жисмоний ривожланганлиги* билан боғлиқ. Бундан ташқари тана аъзоларининг ривожланиши симметриясини бузилиши оқибатида сон суягини меъёрдан узунлиги, болдир суягини калталиги, қўлнинг тирсак суягини елка суягига мос эмаслиги ва бошқалар умумий жисмоний ривожланганликка салбий таъсир кўрсатиши, охир-оқибат тана ҳаракатларининг кўриниши ва уларни бажарилишида ноқулайликлар, ярашмаган, бесўнақайликларга сабаб бўлади.

Махсус жисмоний ривожланганликни йўлга қўйиш деганда биз, танамиздаги юкорида қайд қилинган камчиликлар, масалан, елка камар мускулларидаги нуксонларни тузатиш, йўқотиш мақсадида ўша мускул гуруҳлари учун алоҳида машқлар билан шуғулланишни йўлга қўйиб, таъсир кўрсатишни тушунамиз. Кўкрак қафасини ривожланганлигини яхшилаш, қадди-қоматни ва бошқаларни тўғрилаш жараёни махсус жисмоний ривожлантириш машғулотлари орқали амалга оширилади. Бенджамин Лоунинг «Спортнинг гўзаллиги» деб номланган асарини «Атлетнинг идеал танаси» бўлимида жисмоний ривожланганликка – «келишган қадди-қомат, таңи аъзоларининг бўлақларини ривожланганлиги симметрияси, ҳаракатларининг ўзига ярашганлиги, касби-хунари бўйича лозим бўлган ҳаракатлари, ҳаётий шароитдагиларининг барчасини ташқаридан кўринишини нафислиги, уларнинг чиройи, ҳаракатларидаги ортикча мускул зўриқилишини намоён бўлмаслиги, меъёрда ривожланган мушаклари, уларни қўпол шаклланмаганлиги, кучини ёки бошқа сифатларини бирини-биридан устун эмаслиги» деб таъриф берилди.

Инсон гавдаси, танасининг классик шаклини таърифлаш, уни ҳайкалларда ифодалашга уриниш янги эрампдан VI асрда қадимги юнонлар томонидан бошланган. Идеал қомат деб, улар ўша давр спортида урф бўлган қўл мушти билан муштлашувчиларни ёки курашчиларни танасини шаклини

хайкалларда ифодалаганлар. Курашчи ёки муштлашувчиларнинг танасининг елка камар кисми мускуллари тос, таянч-харакат аппаратининг мускулларига нисбатан ривожланган, кўполрок, эътибор берсак, фақат кучининг устунлиги кўзга ташланади. Идеал тана шакли хақида бошланган ўша даврдаги бахс hozirгача ҳам давом этади. Пауль Вайснинг (1969) тасдиқлашича, «атлет – бу алоҳида инсон, унинг гўзаллиги ва градацияси (нафосати) ҳаракатларининг координацияси, мушакларининг пишиклиги, ўзини ишчанлиги, унга берилган олиши ва ўзини ушлаши, спорт жихози унинг вужудини «аъзолари» дан бирига айланганлиги, мувофиқлашганлиги – буларнинг барчаси жисмоний имкониятларини меъёридан максимал натижа кўрсатиш учун – уни бошқа одамлардан юқори кўяди»¹⁵. Биз биринчи расмда «Дорифор» нинг кадди-коматини бердик. У бакуват кўринсада мушаклари ўта ривожланмаган «найза олиб юривчи» образини эмас, универсал спортчининг кадди-коматига ўхшайди.

Кейинги саҳифада (2-3 расм) санъат асарларидаги, айниқса, хайкалтарошлиқда атлетнинг кўринишини идеал шакли ва келишган кадди-коматини тасвири ифодаланган. Булар инсон жисмини ривожланганлигининг мадҳияси сифатида қабул қилинган. 2-3-расмдаги «Дорифор» комати келишган, бакуват, лекин мушакларининг ривожланганлиги меъёридан ортик даражадамас, кўп спорт турлари билан шуғулланадиган спортчига эмас, найза кўтариб юривчига кўпроқ ўхшаб кетади. 4-расмда юнонларнинг муштлашиш жанги билан шуғулланувчи атлетнинг расми берилган. Жангчининг мушаклари ривожланганлиги билан тўлиқ ажралиб турибди.

Греklar санъати рамзига айланган инсон жисмининг гўзаллиги, ташки кўриниши ўша даврнинг ўй рўзгор буюмларида ўзига хослиги билан ажралиб турибди.

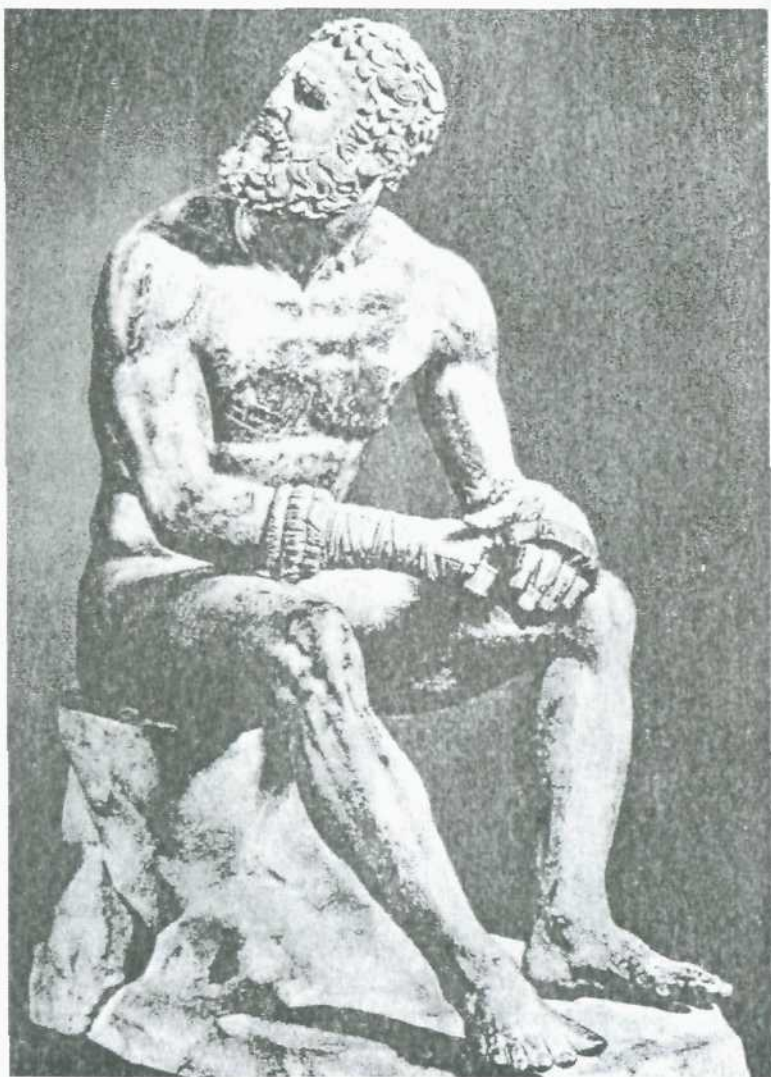
¹⁵ Бенджамин Лоу. Красота спорта. Междисциплинарное исследование. Перевод с английского Моницаева И.Л., Москва, «Радуга», 1987 г. 22-ст.



2-расм. Дорифорнинг хайкали.

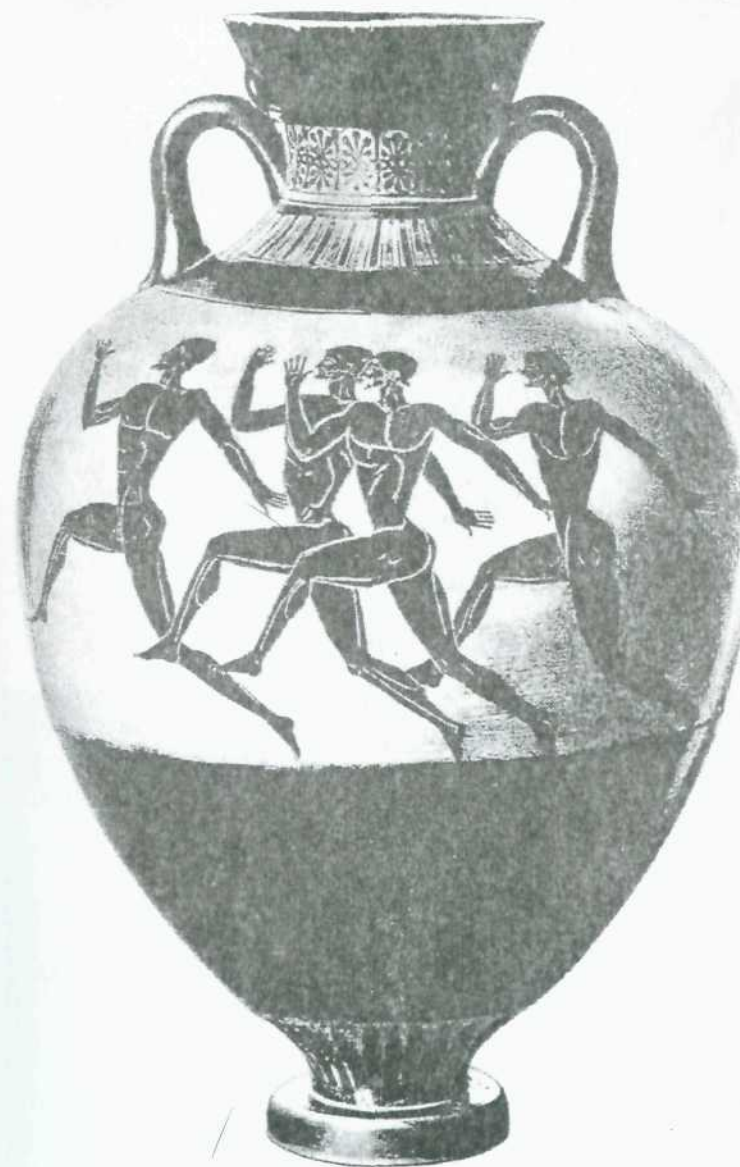


3-расм. Санъат асари хайкали.



4-расм. Қадимги юнон мушт жанги вакили

5-6-расмларда инсон харакатининг гўзаллиги бажараётган машқларини турли хил эканлигига карамай (спринт ва узок масофага югуриш) қадимги вазаларда ўз тасвирини топган.



5 - расм. Спорт мусобақалари

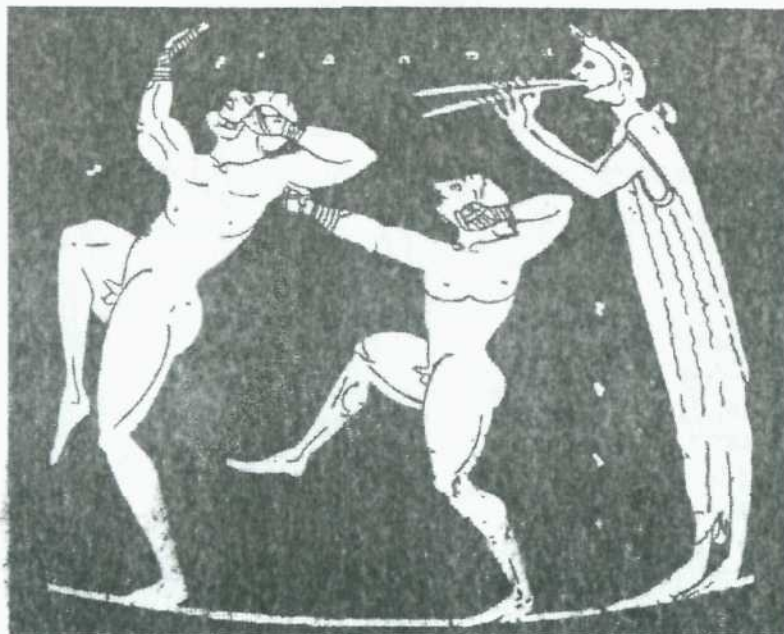
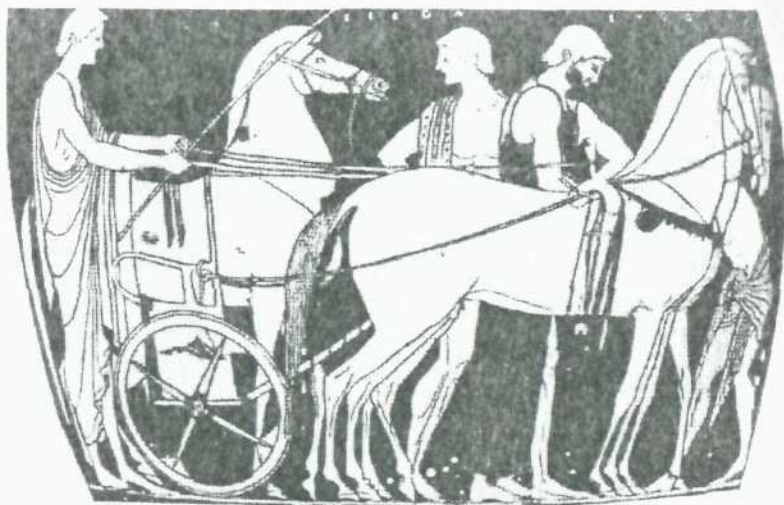


6-расм. Жисмонан гармоник ривожланган шахнинг тасвири

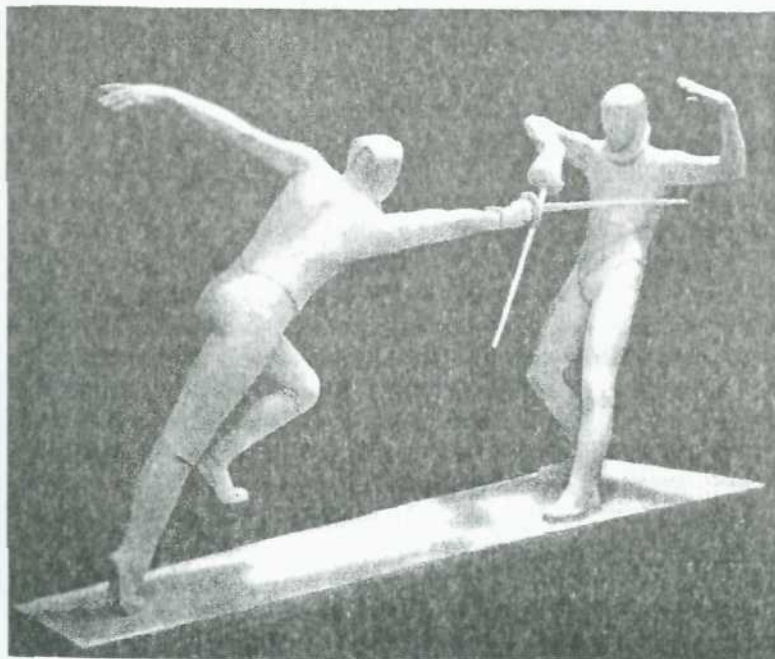
Кейинги расмларда тасвирий санъат сифатида аҳамиятга молик ўз даврининг турли хил харакат фаолиятларини тасвири туширилган санъат асарларидан намуналар бердик.



8-9 расм.



10 -11 расм



12-13 расм

4.2. Касбий жисмоний ривожланганлик

Ҳар қандай касбда фаолият кўрсатувчи шахс белгиланган ритмдаги турмуш тарзига эга. Ҳар куни маълум вақтда уйқудан уйғонади, ювинади, нонушта қилади, ишга кетади, тушлик қилади, ишдан қайтади, дам олади, уйқуга кетади ва ҳ.к. Ўзига мослаб олган турмуш тарзи ритмида, касби тавсия қилган муҳитда ҳаёт кечиради. Физиология нуктаи назаридан ўз касбидан келиб чиқиб, индивид организми ўзининг жисмоний ривожланганлигига маълум даражадаги талабларни қўяди. Касби, ҳунари такозо этадиган мускул ҳаракати, организми ўсиши, ривожланиши ва шаклланишига албатта ўз таъсирини ўтказади.

Жисмоний меҳнат билан шуғулланувчиларнинг мускуллари айтарли машқланган, юраги, ўпкаси ва жисмининг бошқа аъзолари юзага келган кийинчилик ва нохушликларни анча осон ўтказади. Лекин бир хил, кўнгилга тегиш даражасидаги, ортикча мускул ёки эмоционал зўриқишни юзага келтирадиган мускул иши касб эгаларини жисмининг тайёргарлигигагина эмас, унинг ривожланганлигига – бўйибаста, қадди-қомати, хушбичимлиги, касбига онд ҳаракатларида иштирок этадиган мушаклари, пайлари, скелети таркибидаги суяклари гуруҳи таркибига ҳам таъсир этади.

Чевар, косиб, тўқувчи, ўқитувчи, инженер, врач, спортчи-штанга кўтарувчи, гимнаст, енгил атлетиканинг марафончиси, волейболчи, баскетболчи, футболчиларни кўз олдимизга келтирсак, уларни жисмоний ривожланганлигига кўра ўзига хосликка бўйибаланд, паст, ўртача, йўғон, ингичка ҳ.к. Бундай хусусийлик касб эгасининг жисмоний ривожланганлигига алоҳида талаблар қўяди, уларни билмаслик, касбий индивид организмнинг мавжуд ҳаракатлар ёки меҳнат малакаси учун захираларини очмайди. Очилмаган касбий – жисмоний ривожланганлик захиралари мамлакат иқтисодиётида моддий неъмат яратишда катта зиён келтириши мумкинлиги ҳозирги кунда сир эмас.

Айниқса, иш жойининг жисмоний ривожланганлик стандартларига мослаштирилмаганлиги, жиҳозлар, уларнинг ёритилиши ва бошқаларнинг меҳнатни (ўқишни) ташкиллашувида жавоб бермаслиги оқибатида келиб чиқадиган иқти-

содий зарар миқдори жамият иқтисодиётига ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Шунинг учун, гавдаси узунлиги, унинг бўлақларининг ўлчами, вазни, унинг хиллари ҳақидаги назарий билимлар, касбига онд фаолиятида иштирок этадиган мушаклари, тана скелети суякларни, улардан амалий фаолиятда (меҳнат ва бошқалар)да ўринли фойдаланиш, функционал ҳолатини таҳлил қила билиш, толиш, чарчаш, унинг аломатлари, функционал ҳолатини жисмоний юкламадан сўнг тикланиши, актив, пассив дамдан мақсадли фойдала–нишдек билимлар, амалий малака ва кўникмалар СТГ жисмоний маданиятининг назарий билимлари саналади.

Турли ҳаракатлар билан боғлиқ меҳнат шароити ёки спорт машғулоти таъсирида эшитиш, мувозанат, сезиш қобилиятлари ҳам мукамаллаша боради. Сизги аъзолари фаолияти ҳамда машқлари, касбий кўникмалар натижасида учувчиларда «баландлик сезгиси», қайиқчиларда «сув сезгиси», ҳайдовчиларда «мотор сезгиси» пайдо бўлади ва ҳоказо.

4.3. Табiiй жисмоний ривожланганлик

Табiiй жисмоний ривожланганлик индивидни кичик ёшидан то қариликкача бўлган даврдаги жисмининг ривожланганлиги тушунилади ва уни инсоннинг паспорт ёши бўйича ҳозирги кунда норма деб белгиланган жисмоний ривожланганлик стандартлари ишланмаган. Табiiй жисмоний ривожланганликнинг назорати ҳозирда неча ёшда бўлса, шу ёши бўйича жисмининг ривожланишларида юзага келган, келадиган нормадан оғишлар ёки меҳнат, касби-ҳунари хусусиятидан келиб чиқиб ёки патологик оғишларни аниқлаш учун ўтказилади.

Спортда, ҳарбий хизмат учун ҳарбийлар сафига танловларда танамиз пропорцияси, унинг массасини ташкил этувчи таркибий қисмларни ифодаловчи кўрсаткичларни эътиборга олиш ва спортчи соматотипини аниқлашни аҳамияти катта. «Соматотип» атамаси инсон конструкциясини морфологик кўрсаткичларининг маъносини ифодаладиган тушунча.

Ҳозирги кунда мамлакатимиз болалари, ўқувчи, талаба-ёшлари ўзларининг жисмоний ривожланганлиги ҳақида билиши зарурий деб ҳисобланган жисмоний маданият назарияси ва унинг малакалари ҳақидаги билимларига юзаки қарайдилар. Бунга сабаб ДТС ва ўқув дастурларида тана скелети мушакларининг меъёрли ривожланганлиги даражасини яхши бўлиши, организмга нима бериши, ундан шуғулланувчининг кўрадиган фойдасини мотиви тўла очилмаганлиги, мактаб, касб-хунар коллежлари, академик лицейларнинг жисмоний тарбия дастурларида унга оид бериладиган билимларнинг саъзлиги, ўта соддалигидир.

А.А.Кузнецовнинг (1980) тадқиқотлари мушаклар, организмнинг айрим органлари ва тизимларининг машқланганлиги, нисбатан меъёрли, режалаштирилган, мақсадли юкламалар, ҳали тиббиёт ўрганмаган, организмнинг ички имкониятлари захираларини очиши мумкинлигини исботлади ҳамда у инсон организмнинг ҳолати, унда юз берадиган, ижобий функционал силжишлар қиладиган асосий механизм мускуллар фаолиятига яширинган, деган асосли хулосага келди. А.А.Кузнецов организмнинг хизматини, фақат мускул фаолияти орқали амалга оширилаётганида эмас, унинг юрак-томир, нафас, модда алмашинуви ва бошқа жараёнларни яхшилашдаги энг зўр табиий «қўзғатувчи» деб таъкидлади.

СТТ жисмоний маданиятининг назарий билимлари, унга эгаллик, организмни морфологик тизимларига оид билимлар бўлиб, уларни функциясини текшириш мақсадида қуйидагиларни билишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз: калла суяги – краниометрия; юракнинг-кардиографияси ва юрак қисқариш частотаси (пульсометрия), ўпкани – флюорографияси, буйракни – урографияси, турли морфологик тизимларни – морфометрияси; бўғимларнинг ҳаракатчанлиги даражаси, ҳажмларини аниқлаш – гониометрия; мушаклар кучини динамометрия ва ретрография усуллари орқали ўлчайди. Танасининг зичлиги ва массасини ифодаловчи кўрсаткичлари юқори бўлганлар жисмоний ривожланганлиги юқори деб саналади. Морфологиясига кўра қуйидаги типлар мавжуд:

а) **брихноморф** шакли тана тузилишидагилар – гавдаси катта ва кенг ҳажмли, кўкрак қафаси конуссимон, оёқлари ва

кўллари гавдасига нисбатан калтароқ бўлишдек кўринишга эга бўладилар.

б) **долихоморф** типдаги тана тузилишидагиларнинг гавдасини шакли – бўйи баланд, танаси калта, кўкрак қафаси цилиндрсимон, кўл-оёқлари узун кўринишга эга бўлган шахслар. Одатда уларнинг жисмоний ривожланганлиги нисбатан паст бўлади. Халқ тилида «нозиклар», «чуваккина» деб номландилар.

Тиббий, ҳарбий, спорт ўлчовлари (антропометриялари)га оид билимлар махсус адабиётларда берилган. Ўлчовлар контактли ва контактсиз ўтказилади. Контактли жисмоний ривожланганлик ўлчовлари уч хил: тананинг узунаси, кўндаланг ва тананинг айланаси ўлчамлари ривожланганликни баҳолаш учун энг зарурий кўрсаткичлар ҳисобланади.

Инсоннинг жисмоний ривожланиши 25 ёшга бориб тугалланади, бўйига ўсиши тўхтайдди. Бу органлар ва тўқималар ўзгаришдан тўхтайдди дегани эмас. 25 ёшда шаклланиб бўлади холос, лекин уни кейинги ривожланиши 2 йўлдан боради.

1. Агар сиз жисмоний ишни давом эттирсангиз, мушакларингизни тренировка қилдирсангиз, кўп ҳаракатлансангиз ўзгариш мускулларни такомиллаштиши томон, яъни ташқи кўринишингизни шаклини чиройлилашуви содир бўлади.

2. Агар сиз кам ҳаракатланувчи, кўпроқ ўтириш, жисмоний иш билан шуғулланмай, тўйиб овқатланишдек турмуш тарзида яшай бошласангиз, организмнинг ривожланишида бузилиш юзга келади, мускуллар сўлишади, мускул толалари ингичкалашади, тери ости ва ички органларини ёғ босиши содир бўлади. Танангизни ёғ босиши, тўлишиб кетиши ҳисобига шакли ўзгаради.

Хулоса қилиб шунни айтиш мумкинки, пропорцияли қадди-қомат эгаси бўлиш фақат ўзингизга боғлиқ. Уни чиройли ушлаш ёки СТТ жисмоний маданияти талабларига риоя қилмаслик, жисмингиз ривожига салбий таъсирининг оқибати яхши бўлмайдди.

4.4. Жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари

Жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичларига қараб турли хилдаги касблар, хунарларни эгаллашга мўлжаллаб танлов тадбирлар ўтказилади. Чунки касб-хунар танлаш учун жисман

ривожланганликнинг кўрсаткичларини, танимиз бўлақларининг ўлчамларини аҳамияти айниқса, спорт тури учун ўтказиладиган танловларда ривожланганлик кўрсаткичлари эътиборга олинади.

Бўйининг узунлиги – баскетболчи, волейболчи, қўл тўпи ўйинчилари ва бошқаларни тарбиялаш учун зарурият ёки наф беради.

Футболда, хоккейда, гимнастикада тана узунлиги унчалик аҳамиятга эга эмас, лекин футбол, хоккей дарвозабонларининг танасининг узунлиги кенглиги муҳим. Тана массасини ифодаловчи кўрсаткичлар юқори бўлиши шарт эмас, чунки баланд бўйлик ва тана массасининг ҳажмини катта бўлиши югуриш ва бошқа гавда тезлигини талаб қиладиган ҳаракатларни бажаришга ҳалақит бериши мумкин.

Оғир атлетика спорт тури билан шуғулланувчиларга тана узунлиги ўртача меъёр агрофида, тана массаси ўртача кўрсаткичлардан юқори бўлган, кенг тос ва катта кўкрак айланмаси, ёғ қатламини ривожланганлигининг даражаси яхши бўлишдек хусусий белгилар улар учун хосдир.

Айрим аъзоларни алоҳида бўлақлари, масалан штангистни елка суяги калтарок, билак эса нисбатан узунроқ бўлиши, унинг натижаларида фойда келтирса, курашчиларда унинг тескариси, елка суягини узунроқ бўлиши, билакни калтарок бўлиши фойда келтиради, чунки куч синашишда узун билакларга рақибни ёпишиши (тирмашиши)га қулайлик туғилади ва бошқалар.

Танамизнинг ташқи киефасини ифодаловчи аъзоларимиз юқори даражада фаолият кўрсатиши учун, организмнинг ички аъзолари ва тизимларини узоқ вақт давомида юқори даражали фаолият кўрсатишга тайёрлиги, уларни (ташқи ва ичкини) ўзаро мувофиқлиги (аутентлиги) ва мослашганлиги билан боғлиқ, улар жисмнинг ривожланишида тўлиқ мутаносибликни юзага келтиради.

Мамлакатимизда қабул қилинган соғлом одамни ҳозирга кундаги жисмоний ривожланганлиги пропорциясининг грациясини эътиборингизга ҳавола қилдик:

- бўйининг узунлиги ўртача 165 – 175 гача;
- умуртқа пағонасининг узунлиги бўй узунлигининг 40% ни ташкил этиши;
- тик турганда қўлнинг кўрсаткич бармоғи сон суяги ўртасига етиши;

- умуртқа пағонасининг узунлиги ёнга узатилган қўли узунлигига тенг бўлиши;
- тирсаги узунлиги елка суяги узунлигининг 75% ига тенг бўлиши;
- оёқларининг узунлиги (сонни ён томонидаги бўртиқ, силаса – қўлга тегади, товонигача) бўйининг узунлигини ўртача 53% ига тенг бўлиши;
- сонининг узунлиги ўртача бўйининг - ¼ қисмига ва ҳоказо. Бу ўлчамлари энг калталарида 2-3 смга, узунларида (20-23 см) гача фарқланиши мумкин.

10-жадвал

Инсонни жинси, бўйи ва кўкрак қафасининг кенглигига қараб вазнининг нормаси

А.А.Пакровский

Бўйи (см)	Эркаларнинг вазни меъёри (кг)			Бўйи (см)	Аёлларнинг вазни меъёри (кг)		
	Кўкрак қафаси				Кўкрак қафаси		
	Топ	Меъёрида	Кенг		Топ	Меъёрида	Кенг
56,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,9	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
177,5	67,3	73,8	79,8	175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	68,9	75,2	81,2	177,5	61,5	67,7	73,7
182,5	70,9	77,2	83,6	180,0	62,7	62,9	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2				

ИЗОХ: ёши 30 дан ошганда танасининг вазни жадвалда қайд қилинган вазндан 2,5-6 кг ортиб кетиши меъёр ҳисобланади.

Назорат саволлари

1. Умумий, махсус касбий, табиий жисмоний тайёргарлик.
2. Мамлакатимиз аҳолисини жисмоний ривожланганлигини ўртача меъерий нормалари.
3. Мушакларни ҳаддан зиёд катталаштиришнинг ижобий-салбий томонлари.
4. Толиш, чарчаш тушунчаларини юзага келтирадиган ҳаракат сифатини мазмуни ва уни ривожлантириш методикаси.
5. Жисмоний ривожланганликни қадимги юнонлар санъат асарларида ифодаланиши.
6. Поликлет, Александр Македонский замондоши Лисипп, Леонардо да Винчи ҳамда қадимги Мисрда қўлланиладиган жисмоний ривожланганлик ўлчамлари.
7. Инсон организмни жисмоний ривожланиши симметрияси.
8. Бўй, кўкрак қафаси, вазн ўлчамлари орқали ўпканинг ҳаётий тириклик сифими, қадди-қомати, нафас ва бошқа инсон жисми аъзоларининг зарурий жисмоний ривожланганлигига тавсиф.

Мустақил иш мавзулари.

1. Жисмоний ривожланганлик тушунчаси ва унинг кўрсаткичлари.
2. Жисмоний ривожланганликни ўлчовининг тарихи, рассомлар, хайкалтарошлар фойдаланадиган инсон жисмининг бўлақларини ўлчамлари.
3. Антропометрик ўлчовлар ва уларни олиб бориш усуллари.
4. Жисмоний ривожланганлигининг симметрияси.
5. Инсон жисми ривожланганлигини ифодаловчи «Лисипп квадрати» ва унга Леонардо да Винчини киритган тузатиши.

Тест саволлари

I. Жисмоний ривожланганлик деганда нимани тушунаси?

- A. Бўйи-бастининг кўриниши
- B. Вазни, гавдасининг шакли-шамоили
- C. Кучи, тезлиги, чاقқонлиги
- D. Инсон организмни аста-секин табиий шаклланиши, шакли ва хизматини ўзгариши
- E. Танаси аъзоларининг ривожланганлиги

II. Хайкалтарошлар, рассомлар ўз асарларида қандай ўлчамлардан фойдаланиб, инсон танаси ривожланганлигини ўлчаганлар.

- A. Инсон жисмининг ўлчами модули қилиб кўрсаткич бармоғининг узунлиги олинган
- B. Инсон қомати тузилиши ўлчамига асос қилиб қафтининг кенлиги олинган
- C. Бошнинг баландлигини ўлчами тана ўлчамига асос қилиб олинган
- D. Тана тузилиши ўлчамида «Лисипп квадрат»дан фойдаланилган.
- E. Барча жавоблар тўғри

III. Инсон жисмини ривожланганлигининг симметриясини бузилишини келтириб чиқарадиган сабаблар.

- A. Мушакларни ҳаддан зиёд катталаштириш
- B. Тана аъзоларининг айрим бўлақларини калта, айримларини узун бўлиб шаклланиши
- C. Бўйини меъёрдан ортик узунлиги, калталиги
- D. Ортикча вазнга эга бўлиш
- E. Барча жавоблар тўғри

IV. Жисмоний ривожланганликнинг ҳаётий, амалий-касбий йўналишлари

- A. Умумий, махсус касбий, табиий жисмоний ривожланганлик
- B. Гавдаси калта ва кен ҳажмли, кўкрак қафаси конуссимон, оёқ, қўллари гавдага нисбатан калтарок «брихоморф» шакли ривожланганлиги
- C. Бўйи баланд, танаси калта, кўкрак қафаси цилиндрсимон, қўл-оёқлари узун – «долихоморф» шаклида ривожланганлик
- D. Туғма, генлардаги мерос аломатлари асосида юзага келган жисмоний ривожланганлик
- E. Барча жавоблардаги йўналишлар асосланган жисмоний ривожланганлиги

V. Мамлакатимиз аҳолисининг жисмоний ривожланганлигининг нормасини ўртача меъёри деб саналган кўрсаткичларини белгиланг.

- А. Бўйнинг узунлиги ўртача 165 – 175 см гачалиги.
В. Умуртқа пағонасининг узунлиги бўй узунлигининг 40% ни ташкил этиши, умуртқа пағонасининг узунлиги ёнга узатилган кўли узунлигига тенг бўлиши.
С. Тик турганда кўлнинг кўрсаткич бармоғи сон суягининг ўртасига етиб туриши, сонининг узунлиги ўртача бўйнинг $\frac{1}{4}$ қисмига тенг бўлиши.
Д. Тирсаги узунлиги елка суяги узунлигининг 75% ига тенг бўлиши, оёқларининг узунлиги (сонни ён томонидаги бўрттиқдан) бўйнинг узунлигини ўртача 53% га тенг бўлиши.
Е. Юкорида қайд қилинган меъерий кўрсаткичларнинг барчаси.

VI. Кафтингиз кучи учун ўлчов нормаларини биласизми?

Аъло, яхши, қоникарли, қоникарсиз баҳолар учун неча кг.га динамометрни сиқошингиз керак (тагига чизиб қўйинг).

- А. «Аъло» даражадаги кўрсаткич – 65-90 кг; 70-105 кг; 75-110 кг.
В. «Яхши» баҳо учун кўрсаткичингиз – 41-50 кг; 51-64 кг; 65-70 кг кўрсатаман.
С. «Қоникарли» баҳо учун кўрсаткичингиз – 35-69 кг; 70-109 кг; 71-115 кг. гача бўлса.
Д. «Қоникарсиз» баҳо учун кўрсаткичингиз – 29-48 кг; 39-73 кг; 75 кг. дан паст бўлса.
Е. Барча жавоблар тўғри

V БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ, ОММАВИЙ СПОРТ ВА УНИНГ ТУРКУМЛАНИШИ

Инсоният катта зафарли одимлар билан ХХI аср бўса-гасидан ўтиб, ижтимоий соҳада факат ютуқлар, ғалабаларга эришиш билан чегараланмай айрим кийинчиликлар, қарама-қаршилиқлар, кризис ҳолатлари ва уларни енгиш йўлларини ахтаришдек муаммоларни ҳал қилишига тўғри келмоқда. Жамиятимиз аъзоларининг, айниқса, ёшларнинг жисмоний маданияти ва спорт соҳаси ҳам бундан истисно эмас. Амалда барча мамлакатларда аҳоли жисмоний маданияти, спортни ривожлантиришнинг янги ғоялари ва усулларини интенсив ахтариш ҳамда уларни амалиётга тадбиқ этиш чоратадбирлари кидирилмоқда ва инновацион лойиҳалар, янги дастур, лойиҳалар ва бошқаларни ишлаб чиқиш устида бош қотирилмоқда.

Жаҳондаги қатор илғор, бой мамлакатлар АКШ, Олмония, Хитой, Япония ва бошқаларнинг жисмоний маданияти жиҳатдан ҳам имиджи юкори. Афсуски, президентимиз, ҳукуватимиз томонидан СТТ жисмоний маданияти бўйича амалга оширилаётган, киммати ва кўра тарихимиз саҳифасига зарҳал ҳарфлар билан ёзишга лойиқ бўлган зафарли ишлари ҳозирги кун учун орзу, этишишимиз лозим бўлган улуг ният бўлиб қолмоқда.

Мамлакатимиз ва хорижий тадқиқотчиларни кўрсатишича, саломатликни яхшилаш ва унинг профилактикаси, СТТ жисмоний маданияти, оммавий спорт турлари машгулотларининг турли шаклларини аралаштириб, кўшиб, мажмуасини яратиб, улардан моддий жиҳатдан катта сарф харажат талаб қилмайдиганларини топиб, самарали услубиётлардан фойдаланиш билан қўйилган мақсад ва вазифаларни ҳал қилишда муҳим рол ўйнайди.

Жисмоний маданият – жамият аъзоларини жисмоний баркамолликка эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун яратилган моддий, маънавий бойликлар ва улардан фойдаланишнинг махсус воситалари, услубиётлари

ва шароитларини яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир¹⁶. Жисмоний маданият муайян тарихий шароит маҳсули, халқ бойлиги ва мулки бўлиб, шахсни ҳар томонлама баркамоллигининг муштарак мажбурий шarti бўлиб қолаверади.

Жисмоний маданият – умуминсоний маданиятнинг таркибий қисми ҳисобланиб, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий фаолият соҳасидир. Мавжуд **жамиятнинг жисмоний маданияти** ҳолатини **асосий кўрсаткичлари**: *одамларнинг соғломлиги ва жисмоний чиниққанлиги, жисмоний маданиятнинг тарбия ва таълим соҳасида, ишлаб чиқаришда, турмушда ўрни, унга амал қилинаётганлиги, спортдаги ютуқлар ва ҳоказолардир.*

Жамият аъзосининг жисмоний маданиятга эгаллиги, жисмоний – маданиятлилик, жисмининг суръати, сийрати билан кундалик турмушига жисмоний маданиятни сингдирилганлиги даражаси билан жисмоний саломатлиги, жисмоний етуқлиги, баркамолликка эришиш учун моддий-техник базадан зарурий даражада фойдаланаётганлиги, жисмининг ҳаракат – сифатларини ривожланганлиги, унга биологик ёши томонидан қўйилган талабларга жавоб бера олиши, СТТ одоби ҳамда унинг удумларига оид ҳаётий-зарурий малака ва кўникмаларга эгаллиги, ўқишдаги, меҳнатдаги ўзаро мулоқотлари, муносабатлари, ахлоқи, ўзини тутишида намоён бўлади.

Жисмоний етуқлик – инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши, ташқи кўриниши ва унинг хизматининг ўзгариши, *жисмининг имкониятларини* нисбатан *юқори даражага кўтарилиши, барқарорлаиши ва аста-секинлик билан пасайишидек фазалар*, жисмоний ривожланганлигига оид наслдан-наслга ўтадиган, авлодларидан мерос табиий-ҳаётий кучларининг даражаси тушунилади ва улар табиатнинг объектив қонуниятлари асосида содир бўлади.

Жисмоний баркамоллик – жисмоний саломатликни талаб даражасидаги меъёри, инсон жисмининг ҳаракат фази-

латларини ҳар томонлама юқори даражада ривожланганлиги ва тайёргарлиги, мавжуд жамиятда уларни шакллантиришни объектив имкониятлари ҳамда шароитларини юзага келмаганлиги сабабли реал ҳақиқатга айланмай абстракт ғоялигича қолган, юқори жисмоний етуқлик даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур тушунилади.

Амалий жисмоний маданият – бевосита касб-хунар фаолияти соҳаси ҳамда ундан келиб чиқадиган талаблар, ижтимоий меҳнат шароити билан боғлиқ махсус жисмоний тайёргарлик тизими бўлиб, касб-хунар эгасининг касбига оид ҳаракат малакалари ва кўникмалари ҳамда СТТ маданиятини ўз ичига олган амалий жараён тушунилади.

Жисмоний тарбия – кўп йиллик педагогик жараён бўлиб, инсон жисмининг формаси ва функциясини жисмоний машқлар, спорт, СТТ жисмоний маданияти ҳамда табиатни соғломлаштирувчи кучлари, гигиеник омиллар орқали шакллантиришни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия тизими – тарихан шаклланган ижтимоий идора (бошқарув) тури бўлиб, аҳолининг жисмоний камолотини таъминлаш, унинг хусусий хизматига киради. Бу аҳоли жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ва назорат қилувчи ташкилот ва муассасаларнинг шунингдек, ғоявий, илмий – услубий, дастурий нормалари асосини ўзида мужасамлаштиради.

Жисмоний соғломлик – жисмоний машқлар ва оммавий спорт билан СТТ жисмоний маданият машғулотлари давомида тизимли шуғулланиш орқали ёки жисмоний етуқлиги даражасидаги ҳаракат фаоллигига эгаллик, организмни ташқи муҳитнинг ноқулай оқибатлари ва касалликларга қарши тура олиши, турмуш, ҳаётий фаолиятларнинг талабларига нормал муносабатда бўла олишини ўз ичига олади.

Спорт – жисмоний маданиятнинг таркибий қисми, СТТ жисмоний маданиятининг воситаси, қадимги юнонларнинг сўзи бўлиб, «мусобақалашаман», «куч синашаман» деган маънони беради. Спорт «ўқув предмети», «оммавий-соғломлаштириш спорти», «катта спорт» деб хилланади ҳамда жамият манфаати учун хизмат қиладиган фаолият бўлиб, инсон жисми, унга боғлиқ бўлган қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш воситасидир.

¹⁶ Ашмарин Б.А. и другие. «Теория и методики физического воспитания». – М.: «Просвещение» 1990 г. Ст -9.

Болалар спорти – ўқув-тарбия жараёни қонуниятларига бўйсунди, ўқув фани сифатида умумий таълим мактаблари ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган, болани синфдан ва мактабдан ташқари фаолиятини мақсадли йўналтириб, оптимал ҳаракат фаоллигига эришиш, жисми етуқлиги учун зарур бўлган жисмоний тарбия воситасидир.

Ёшлар спорти – унинг мазмуни аталиши билан ифодаланган, чегараси ёш группаси билан белгиланади, асосан катта мактаб ёши, касб-хунар коллежлари, бакалавриятнинг талабаларини спорт маҳоратини ошириш ва катта спортга захира тайёрлаш вазифасини ўтайди.

Катта спорт – инсон жисмининг маданиятига эгалликнинг энг юқори даражаси, юқори маҳорат билан намоён қилинадиган фаолияти, бошқачасига «олий мақомдаги ҳаракат» акти ҳисобланади. Ишлаб чиқаришсиз, моддий неъмат яратиш билан боғланмаган, ўқув тарбия жараёни қонуниятларига бўйсундирилган организмнинг «жисмоний фазилатларига» катта талаблар қўядиган кўп йиллик педагогик жараён.

Оммавий спорт – СТТ жисмоний маданиятининг таркибий қисми, соғломлаштириш машғулотларининг етакчи воситаси, юқори спорт натижаларига эришишни назарда тутмайдиган, бўш вақтини актив дам олиш, спортга бўлган қизиқишини қондириш мақсадида, лаёқати шу спорт учун етарли ёки етарли эмаслигини эътиборга олмай шуғулланиш имконияти бўлган спорт машғулотлари шакли.

Спорт тайёргарлиги – жисмоний маданиятга эгаллик, жисмоний етуқлик ва баркамолликка эришишнинг мутахассислаштирилган педагогик йўналиши бўлиб, тарбия тизимининг манфаатига хизмат қилади ва спортчини назарий, рухий, умумжисмоний, махсус жисмоний, спорт тури техникаси, тактикаси бўйича ҳамда маънавий-маърифий тайёргарлигини ўз ичига олади.

Разминка – разминка организмни «ишга киришиш»га тайёрлайдиган махсус танланган машқлар комплекси бўлиб, у ҳар қандай ақлий, жисмоний меҳнат ёки спорт машқи ва спорт мусобақасини бошлашдан олдин ўтказиладиган мақсадли йўналтириб ташкилланган машғулоти тури.

Разминка машқлари спортчи организмнинг функционал имкониятларини оширади, уни бўладиган ишга тайёрлайди, максимал иш қобилиятининг юзага келиши учун шароит яратади.

Разминка машқлари таъсирида марказий асаб тизимининг қўзғалувчанлиги оптимал ҳолатга кўтарилади; моддалар, газлар алмашинуви аста-секин кучаяди; оксидланиш ва қайтарилиш реакциялари тезлашади; деполардан қон айланиши тизимига қон чиқиши натижасида унинг таркибида қон таначаларининг сони ортади; гемоглобин миқдори кўпаяди; нафас тизимларининг функционал ҳолати кучаяди; тери безларининг иши ортади; асаб тизими ва ҳаракат реакциясининг вақти қисқаради. Ҳар қандай жисмоний, ақлий меҳнат ёки спортнинг танланган тури билан ҳамда турли хил куч синашувлар, беллашувлар ва мусобақалар олдида, организмни хизмат фаолиятини юқори юкламадаги ишларга тайёрлаш мақсадида ўтказиладиган махсус, мақсадли, йўналтирилган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти.

СТТ жисмоний маданияти таркибида спорт – Жисмоний тарбия тизими тарихан шаклланган ижтимоий бирлашган типи бўлиб, хусусий хизматига аҳолининг жисмоний камолотини таъминлаш киради. Бу ғоявий, илмий – услубий, дастурий нормалар асосини шунингдек, аҳоли жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ва назорат қилувчи ташкилот ва муассасаларнинг мужассамлигидир.

Спортнинг аҳамияти – аввалига спорт сўзининг маъноси ўйинни ифодалаган, турли хилдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали мусобақа предмети сифатида кўнгил очиш воситаси деб қаралган. XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларига келиб, юқори натижаларга эришиш мақсадида ёки мусобақаларда голиб бўлиш, шунингдек, дам олиш ва халқнинг кўнгил очиш фаолияти саналган. Шунинг учун айрим ҳолларда унга ҳаётий - амалий аҳамиятга эга бўлмаган, билим бериш, тарбиялаш вазифаларини ҳал қилишга лойиқ бўлмаган нарса каби баҳоланган (Ангершейн – 1888; Лесгафт – 1909; Эбер – 1925; Гаульгофер ва Штрейхер – 1930;).

«Спортчи» сўзи талаффуз қилинганда фақат кучли, чакқон, чидамли ва қадди-басти келишган, тўғри сўз, руҳан тетик, бағри кенг, нолишни билмайдиган, ўзининг ютуқларидан мағрурланиб кетмайдиган, оғир ҳолатда ғам ўзини хотиржам тута оладиган, ўзига-ўзини бўйсундира олган, ўзидан устун келганга очиқ кўнгиллик билан «тан» бера оладиган, ноҳақликларни кўрса, унга кўз юмиб кета олмайди, хушчақчақ йигит ёки қизни кўз олдимишга келтиради. Улар бошқаларни ҳурматини ўз ўрнига кўя оладиган, фақат чиройли ҳаракатларини бажариш малакасига эга бўлмай, ҳиссиётларини ҳам бошқара оладиганлардир, - деб ёзади А.А.Тер-Ованесян, 1967, ўзининг «Спорт» деб номланган монографиясида.

Спорт машғулотларининг вазифалари – спорт тренировкалари ва мусобақаларда ҳал қилинади. Спорт тренировкаси жараёнида организмнинг шакл-шамоили ва хизмати ўзгаради, жисмоний ривожланганлиги ва жисмининг тайёргарлиги яхшиланади. Шуғулланувчилар спорт машқларининг техникаси ва тактикасини, бошқа касбий-амалий малака ва кўникмаларини ҳамда махсус билимларини эгаллайдилар. Спорт машғулотлари белгиланган руҳий, эмоционал энг асосийси интеллектуал тайёргарлигига таъсир кўрсатади.

Спорт машғулотларининг етакчи вазифалари:

- жисмоний ривожланганлигини яхшилаш ва саломатлигини мустаҳкамлаш орқали – жисмоний тайёргарлигини таъминлаш; спорт ва бошқа жисмоний машқлар техникасига эга бўлиш орқали – *техник тайёргарлигини таъминлаш*;
- спорт тактикасини эгаллаш орқали – *тактик тайёргарлигини таъминлаш*;
- қатор билимларга ўқитиш билан – *назарий, руҳий тайёргарлигини таъминлаш*;
- интеллектуал, руҳий, эмоционал ва бошқа белгиланган хусусиятларни ривожлантириш орқали – *руҳий тайёргарлигини таъминлаш* (14-1 расмга қаралсин) йўлга қўйилади.

Қайд қилинган спорт турлари билан шуғулланиш машғулотларидаги вазифалар мазмун ва моҳиятига кўра асосан спорт маҳоратини ошириш мақсадидаги машғулотларда, оммавий спорт турлари орқали СТТ жисмоний маданияти

машғулотлари ва соғломлаштириш тадбирларида ҳал қилинади.

Тизимли, қатор машғулотларда иштирок этиш, машқланиш, шуғулланувчини машқ кўрганлиги ва организмнинг жисмоний кўрсаткичлари «шуғулланганлик ҳолати (даражаси)»нинг ҳолати тарзида намоён бўлади.



14 - расм. Спорт машғулотларида ҳал қилинадиган вазифалар туркуми ва спорт классификацияси

Спорт турлари, унинг классификациясига оид назарий билимлар, талаба-ёшларимизнинг жисмоний маданиятга эгаллиги даражасини белгилайдиган махсус билимлар ҳисобланади.

Ҳозирги кунда ўзбек спорт классификацияси таркибига қуйидаги спорт турлари мужассамлаштирилган. Улар қуйидагича классификация қилинади (туркумланади):

а) мамлакатимизнинг маданият ва спорт вазирлигининг бошқарувидаги спорт турлари (Олимпияда, Осиё ўйинлари, жаҳон биринчиликлари ва қатор спорт федерацияларининг мусобақалари дастуридаги спорт турлари);

б) ҳарбий-хаётий амалий спорт турлари ва мамлакат Қуролли Кучларини шахсий таркиби учун, давлат ички

ишлари ва давлат хавфсизлигини сақлаш органларининг мусобақалари ташкилланадиган спорт турлари;

в) ДОСААФ марказий кўмитаси томонидан ташкилланадиган мусобақалар дастуридаги спорт турлари;

г) миллий спорт турлари ва халқ ҳаракатли ўйинлари таркибидаги спорт турлари;

д) ноанъанавий, ҳаётий-амалий спорт турлари деб номланадиган спорт турлари

Қайд қилинган спорт турларининг умумий сони қанча деб савол қўйиш ноўрин бўлиб, спорт турларининг таркиби доимий ўзгаришдадир, лекин умумий сони ҳозирги кунда 150 дан ортиши тасдиқланган махсус рақам эмас.

5.1. Соғломлаштириш тренировкалари

СТТ жисмоний маданияти, унинг етакчи атамаси саналган «соғломлаштириш тренировкалари», «соғломлаштириш машқлари»нинг илмий асосланган таърифи бўлмаган, ҳозиргача ҳам йўқ. Лекин қатор муаллифлар бу тушунча ёки атамага ўзларининг фикрларини билдирмоқдалар. Масалан, «аэробика»нинг асосчиси К.Купер турғун, ўзгармас оддий ҳолатдалигимизда кислород сарфи билан бажариладиган (аэроб) ҳаракатларни соғломлаштирувчи юкламалари деб номлаш зарурлигини уқтирмақда. Соғломлаштириш мақсадидаги юкламалар тренировкалар давомида ягона умумий хусусиятга эга бўлиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги бўйича меъёридан кучли зўриқиш талаб қиладиган даражада бўлмаслиги, бундай юкламаларни организмга мослиги, танамиз ресурслари захирасини тугатиб қўймайдиган, организмни ривожлантирадиган, такомиллаштирадиган нафи бўлиши лозим.

Соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаларнинг организмда одатга айланган машғулотлар натижасида алоҳида биологик актив моддаларнинг юзага келаётганлигини аниқланишини илмий исботланиши охириги йиллардаги тадқиқотларнинг ютуғи деб саналади. Улар организмни турли хилдаги касалликлар, ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олишини – ҳимоя функциясини яхшиланиши билан ҳам фойдали эканлиги кўриниб турибди.

Айниқса, миядаги айрим ўзаро узвий тузилмалар, яъни алкохол ва наркотиклар сингари таъсир этувчи оғриққа монанд ҳиссиётларни берадиган регисторлар билан ўзаро фаолиятга бирлашиб, табиий хурсандчилик ҳолати, хуш кайфият, бағри кенглик, фикрлашнинг тиниклашгани ёки унинг тескарисидек табиий кўзғалишларни юзага келтиради. Бунга ўхшаш ҳолат тизимли соғломлаштириш тренировкалари билан шуғулланаётганларда ҳам юзага келади. Бу физиологик процесс бўлиб, жисмоний машқларни шуғулланувчи организмдаги яратувчанлиги билан боғлиқ. Қонда юзага келган эндофринлар алкохол ва наркотик орқали ҳосил бўлган патологик кўзгатувчиларни блоклаб аста - секин сиқиб чиқаради. Жисмоний машқларни инсон организмдаги зарарли ҳолатларга нисбатан ўзига хос роли ҳам шундан иборат.

Саломатлик тренировкалари билан шуғулланувчилар айрим ҳолатларда спортчилар учун ҳам салбий таъсир этувчи энг кўп учрайдиган, айрим ҳолатларда яширин кечадиган юқумли касалликларни юқиши ҳақида ҳам маълум билимларга эга бўлишни тақозо этади.

Хроник ангина, тишлар кариеси, фурункулез, ўт пуфагидаги инфекциялар ва бошқа касалликлар ўзини сездирмай ривожланаётганини билмай машқ қилишни оқибати ёмон бўлиши мумкин. Жисмоний юклама ёки ҳаракат фаоллиги табиий равишда организмда қон айланишини тезлаштиради, бу ўз навбатида яширин кечаётган юқумли касаллик микробларини жойидан ювиб, тез оқаётган қон таркибида бошқа органларга тарқатади. Янги касаллик ўчоқларини юзага келтириши мумкин. Қолаверса, организм хроник касалликлар пайтида ўзининг ҳимоя энергиясини касалликка қарши сарфлаётган пайтида ўша энергиясини мускул ишига (машқ бажаришга) сарфлашга тўғри келиши организмни функциясининг пасайишига сабаб бўлади. Натижада жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали юзага келадиган соғломлаштириш эффектини бермаслиги мумкин. Саломатликка зиён етказиши аниқ. Айрим ҳолатларда юрак, буйрак, ўт пуфаги ва бошқа органларда ҳосил бўлган ёки яширин кечган касалликларни жисмоний машқ билан шуғулланиш орқали содир бўлган касалликлар деб қабул қилиниб, машқланишни тўхтатилиши ҳам содир бўлади.

Ҳар бир СТТ жисмоний маданиятининг соҳиби, онгли равишда, ихтиёр қилиб, саломатлигини жисмоний машқлар билан шуғулланиш, соғломлаштириш тренировкалари орқали амалга оширишни мақсад қилиб қўйибдики, ўзидаги мавжуд хроник касалликларини даволамай, бундай машғулотларни бошлашни оқибати ҳақида пухтарок ўйлаши мақсадга мувофиқ.

Кўп учрайдиган, йўл қўйиладиган хатолардан бири даволаниб улгурмай, жисмоний машқлар билан шуғулланишни бошлаб юборишдир, натижада грипп, ангина, ўткир респиратор касалликлари вужудингизни тарк этмайди. Субъектив саломатлик – «клиник» деб номланади, тузалгандексиз, лекин ҳар доим ҳам «анатомик» соғломлик (тузалди)га мувофиқ келмайди. Айрим ҳолатларда шошилиб машғулотларга киришиш ҳали касалликка қарши курашиб ўзининг қуввати захирасини тиклаб улгурмаган жисмимизни зўрлаш демақдир. Касалликдан сўнг айрим тўқима ва хужайралар ўз функциясини тиклаб улгурмайди.

«Универсиада» ғолиби ангинани ўтказиб улгурмай шошилиб тренировка машғулотларини бошлаб юборади. Шошилиш натижасида юрак мушаклари шъкастланиб, тургун аритмияга йўлиқади. Сўнг икки ойлик кучли даволаш курсини ўтишга мажбур бўлади. Спортда юқори натижалар кўрсатиш даври – «спортдаги карьера» сини энди 2 йилга орқага суришга мажбур.

Ўткир юқумли касалликлардан сўнг маълум муддат соғломлаштириш тренировкалари тўхтатилади. Клиник даволашдан сўнг касаллик аломатлари (йўтал, тана ҳароратини ортиши, оғриқлар) тўла йўқолгандан сўнггина машқланишни бошлаш мумкин. Бу муддат, масалан, ангинадан 4-10 кундан сўнг, бронхит, вирусли инфекция, ошқозон, итақдаги бузилишлардан сўнг 6-8 кун ўтказиб, ўпканинг шамоллаши, дизентериядан сўнг камида 18 кундан, мияни чайқалиши, ўткир ревматизмдан сўнг 30 кун ўтказиб, шуғулланишга рухсат бериш мумкин.

Албатта касалликлар ҳар кимда турлича кечади. Қайд қилинган кунлар тахминий, фақат врач рухсатидан сўнггина шуғулланишни бошлаши мумкин.

Хулоса қилсак, «Соғломлаштириш тренировкалари» пайтидаги жисмоний юқламалар яширин кечаётган касалликларни ўтишини кечиктириши, уларни оғир кечишига сабаб бўлиши мумкинлиги ҳақидаги билимларимиз бойиди. Шу билан бирга врач назорати заруриятдир!

Тренировка машғулотларининг соғломлаштириш эффектини муҳим фактори, чегара ҳисобланмаган юқламалар шартига риоя қилиш. Шунинг учун биринчи даражага юқламани ҳажми ва интенсивлигини қатъий дозалаш муаммоси чиқади. Бу муаммони ҳал қилиш одам организмидаги энергетик жараённинг миқдорини ва унинг сифатини назарий таҳлил қила олиш билимини талаб қилади. Шунинг учун мускул биоқувватини ўрганиш муаммоси мавжуд бўлиб, уни ҳал қилиш устида тадқиқотлар йўлга қўйилган.

Соғломлаштириш тренировкаларидаги жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат инсон организмнинг энг муҳим органлари ва тузилмаларининг функцияларини яхшилашидагина эмас, балки машқдан сўнг бардамлик, кайфи чоғлик, хуш ҳолликни қўшишидадир. Бу ўз навбатида активлик (тонус) энергиясини кўзгатиш, организмнинг ташқи муҳитнинг турли ноқулай омилларининг таъсирларига, жумладан, юқумли касалликларга чалинишини олдини олиш, касалликни енгиш, чидамлилиқни ошириш ва бошқаларда ўзининг самарасини намоён қилмоқда.

Ҳозирги кундаги илмий тадқиқотлар, махсус адабиётлар, қариш ва уни олдини олиш муаммосини ўрганиш натижасида «кўпчилик бевакт, белгиланган муддатдан олдин ўлиб кетаётганлиги» ҳақидаги асосли далиллар, маълумотларни келтирмоқдалар ва унинг сабаблари ҳақидаги хулосаларини бермоқдалар.

Энг аввало, табиий физиологик ва патологик қариллик, яъни организмнинг кексайишидан келиб чиқувчи, унинг барча органлари ва тузилмалари фаолияти, биринчи навбатда, марказий асаб тизими фаолиятининг функциясини сустрлашиши натижасида вужудга келадиган бевакт, муддатидан олдин қариш мавжудлиги аниқланди.

М.М.Миррахимов, Т.С.Мейманалиевлар бошчилигидаги бир гуруҳ олимлар 1985-1990 йиллардаги олиб борган тадқиқотлари орқали ҳозирги 20-59 ёшдагилар организмнинг

кўпчилиги саломатлиги, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний етуклиги ҳақидаги билимлари заҳираси ўта паст бўлиб (-3-7% атрофида), жисмоний машқлар билан шуғулланиш, меъёрли ҳаракат фаоллигидан фойдаланиб яшаш, узоқ ва соғлом яшаш воситаси эканлигидалигини билмаслигидан, деган хулосага келдилар¹⁷.

Машҳур хирург профессор Разумовский Қозон университетида ўзи ишлаб саломатлигини назорат қилиб турган 15 та профессорни бевақт ўлиб кетганлигини ёзиб, унга сабаб қилиб, ақлий меҳнат аҳли асосан ўтириб ишлаши оқибатида турмуш тарзи лозим даражадаги ҳаракат фаоллиги орқали кечмаганлигида деб кўрсатди.

Ҳозир бир неча аср аввал ҳам ҳаракат, жисмоний меҳнат узоқ умр кўришда, касалликларнинг, айниқса, катта ёшдаги кишиларга хос бўлган гипертония касаллигини, стенокардияни, атеросклерознинг олдини олишдаги ижобий таъсири исботланган.

Соғлом бўлишлик дегани ўзи нима? Соғломлик бу:

-оилангиз, яқинларингиз, меҳнат қилаётган жамоангиз, қолаверса, давлатингиз учун «ортиқча бўлмаслик»;

-узоқ йиллар давомида гўзаллик ва мафтункорликни сақлаш;

-юқори ижодий активликни давом эттириш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлаш, давом эттириш;

-узоқ умр кўрувчилардан бўлиш демакдир.

Қариш, кексаликнинг аёвсиз бостириб келиши ҳақида кўплаб китоблар, рисоалар, мақолалар ёзилган. Ҳар қайси даврда ўша вақт шароити, турмуш тарзидан келиб чиқиб, бу жараёнга изоҳ берилган. Уларнинг кўпи асосан кузатишларнинг натижалари базасида ёзилган. Фақат ҳозирги турмуш тарзимиз шароитида умр кўриш даврини чўзиш-узайтириш фанлари юзага келди. Катта ёш, қариликда унумли ҳаётнинг фаолиятни йўлга қўйиш жараёнини ўрганиш фанига айланган

¹⁷ Миррахимов М.М., Брудный А.А., Мейманалиев Т.С. «Об этике здоровья». Фрунзе – «Кыргызстан» -1989 г.

тиббийётдаги бу фанлар – «геронтология» ва «героотерия» деб номланади.¹⁸

Жисмоний фаолликни аҳоли орасидаги, айниқса, болалар, ўсмирлар, талаба ёшларнинг ҳаракат активлиги пастлигининг сабабини ўрганишга оид социологик тадқиқотларимизда иштирок этган респондентларнинг асосий фоизи шуғулланиш учун бўш вақтни йўқлигини етакчи сабаб қилмоқдалар.

Аслида шуғулланиш учун вақтни топишга ҳам вақт талаб қилинади. Яна ҳам муҳимроғи айрим жисмоний машқлар, оммавий спорт турлари билан шуғулланиш учун спорт майдони, югуриш йўлкаси ёки сузиш учун бассейн (сув ҳавзаси) зарур бўлади. Улар узоқ, бориш учун транспорт, йўл ҳақи – маблағ сарфлаш керак бўлади, деган баҳоналар ҳам йўқ эмас. Аслида улар махсус жиҳоз, маблағ талаб қилмайдиган, уйда ўтказиладиган машғулотлардан бири, энг оддий «эрталабки гигиеник гимнастика» машқларини ҳам бажаришга эринадилар.

Тадқиқотларимизнинг қатнашчиларини кўпчилиги гигиеник гимнастика машқлар комплексларини тузишга оид билимлари заҳираси пастлигини таъкидладилар.

5.1.1. Эрталабки гигиеник гимнастика

Соғломлаштириш тренировкалар тарзидаги «эрталабки гигиеник гимнастика» (ЭГТ) машғулотларини, уларнинг мазмуни, тузилиши ва ундаги жисмоний юктамаларга оид назарий ва амалий билимлар нималардан иборатлиги билан бошладик.

Қатор йиллар давомидаги кузатишларимиз ва мавжуд адабиёт материалларининг таҳлилига асосланиб ЭГТ машғулотлари тизимсиз, пала-партиш турли хилдаги ҳаракатларни бажаришдан иборат эмаслигини тушунадик.

Гигиеник гимнастика одатда тўп, тўлдирма тўп, сакрагич, таёк, гантеллар, кум тўлдирилган турли вазндаги қопчалар ва бошқалар билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқларни ўз ичига олади. Агар бу машқлар мусика остида бажарилса, машқни бажариш суръатини (темпини) ўзлаштириш

¹⁸ Миррахимов М.М., Брудный А.А., Мейманалиев Т.С. «Об этике здоровья». Фрунзе – «Кыргызстан» -1989 г. 104 ст.

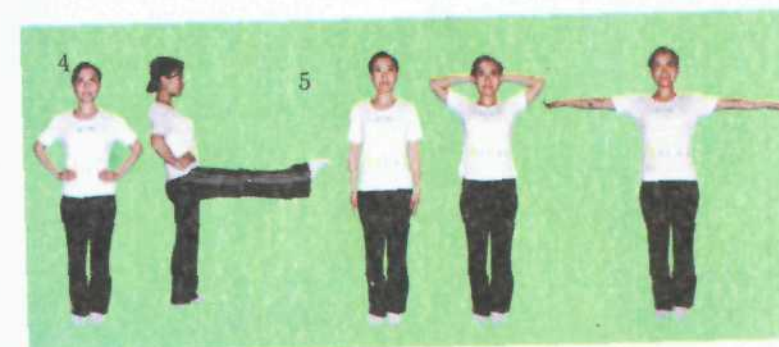
осонлашади. Машқларни бажариш суръати ва машқларни мустақил танлашда маслаҳат олиш фойдадан холи эмас.

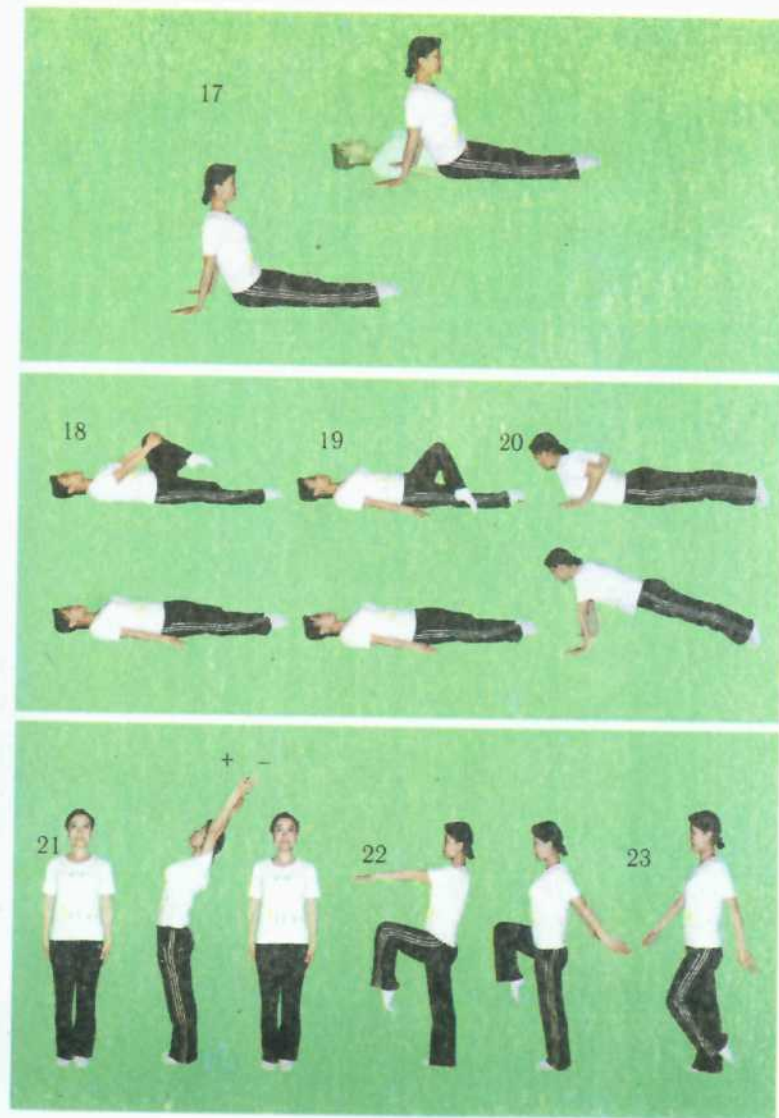
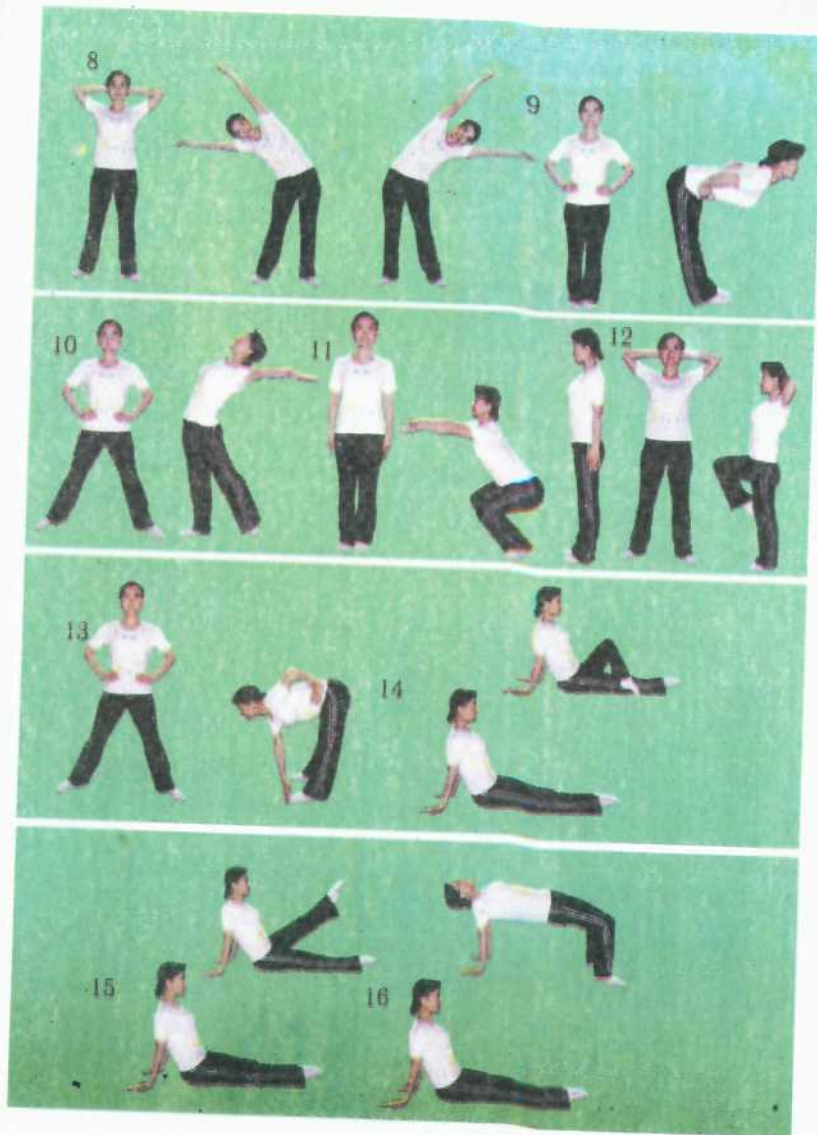
Эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплекси 8-10 машқдан иборат бўлиб, жисмоний юктамалар тананинг турли қисмларига, энг аввал қўл мускулларига, сўнг бўйин, тана ва оёқларга берилади. Юклама аста-секин ошириб борилади. Талабалар бу машқларни бажариш учун жами 20-25 минут вақт сарфлашлари керак. Дам олиш ва таътил кунлари уни давомийлиги ярим соатгача чўзилиши мумкин.

Эрталаб максимал зўриқиш талаб қиладиган машқларни бажариш тавсия қилинмайди. Чунки организмнинг ҳолати ортиқча қувватни сарфлашга тайёр бўлмаган ҳолатда бўлади. Танлаб тузилган жисмоний машқлар комплекси 2-3 ҳафта давомида ўзгартирилмай такрорланиши муҳим. Икки, уч ойдан сўнг бу комплексларни яна қайтариш мумкин. Бундай қайта такрорлашлар билан бажарилаётган машқларга ҳосил бўлган малака янада мустаҳкамланишига имкон яратилади. ЭГГ комплексини ўқувчи, талаба-ёшларнинг ўзлари тузса, уни ўта қизиқиш билан бажаришлари амалиётда қузатиш мумкин.

Ҳаракатларнинг бажариш темпи аста-секинлик билан ошириб борилади. Давомийлиги 1-1,5 минут бўлади. Юришни енгил югуришга (трусдой) ўтиш билан тўлдириш мумкин. Юриш, югуриш маромли бўлса, аста-секинлик билан вужудимизни қизитади, юрак томири ва нафас тизимимиз функциясини яхшилайдди. Биз куйида йигитлар ва қизлар учун бир неча ЭГГ машқлар комплексини эътиборингизга ҳавола қилдик. Машқларни изохлашни ҳожати йўқ деб ҳисоблаймиз. Аёллар учун тавсия қилинган гигиеник гимнастика машқларининг аксарияти корин пресс, тери ости ёғи, жисмининг умумий жисмоний тайёргарлигига таъсир этадиган, қадди-қоматининг кўриниши, мушаклари эгилувчанлиги, бўғи.лар ҳаракатчанлигини сақлашга йўналитирилиши лозим.

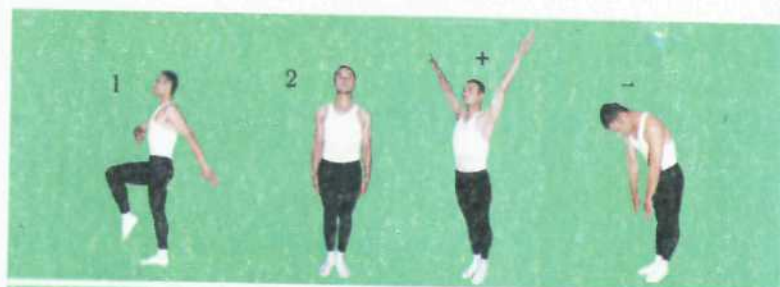
Қизлар учун ЭГГ







Йнгитлар учун ЭГГ





Турникда тортилиш машки кафтни ўз юзига қаратиб, «ички» ва кафтни ташқарига қаратиб «ташқи» ушлаш билан паст ва баланд турникда бажарилади.

Тортилиш юқорига ёки қўлларни елка кенглигидан анча кенг қилиб бажарилади. Гавда вертикал ҳолатдаги ҳаракат билан юқорига тортилиши керак. Машқлар сокин, энг паст темпда, мушакларни чўзилиши ва қисқаришини ҳис қилиш билан бажарилади. Тортилишда нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтишда нафас чиқарилади. Нафасга эътиборсизлик организмда функционал ҳолатни пасайишига сабаб бўладиган сут кислотасини тез ҳосил бўлишига олиб келади. Бунга сабаб нафас чуқурлигини камайиши бўлиб, ҳансираб қолиш кузатилади. Шунга кўра чиқариб юборилиши зарур бўлган ўпкадаги карбонат ангидрид газини организмда тўпланиб қолишига йўл қўйиш мумкин эмаслиги шуғулланувчи онгига етказилиши лозим. Тортилиш машқи 6-8 мартадан ошмаслиги керак. Мускулларни максимал чўзилиши нерв толалари учидеги махсус ҳис қилувчиларни кўзғалишига сабаб бўлиб, нерв тонусини ортишига олиб келади. Тортилишда умуртқа тўғриланади, нафас чуқурлашади, юракнинг қисқариши бироз пасаяди.

Тананинг бел ва қорин мускуллари учун машқлар

Олдинга, ён томонларга энгашишлар: ўнга, чапга бурилишлар, айланма ҳаракатлар (ўртгача суръатда). Нафас олиш маромли, чуқур, тўлиқ чиқариш билан. Юклама меъёри (машқни такрорлаш) 6-8 дан 10-12 мартагача. Машқлар орқа мускулларни, қорин (пресс) мускулларини мустаҳкамлайди ва умуртқа поғонаси ҳаракатчанлигини яхшилайдди. Нафас чуқурлашади ва вужудимизнинг қоч айланиш тизими фаолияти яхшиланади.

Қўл ва оёқ мускуллари учун машқлар

Қўлларни кўтариш ва пастга тушириш, тирсақдан, елкадан букиш, айлантиришлар, кафтни бармоқлар билан кафт қисмидан айлантириш, қайириш ва бошқалар.

Оёқларнинг мускуллари учун машқлар: ўтириб туришлар, пружинасимон ўтириш учун катта (ўта катта) қадамлар қилган ҳолатда оёқларни букиш, оёқни ўзини айлантиришлар (тана ҳолати турлича). Қўл ва оёқлар учун машқлар жонлироқ ҳаракатлар тарзида, ўртача темпда 6-8 дан 12-14 мартагача такрорланади. Нафасни ушламай маромли бажарилади. Машқлар тананинг мускуллар жойлашган жойларини мувофиқ ҳолда мустаҳкамлайди, қўллар ва оёқларнинг бўғинлари ҳаракатчанлигини яхшилайдди. Нафасни ва қон айланишини нормаллаштиради.

Қўл ва оёқларни силтаб «маятник»симон ҳаракатлар. Машқлар максимал амплитуда билан бажарилади. Ҳаракат суръати ўртача, нафас бир маромда машқни такрорлашлар сони 8-10 марта. Машқлар асосий бўғинлар ҳаракатчанлигини оширади, мускулларни мустаҳкамлайди. Нафас ва қон айланиш функциясининг имкониятларини кучайтиради.

Турган эҳойда югуриш, сакрашлар ўртача ёки тез суръатда бажарилади. Нафас маромли, чуқур, зўриқишсиз. Сакрашларнинг тахминий меъёри 40-70 мартали, югуриш 1-1,5 минутгача давом эттирилиши мумкин. Югуриш ва сакрашлар қўл ва оёқларни мускулларини кўпчилигига «яхши чигал ёзиш» (разминка) бўлиб хизмат қилади, қон айланиш ва нафас органлари ишини яхшилаш имконини беради.

Эрталабки гигиеник гимнастика ҳаракат темпини аста-секинлик билан пасайтириш орқали тугалланади. Тана мускуллари максимал бўшаштирилади. Нафас маромли, чуқур. Юриш узоклиги 0,5-1 минут. Организмдаги қўзғалувчанликни пасайтириш учун вақт етарли.

Эрталабки гигиеник гимнастика машқларини тўғри бажаришни аҳамияти муҳим. Жисмоний машқларни бажариш давомида организмни кислородга муҳтожлиги кучаяди, мускуллар фаолияти учун эса бу зарур. Мускуллар

қисқарганда уларда зарур бўлмаган кераксиз нарсалар ҳосил бўлади ва уларни чиқариб юбориш керак бўлади. Уларнинг бир қисми ис гази (CO_2) мускул ишлаганда, умуман вужудимиз фаолиятдан юзага келади. Вужудимиз мускуллари қанчалик юқори интенсивликда ишласа, шунча кўп O_2 га талаб ортади ва уларни ис газидан тозалиш шунчалик даражада интенсив бўлиши зарур.

Жисмоний машқларни бажаришда нафас темпи ҳаракат темпи билан мувофиқлаштирилишининг аҳамиятини айтиб ўтдик. Масалан, ўтиришда нафас чиқарилади, дастлабки ҳолатга қайтганда эса нафас олинади, гавдани олдинга эгилганда-нафас чиқарилади, дастлабки ҳолатга қайтганда нафас олинади ва ҳ.к. Агарда қайд қилинган ҳолатда нафас билан ҳаракатни бажариш темпи мувофиқлашмаса, нисбатан қийинроқ ҳаракатларни бажаришда беихтиёр нафасни ушлаш ёки уни олиш ва чиқаришда қийинчилик юзага келади. Энг асосийси танланган ритмдан чиқмай ўша маромда нафас ритминини ушлашдир. Бунинг учун нафас темпи ҳаракат темпига мос тушсин. Нафас олиш бурун билан, чиқариш эса оғиз билан бўлиши зарур.

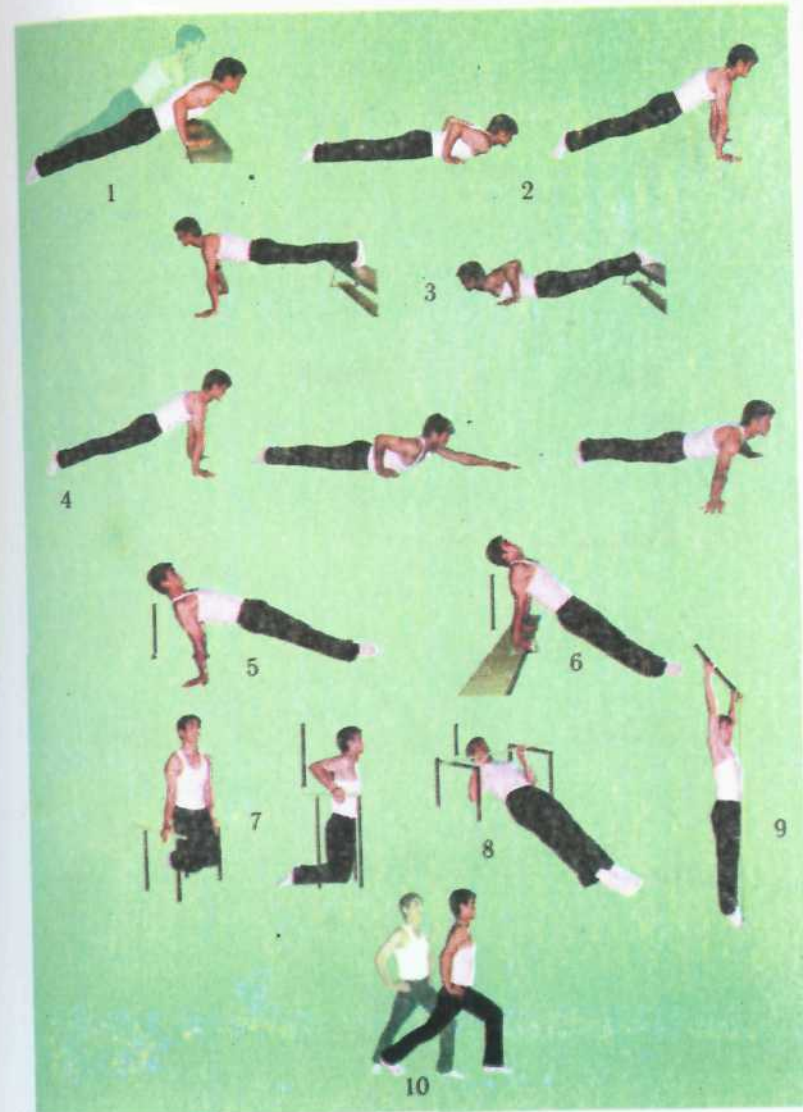
Машқни меъёрлаш. Жисмоний юклама ўқувчи ва талаба – ёшларнинг ёши имкониятлари ҳамда жисмоний тайёргарлигига мувофиқ бўлсагина фойдали бўлади. Машқ меъёрини белгилашда қўлланиладиган усуллардан бири ЮҚЧси (пульси)ни ўлчаш орқалидир. Пульс 10 сек. саналади ва 6 рақамга кўпайтирилади. Масалан, пульс 10 сек. 15 марта урса (юрак қисқарса), $15 \times 6 = 90$ тага тенг бўлади.

Жисмоний машқни бажаришдан сўнг пульсни уриши 2 мартага кўпайса, у тўғри меъёрланган бўлади. Юкламани меъёрини аниқлаш учун ЮҚЧ машқларини бажариш машғулотини бошлашдан аввал, машқ пайтида ва машқларни бажариш тўхтатилгандан сўнг, яъни машғулот тугагандан сўнг саналади. ЮҚЧ нинг максимал сони машғулот пайтида минутига 150-160 зарбадан ошмаслиги, мактабгача ёшдагиларники эса ўқувчиларникидан 5-10 марта ортиқ қисқарса, юклама тўғри танланган ҳисобланади. Ўртача 140 марта (± 10) атрофида бўлиши мақсадга мувофиқ саналади.

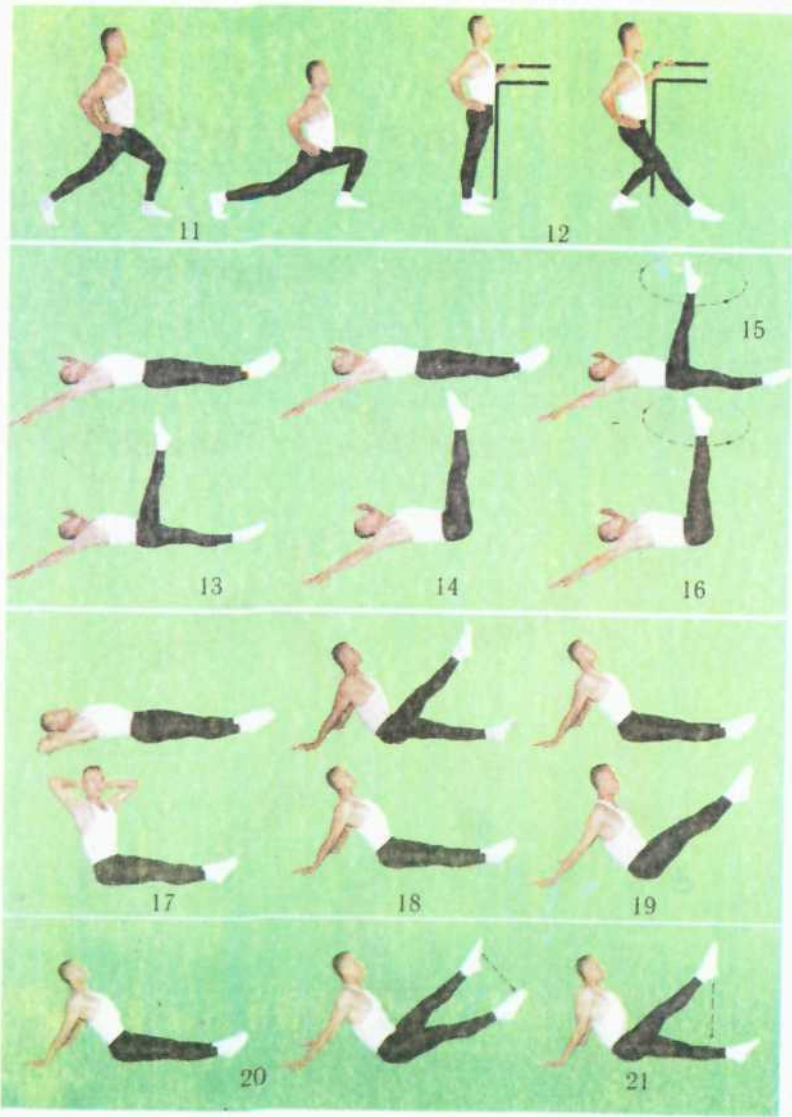
Эрталабки гимнастика машгулоти тугагандан сўнг 10 минут ўтиб пульсинг сони 100-120 мартагача пасайиши лозим. Бу эса саломатлик аломатидир¹⁹.

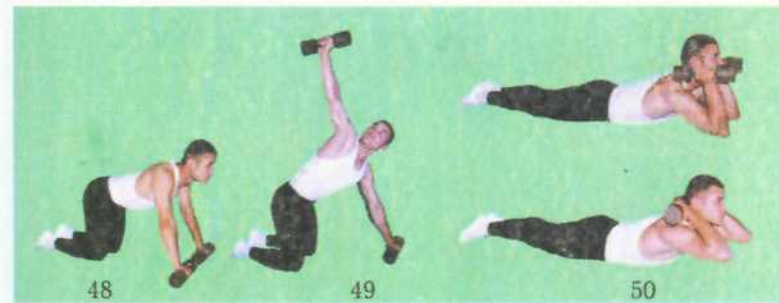
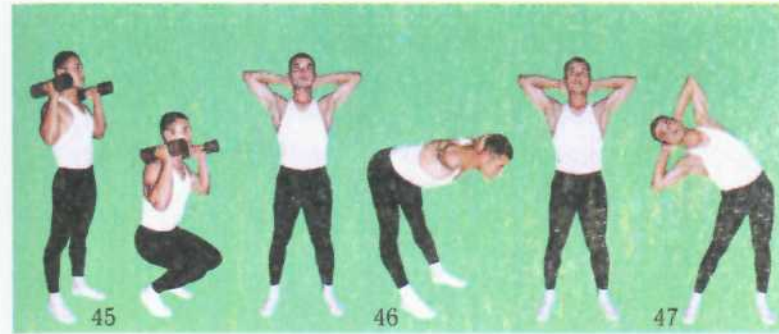
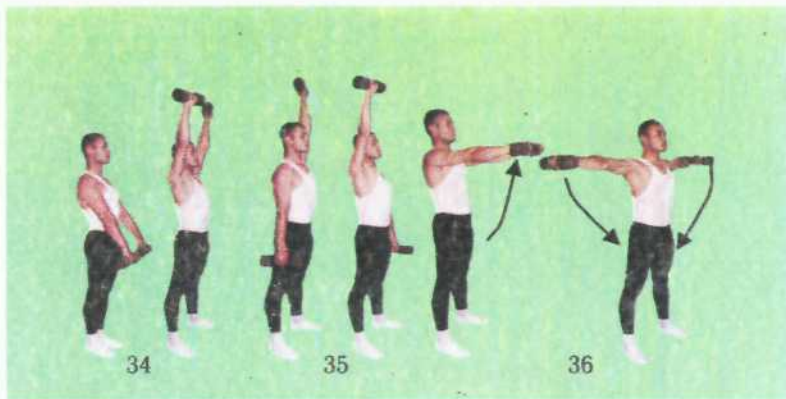
Жисмоний тарйёргарлиги даражаси ва бошқа индивидуал хусу-сиятларига қараб ЮҚЧси тахминан 8-15 минут ичида машгулот бошланишидан олдинги сонига қайтсагина эрталабки гигиеник гимнастикадан соғломлаштириш эффектига эришилди, деб хулоса қилиш илмий ва амалий жиҳатдан ўз исботини топган.

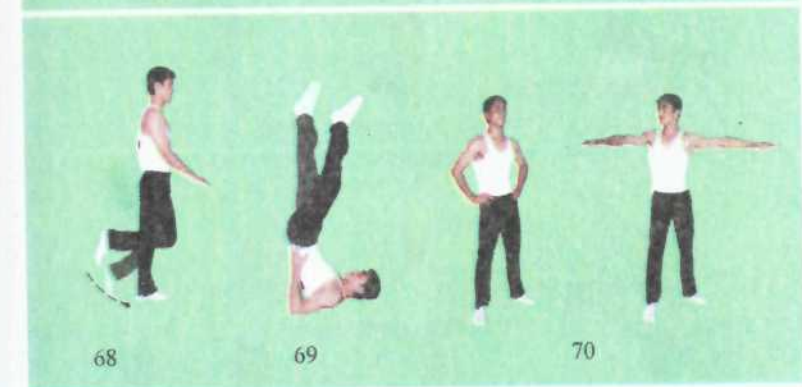
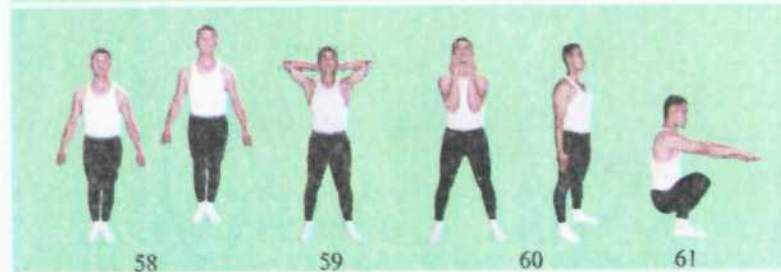
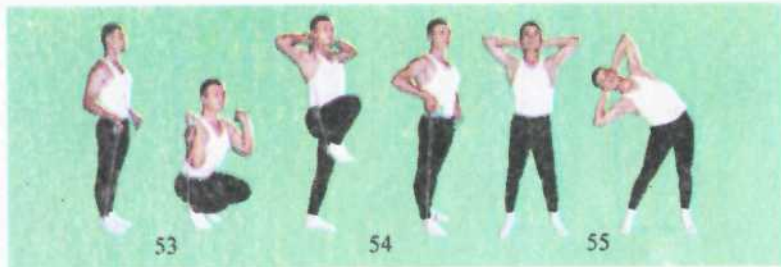
Қуйида жисмли ва жисмсиз, тана вазни оғирлигидан фойдаланиб, таяниш, осилиш билан бажариладиган эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплексида фойдаланиладиган машқлар туркумини эътиборингизга ҳавола қилдик. Уларни ҳар бирини алоҳида ёки комплекс тарзида ажратиб фойдаланиш мумкин.



¹⁹ Турсунов М.Т., Лукьянов В.С., «Соғлом турмуш тарзи», Тошкент «Фан» 1990 й. 29-саҳифа.









Релаксация гимнастикаси. Француз врачлари Тиссо «шундай ҳаракатлар борки, улар ўзининг таъсир фаолиятига кўра ҳар қандай дорини ўрнига ўтади, саломатликни тиклашишга хизмат қиладиган барча воситалар ҳаракат фаолияти ўрнини босолмайди», деб уч аср аввал ҳаракатларимизга баҳо берган.

Жисмоний гиподинамиянинг негатив ҳолатларидан бири тез чарчаш ва иш қобилиятининг пастлиги (сустлиги) саналади. Чарчашдан, толишдан фориғ бўлишнинг самарали усулларида бири соғломлаштириш тренировкиси тарзида СТТ жисмоний маданияти воситаси сифатида «Релаксация» гимнастикаси сифатида амалиётда қўлланмоқда.

В.С. Чугунов бошлиқ Москвалик олимлар гуруҳи томонидан ишланган гимнастиканинг бу тури 2 та махсус танланган ва 3 та қўшимча поза (туриш ҳолати)дан таркиб топган. Муаллифлар томонидан 2 та поза белгилаб берилган: биринчиси, қотиб қолган, турғун, аниқ белгиланган, позада туриш, бир вақтни ўзида ёқимли, қулай ва эркин, иккинчидан, организмга ўз-ўзидан руҳий, физиологик таъсир кўрсатувчи комплекс.

Позалар 4 та асосий элементларга ажралади:

- **биринчи** поза – турган ҳолатдаги, ундан сўнгги релаксация. Одам организмга мустақил шифо кўрсатувчи ва позани «ишга тушиши»ни, унинг терапевтик эффектини таъминлайди;

- **иккинчи** поза – диққатини тўлиқ бўлмайд, онгли равишда ўз организмга йўналтириш. Ўзини ўзи назорат қилиш воситаси сифатида ўз-ўзини кузатиш қобилиятини юзлаб мартаба кучайтириш имкониятини ривожлантиради, поза самардорлигини оширади.

- **учинчи** поза – онгли назоратдаги нафас. Барча органларимизнинг фаолиятини ўзаро мувофиқ (синхрон) лигини таъминлайди.

- **тўртинчи** поза – бу позанинг жисмоний қисми (техник малакалар ва билимларини барчаси). Позани тўғри қабул қилиш ва фиксажда мустаҳкамламоқ.

Релаксация гимнастикасининг цикллари ва узлуксизлиги 6 та кетма-кетликдаги этапларда амалга оширилади.

- 1) ҳар бир позага киришдан олдин дам олиш;
- 2) позага киришдан олдинги фикран тайёргарлик (созлаш);
- 3) позага кириш;
- 4) позани фиксажи;
- 5) позадан чиқиш;
- 6) позадан чиқишдан кейинги дам олиш.

Релаксация гимнастикасида позанинг фиксажи ва вақти биринчи ҳафтада 5 сек. дан ошмаслиги керак. Сўнг вақт аста-секинлик билан ошириб борилаверади. Релаксация гимнастикаси машғулотларида қуйидаги қоидаларга риоя қилинади:

1. Машқлар оч қоринга ёки овқатлангандан сўнг 1-2 соат ўтгандан сўнг бажарилади.

2. Релаксация гимнастикаси оғир жисмоний юкламадан сўнг зарур бўлган таъсирни кўрсата олмайди.

3. Ҳар позага аста-секинлик билан кириб, диққат концентрацияси унинг ижросига қаратилиши керак.

4. Релаксация гимнастикаси машғулотларида доимийлик, мажбурият, аста-секинлик ва қатъий ўзини назорат қилиб бориш шунингдек, қатъий интизом шартлигини унутмаслик лозим.

Релаксация гимнастикасида ўзига хос руҳий шифо таъсирига эга машғулотлари пайтида инсон мустақил, онгли ва фаол «Саломатлик»ка ирода, интилиш билан организмни (вужудини) химоялаш кучларини фаоллаштиради. Ўзини ҳис қилишни умумий аҳволи яхшиланади, иш қобилияти ортади.

Қуйида асосий позаларнинг ижро техникасини бердик:

1. «Қулай» поза. Оёқларни олдинга узатиб (чўзиб) полга ўтирилади. Сон остида оёқларни «икс» қилинади. Қўл бармоқлари олдинга занжир қилиб қўйилади. Нафас эркин.

2. «Фидойи» позаси. Оёқларни жуфтлаб тиззага чўккалаб турилади. Оёқлар тиззадан бош бармоқларгача полга тегиб туриш керак. Оёқлар учи бирлашган, товонлар бир оз очик. Бироз ёзилган товонлар устига аста ўтирилади. Бош, бўйин ва гавда тўғри чизик бўйлаб ушланади. Кафтлар эркин

сонлар устига қўйилади. Тананинг асосий оғирлиги оёқ кафтга тушади. Нафас эркин.

3. «Эгилишлар» позаси. «Фидойи» лик позаси қабул қилинади. Кафтлар мушт қилиниб, қориннинг пастки қисмини қисиб тирайди. Чуқур нафас олиб чиқариш билан гавдани олдинга букади. Думбани оёқ кафтдан узмай пешона билан полга интиламиз. Сўнг нафас олиш билан дастлабки ҳолатга қайтилади.

4. «Қобра» позаси. Юз билан полга пешонани текказиб, қоринга ётилади. Барча мушаклар тўлиқ бўшаштирилади. Кафтлар полга қўйилади, ҳар бири ўзининг елкаси остига бостирилади, тирсақларни юқорига кўтариб, улар билан тана қисилади (тиралади). Оёқлар полга ётган жойда бир-бирига жуфтланади, оёқ учи чўзилган (гимнастлар оёқ учидегидек). Кўзлар юмуқ. Сўнг секин уни очиб бош кўтарилади, бўйинни иложи борича орқага қайирилади. Ундан сўнг секин кўкрак қафаси кўтарилади, умуртқалар навбат билан орқага эгилади. Танамизнинг паст қисми, киндикдан бошлаб оёқ учларигача полга тегиб туради. Юқорига ва орқага иложи борича узокрокқа қаралади. Маълум вақтгача поза ушлаб турилади, аввал гавда туширилади, сўнг бош ўта секин полга туширилади. Кўтарилишда нафас олинади, позани ушлашда нафас эркин, туширилаётганда нафас чиқарилади.

5. «Плуг» позаси. Орқага ётилади. Қўллар тана ёнида нафас ушлаб оёқни тиззадан букмай, секин кўтарилади, қўлларни кафти билан полга тиралади. Оёқлар 90° ҳосил қилганда, тос ва орқанинг пастки қисми кўтарилади, оёқ вертикал ҳолатга келтирилади. Сўнг секин нафас чиқарилиб, оёқлар бош орқасига туширилади, токи оёқларнинг учлари ерга тегсин. Эркин нафас олинади. Позадан нафас чиқариш билан чиқиб кетади.

6. «Пиёз» позаси. Юзтубан ётилади ва пешона полга теккизилади. Аста-секинлик билан оёқлар орқага эгилиб, мувофик қўлларда ўз томонидаги оёқларни илигидан ушлаб, бошни ва сонни тортиб кўтариладики, тана вазнининг оғирлиги қорин бўшлиғига тушсин. Кўтарилиш, тортишда

нафас олинади. Позани ушлаганда эркин нафас олинади ва дастлабки ҳолатга қайтишда эса чиқарилади.

7. «**Качели**» позаси. Орқамачасига ётиб оёқлар кўтарилади ва иккаласи тиззада букилади, бурундан чўзиб нафас олинади. Нафас чиқармай икки қўл билан тиззаларни қоринга бор куч билан тортилади. Бошни кўтариб лабни тиззага теккизишга ҳаракат қилинади. Позани нафас олиш мумкин бўлмай қолган даражагача ушлайсиз. Сўнг секин нафас чиқариб дастлабки «ётиш» ҳолатига қайтасиз.

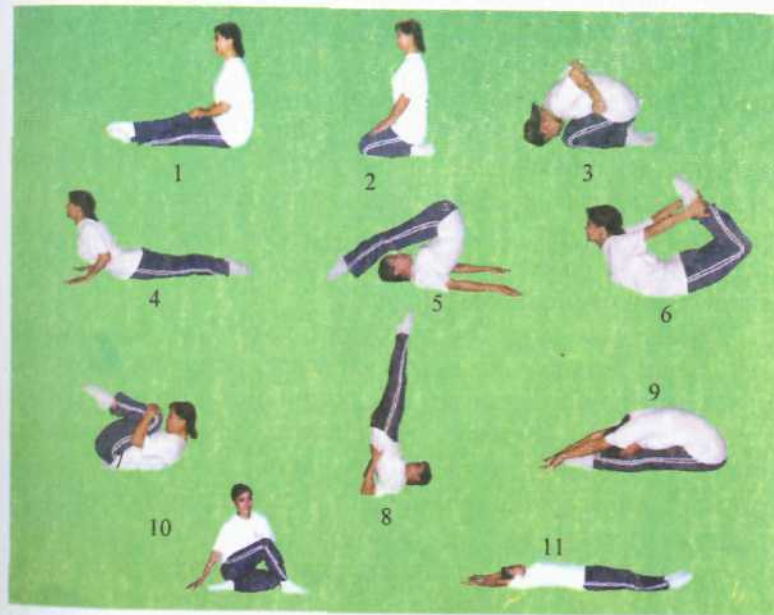
8. «**Қарағай дарахти**» позаси орқамачасига ётиб қўллар танамиз ёнида қафтлар полга қараган. Нафас олиш билан оёқларни тўғри бурчак ҳосил бўлиш даражагача кўтарамиз. Сўнг чиганокларга таяниб, тосни юқорига итариб, полдан ажратамиз (елкада туриш). Позани ушлаш оёқлар роса тўғри бўлгандан сўнг бошланади, нафас олиш эркин, одатдагидек. Позадан чиқишда оёқлар жуда эҳтиётлик билан бошни орқасига ўтказилади, бу билан чиганокка тушган гавданинг барча оғирлигини олиб ташланади. Қўллар туширилади. Аста-секин тана туширилади, сўнг оёқлар, товонлар полга тегмагунча бош кўтарилмайди.

9. «**Орқани чўзиш**» позаси. Оёқлар олдинга чўзиб ўтирилади. Қўлларнинг қафти олдинга-ташқарига буриб юқорига кўтарилади ва бош бармоқлар бир-бири билан боғланади. Бош елкалар орасига қисилади. Нафас олинади ва нафас чиқариш билан олдинга энгашилади, бош билан елканинг ҳолати иложи борича ўзгармайдиган ҳолатда бўлиши керак. Пешона билан тиззага интиламиз, қўллар билан оёқни бош бармоғини ушлашга ҳаракат қиламиз. Позани ушлаш пайтида нафас эркин, одатдагидек. Сўнг бирданига нафас олиш билан дастлабки ҳолатга қайтамиз.

10. «**Парма**» позаси оёқлар узатилиб ўтирилади, сўнг ўнг оёқ букилади ва у билан чап оёқ сони устидан қадамлаб ўтилади. Чап қўл букилган ўнг тизза устига қўйилади. Ўнг қўл орқага ўтказилиб, гавдани аста-секинлик билан «бураш-эшиш» амалга оширилади, қўлларни бир-бирига улашга уринилади. Бош ўнгга бурилган. Позадан чиқиш секинлик билан аввалига бошни буриб, сўнг қўллар, тана ва охирида

оёқлар ҳолати ўз жойига қайтарилади. Шу машқни ўзи бошқа томонга. Нафас эркин.

11. «**Қамиш**» позаси. Орқага узала тушиб ётилади, қўллар бош устига тўғрилаб чўзилади. Тос кўтарилади, тосни кўтариш товонларга, орқа куракларингизга тиралиш билан умуртқани максимал куч билан чўзилади (қамишни томири билан узишга урингандек).



5.1.2. Медитация

Медитация - ёшлар турмуш тарзи жисмоний маданияти таркибида борган сари кўпроқ ўрин олаётган йоғлар жисмоний тарбия тизимининг етакчи машғулот шакли ҳисобланади. Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимида ундан организмни соғломлаштириш воситаси сифатида етарли даражада фойдаланиш ҳали оммавийлашмаган. Медитация асосан шарқ мактабига хос жисмоний машқлар мажмуи бўлиб, инсон жисмоний тарбия тизимлари ичида ҳар бир

индивид ўзи мустақил ёки шу тизим ишқибозлари алоҳида гуруҳларга ажралиб шуғулланадилар.

Пассив Медитация – бу энг содда, биз ҳозирги кундаги ҳаётда ўзимиз қийинлаштираётганлар олдидаги оддий жараён. Соддалик, оддийликка бизни қайтишга ўргатади. Амалда уни бажариш учун жараённи мантиқан тушунишимиз керак бўлади.

Медитация учун бош мия ярим шарларининг томони – мантиқан фикрлайдиган томони (қисми) тинчланиши, ҳозирги ёшлар лексикологиясидаги сўз – «ўчиши», «жиммиши» лозим бўлади. Медитацияда содир бўладиган жараённинг мазмуни, мағзини тушунтириб бериш сўралганда йог мухбирга «сиз бананнинг ширинлигини тушунтириб бера оласизми» деб саволга савол билан жавоб қайтарган. Шунинг учун бу жараённинг табиатини мантиқан тушунтириш, уни таҳлил қилиш фақат уни амалда бажариш орқалигина ҳис қилиш билан бўлиши мумкин ҳолос.

Ўйлаймизки сизда бу жараённи ўзингизда ҳис қилиш учун машқ қилиш, ҳаракатга иштиёқ уйғонади. Бундай жараён табиатини тушунган, ҳис қилган инсонларнинг ҳаёти, турмуш тарзида кескин ўзгаришлар содир бўлганлиги, ўзидан қониқишни ҳосил қилиб, аввал жисмоний, сўнг маънавий фойда кўриш мумкинлиги амалда исботланган.

Шундай қилиб биз, энг аввало ўз олдимизга жисмимиз, қалбимизни тўла осойишталикка эриштиришдек мақсадни кўямиз ва унга эришиб, танамиз аъзоларини тўлиқ бўшаштириш ҳамда хотиржамликни ҳис қилишимиз, бу хотиржамлик вужудимизнинг ҳар бир бурчагини-ҳужайраси тўқимасини қоплаб, таркибимизнинг ич-ичига синггишига эришиш лозим.

Бунинг учун биз фойдаланиладиган услуб энг аввало, мускулларни тўла бўшаштира олиш вазифасини ҳал қилишга асосланган бўлади. Сўнг бундай ҳолат вужудимизнинг барча қисмларига бориб тарқалади.

Тўлиқроқ тушунтирсак, бошланишида биз энг оддий машқлар ёрдамида ўз танамизни бўшаштириш (ланжлаштириш)ни ўрганамиз. Аввалига бу машқларни эринмай,

қатъий тартибга риоя қилиб, белгиланган кетма-кетлигини бузмай ўзлаштиришимиз, ҳолатига қараб бажаришни автоматлашувигача, белгиланган вақт ичида бажаришни машқ қилишимизга тўғри келади. Бу билан биз бўшаштириш техникасини такомиллаштиришни доимийлигига эришамиз.

Медитацияда умумий руҳий ҳолатнинг осойишталиги муҳим. Ёшлигимиздан бизга жисмоний жиҳатдан бирор нарсага эришиш учун зўр бериш, уриниш зарурлиги онгимизга сингдирилган. Бор кучимизни унга сафарбар қилишга ўргатишган. Аслида ўзимизнинг ниятимиз ҳам шунга эришиш. Медитацияда эса уни тескариси, машғулотларни бошиданок куч сарфлаш, эришиш учун уринишдан бутунлай воз кечишга тўғри келади. Ўзимизни мажбуран бўшаштиришга ҳар қанақасига эришишни мақсад қилиб қўйишимиз ва уни машқ қилишимиз, муваффақиятсизликка маҳкумлиқнинг ўзгинасидир. Бу ерда руҳий қувват шунинг учун зарурки-машғулотлар учун аниқ вақтни белгилаб, уни ажратиб, ўзимизга «бу вақт фақат Медитация учун, қолган ишлар иккинчи даражали» деб айтиб, бу шиорни қонун даражасигача кўтаришимиз зарур. Бундай қарор, қонун биздан бирмунча куч, руҳий қувватни талаб қилади. Машғулотлар бошланганда ҳар қандай мажбуриятлар, турли хил хоҳишларни чеккага суриб ташлаб, барча нарса унутилиши шарт. Медитация – энг эркин, барча нарсалардан озод пассив бўшашиш жараёни, ҳеч қандай буйруқлар, кўрсатмаларсиз, оддийгина майли мени кўзларим аста-секин юмилаверсин «фикрим аъзоларимга иложи борича сингийверсин» деган ҳаёллар ўтиши ва унга амал қилиш лозимлигини тақозо этади. Бу ҳолатда айрим худога ишонувчилар берилиб ичида унга нола қиладилар, дуоларини қироатини бошлаб юборадиганларини ҳам амалиётда қузатганмиз.

Машқ қиладиган муҳит, жой, диққатни чалғитмайдиган – ҳоли, агар хилватроқ бўлса, ундан ҳам яхши натижа беради. Уйдан шу вақтда сизни безовта қилмасликларини сўрайсиз.

Медитациянинг алоҳида дарслари сабоқларини беришни мақсад қилмаганлигимиз учун ундан соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таркибида фойдаланиш мумкинлиги

ҳақидаги энг оддий билимларга эга бўлдингиз деб ҳисоблаймиз.

5.1.3. Юриш, югуриш СТТ жисмоний маданиятининг етакчи воситаси

Югурманг, лекин... Ўз саломатлигингизни яхшилаш учун соғломлаштириш югуриши билан шуғулланманг – бу сизни шахсий ишингиз. Эртага кўринишингиздан коникасизми ёки йўқми, ҳолатингиз қандай бўлади, ҳаммаси сизга боғлиқ.

Агар сизни ортиқча вазнингиз чўчитмаса, асил яширин орзуингиз учта иякли бўлиш бўлмаса, айланаси катта белни орзу қилган бўлсангиз, юмшоқ, иссиқ креслода ўтириш бўлса, мазза қилиб, соатлаб, телевизорингизни багрингизга босиб ўтираверинг, югуриш ҳақида фикр ҳам қилманг – югурманг!

Шифохонама – шифохона югуриб касалликларингизни даволаш учун таблеткалар ютиш, уколлар қилдириш, валидол, пиромидон ва аспириинларни чўнтагингизга тўлдириб юриш хузур бағишласа – умуман югурманг!

Агарда бир оз кайфиятингиз бузилгандан сўнг уйқу-сизлик сизга ёпишиб олиши кониктирса, югуриб ундан кутилиш ниятингиз бўлмаса – югурманг!

Агар ғурурингиз ёки уятчанлигингиз спорт кийими, спорт пойабзали кийишдек «пастга тушиш» га йўл қўймаса, агар югурсам маҳалладагилар кулади деб, истиҳола қилсангиз ёки бир озгина югуриш обрўйимга путур етказди деб ўйласангиз, югуриб нима қиласиз – югурманг!

«Мен югуришни фойдасини биламан лекин, у билан шуғулланишга бир минут ҳам бўш вақтим йўқ» деб баҳона қилувчи талаба ёшларнинг сон-саногии йўқ. Айрим жамоатчилик иши, уйдаги ишлар, хизмат жойимдаги фаолиятим, бола-чакам, магазин, бозор, уйни, ҳовлини йиғиштириш; қизлар, аёллар – кир ювиш, ўртоқлар билан учрашув, мусиқа, кино кўриш ва ҳоказоларни сабаб қиладилар. Уларга маслаҳатимиз ўша тадбирларни бир кунлигини барчасини

аҳамиятига кўра бажариш тартибини тузинг, агар сизни соғлигингиз шу ишларни ичида охирги ўринда турса, майли, унда умуман югурманг, пиёда юрмай қўяверинг.

«Мен шундоқ ҳам соғломман. Ўзимни яхши ҳис қиламан. Нима учун югуришим керак» деб савол қўйсангиз, биз илтимос қиламиз, 8-10 минут вақтингизни аямай бардам, ўзингизни зўрламай югуриш йўлкасида ёки барҳаво салқин (арик) бўйида тўхтамай югуриб кўринг. Агар сиз белгиланган вақт ичида югурганингиздан сўнг нафасингиз қисиб, ҳаво етмай қоладиган ҳолатга тушсангиз, юрагингиз кўкрак қафасингиздан чиқиб кетаман деб, тез урмаса, тўхтамай, яна ва яна югурганингиз келаверса, унда сиз ҳақиқатдан ҳам соғломсиз. Бундай ҳолда югурмасангиз бўлаверди. Югуришни соғломлаштирувчи самарасига ишончингиз умуман бўлмаса югуришни кераги йўқ.

Югурманг, лекин Горациёнинг «Агар саломатлигингни борлигида югурмасанг касалланганингдан сўнг югурасан» деган ҳазиломуз ва доно гапларини эслаш фойдадан ҳоли эмас. Лекин югуриш йўлкангизни ўзингиз танланг: шифохоналар йўлкасиними ёки саломатлик йўлкасини, бу ўзингизга ҳавола. Ҳақ гап, охиридаги йўлка сизга жуда ҳам ёқди.

Л.Т.Шевалдикина. Люберци шаҳридан, илмий ходим: «Менда юрак пороги борлиги маълум бўлгач, аста-секин югуриш машқларига киришдим, 40 ёшимда масофани 10 кмга етказишга ҳаракат қилдим. Ниятимга эришдим ҳам. Энди эса врачларга фақат мусобқаларда қатнашишда руҳсат олиш учун учрашаман, холос. Агар кайфиятим ёмон бўлса югураман ва ўзимни яхши ҳис эта бошлайман. Менинг маслаҳатим: агар югуришга киришган экансиз, зинҳор уни тўхтатманг. Биринчи уч ойга чидасангиз бўлгани, кейин галаба сизники»²⁰.

Спорт оламида кўзга кўринган мутахассис академик А.Микулиннинг ўтган асрнинг 70-йилларида айтарли даражадаги бозоргирилиги билан шов-шувга сабаб бўлган

²⁰ Турсунов М.Т., Лукьянов В.С., «Соғлом турмуш тарзи», Тошкент «Фан» 1990 й. 29-саҳифа.

асари («Активное долголетие»)да қандай югуриш лозимлиги ҳақидаги тавсияларига тўхталишни лозим кўрдик²¹.

Оддий юриш, югуриш, сузиш – ўз «инерцияси» билан бир хил ўзгартирмай қадам босиш организмдаги чиқиндиларни ажралиб чиқишини яхшиламайди. Бундай маромли юриш қисқа вақт ичида толиш ҳиссиётини, юзага келтиради, ҳаракатни давом эттириш хоҳишини тезда пасайтиради.

Агар дам олиш мақсадида сайр қилинса ёки актив ҳаракат фаолияти орқали масофанинг қисқа бўлакларида шахдам қадамлар билан бардам одимлаб қадам босиш, сўнг йирик қадамларга ўтиб иложи борича ерга кучли таяниш билан қадамлаш, оёқнинг кафтини, товонни сатҳига тўлиқ таяниш билан оёқ мускулларини кучли қисқаришига эришиб, пойафзал пошнасига кучли таяниш орқали вужудини силкитиб, айрим аъзоларимизни силтаб юриш, шлакларни организмдан тез ажралиб чиқишига сабаб бўлиши мумкинлиги исботланган. Бундай силтанишлар орқали тозаланишдан сўнг организмдаги чарчоқни тарқалиши, тетиклик, бардамлик юзага келиши билан сарфланган кувватни қайта тикланишининг тезлашиши қонуниятга айланган.

Юқори спорт натижасини кўрсатиш мақсадида югуриш, соғломлаштириш мақсадидаги югуриш, юриш техникасини тескарисини қилиб машқ қилишни тақозо этади. Спорт тренировкаларидаги мусобақаларда югуриш техникаси оёқ учидан, силкинишларсиз, равон, маромли югуриш талабини кўяди. Товонга, пойафзал пошнасига қаттиқ таяниш, қадамни қаттиқ босиш талаби, турган жойда югуриш, турган жойда такрорий сакраш машқларини бажариш, соғломлаштириш юришида назарда тутилган. Бундай югуриш, юриш усули Нью-Йорк югурувчилари клубининг «сири» деб қабул қилинган.

А.Микулиннинг тавсиясига кўра максимал даражада бардам ва соғлом бўлиш учун товонни, кафтни иложи борича полга, югуриш йўлкаси сатҳига қаттиқ қўйиб, кунига 2-3 км

масофани 15-20 минут давомида югуришни соғломлаштириш эффекти катта.

Югуришга секин-аста шошилмай ўрганиш, менга мумкин деб, бирданига тез, мослашмай югуришни фойдасидан зиёни кўпроқ. Югуришни билмаганларга биринчи кунга тез қадамлаб юриш, сўнг қўлларни тирсақдан букиб, 5-10 қадам югуришни ўрганишни машқ қилинади. Бундай ҳаракатланиш маромли, сокин нафас олишни талаб қилади. Икки қадамда бурун билан нафас олинади, сўнгги икки қадамда оғиздан нафас чиқарилади. Қачон «иккинчи нафас» пайдо бўлса, нафас олиш ва чиқаришни узунроқ тўрт қадамда бажариш керак. Организм югуришга мослаша бошлагандан сўнг югуришдан олдинги қадамлаб юришни бора-бора камайтирилиши ва кунига 2-3 км.ли масофани югуриб ўтиш машқ қилинади. Ёши катталар бундай югуриш машқини ҳар 1,5 минутдан сўнгги юриш билан алмаштириб туришлари мақсадга мувофиқ, деб маслаҳат беради А. Микулин.

Шуни эътиборга олиш керакки, югуришни бундай ҳолда такрорлашлар аввало, бизнинг ички органларимиз учун зарур. Юрак, ошқозон, йўғон ичак, буйрақлар ва бизнинг, бошқа органларимиз инсонни юқори ҳаракатчанлиги шароитида, ҳар кунлик юришлар, югуришлар давомидаги нотинчликлар, силтанишлар муҳитида миллион йиллар давомида шаклланган, унга мослашган. Ҳозирги бизнинг асосан ўтириш, кам ҳаракатланиш билан ўтаётган кундалик ҳаётимизда бу органларимиз турли хил чиқиндилардан қутилишга, тозаланишга муҳтожлиги катта. Уларга ҳам қаттиқ силкинишлар, силтанишлар зарурий. Жигарни, буйракни, ўтни айниқса, юракни бошқа усул билан ювиб, тозалаб бўмайди. «Шунинг учун, – деб ёзади А.Микулин, – мен очик ҳавода, ўз тизимим бўйича тез юриш, югуришлардан фойдаланаман, агар об-ҳаво имконият берса, енгил югуриш (трусцой) ва юриш орқали организмимни тозалайман. Об-ҳаво йўл бермаса, хонамда жойимда туриб юриш ва югуришдан фойдаланаман, бу ички органларимни тозалаш учун қўл келади ва у заруриятдир».

²¹ Шуни шу, 28-саҳифалар.

Яна бир бор таъкидлаш зарурки, югуришга организм жуда эҳтиётлик билан ўргатилиши, агарда бунга рия қилинмаса, ўзингизга катта зиён етказиб қўйишингиз мумкин.

Агарда биз чидамли талаба-ёшларни тарбияламоқчи бўлсак, уларни жисмоний етукликка эриштириш тайёргарлигини алоҳида зеноси тарзида ҳар куни 30 минутли югуришни киритиш зарур, деб ҳисоблайди профессор А.Микунин. Югуриш товондан оёқ қафтига қараб бошланадиган қадамлар билан ўтказилиши мақсадга мувофиқ.

Афсуски, бизнинг ҳудудий-иқлимий шароитимиз имкониятларидан келиб чиқиб, юриш, югуриш учун илмий асосланган меъёрлар (масофа узунлиги, югуриш, юриш суръати, уни босиб ўтиш вақти ва мезонлар) ҳозиргача ишланмаган. Шунинг учун ҳам яхши ният билан организмни тозалаш мақсадида югуриш, юришдек кам ҳаражат талаб қиладиган машгулотларини бошлаганлар охириги натижа кўзга кўрингунча токат қилмай машқ қилишни тўхтатиб қўймоқдалар.

Юришда оёқ мускуллари ўзаро келишиб, навбат билан ишлайди, қисман қорин «пресси» мушаклари, орқа мускуллар, бир қатор йирик мушаклар, қўл ва бошқалар ишлайди. Мушакларни қисқариши бўшаштириш билан навбатлашади, бу ўз навбатида марказий асаб тизимини назарга тушадиган даражада узоқ ишлагандан сўнг толишини содир бўлишини сездирмайди.

Юриш организмда маромли бир текисдаги физиологик силжишлар қилади ва у одатланган, янгитдан ўрганиш зарур бўлмаган ҳаракатлар бўлиб, асаб зўриқишини юзага келтирмайди, юкломани меъёрлаш бу машқда айтарли даражада қулай. Шунинг учун юракни аста-секин машқлантириш учун сайр кўринишида, шунингдек, ақлий чарчокдан дам олиш мақсадида юришдан фойдаланилади.

Эътиборга олиш лозимки, кам ҳаракатланиш билан ҳаёт кечирувчилар аста-секинлик билан юришни табиий усулларини йўқотадилар, эсдан чиқарадилар. Уларнинг юришида жадаллик сусткашлик билан алмашинади, оёқларини судраб босадиган ёки у ёнга, бу ёнга ташлаб энгашиб қадам босадилар. Мунтазам ўтказиладиган сайрлар юришдаги бу

камчиликни тез йўқолишига сабаб бўлади. Агар сайр пайтида қоматни тик тутиб, чуқур ва ритмли нафас олиб, иложи бўлса, бурун билан ҳаво ютиб, баландга чиқишда биров билан гаплашмаса, чарчаб қолса, қисқа дам олиб, нафасини ростлаб олса, фойдани тезда ҳис қилади. Сайрни эрталаб, наҳорда, кечки уйқуга кетишдан олдин қилиш лозим. Саломатликни сақлаш ва организмни меъёрида машқлантиришни воситаси саналадиган саёҳатни кун тартибига киритиш мажбуриятга айланса, бу бизни СТТ жисмоний маданиятига эгалигимизнинг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Биз куйида катта спорт таркибидаги югуришга тўхталдик.

Югуриш. *Қандай югуриш керак?* Қатор нашр қилинган юриш, югуриш ҳақидаги оммабоп рисолаларда қандай юриш ва югуриш ҳақида батафсил ёзилган.

Енгил атлетикада югуриш етакчи ўринни эгаллайди. Юришдан югуриш қадамлар пайтида оёқларни ердан узилиб учиш фазаси борлиги билан фаркланади. Тез ва узоқ югуриш организмга кучли таъсир этадиган асосий машқлардан бўлиб, ундан битта цикл доимий такрорланаверадиган машқ ҳисобланади.

Югуриш юрак ва ўпкага нисбатан каттароқ таъсир кўрсатади. Югуришда юришда ишлайдиган мушаклар билан қўшилиб тананинг 60% мускули иштирок этади. Югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, ишнинг қуввати шунча катта бўлади, физиологик таъсири эса шунчалар юқори бўлади. Ҳисобларга кўра қисқа масофага югуришда сарфланган энергия (мусобақа пайтидагиси) тахминан 14 от кучига яқин қувватга эга бўлар экан. Одатда шундай энергия сарфлаш учун спринтер (қисқа масофага югурувчи) бори йўғи 2-3 марта нафас олади холос. Бу дегани спринтер мушакларига кислород бормаи иш бажаради дегани бўлиб, уни масофада 2-3 марта олган нафасидаги кислород миқдори 10,5-11 секунд учун етарли бўлар экан. Чунки, нафас учун кўкрак қафасининг ҳаракатлари югуриш пайтида югурувчига салбий таъсир кўрсатади. Масофадаги тезлик ўртача 40 км/с дан юқори бўлаётганлиги аниқланди. Мусобақаларда қисқа

масофа ғолиби сифатида тезлик реакцияси юқори, оёқ ва тана мушаклари нисбатан бақувват, масофада юқори тезликни юзага келтира оладиган, асаб, юрак-томир ва нафас тизими чегара ҳисобланган даражада зўриқишни қисқа вақт ичида намоён қиладиганлар ғолиб бўлаётганлиги ҳозирги кунда сир эмас.

Ўрта ва узок масофаларга югуриш организмни юқламаларга мослаш учун қулай восита. Югуришда чуқур нафас олиш ва чиқариш, унинг ритмини яхшиланиш жараёни кетади. Катта спортда:

- 100, 200, 400 м – тўсиқлар оша;
- 80, 110, 200, 400 м – қисқа масофа;
- 500, 800, 1000, 1500, 3000 – ўрта масофа;
- 5000, 10000, 20000 м га югуриш – узок масофа;
- 42 км 195 м марафон масофаси деб номланади.

Кросс югуриши табиий, мослаштирилмаган, кичик тўсиқлар, баландга, пастга томон югуриш, ҳайдалган (шудгор қилинган), лой, сувли, қумли жойлар узра югуриш машини бўлиб, марказий асаб тизимини турли суръатдаги ҳаракатланишга мослашиш, ўтишга мажбур қилади.

Умумий ривожлантирувчи хусусиятини ҳисобга олиб, барча спорт тури вакиллари кроссни махсус жисмоний тайёр-гарликлари режасига киритадилар. Соғломлаштириш эффектига кўра кросс билан кўпчиликни шуғулланиши уни оммавий тус олишига сабаб бўлмоқда.

«Трусцой» югуриши. Соғломлаштириш тренировкаларининг алоҳида тури. Югуришнинг бу усулини «лўккиллаб» югуриш деб таржима қиладиган журналистлар ва мутахассислар мавжуд. «Трусцой» номи, атамасини ўзгартирмай ўзбек лексикасида қўллаш фойдадан ҳоли эмасми? Аслида лўккиллаб югуриш, юриш бу машқлардан фойдаланиш самарасини пасайтиради. Югуриш, юриш қалбга ҳузур бағишлаши, енгил, чиройли эркин ҳаракатлар бўлиб, фақат югурувчига эмас, уни томоша қилувчиларга ҳам завқ бағишлайди.

Соғломлаштириш тренировкасининг бу турининг муаллифлари Артур Лидьярд ва Гарт Гилморнинг исбот-

лашларича югуришнинг бу тури ёғ босиш, юракнинг, томирларнинг касалликлари ва уларни олдини олиш амалиётида қўлланилишининг самараси катта. Амалда жуда хавфсиз, чидамлиликини тарбиялайди.

СТТ жисмоний маданияти таркибига восита қилиб олган югуриш ҳаваскорларига Лидьярд қуйидагиларни тавсия қилади:

1. Тренировка қилинг, лекин ўзингизни зўриқтирманг. Югуришдан роҳатланинг, одатга айлантиринг, у сизга ҳузур бағишлайди.

2. Югуришда ҳеч ким билан мусобақалашманг, баҳслашиб, тозаланаётган фақат мускулларни эмас, вужудингизни ҳам қийнаманг.

3. Югуриш темпини сиз учун «ўзингизники» саналганини, қийналмай чидайдиганингизни танланг ва ундан четламанг.

4. Жисмоний юқламани югуриш суръатини ошириш ҳисобига эмас, унинг масофасини ошириш ҳисобига кўпайтиринг (оширинг).

5. Қисқа муддатли нафас ростлашлар қилиш учун тўхташларга зарурият бўлса, тўхташ ёки нафас ростлашлар қилишдан уялманг.

30 минутли, ҳар кунли, тизимли югуриш «рацион» сизни танангизга сихатлик ато этади.

11-жадвал

Бир жойда туриб югуриш дастури(30 ёшгача)

Ҳафта	Давомийлиги (мин.сек)	1 минутда нечта сакраш	Ҳафтада неча марта	Ҳафталик очколар
1-	2.30	70-80	5	4
2-	5.30	70-80	5	7,5
3-	5.00	70-80	5	7,5
4-	7.30	70-80	5	11.5
5-	7.30	70-80	5	11.5
6-	10.00	70-80	5	15

12-жадвал

Юриш дастури (30 ёшгача)

Хафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Хафтада неча марта	Хафталик очколар
1-	1,6	15.00	5	5
2-	1,6	14.00	5	10
3-	1,6	13.45	5	10
4-	2,4	21.30	5	15
5-	2,4	21.30	5	15
6-	2,4	20.30	5	15

13-жадвал

Югуриш билан «саломатлик» гуруҳида шуғулланувчилар учун ойлик машғулотлар режаси

Ёши	Югуришнинг ойлик юкласи (минутларда)			
	1 хафта	2 хафта	3 хафта	4 хафта
19-24 йигитлар	10	13	16	20
16-21 кизлар	8	11	14	17

14-жадвал

Югуриш дастури (30 ёшгача)

Хафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Хафтада неча марта	Хафталик очколар
1-	1,6	13.30	5	10
2-	1,6	13.00	5	10
3-	1,6	12.45	5	10
4-	1,6	11.45		15
5-	1,6	11.00		15
6-	1,6	11.30		15

15-жадвал

Велосипедда юриш дастури (30 ёшгача)

Хафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Хафтада неча марта	Хафталик очколар
1-	3,0	10.00	5	5
2-	3,0	9.00	5	5
3-	3,0	7.45	5	10
4-	5,0	11.50	5	15
5-	5,0	11.00	5	15
6-	5,0	10.30	5	15

16-жадвал

Соғломлаштириш мақсадида тавсия этилган сузиш дастури (30 ёшгача)

Хафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Хафтада неча марта	Хафталик очколар
1-	100	2.30	5	6
2-	150	3.00	5	7,5
3-	200	4.00	5	7,5
4-	250	5.00	5	10
5-	250	5.30	5	10
6-	250	6.00	5	12,5

17-жадвал

Баскетбол, гандбол, теннис ўйинлари дастури (30 ёшгача)

Хафта	Ўйин вақти (мин.)	Хафтада неча карра	Хафталик очколар
1-	10	5	7,5
2-	15	5	11,25
3-	15	5	11,25
4-	20	5	15
5-	20	5	15
6-	20	5	15

18-жадвал

Соф ўйин вақтини ҳисобланг

Зинаанинг супачалари сони (минутда)	Машқларнинг давомийлиги (мин. сек.)	Очколар сони	Юк кўтариб чиқиш сони 5 кг гача
6	630	1,5	2
7	9.45	2	3
8	13.30	3	4
9	600	2	2,5
10	900	3	3,75
	12.00	4	5
	5.30	2,5	3
	8.15	3,75	4,5
	11.00	5	6
	4.30	2,75	3,25
	6.45	4,25	4,5
	9.00	5,75	6,75
	4.00	3,25	3,75
	6.00	4,75	5,5
	8.00	6,5	7,5

19-жадвал

Масофа узоқлиги ва кислороддан фойдаланишнинг ўзаро алоқадорлиги (17 дан 52 ёшгача бўлганлар учун)

Масофа (км)	Кислородни ишлатиш (мл/кг/мин)
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7
2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,9 ва юқори	51,6 ва юқори

5.1.4 Саломатлик йўлкаларни қуриш ва ундаги соғломлаштириш машғулотлари

Саломатлик ва тетиклик йўлкалари энг оддий спорт иншоотлари қаторига киради. Уларнинг жиҳозлари катта моддий ҳаражатлар талаб қилмайди. Бундай йўлкаларни унчалик кўп уринмай, корхоналар ва муассасалар, ўқув юрталарининг томорқа участкаларида, спорт – соғломлаштириш лагерларида, маданият ва истироҳат боғлари, дарахтзорлар, кўкаламзорлар, туристик базалар, дам олиш уйлари, профилакторийлар ва бошқа соғломлаштириш жойларида бунёд этилиши мақсадга мувофиқ.

Саломатлик ва тетиклик йўлкаларини матбуотда эълон қилиниб, олдиндан тавсия этилган тегишли режа асосида чизмалар ва схемалар бўйича, илгаридан ажратиб берилган майдонларда жиҳозлаш зарур (чунки, уларни кейинчалик бошқа объектларни қурилиши пайтида бузиб юборишларини олдини олиш мумкин бўлади).

Саломатлик ва тетиклик йўлкалари маҳаллий шароитларга қараб, табиий майса – чим қопламали бўлиши ёки газонли (ёхуд газонсиз) қопламали қилиб бунёд этилиши мумкин.

Йўлка участкасида ёрдамчи бинолар: ечиниш – кийиниш хонаси, душ, омбор, нормал ишлайдиган санитария узелини қуриш керак бўлади. Йўлкаларни асраш мақсадида улар атрофига буталар ўтказиш мақсадга мувофиқдир (Чеккаларини ҳажми кичик ҳашаматли бўлмаган қулай тўсиклар билан ўраш керак бўлади).

Саломатлик ва тетиклик йўлкалари жиҳозланаётганда турли ташкилотларнинг маблағлари микрорайон ёки шаҳар доирасида маркашлаштирилиши мумкин.

Саломатлик ва тетиклик йўлкалари қуриладиган жойларни маҳаллалар учун туман коммунал хўжалик бўлими ажратади ва белгилайди. Машғулотлар ўтказиш учун зарур бўлган инвентарларни уй хўжалиги маъмурияти етказиб беради. Саломатлик ва тетиклик йўлкалари шовқин-сурон-

дан, ҳавонинг буғланишидан, транспорт магистралларидан йироқроқ жойда бўлиши керак.

Саломатлик ва тетиклик йўлкаларини жиҳозлаш учун тавсия этиладиган снарядлар турли жисмоний машқларни бажариш вақтида жисмоний юкларни ўзгартириб туриш ва барча хавфсизлик чораларига риоя қилиш имконини таъминлайдиган бўлмоғи керак. Бундай снарядларни тайёрлаш учун ҳар хил ёғоч тахтачалар, тахталар, металл қувурлар ва бошқалардан фойдаланиш мумкин.

Металл конструкцияларни, унинг таркибий қисмларини пайвандлаш ёки болтлар билан маҳкамлаш йўли билан тайёрланади. Снарядларнинг мустаҳкам бўлиши учун уларни бир хил чуқурликда қўмиб шиббалади.

Оддий усулда мустаҳкамлаш учун туپроқ, қум, тошлар ва цемент қоришмаси ишлатилади. Саломатлик ва тетиклик йўлкалари ҳар хил типда бўлиши мумкин.

Уларнинг энг унверсали юриш, югуриш, сакраш ҳамда махсус снарядларда ҳар хил машқлар комплексини бажариш учун махсус жиҳозланган трассади. Бундай йўлканинг узунлиги 1000 метрдан 3000 метргача бўлиши мумкин. Бутун йўлка бўйлаб ностандарт асбоб деб аталадиган 10- 15 та ва ундан кўпроқ снарядлар ўрнатилади.

Техник хавфсизлиги: бутун трасса бўйлаб югуриш йўлкасининг эни энг камида 2 метр бўлишини талаб қилади.

Сакраб ўтиладиган снаряд – тўсиқлар барпо этиладиган жойларда эланган қум билан тўлдириш учун хандақлар қазилмақдас мувофиқдир. Бу хандақларнинг четларига (олд томонидагисидан ташқари) резина ёки юмшоқ брезент қопланиб, ер билан бир текисда бўладиган қилиб маҳкамланади. Сакраш машқларини бажариш учун хандақдаги қум қатлами унинг четлари сатҳидан – 40—50 сантиметр баланд бўлмоғи лозим, бунда оёқни тираб сакраладиган тўсини хандақ четига ер баробар қилиб қўмилади.

Сакрашдан аввал хандақдаги қумни мунтазам равишда қавлаб, юмшатиб, ҳаскаш билан текислаб туриш, шунингдек, югуриш йўлкасини текислаб туриш зарур (сакрашлардан

ҳосил бўлган нотекслик шикастланишга олиб келиши мумкин).

Прокатга берадиган инвентарь техник шартларига мос бўлиши ҳамда уни қўллашда бирон-бир шикаст ёки жароҳат содир бўлмаслиги учун соз ҳолда ушлаш керак бўлади.

Машғулотлар ўтадиган, анжомлар сақланадиган жойларнинг санитария ҳолатини қандада кўрсатилганидек бўлишини таъминлаш жисмоний маданият йўриқчилари ва тиббий ходимлар зиммасига юклатилади.

Махсус спорт жиҳозлари ёки баъзилар айтганидек, «зангори станциялар»дан танлаб сакраш мумкин. Лекин уларни трасса бўйлаб шундай бир тизимда жойлаштириш керакки, улардан сакрашда юкларни секин-аста ортиб борадиган, тўсиқларни сакраб ўтишда унинг мураккаблигини ҳисобга олиш, дастлабки тўсиқларни эса старт чизиғидан 150, 230 ёки 300 м қилиб жойлаштирган маъқул.

Йўлнинг энг бошида кўзга кўринарли жойда трассанинг умумий схемаси 40 x 100 сантиметрли тахтага чизилиб, кўринадиган жойга ўрнатилиши зарур. Ҳар бир тўсиқ ёнида эса машқларни бажариш усуллари тушунтирувчи ҳамда бажариладиган машқларнинг организмга таъсирини қисқача ифодалаб берувчи маълумотлар, расмлар илинган 40x40 ёки 30x20 сантиметрли доскачалар ўрнатилиб қўйилиши мақсадга мувофиқдир.

Саломатлик ва тетиклик йўлкаларида «станциялар»ни жойлаштириш вариантлари ва улардан сакраб ўтиш тартиби ҳар хил бўлиши мумкин. Полякча унверсал «саломатлик йўлкаси» да ўн учта снаряд тўсиқлар (аниқроғи «станциялар») жиҳозланган югуриш ва юриш учун мўлжалланган йўллар бўлиб, бу тўсиқлардан ўтиш тартиби қуйидагича белгиланади:

Биринчи «станция» – энг оддий «станция».

Тўсиқлар ҳар бир қаторда бештадан ҳар хил баландликдаги уч қаторли устунчалардан иборат. Устунчалар орасидаги ва қаторлар орасидаги оралик 2,5 метр. Устунчаларни ер сатҳидан тобора баландлашиб, (60см) гача кўтарилиб борадиган қилиб ўрнатилади.

Топшириқ: устунчага таяниб туриб, сакраб ўтиш (оёқларни ён томонга кериб). Машқ энг биринчи (энг паст) қатордан кўтарилиб борадиган қаторга қараб бажарилади.

Бу машқ сакровчанликни ривожлантиришга ёрдам беради, кучни оширади.

Иккинчи «станция» ~ қўлда осилиб туриб юриш.

Тўсиқ – икки поя шаклида бўлади. Пояларнинг узунлиги – 4,5м, улар ўртасидаги оралик – 68 см. Пояларнинг ўртасига бир-биридан 60 см ораликда кўндаланг планкалар ўрнатилади. Баъзи поялар устунининг баландлиги ~190см, бошқалариники ~ 260 см. Устунларнинг ости бетонлаштирилади.

Топшириқ: машқ қатнашчиси бўйига қараб қўлда осилиб, кўндаланг планкадан юриб, бу ўзига хос нарвондан «ўтиши» керак.

Учинчи «станция» – тўсиқларнинг усти ва остидан ўтиш.

Тўсиқ бир-биридан 2,5 м масофада жойлашган, ҳар бирининг эни 4 м ли беш тўсиқдан иборат. Ўрта қисмининг баландлиги – 120 см, узунлиги – 150 см, ён томонлари – 70 ва 125 см.

Топшириқ: қўл билан таянган ҳолда тўсиқни энгиб, унинг остидан ўтиш.

Машқ сакровчанлик, эгилувчанлик, куч ва чакконликни оширади.

Тўртинчи «станция» – арқонга тирмашиб чиқиш.

Машқ бажариладиган снаряд узунлиги 5,3 м ли турник бўлиб, унга гимнастика арқонлари илинадиган иккита илгак мустаҳкамланади. Якка чўпни ушлаб турадиган турникларнинг баландлиги – 4м. Уларнинг ости бетонлаштирилади.

Топшириқ: арқондан юқори турниккача тирмашиб чиқиб, охиста тушилади.

Машқ елка камар мушакларини мустаҳкамлайди, эпчилликни ривожлантиришга ёрдам беради. Шундан кейин машқ қилувчилар уч ва икки марта ҳаракат билан чиқишни ўрганишлари керак.

Бешинчи «станция» – турник оша икки оёқлаб сакраб ўтиш.

Ҳар бирининг узунлиги 6 м бўлган учта планкани бир метр масофада бир – бирига параллел қилиб ўрнатилади. Уларнинг ости ерга қоқилган устунчаларга мустаҳкамланган турникларга уланади. Устунчаларнинг баландлиги 5, 15 ва диаметри 35 см ли бўлади.

Топшириқ: оёқларни жипслаштириб, қўл ёрдамисиз оёқларни жипслаштириб, қўл ёрдамисиз ҳамма турниклардан сакраб ошиб ўтилади (оёқлар жуфт ҳолда).

Машқ чакконлик ва чидамликни ривожлантиради, оёқлар кучини оширади, координацияни яхшилайди.

Олтинчи «станция» — оёқларни жуфтлаб тўсиқлардан ўтиш.

Йўлка ёқасига учта скамейка қўйилади. Уларнинг ҳар бири олдига 30 см оралатиб устунча қоқилади. Биринчисининг баландлиги скамейка юзасидан – 20, иккинчисидан – 30 ва учинчисидан – 40см қилиб қоқилади. Скамейка (унинг ҳажми 0,8м X 0,35 м) учта устунчага мустаҳкамланади.

Топшириқ: скамейкага ўтирган ҳолда гавдани орқага ташлаб ва қўлларни орқадан скамейкага тираб, оёқларни эгиб, устун устида гоҳ у томонга, гоҳ бу томонга олиш.

Машқ қорин ва гавда мушакларини мустаҳкамлайди.

Еттинчи «станция» – таяниб турган ҳолда қўлларни букиш ва ёйиш.

Бу машқни бажариш учун узунлиги 8 м ва йўғонлиги 20см ли поя керак. Остидан ён томон бурчакларига худди шундай узунликдаги (уларнинг эни 0,2 метрдан) тахта қўйилади: биттаси поядан 0,1 – 1,5 м, иккинчиси – 0,9 – 1,2 узоқликда бўлади.

Топшириқ: оёқларни тахтага, қўлларни пояга тираб, оёқлар ва гавдани букмаган ҳолда қўлларни эгинг ва ёзинг. Машқ қўл ва гавда мушакларини мустаҳкамлайди.

Саккизинчи «станция» – қўлда осилиб туриб тортилиш. Тўсиқлардан 1,8 м ва 2,5 м баланд кўтарилган ва устунлардаги тешиқларга мустаҳкамланган, баланд – паст қилиб ўрнатилган учта металл турник. Устунларнинг ости

ерга 0,5 – 0,8 м қўмилиб, бетонлаштирилади. Устунлар оралиғи 1 - 1,5 м.

Топшириқ: қўлда осилиб туриб тортилиш.

Бу машқ елка, қўл ва гавда мушакларини ривожлантиради.

Тўққизинчи «станция» – тўсиқлар оша югуриш.

Тўсиқлар бирин-кетин (4 метр) оралатиб ўрнатилган 5 та гов. Гавдани бирлаштирувчи (горизонтал)қисми қиялатиб жойлаштирилган, унинг бир учи 0,8 м баландликдаги, иккинчиси 0,4 м баландликдаги устунларга тиралган.

Бирлаштирувчи қисмининг узунлиги – 2 м. Таянч устунларининг ва турникнинг йўғонлиги – 12 см.

Топшириқ: югуриб келиб, ҳатлаб ёки кўндаланг турникка оёқни тираган ҳолда говдан ўтиш.

Бу машқ сакровчанлик ва чидамликни ривожлантиради, координацияни яхшилайд.

Ўнинчи «станция» – гавдани кўтариш ва тушириш. Газонга узунлиги 8 м ва йўғонлиги 20 см ҳолда учта устунча ўрнатилади, уларнинг оралиғи – 3м. Устунчалар холадан 55см, 70см ва 85см нарироқда ўрнатилади. Устунчаларнинг юзасидан баландлиги – 0,3 м. Ҳар бир устунча орасидан, остки қисмидан 15 см баландликда йўғонлиги 5 см ва узунлиги 40 см турник ўтказилган. Устунчалар рўпарасида кесик ўриндиклар бўлиши керак.

Топшириқ: холада ўтирган ҳолда товонларни турникка чирмаштирилади, шундан кейин гавда кўтариб туширилади. Бу машқ гавда мушакларини мустаҳкамлайди.

Ўн биринчи «станция» - говлардан сакраб ўтиш.

Узунлиги 7,5 м ходани 0,5 м ерга қиялатиб қоқилган, учта устунга (ходага) мустаҳкамланган. Биринчи устуннинг баландлиги 0,6 м, иккинчиси 0,9 м, учинчиси 1,2 м. Устунларнинг кўндаланг қисми– 15см.

Топшириқ: қўлга таянган ҳолда говнинг у томонидан бу томонига сакраб ошилади.

Бу машқлар қўл ва қорин мушакларини мустаҳкамлайди, сакровчанлик ва чидамликни ривожлантиради.

Ўн иккинчи «станция» – холадан юриб ўтиш. Уни бир неча ходанинг (говнинг умумий узунлиги – 15 м) синик чизик шаклида (бир-бирига 75.5° ли бурчакда) ўрнатилади. Бутун иншоот баландлиги 55 см, ерга 0.5 м қоқилган 6 та устунчага мустаҳкамланади. Устунчалар ва ходанинг йўғонлиги – 15 см.

Топшириқ: қўлларни икки томонга ташлаб холадан юриб ўтилади.

Бу машқ мувозанатни сақлаш малакасини ривожлантиради.

Ўн учинчи «станция» – тўсиқлар трассасидан ўтилгандан сўнг бўшаштириш ва нафас олиш машқлари комплекси (шу жумладан қўл ва оёқларни ҳар хил ҳаракатлантириб юриш) бажарилади.

Бу йўлкалар универсаллиги, оддийлиги, снарядларни танлаш ва жиҳозлашда уларни «бунёд этувчиларнинг» ижодий ёндашишига боғлиқ. Йўлкаларнинг жиҳозлари мажмуида турли хил тўсиқлар, эспандрлар, кучни ривожлантириш учун турли хил жиҳоз ва снарядлар, қия ўрнатилган скамейкалар, турли хил баландликда қўмилган автомобиль ғилдираклари, лабиринтлар ва бошқалар жойлаштирилишини аҳамияти катта.

5.1.5 Саломатликнинг асоси – гармония

Инсон организмда бир-бирига қарши курашадиган, бир-бирига ўхшамайдиган, айрим ҳолатларда зиддиятли таъсир кучига эга бўлган фаолиятлар доимий намоён бўлиб туради. Қон айланишида артерияларимиз қонни шимиб олади, веналар сўриб олади. Улар яна кислоталар ва ишқорлар, иссиқ ва совуқ, нафас олиш ва чиқариш, бу бош миянинг ўнг ёки чап ярим шарлар пўстлоғини ишлаши, инсоннинг жисмини қарама-қаршиликлар қанчалар мувофиқлаштирилганлигига қараб инсон жисмининг соғломлиги қайд қилинган қарама-қаршиликларни, зид фаолиятларни бирини-бири билан нейтраллаб туришига боғлиқ. Улардан энг хавфлиси кислота ва ишқорлар балансининг ва организмга озиклантирувчи маҳ-

сулотларни киритиш ва парчаланадиган маҳсулотларни чиқариш балансини бузилишидир. Қайсидир бир жараёнларни бошқасидан устунлиги юзага кела бошлаши биланоқ (кислоталарни ишқорлардан ортиб кетиши ёки унинг тескариси, киритилаётган маҳсулотларни чиқарилаётганидан устун келиши биланоқ) касаллик бошланади.

Лекин организм ўзини ташкил қилганларини тенглиги гармониясини ушлашга ҳар доим интилади. Унга фақат шундай ҳолатдагина ёрдам бериш керак, холос.

Саломатлик ва унинг кишилиқ жамиятидаги ўрни ҳақида Шарқ уйғониш даврининг буюк мутафаккири Абу Наср Фаробий асарларида ҳам фикрлар мавжуд. У оқилона давлат тузуми, инсоният, жамият ҳақидаги нодир фикрлари ичида ўзининг «Фозил одамлар шаҳри» деб номланган ва республикамитининг «Халқ мероси» нашриётида чоп этилган (1993) илмий асарида (1200 йил аввал ёзилган) «Фозиллар шаҳри Ҳокимининг эга бўлиши керак бўлган 12 фазилатининг биринчиси ҳақида ёзиб – унинг тўрт мучали соғлом бўлиши, ўзига юкланган вазифаларни бажаришда бирор аъзосидаги нуқсон ҳалал бермаслиги лозим, аксинча, у соғ саломатлиги туфайли бу вазифаларни осон бажариши мумкин бўлади» деб уқтиради²².

²² Абу Наср Фаробий. Фозил одамлар шаҳри. «Абдулла Қодирний номидаги халқ мероси нашриёти» – 1993 й.

«Қуриган куз барги» машқи

Бу қоматни тўғрилашга имкон берувчи, умуртка поғоналарини жой-жойига тўғрилаб, ўз ўрнига қўювчи, сиқилган, қисилиб қолган қон томирларни бўшатовчи ва бу билан қонни оқшини кучайтиришга ёрдам берувчи, умуртка поғоналари учун, миянинг қон айланишини стимуллайдиган махсус машқ ҳисобланади.

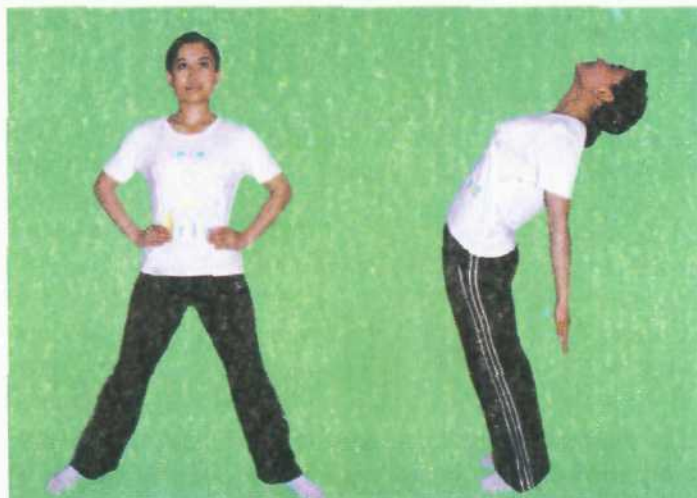


Дастлабки ҳолат: пол ёки юмшоқ бўлмаган гилам ёки шолча устига орқаси билан юзи осмон(шифт) га қараб узала тушиб ётади. Тана бўшаштирилади ва унинг ичида ҳеч нарса йўқ, бутунлай бўш, шунга кўра енгил, вазнесиз деб тасаввур қилинади. Сўнг оёқ тиззадан букилади, товон, оёқ ўзи ётган пол сатҳидан узилмай товонлар аста-секин думба томон иложи борича яқинлаштирилади. Сўнг, умуртқани ўзи ётган юза(пол) дан кўтармай бош олдинга аста-секинлик билан кўтарилади ва бир вақтни ўзида қўллар қафти тизза усти томон чўзилади. Қафт билан тиззага етиш даражасида чўзилиб, бошни горизонтал ҳолатда ушлаган ҳолда қанча тура одинса, шунча вақт туришнинг фойдаси катта. Танангиз мақушқаси орқали сизнинг вужудингизга қувват тўлкини – даволовчи «Ҳаёт қуввати» кираётир, деб фараз қилади ва шуни кўз олдига келтирилади. Сўнг секинлик билан

дастлабки ҳолатга қайтилади ва танангиз мушаклари бўшаштирилади. Машқни ҳар куни эрталаб ва кечки вақтда 1-2 минут давомида бажариш тавсия қилинади.

«Мажнунтол» машқи

Машқ орқа тарафингизда оғриқ сезганингизда ва юрак фаолиятида бўшашганлик сезганингизда энг кучли соғломлаштириш эффекттини беради.



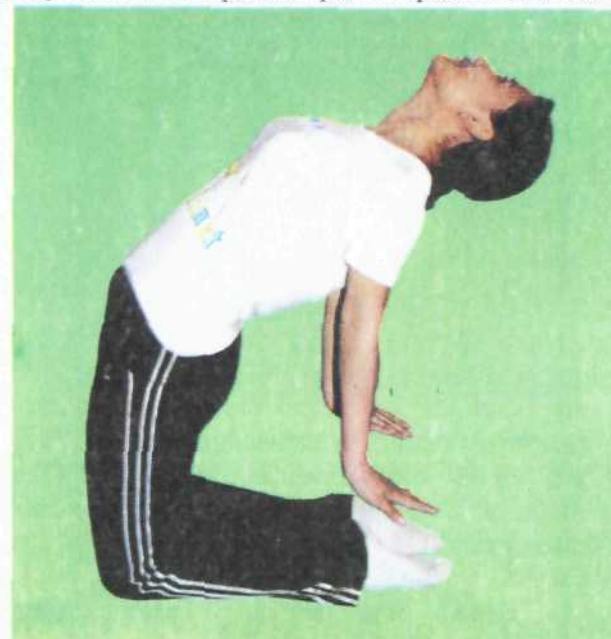
Дастлабки ҳолат : тўғри туриб оёқларни иложи борича кенгрок қўямиз, товонлар бир-бирига параллел ҳолатда, эътиборингизни танангизга қаратасиз, у вазнисиз, енгил, ҳатто ичини бўш, деб тасаввур қиласиз. Кафтларингизни буйрак жойлашган сатҳга шундай қўйинки, бармоқларингиз бир-бири билан занжир ҳосил қилсин. Аста-секинлик билан орқага эгилишни бошланг. Умуртқани шошилмай эгинг, секин бошингизни орқага ташланг. Айтарли даражада секин бажарасиз. Умуртқангизни эгиб бўлгандан сўнг қўлларингизни орқага ташлаб юборасиз. Энди танангиз анҳор устига эгилган «мажнунтол барги» дек енгил тебрана бошлайди. Шу ҳолатда туриб енгил чарчок сезганингиздан сўнг,

кафтларни буйрак жойлашган зонага қўйиб, умуртқани тўғрилайсиз (тик ҳолатга қайтасиз).

Машқни ҳар куни бажаринг.

«Камон ипи» машқи

Танимизни орқа қисмини қон айланишини яхшилашга ва уни ўз нормасига қайтаришга ёрдам берадиган машқ.



Дастлабки ҳолат: тиззаларга турамиз, қўллар танамиз ёнида эркин осилган ҳолда. Орқага энгашамиз, қўлларни чўзиб оёқлар бармоғига етишга уринамиз. Шундай ҳолатда камида 5-6 секунд туриб сўнг дастлабки ҳолатга қайтамиз. Ёшингиз ва кайфиятингизни қандайлигидан қатъий назар машқни 3-10 марта такрорланг. Бунда қон оқиш тезлашади ва кучаяди, ўз навбатида бу бел атрофида захарли моддаларни туриб қолишини олдини олади, умуртқалар атрофида туз тўпланишига йўл қўймайди.

Машқни ҳар куни такрорлаш лозим бўлади.

«Эгилувчанлик даражасининг намоён бўлиши» машқи

Умуртқа поғонасини қон билан таъминлаш ва эгилувчанлик учун машқ.



Дастлабки ҳолат: тўғри туриб, оёқлар нисбатан бўшаштирилган. Қўлнинг бош бармоқлари билан бел атрофидаги умуртқани, аста-секинлик билан гавдасининг бўшашганини тасаввур қилиб, эгилувчанлиги ортиб бораётганлигини ҳис қилиб массаж қилади. Сўнг зўриқиш билан олдинга эгилади. Эгилиш кескин бўлмаслиги лозим, эгилганда қўлларни кафтини полга етказишга уринади. Дастлабки ҳолатга қайтиб, эгилиш маромида, кескин силтанишларсиз бажарилиши керак. Яна дастлабки ҳолатдан бир оз зўр бериш билан чапга ва ўнга эгилинади. Фақат орқа қисмининг эмас, оёқларни қон билан таъминланиши яхшиланади. Бу эса ўз навбатида танамизнинг орқа қисми(елка ва оёқ қисмидаги) оғриқларни қолдиради.

Машқ ҳар куни такрорланиши лозим.

«Осмон қўлда» машқи

Бу машқ танангиз ва руҳингизни лозим бўлган мувофиқлигини, мувозанатини ўрнатишга ёрдам беради, қон айланиш тизими ва умуртқа поғоналари фаолиятига таъсир

кўрсатиш билан чекланмай ҳиссиётингиз ва итунциянгизни ривожлантиради.



Дастлабки ҳолат: қаттиқ тагли сатҳга орқангиз билан ётасиз. Танангиз бўшаштирилади, оёқларингиз чўзилган, қўларингиз бошингиз орқасига ўтказилиб, бармоқларингиз бири-бирига занжир (қулф) қилинади. Секин-аста бошни, сўнг танангизни кўтариб ўтириш ҳолатигача келасиз. Шу ҳаракатни тўхтамай танангизни оёғингизгача букилиб яқинлаштирасиз. Танангиз оёқлар устига эгилиб бўлгандан сўнг (пешонангизни тиззангиз теккизишга урининг) бир зум тин оласиз ва ўзингизни анҳор бўйида деб ҳис қилинг. Олдинга энгашганингизда дарёга энгашгандек, сиз дарё сувига қараётгандексиз ва ўзингизни унга шўнгиб ичида эриб кетгандек ҳис қиласиз.

Гавдангизни тўғрилай бошлайсиз, умуртқани тиклаб, ўтирган ҳолатга қайтасиз, сўнг ётасиз. Шу ҳолатда дарёда эриб кетган ҳиссиётингизни йўқотмайсиз. Кўзингизни очсангиз нигоҳингиз кўм-кўк осмонга тушади. Энди ўзингизни бепоён осмонга сингдирасиз.

Машқни ҳар куни эрталаб такрорлайсиз.

5.1.6. Аэробика

Аэробика доктор Кеннет Купер томонидан киритилган соғломлаштириш тренировкалари тизими бўлиб, СТТ маданиятининг асосий машғулотлари тизимида ўз ўрнини топади. Куппер энг аввало тиббий назоратни асосий ўринга қўяди ва 30 ёшгача бўлганларни саломатлигида носозликлар бўлмаса, ҳеч кечиктирмай машғулотларни бошлаш лозимлигини таъкидлайди. Тиббий кўрикни машғулотлар давомида 35 ёшдан сўнг ҳар 6 ойда албатта юрак кардиограммаси билан ўтказишни тавсия қилади²³.

Машғулотни тўйиб овқатланиб бўлиб, камида 2 соатлик интервалдан сўнг бошлаш зарурлигини, ҳазм қилиш органлари фаолиятига жалб қилинган қон нормал айланиш тизимига қўшилиб улгургандан сўнг ўтказиш муҳимлигини таъкидлайди. Нисбатан енгил ва суюқ овқатдан сўнг 1-1,5 соат ўтказиб, машғулотларга киришиш ҳам мумкин, деб ёзади доктор Купер. Эрталаб уйқудан сўнг оч қоринга шуғулланишни ҳеч қандай зиёни йўқ. Машғулотдан 10-15 минут олдин мева шарбатини, тренировка кунлари эса суюқликни кўпроқ истеъмол қилиш фойдадан ҳоли эмас.

Тўғри танланган оёқ пойафзали машғулотлардаги юриш ва югуришни ёқимли, эркин бўлишини таъминлайди. Кийим бошни иложи борича ҳар куни алмаштириш, бир жуфт пайпоқ оёқларни турли хил «қадок», шилининшлардан сақлайди. Машғулот жойини ҳавоси, атроф муҳитнинг тоза ва чиройлилигини аҳамияти муҳим.

Қуйида биз К. Купернинг 30 ёшдан юқоридагилар учун юриш дастурини ҳавола қилдик.

Олимларнинг ҳисоблашича, ҳафтада 30 очко эркаклар учун, камида 24 очко аёллар учун яхши жисмоний тайёргарликка эгалликка олиб келишидан гувоҳдир.

Дастурга баландлиги 10 та поғонали, ҳар бир поғона баландлиги 20 см ҳисобида пиллапоёда юриш машқи киритилди.

Биринчи 6 ҳафта давомида машғулотларда даволашга рухсат берилади. Еттинчи ҳафтадан бошлаб тренировкалардаги танаффусларга рухсат берилмайди. Чигал ёзиш ва машғулотдан сўнг совушни эътибордан четда қолдирманг.

5.1.7. Ияк остидаги осилинқираб турган эт (бағбақа)ни йўқотиш учун бир неча машқларни тавсия қиламиз

Атрофимизга разм солайлик. Замондошларимизнинг кўпчилигини ҳаддан зиёд семириб кетганлиги, айримларни вақтидан олдинроқ қарий бошлаганлиги, ўзларига нисбатан бефарқлиги, саломатлиги ҳақидаги билимларини ўзига керак бўлмаган соҳадаги билимларига нисбатан ўта пастлиги, маънавий бойлиги мақтанадиган даражада эмаслиги, носоғлом турмуш тарзи оқибатида жисмонан заифлашиб бораётганлигига гувоҳимиз.

Ортиқча вазн. Бу касаллик ёшу қарининг орасида кенг тарқалган. Ортиқча ҳар қандай вазн турли касалликларга сабабчилиги ҳақида кўп йиллик тадқиқотларнинг ҳулосалари мавжуд.

- ёғ босиш энг аввало асосий аъзомиз юрак томир тизимининг ишини бузади. Агарда унинг олди олинмаса қон босимининг ортиши (гипертония) га, вақтли бошланган артериал склероз (хоҳласа қон ўтказиши, хоҳламаса йўқ) га, стенокардия – ўзидан ўзи юрак уришини маромини бузилишига, юрак мушакларини узилиб (ёрилиб) кетишига олиб келади. Уларга ўт пуфагининг касалланиши, диабет, артрит (томирлар деформацияси) қўшилса, иш қобилиятининг пасайиши ва бошқа қатор ҳаётий қийинчиликларни юзага келтирувчи ҳолатлар содир бўлади.

Яқинда ўтказилган тадқиқотлар ҳатто қон босими, вазни нормада бўлганларда ҳам юрак қон томир тизимида нуқсонларни юзага келиши тез содир бўлиши ҳавфи борлигини исботлади.

Қонда кўра ортиқча вазн нотўғри овқатланиш орқали, кўп, тўйиб сўндан содир бўлади. Агар болалигидан уни роса тўйдириб овқатлантирилса, териси остида меъридан ортиқ ёғ хужайралари юзага келади. Бу кейинчалик ёғ босиш учун манбаа бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Кўпчилик учун хос одат икки марта тўйиб овқатланишдир. Тажрибалар шунини кўрсатадики, бундай овқатланиш ёғ алмаши-

²³ Кеннет Купер. «Аэробика для хорошего самочувствия». Москва «Фис», 1989 г.

нувининг бузилишига, ёғ хужайраларини сонини ортишига сабаб бўлар экан.

Ёғ босган, «тўлиқ» кўринишга эга бўлганлар юрагини катта юкламаларга чидашга мажбур қилар эканлар. Яъни организмга хайдайдиган қоннинг ҳажмини 30% га орттириши, аортага 30% нормадан ортиқ қон хайдаши керак бўлар экан. Шунинг учун семиз одамлар юрагининг ҳажми ва оғирлиги соғлом одамларникидан катта бўлади. Уни кўтариб юриш ҳам бор... Бундайларда кислородга муҳтожлик жуда катта. Шунинг учун бир оз жисмоний иш бажарса, тезда ҳансирашни юзага келиши кузатилади.

Қандай вазн меъёрий ҳисобланади? Уни аниқлаш методикаси жуда содда: бўйингиз узунлигини ўлчаб, ундан 100 рақамини олиб ташлайсиз. Агар вазнингиз меъёридан 10% ортиқ бўлмаса сиз ёғ босиш касалига маҳкум бўлмайсиз. Вазнингизни камайтириш учун тўйиб овқат емай, кўпроқ ҳаракат қилишингиз шарт. Ҳаракат фаоллиги меъёрини аниқлаш усуллари тавсия қилганмиз.

Юзингиз, қовоқларингиз, кўз остида терингизни «осилиб» қолиши ҳолатлари юз бериши мумкин. Айниқса, ияк остида қўшимчаси кўзга ташланиб қолса, қуйидаги машқлар билан уни йўқотиш мумкин бўлади. Улар:

1-машқ. Д.Х.

- қўлларни бўйинга қўйиб, бошни аввал ўнгга, сўнг чапга бурамиз. Бошланишида қўлга бошни буришда катта қаршилик кўрсатмайсиз. 3-4 мартабадан сўнг бироз бошни буришга қаршиликни кучайтирасиз. Бошни буриш амплитудаси қанча юқори бўлса эффект шунчалик яхши бўлади (6-8марта).

2-машқ.

-бир қўлни бўйинга қўйиб, иккинчиси билан иякни ушлайсиз. Сўнг уни итарасиз (8-10марта).

3-машқ.

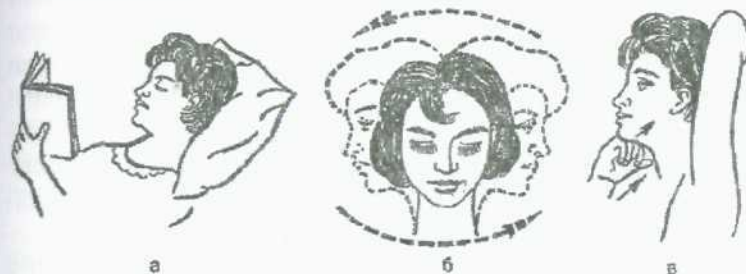
-бошни олдинга энгаштирамиз, сўнг уни ўнг томонга айлантириш билан уни секин кўтарамиз. Бошни айлантириш тескари томонга бажарилади (ҳар томонга 4-5 мартадан, ўнгга-чапга навбати билан).

4-машқ.

-тирсакларингизни столга қўясиз. Кафтингизнинг ташқи томонига иягингизни қўясиз. Шу ҳолатда иягингизни тепага итарасиз, бош орқага кетади (6-8марта).

5-машқ

-юзингиз терисини таранг ушлаш учун уринишларингизда, бўйин терисини унутманг, чунки у юз терисидан олдин қариш хусусиятига эга.



Машқларни бажариб бўлиб олдингисидан ўзимни яхши ҳис қиляпман деб ўзингизни фикран ишонтирасиз. Агар машқни бажариб, ундан наф олмаётганингизга ишонсангиз уни бажаришдан фойда йўқ. Писсимистик руҳ салбий таъсир кўрсатади. Саломатлигингиз қайтишига ўзингиз ишонишингиз шарт. Агар сиз соғлом бўлишингиз ва касалликни енгишингизга ишонсангиз, бу албатта рўёбга чиқади.

5.1.8. Қўлларнинг кафтини устма-уст кўкрак устига қўйиш

Интернет материалларини кузатиш давомида биз қўл билан қилинадиган битта ҳаракатни кўпчилик динларда такрорланишини кузатдик ва унга гувоҳ бўлдик. У ҳам бўлса, чалқанча ётган ҳолда қўлларни иккала кафтларини кўкракни устида тахлаш. Ўйлаб қараганда бундай тест физиологик моҳиятига кўра эътиборга лойиқ. Кўкрак устига кафтлар устма-уст қўйилса (тобутда ётгандаги ҳолатда – христиан динига мансубларникидек), организмдаги барча суюқликлар, улар қаторида қон ҳам нормаллашиши, унинг таркиби, циркуляцияси ва босими тенглашиши аниқланган. Бу тестни

бажаришдан олдин ва бажаргандан сўнг қон босимини ўлчаш орқали унга ишонч ҳосил қилиш мумкин. Иккинчи бор қон босими ўлчанганда биринчи ўлчовдагига нисбатан тезроқ нормага яқинлашар экан.

Бундан ташқари қафтларни кўкрак устида устма-уст ушлаш, инсонга ўзини «даволаш кучи» (биоқуввати)ни ортишини юзага келтириш ва ундан даволаш қуввати сифатида фойдаланиш, амалиётда «қўл теккизмай» даволаш тарзида қўлланилиб келинмоқда. Қафтлар ўзига хос бўлган даволаш хусусиятига эга ва ундан йоглар фойдаланадилар. Йог махсус машқлар ёрдами билан қафтларида даволовчи қувватни тўплайди, сўнг қафтларини даволанувчининг жисмини касал жойига ҳаёт энергияси сифатида йўналтиради, бу албатта касалга энгиллик келтиради.

Шарқ якка курашларидаги қатор ҳаракатлар аввалига координациявий характерда бўлиб (илон, маймун ва бошқа йиртқич ҳайвонлар ҳаракати тарзида) кучли зўриқишсиз, машғулотда Медитацияни ўртаси ва охирига бориб мушкул зўриқишини кучайтириш билан яқунланадиган машқлардан ташкил топганлиги ҳам шунда.

5.1.9. Сиз ишда қўп ўтирадиган бўлсангиз...

Ишда қўп ўтиришга тўғри келадиганларнинг барчаси биладика, бир хил ҳолатда ўтириш натижасида елкада чарчок сезилади. Йиллар ўтиши билан умурткамизнинг бўйин қисми ва умуртқалараро тоғайларда турли хилдаги оғриқлар безовта қилади, букрилик юзага кела бошлайди, айрим ҳолларда умуртқада оғиш (қийшайиш) кўзга ташланиб қолади. Буларнинг барчаси охир-оқибат қоматнинг шакли, кўринишининг бузилишига олиб келади. Шунинг учун иш пайтида вақти-вақти билан гавдани тўғрилаш ва елкани тушириб, бошни эркин олдинга ташлаш билан чуқур нафас олиш ва чиқаришни амалга ошириш лозим.

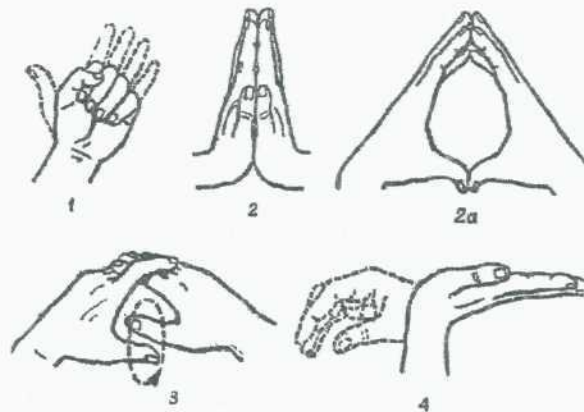
Бир неча минутли организмни тўлик бўшаштириш иш қобилиятини кескин оширади. Бошни, танани айлантириш ҳаракатларини бир неча бор такрорлашларнинг ҳамда

ўтирган жойингиздан туриб яхшилаб «керишиш»ни фойдаси катта. Иш фаолиятининг мазмуни кўп ўтириш билан боғлиқдир. Шунинг учун эрталабки гигиеник гимнастикада елка мушаклари учун машқларни сонини кўпайтириш лозим.

5.1.10. Қўлларингизни қафтларини ва бармоқларингизни хизмат фаолиятини яхшилаш

Ёшнинг ўтиши, қарилик яқинлашиши орқали бармоқлар, қафтлар бўғинларининг кўриниши, хизматида ўзгаришларнинг содир бўлиши табиий. Уй ишларидан, иқлим шароити таъсиридан бўғинларда тузлар пайдо бўлади, терининг дағаллашиши, рангининг ўзгариши содир бўлади.

Бармоқларингизни эластиклигини тиклаш, ошириш учун биз қуйида бир неча машқларни тавсия қилдик.



1. Бармоқларни мушт қилиб қисиб, уни кескин ёзиб юбориш (12 – 16 марта).
2. Юзингиз олдида ёпиштирилган қафтларни биринибиридан шундай итарингки, чиғонақлар тирсақлар ёзилиб кетсин.
3. Бош бармоқларни иккала йўналишда айлантириш.
4. Қўллар қафтини икки томонга айлантириш.
5. Қўл қафтини тик тутиб, уни олдинга ва орқага букиш.

6. Ва ниҳоят қўлингиз билан иккинчисини билагидан ушлаб силтанг, қон айланиш тезлашади, тери қизийди, бармоқларни ҳаракатланиши ортади.

Совуқ душ ва қўл учун крем 15 минутли, бунда гимнастика машғулоти бу ишнинг якуни учун етарли бўлади.

Бутун халқнинг ва ҳар биримизнинг сихат-саломатлигимиз учун олиб борилаётган курашни фақат давлат зиммасига юклаб қўйиб бўлмайди. Ҳар бир инсон жинси ва ёшидан қатъий назар, «Соғлом бўлишни истайман» деган шиорни ўз ҳаётига тадбиқ қилиши лозим.

Ижодий меҳнатга қанчалик зўр бериб, диққат-эътибор қилинса, касалликларни олдини олишга, ўз соғлиқларини мустаҳкамлаш ва умрларини узайтиришга, ёшлик даврини чўзишга ҳам шу тарзда аҳамият бериш тушунчаси ҳар бир талабада шакллантирилиши ҳамда бу шиор мамлакат жисмоний тарбия тизими барча звеноларининг дастурларини мазмунига киритилиши лозим.

Жисмимиз қуввати фақат глюкозали маҳсулотлар етишмаслигига боғлиқ эмас

Организмнинг қуввати истеъмол қилинаётган углеводлар билан боғлиқ. Улар инсон учун зарур каллорияларнинг 50-70% ни ташкил қилади.

Глюкоза эса инсон организмни ҳужайралари учун энг зарур саналадиган углеводларга бойдир. Инсоннинг мияси ҳужайраларининг нормал функцияси ўша истеъмолдаги глюкозанинг рациона билан боғлиқ. Нерв ҳужайраларини тўйинтиришнинг асосий манбаи углеводлар эканлигини билишимиз зарур.

СТТ жисмоний маданиятига эгаларининг ёки эндигина жисмоний машқлар билан шуғулланаётганларнинг кўпчилигида нотўғри фикр мавжуд, яъни улар кўпроқ глюкозали овқатлар ейиш фойдали деб ҳисоблайдилар. Кўпроқ қанд, қиём, асал ва бошқаларни истеъмол қиладилар. Қанд ейишга ружу қўйишнинг оқибати яхши эмас, одатда улар терида мавжуд бўладиган микроорганизмлар билан бирикиб, нохуш

ҳолатларни, кўпроқ пучак тошиб кетиш (фурункулезни юзага келтиради). Чунки организм ортиқча истеъмол қилинган қандни тер орқали кўпроқ чиқаради, бу ўз навбатида турли хил тери касалликларига сабаб бўлиши амалиётда кузатишган.

Бундан ташқари тез ҳазм бўладиган углеводлар буйрак орқали сийдик билан меъда ости беши орқали ҳам чиқариб ташланади. Бу жараёндаги бир оз бузилиш «қанд» касаллигининг шаклланишига шароит яратади. Қолаверса, юрак мушакларига энг зарур калий элементи ҳам сийдик билан чиқариб юборилиши, юрак мушакларини озикланишига салбий таъсир қилиши мумкин. Чунки калий юрак мускули иши учун энг зарур минерал ҳисобланади ва унинг етишмаслиги оқибатда скелет мускулларини пишиқлигини пасайишига олиб келиши мумкин.

Соғломлаштириш жисмоний маданияти билан шуғулланаётганларга қўшимча углевод унчалик зарур эмас. Овқат рационадаги ўсимликлардан олинадиган углевод, крахмални ўзи етарли, ёғ босимига асосий манба ҳисобланади.

5.2. Мусобақалар, конкурслар ва турли хилдаги СТТ маданияти тадбирларининг моҳияти

Талабаларнинг кун тартиби таркибидаги ҳаракат режими меъёри ва ундан кутилган натижа охир-оқибат уларни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, саломатлигининг даражасига хизмат қилади. Уларнинг жисмоний тарбиясига баҳо кундалик турмушида иштирок этаётган спорт мусобақалари конкурслар, фестиваллар ва бошқа соғломлаштириш тадбирларида берилади.

Амалда мамлакатимиз ёшларининг маънавиятини юксалтириш, уларнинг иқтидори, маданият, санъат, илм-фан ютуқларини эгаллашга бўлган иштиёқини ошириш, ижтимоий фаолликка майлни кучайтиришда қайд қилинган оммавий тадбирлардан фойдаланилади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, жисмоний фаоллик, спорт талаба-ёшларимиз учун ҳаётий эҳтиёжга айлангани йўқлигини кўрсатмоқда. Бундай негатив ҳолатнинг сабабларини нимада эканлигини ўрганишга уриндик.

Талаба ёшларнинг жисмоний маданияти ва спортдаги фаоллигининг критерияси жисмоний машқлар билан шуғулланиши ва уларни спортдаги реал фаоллигига боғлиқ. Бундай фаоллик механизми охир-оқибат уларнинг қизиқишлари ва бу қизиқишларни мотивларига бориб тақалади. Уларни дарсдаги, мусобақалардаги, конкурслар, соғломлаштириш машғулотидаги ва оммавий тадбирлардаги ташкилотчилигига қараб қизиқиши тарғибот - ташвиқот ишларини олиб боришни ёқтиришида, йўриқчими, ҳакамлик ёки бошқа ишларда иштирокчи, уни аниқлаш керак бўлади. Лекин бундай фаолликни оммавий тус олишини қийинлиги, яна ўша ҳаракат активлиги ёки жисмоний етуклиги даражаси паст бўлган талабаларни томошабин бўлиб чеккада тураверишларига гувоҳ бўлдик.

Биз жисмоний тарбия, спорт билан талабаларни мунтазам шуғулланиш даражасини ўргандик.

20-жадвал

Андижон, Фарғона давлат университетлари талабаларининг бўш вақти даврида жисмоний маданият ва спорт машғулотидаги тизимли қатнашишининг даражаси (%)

Машғулотидаги тизимли-лиги	Талабаларнинг умумий сони	Йигитлар		Қизлар	
		Тизимли шуғулланувчилар	Тизимсиз шуғулланувчилар	Тизимли шуғулланувчилар	Тизимсиз шуғулланувчилар
Ҳафтада 3 марта ва ундан ортиқ	10,1	31,8	-	27,6	-
Ҳафтада 2-3 марта	23,7	68,2	-	72,4	-
Ойда 1 марта	3,1	-	17,3	-	9,6
Ойда 2-3 марта	4,8	-	20,3	-	20,4
Ҳар замонда	2,5	-	62,4	-	70,0
Умуман шуғулланмайман	55,8	-	-	-	-

Сўровда иштирок этганларнинг (1500 та респондент) фақат 33,8%гина тизимли равишда шуғулланишларини эътироф этдилар холос. Яна биз соғломлаштириш тадбирларига қизиқиш шуғулланиш учун мавжуд шароит яхшиланса, яъни янги спорт иншоотлари қурилса, ишга тушса, жиҳоз ва инвентарлар, кийиниш, ечиниш хоналаридаги шароит яхшиланса, душ, ювиниш хоналари нормал ишласа, шуғулланиш учун бориладиган масофага транспорт ҳаражати қисқарса, спорт иншоотларида пулли хизмат кўрсатадими,

пулсизми барибир шуғулланувчилар сони ортиши мумкинлигини аниқладик.

Оммавий мусобақалар, уларнинг аураси ҳам спорт, жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларни миқдорини ошириши ҳозирга кунда исботланган.

Тайёргарлик кўрмай, икки-уч кун олдин мусобақа ҳақида эълон ёзиб, организмни мусобақага функционал тайёрламай, талабаларни соғломлаштириш тадбирларига жалб қилиш, мусобақада сарфланадиган қуввати захирасини меъёрига етказмай ўтказиладиган мусобақаларни кўп ўтказилиши қатнашчиларни бездириши исботга мухтож эмас. Бундай ҳолат мусобақаларда иштирок этмаслик учун талаба турли баҳоналар топишга ҳаракат қилади.

Жисмоний маданият ва спорт бўйича оммавий тардбирлар йўналишига кўра қуйидагиларга:

- тарғибот-ташвиқот;
- ўқув-тренировка тадбирлари;
- спорт мусобақалари;
- оммавий соғломлаштириш тадбирлари.

Тарғибот ташвиқот тадбирларининг мақсади талаба ёшларни, олий таълим муассасалари ходимларини жисмоний маданият, спорт-соғломлаштириш машғулотлари билан тизимли шуғулланиш, уларнинг СТТ жисмоний маданияти билимлари билан қуроллантиришни, маҳоратларини намоён қилиш мақсадида омма олдида чиқишлар, конкурслар, блиц турнирлар ва «очик» мусобақалар ўтказиш орқали фаол ҳаракатлар қилишга одатни шакллантиришдан иборат.

Ўқув-тренировка тадбирлари талабаларни жисмоний маданият орқали соғломлаштириш гуруҳларида шуғулланувчилари учун ташкилланади. Бундай машғулотларнинг вазифаси – кўтаринкилик юзага келадиган машқлар орқали машғулотларни самарадорлигини ошириш, жисмоний тайёргарлик даражасини оширганларни стимуллашдан иборат.

Спорт мусобақалари – юқори натижалар кўрсатиш назарда тутилиб, «Универсиада» мусобақалари дастуридаги спорт турлари бўйича уч этапда ўтказилиши ҳозирда анъанага айланган. Иштирок этувчиларни асосан спорт секциясига қатновчилар, спорт техникасини яхши эгалла-

ганлар, жисмоний тайёргарлиги бўйича етарли даражадаги тайёргарликка эга бўлганлар ташкил қиладилар.

Асосан «Алпомиш» ва «Барчиной» тести дастури талаб нормалари бўйича мусобақалар, соддалаштирилган қоида билан ўтказиладиган ўйинлар, ҳаракатли ўйинлар, туристик эстафеталар, «саломатлик йўлакчаси»даги мусобақалар ва бошқалар.

Мусобақаларнинг турлари:

- *Синовдан ўтди деган хулоса олиш характериға кўра* барча мусобақалар: а) шахсий; б) шахсий-жамоа; в) жамоалар биринчиликлари деб аталадиган мусобақаларга бўлинади.

- *Ташкиллаш шакли (формасиға) кўра мусобақалар:* «очик» ва «ёпик», бирини бир кўриб; бири бирини кўрмай, («сиртки»); бир марта ўтказиладиган ёки анъанавий, расмий ёки ўртоқлик учрашувлари тарзида (тренировкаға ўхшатиб), классификация (спорт разрядлари унвонларини олиш мақсадидаги) берувчи мусобақаларга бўлинади.

Мамлакатимиз ўқувчи, талаба ёшлари учун эса уч босқичли «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» номидаги мусобақалар йўлга қўйилган.

Олимпиадалар, жаҳон биринчиликлари, чемпионатлар, китъалар ўйинлари: Африка, Осиё, Европа ўйинлари, Болкон ўйинлари, Қўшма штатлари, Лотин Америкаси мамлакатлари ва бошқа нуфузига кўра жаҳон биринчилиги мусобақаларидан бир поғонага паст мусобақалар ўтказилади. Ҳар бир мамлакатнинг миллий чемпионатлари ўтказилади. Юқоридагилар СТТ жисмоний маданияти соҳиблари учун бўлиши зарур бўлган билимлар сирасига киради.

Оммавий жисмоний маданият ва спорт тадбирлари қуйидаги комплекс вазифаларни ҳал қилади:

- жисмоний маданият ва спортни тарғибот - ташвиқот қилади;

- талаба-ёшлардан спортнинг у ёки бу тури бўйича шуғулланишни хоҳловчиларни аниқлайди;

- шуғулланувчиларга «Алпомиш» ва «Барчиной» тести бўйича талаб нормаларини бажариш орқали жисмоний тай-

ёргарлигини аниқлашга имкон бериш, спорт разрядларининг нормаларини бажариш;

- факультетларнинг ўқув гуруҳлари, ўқув курслари ҳамда олийгоҳларнинг терма жамоалари таркибини иқтидорлилар билан тўлдиради;

- шонли, хотира ва бошқа кунлар учун бағишланган мусобақалар орқали катнашчиларнинг фақат жисмоний камолоти эмас, маънавий баркамоллигини тарбиялаш учун имконият, муҳит, шароит юзага келтиради.

Қайд қилинган вазифаларни самарали ҳал қилиш оммавий тадбирлар ўтказишнинг қуйидаги принципларига риоя қилиш орқали эришилади;

- ташкилланган тадбирни шу тадбир учун қўйилган вазифаларига мувофиқ келиши;

- шуғулланувчиларнинг ўқув ва иш режимини ўтказиладиган тадбирларда ҳисобга олинган бўлишлиги;

- мусобақалашуш учун танланган машқларни шуғулланувчиларнинг жинси ва тайёргарлиги даражаси билан мувофиқлиги ва кучига ярашалигини назарда тутилганлиги;

- тадбирни кўргазмалилиги ва тарбиявий характери, ўтказилишининг чиройли, аниқ ва ранг-баранглиги, очилиши ва ёпилишида риоя қилинадиган ритуаллар, ғолибларни аниқлашнинг объективлиги, якуний натижаларни ўз вақтидалиги ва бошқалар.

Соғломлаштиришни тарғибот ва ташвиқот қила оладиган даражадаги тадбирларгина, уларнинг катнашчилари «доимий» иштирокчилар бўлсагина, бу тадбир юқори самара беради ва томошабинлар, иштирокчиларни СТТ жисмоний маданиятини эгаллашга ундайди.

5.3. Жисмоний маданиятлик ва узок умр

Тадқиқотчилар умрни узайтириш ва тўлақонли ҳаёт кечириш учун 4 та нарсага одатланиш зарур деб ҳисоблайдилар.

Биринчи одат – профилактикани мақсад қилиб тизимли (йилига камида 2 марта) тиббий кўриклардан ўтиб туриш, албатта, кардиология ва онкология касалликларини аниқлаш ҳамда ривожланишини олдини олиш мақсад қилиб қўйилади.

Иккинчи одат – палапартиш овқатланишни тўхтатиш, уни тартибга солиб, тана вазнини бир хил ушлашга, бириктирувчи тўқималарни меъёрдан ошиб кетишига йўл қўйиши мумкин бўлган таркибида ёғлар, қанд, туз камайтирилган овқатларга ўтиш.

Учинчи одат – ўрта интенсивликдаги аэроб машқлар билан тизимли шуғулланиш.

Тўртинчи одат – тамакиннинг турли шаклдаги чекиш ва бошқа усулларида бутунилай юз ўгириш айниқса, сигарет билан жисмоний машқлар билан шуғулланишни ўзаро узвийлиги борми, деб савол қўйиб, унга жавоб ахтарадиганларнинг сони ҳозирги кунда ҳам кам эмас.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жисмоний маданиятликнинг асосий белгиси. Ёшликни чўзиши ва бу даврни узок давом этиши сабабларини ўрганиш ҳақидаги *А.Синяковнинг (1990) тадқиқотларига тўхталамиз.*

Таркиби ва жисмоний тайёргарлиги даражаси айтарли даражада, бир-бирига яқин гуруҳда ўтказилган тажрибаларига тўхталамиз. Ўртача 22 ёшда бўлган I гуруҳдагилар (7 ой бўлган шуғулланишни бошлаганига); II гуруҳдагилар – умуман шуғулланмаганлардан иборат бўлган гуруҳдагилар. Орадан 7 йил ўтгандан сўнг текширишлар натижаси қуйидагиларни кўрсатди:

I гуруҳдаги тизимли шуғулланиб яшаётганларда бир озгина тос ва қорин қисмида йўғонлашиш сезилган холос.

II гуруҳдагиларда эса вазнлари 5% га, тос, қорин қисми, сезиларли даражада (қорин 14% га) ва тос қисми (10% га) катталашган. Тери ва тери ости ёғ қатлами 15% га ошган. Эгилувчанлик айтарли пасайган. Бу гуруҳда вестибуляр аппарат (мувозанат сақлаш хусусияти) хизмати сусайган, ҳаракат реакцияси вақти кўрсаткичи ёмонлашган. Бу шундан далолатки, соғломлаштириш тренировкалари орқали «шуғулланганлиги» ортганларни ёки СТТ жисмоний маданиятига эгаларнинг организмида салбий ўзгаришларга нисбатан қарши тура олиши, химоя функцияси кучайганлиги намоён бўлган.

Улуғ олим, қадимги врач Гиппократ (эрамаздан аввал 460 йили туғилган) СТТ ҳақида гапириб, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, чиниқиш, рационал овқатланишни

муҳимлигини таъкидлаган. Унинг фикри эса ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Маълумотларга кўра «Тиббиёт отаси» нинг ўзи кураш, отда сайр қилиш, пиёда узоқ вақт саёҳат қилишни ёқтирган. Буларни барчасини – дам олиш, меҳнат қилишни онгли, ўз маромида кун тартибига жойлаб, унга риоя қилиш билан узоқ умр кўришга амалда эришган.

Ўтириб ишлайдиганлар учун Гиппократ узоқ юришни, аста-секинлик билан югуришни, тезлик ва масофани аста кўшиш билан ҳамда гимнастика билан шуғулланишни маслаҳат берган. Тўладан келганларга тезроқ, озгинларга секинроқ юришни фойдаси ҳақида фикрлар берган. Қишда тез, ёзда секин, куёш нури остида йўлни давом эттиришни салбий томонларини очиб берган.

Чиниқтириш ҳақидаги уни – «ким ўзини иссиқда кўп ушласа мушаклари, вақтидан олдин қариши, руҳий қобилятини сусайиши, ақлини заифлашишини тезлашиши, қон кетиши, хушини йўқотиши ҳақидаги фикрлари мавжуд. Ўзини совуқда ушлашдан чўчимаслик, овқатдан сўнг машқ қилмаслик, тана қизиб олгунча машқ қилиш, организмни ортиқча қийнамай, меъёридан ортиқ энергия сарфламай, хуш ҳоллик сезиш даражасида шуғулланишни тавсия қилган.

Чиниқиш ва соғломлаштириш учун Гиппократ ҳаммомни тавсия қилган: «Наҳорда иссиқ ванна қабул қилиш организмни оздиради ва бардам қилади, асосийси, тананинг намлигини иссиқлик орқали олади, агар, мушаклар намликдан кутилса, тана енгиллашади. Ванна айрим касалликларда фойда берса, уни қабул қилиш доимий бўлганлиги учун айрим касалликларда фойдасиз бўлишини, айрим ҳолатларда ҳаммомдан камроқ фойдаланиш лозимлигини, айниқса, организм унга тайёрланмаган бўлса» деб маслаҳат беради.

Рационал овқатланиш ҳақида у ўз фикрларини баён қилади: «Ўта тўйиб емаслик. Очиқиб ҳам қолмаслик, иккови ҳам яхши эмас, табиат белгилаган меъёрдан (чегарадан) ўтмаслик» ни уқтирган.

Озини хоҳлаганларга Гиппократнинг маслаҳати: «...наҳорда ёки бир оз оч қолган ҳолатда барча жисмоний машқларни ейиш, ичишга берилмай бажариш. Улар тез югуришлар билан машқ қилиши, организмни намликдан

бўшатиши, тушлиқдан сўнг эса сайрдан фойдаланишлари лозим» деб ёзади.

Ўша вақтлардаёқ мушакларини меъёридан ортиқ қилиб, «кучини», «ҳажмини» оширишга уринганларни, айниқса, ёшларни огоҳлантирган: «Гимнастика машқларига берилиб, танани ўта чиройли қилиш хавфли, у ўзини чегарасига етгандан сўнг ўша ҳолатда қола олмайди ва бу билан такомилга етган мувозанатни ушлай (сақлай) олмайди; мувозанатни ушлай олмаслик ёки янада такомиллашиш имкониятига эга бўлмай, у керак бўлган ҳолатига қараб ёмон томонга оғади» деган назарий маълумотлар қолдирган.

Бир вақтни ўзида «агарда тана одатдагига хилоф равишда кўпроқ дам олса, уни тез мустаҳкамлаб бўлмайди» деган қонидани ўртага ташлайди.

Ўша пайтдаги Гиппократнинг айтган қадимий фикрлари худди шу бугун айтилгандек: «хотиржамлик ва дангасалик кўрқоқликни кучайтиради, машқланиш ва меҳнат эса – кўрқмасликни» деган шиори ҳозир ҳам аҳамиятни йўқотмаган.

Донишманд Гиппократнинг айтганлари ёшларимизда ўзларининг саломатликларига нисбатан муносабатларини кескин ўзгартиришлари ва СТТ жисмоний маданияти билимлари билан қуролланишга эҳтиёжларини оширади, деб умид билдираимиз.

Узоқ умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси. Уни рўёбга чиқариш, боқий умр сирини топиш учун уриниш эса донишмандлар, улуғ алломаларнинг тинимсиз изланиши, тадқиқотларининг абадий мавзуси ва муаммосидир.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «...ўз вақтида мўътадил жисмоний машқлар билан шуғулланиб борадиган одам касалликни тузатиш учун ҳеч қандай даволашга муҳтож бўлмайди» деб айтган, ўзи амалда қўллаган турмуш тарзи аждодларимиз учун мерос сифатида шу кунгача етиб келган. У фақат машқ қилишни фойдаси ҳақидагина ёзмай, машқларни бажариш кетма-кетлиги ҳақидаги фикрлари ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Уни чарчаш, толиш

ва унинг хилларига оид материаллари мутахассислик адабиётлари ва дарсликларда ўрин олган²⁴.

Кам ҳаракатланиш, дангасалик, пиеда юришни ёктирмаслик, организмдаги оксидланишни сусайтиради ва ёғ қатламини йўғонлашиши ёки ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Уни устига тўйиб, меъеридан ортиқ, тизимсиз овқатланишга этиборсизлик берилган умрни қисқаришига етакчи сабаб ҳамда бевақт ўлим демакдир.

Семиришга мойиллиги борлар жисмоний машқлар билан «хўжа кўрсинга», аҳён-аҳёнда бир марта шуғулланмай, мақсад кўйиб, йўналтириб, умри бўйи турмуши тарзи таркибига сингдирса, қишда, ёзда, машқ қилишдан эринмаса, спортнинг бирор тури билан ошно бўлса, энг аввало, гавдасини бесўнақайлашиши, қиёфасининг хунуклиги, айниқса, улар учун монанд юрак-қон томир тизими, ҳаракат - таянч аппарати (бўғинлар, пайлар, ортиқча туз) ва бошқа аъзолари турли хилдаги касалликларига тез йўлиқмайди, касаллигидан нолимайди, даволанишга муҳтожлик сезмайди.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эга бўлишлик умри давомида тани сихатлик ва узок умр гарови эканлиги ўзининг азалий исботини топган.

Н.Г.Чернишевский ўзининг эстетикага оид бир қатор асарларида «кўркемлик» ва «гўзаллик» тушунчаларига оид таърифларидан бирида инсон қадди - қоматини гўзаллигига тўхталиб – «бу ер юзидаги жами гўзалликнинг энг яхши-сидир» деб ёзган.

Бобокалонимиз узок умр кўриш учун соғлом турмуш тарзи одоби сифатида қуйидагиларга риоя қилиш лозимлигини уқтирган ва улар ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У асосан вужудимиздаги етти факторни:

1. Феъл-атворини (табиатини) бараварлаштиришни,
2. Овқатларни танлаш.
3. Вужудини ортиқча чиқиндилардан тозалашни.
4. Қадди-қоматни тўғрилиги (келишганлиги) ни сақлаш.
5. Бурундан чиқадиганларни яхшилаш.
6. Кийим бошни мослаш.

²⁴ Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш. «Жисмоний тарбия назарияси ва усуллар» – Т.: 2007 й.

7. Жисм ва қалбини ҳаракатга мувофиқлаш.

8. Уйқу ва уйғоқликни тенглаштириш, мувофиқлаштиришни шарт деб белгилайди.

У рационал овқатланиш тартиби, агар овқат (таом) меъёрида бўлса, овқатдан сўнг пульсни ошмаслиги, нафас олиш ритминини тезлашмаслигига ишора қилади. Оз ва тез ейишни тавсия қилади. Дастурхондан иштаҳа борлигида туриш, унда яна бир оз овқатга жой қолдиришни таклиф қилади. Бир оз тўймаганликни хис қилиш. Танланган ҳаракат ҳар кимга бир хил бўлмаслиги, уни мослаб танлаш муҳимлигини уқтиради.

Узоқ умр кўриш азалий муаммо. Академик А.А.Богомолец ўзининг «Умрни узайтириш» номли асарига энг дастлабки тадқиқотлар қадимги Римда бошланганлиги, инсон ҳаётини узайтириш йўллари ахтаришга ўрта асрнинг тиббий ходимлари, алхимиклар жалб қилинганлиги, «фалсафий тан», «ҳаёт элексири» ва бошқа воситаларни ахтарганликларини ёзади.

Одам физиологияси ва гигиенаси фанларининг назарий билимларини ривожидан сўнг муаммони илмий ҳал қилишга уринишлар бошланади. Француз олими Броун-Секор XIX аср охирига келиб ёшартириш мақсадида қонга жинсий безларнинг махсус экстрактини куйиш билан тажрибаларни йўлга қўйди. Маълум вақт ўтгандан сўнг қарияларни ёшартириш мақсадида ёш эркекларга, маймунларнинг жинсий безларининг бир парча хужайрасини ўтказиш бўйича Вороновнинг ёшартириш тажрибалари ҳақидаги хабар оламга тарқалди. Лекин буларнинг барчаси кутилган натижани бермади. Энг муҳими, тажрибалардан сўнг қисқа муддатли куч қўшилиш содир бўлиб, сўнг қариш яна ҳам тезлашди. Сунъий ҳаётий кучларини кучайтиришда организм қисқа вақт ичида кучли шуълаланиш ёки «портлаш» юзага келиб, сўнг сўниши кузатилди.

Ёшартириш табиат қонунига хилофлиги, лекин, ёшлик даврини чўзиш, қаришликни олдини олиш, вужудимиз аъзоларини функционал ҳолатини нормаллаштиришни йўлга қўйиш СТТ жисмоний маданияти орқали мумкинлиги илмий, амалий исбот топди.

Олимларимиз организмни қариш механизминини илмий асослашга уринишлари орқали турли хилдаги фикрларни

ўртага ташладилар. Улар турлича бўлиб, энг дастлаб қариш органларимиз, хужайраларимиздаги сувнинг микдорини камайиши билан боғлиқ (эмизикли бола хужайрасини 70% сув бўлса, катталарда 65%, қарияларда ундан ҳам кам) деган назарияга риоя қилинар эди.

И.И.Мечников эса йўғон ичакда ҳосил бўладиган захарли маҳсулотлардан юзага келадиган таёқчалар, улар организмни узоқ муддат давомида захарлайдиган манбаа, деган фикрни ўртага ташлади. Бу назария ҳозиргача ўз моҳиятини йўқотгани йўқ.

Академик А.А.Богомолец қаришни тезлашишини «скелет-оротик» ўзгаришлар ва бирлаштирувчи хужайраларни қариши билан боғлайди. Склероз, яъни тўқимани қотиши, ёғочга ўхшаб қолиши, буларни ҳимоя функциясини пасайиши, уларни озикланиш жараёнининг сусайиши билан боғлади.

И.П.Павлов физиологияси қаришни асосий сабаби олий нерв фаолияти билан боғлиқлиги, меъеридан ортиқ руҳий ва жисмоний зўриқиш, кўзғалиш ва тормозланиш жараёни билан боғлиқ деб исботлади. Нормал физиологик қариш ёки вақтидан аввал, патологик қаришни фарқлашимиз лозим.

Узоқ умр кўрганлар биографияси ва турмуш тарзи ўрганилганда шу аён бўлдики, уларнинг кўпчилиги иш ва меҳнат режимига қатъиян риоя қилганлар, табиатни соғломлаштирувчи кучларидан кенг фойдаланганлар, оддий соғлом овқат билан озикланганлар, кучли руҳий-психологик таъсирли ҳодисалардан узоқроқ бўлишган, турли хилдаги мускул фаолияти билан кўпроқ шуғулланганлар.

5.4. Жисмоний маданият ва спортнинг соғломлаштириш эффекти

Сихат-саломатлик ҳамиша хушсуратлилик билан тенглаштирилади. Саломатлик билан гўзаллик ва хушбичимлик бир-бирига мустақкам боғланган ва унда оммавий спортнинг роли беқиёс.

Спортнинг оммавий турлари ва уларнинг соғломлаштириш эффекти ҳақидаги илмий-тадқиқотларнинг натижалари барчага маълум эмас. Омманинг жисмоний маданияти гаркибида тарғиботи етарли даражада йўлга қўйилмаган.

Масалан, оддий пиёда юришимиз, қадамлаб, ишга боришимизда, ундан қайтишимизда, кўп қаватли биноларда лифтдан фойдаланмай, қаватларга кўтарилиши-мизни ҳам кунлик ҳаракат режими таркибидагина соғломлаштириш тренировкаларига айлантирилса, уларнинг соғломлаштириш эффектига оид мотивлари шуғулланувчилар онгига етказилса, жамиятимиз аъзолари ундан самарали фойдалана оладилар.

Оддий юриш пайтида танамиздаги барча асосий мускуллар гуруҳи зўр бериб ишлайди. Натижада улардаги энг кичик қон томирлари ҳам кенгайди, булар қаторида юрак мускулларининг томирлари ҳам. Кенгайган қон томирларида ҳаракатланадиган қоннинг салмоғи ҳам катта бўлади. Салмоқнинг ортиши қонни жигар ва талоқ (қора жигар) қон «депоси» дан келиб қўшилиши эвазига рўй беради. Артериал қон оқимини томирларда кучли айланиши ҳисобига организм тўқималарини ва юрак мускулларини озиклантириш яхшиланади.

Юриш пайтида ўпка вентиляцияси яхшиланади, чиқариладиган нафаснинг ҳажми ортади, нафас чуқурлашади. Натижада вужудимизни кислород билан таъминланиши боийди, юрак мускуллари бундай ҳаёт элексири билан кўпроқ таъминланади. Шунинг ҳисобига юрак мушакларининг эскириб, қариб ишдан чиқиши секинлашади. Демак, инфаркт орқага сурилади. Пиёда юриш, сайрлар нервларни тинчлантиради, кўзғалиш ва тормозланишни тартибга солади, нормаллаштиради. Афсуски, тиббиёт ходимлари кўпинча «юрак неврози» деб ташхис қўйиб, бу касалликни инфарктга олиб келиши учун шароитни юзага келтирадилар. Пиёда сайрлар бундай ҳолатни олдини оладиган чиқимсиз арзон даво.

Мутахассисларни фикрича, инфарктга йўлиқмаслик учун бир кунда камида 10 км юриш лозим. Албатта кимгадир озроқ, кимгадир кўпроқ, бу саломатлик даражасига боғлиқ. Масофани ҳисоблаш ҳозирги мавжуд турли хилдаги ўлчагичлар орқали амалга оширилади (масалан, қадам ўлчагич ва бошқалар).

Эндигина мунтазам юриш машғулотларини бошлаганлар учун 500 м. ли масофа тавсия қилинади (Н.Савин, 1990).

Хафтасига аёллар 250 м., эркеклар 500 м. масофани қўшиб юкламани кўпайтирадилар (албатга машғулотлардан сўнг кайфиятида кўтаринкилик яхши бўлса). Бошланишида кадамлар тезлиги минутига 60-70 кадамдан ошмаслиги, бир ойдан сўнг бир минутда 100 кадамли тезликка ўтиши, кейинроқ эса минутига 120 кадам ва ундан ортиқ тезлик билан ҳаракатланишига ўтиш усулиёти айримлар учун меъёр бўлиши мумкин. Хотирада сақлаш керакки, минутига 140-150 кадамга ўтиш машқни, саёҳатни физиологик таъсирига кўра «труссой» югуришга яқинлаштириб қўяди. Вақти келиб 1,5-2 соатли тез юриш (бир кунда) сизни одатдаги нормангиз бўлиб қолиши мумкин. Енгил, лекин «ёқимли» чарчоқ хис қилсангиз машғулотни тўхтатиш лозим бўлади, Агар бош оғриги, юрак уриши ўздан ўзи кучайиб кетса, зудлик билан врачга мурожаат қилинади. Саёҳатлар давомида нафасни ушлашнинг оқибатлари яхши бўлмайди.

Саломатлиги ва уни яхшилашда СТТ жисмоний маданиятининг роли ёки спорт билан шуғулланиш қандай таъсир қилиши ҳақидаги фикрларини ўрганиш учун ўтказган (300 дан ортиқ улардан 60% қизлар ФарДУ, АнДУ ва ҚДПИ ларнинг битирувчи курс талабалари билан) социологик тадқиқотлар натижаларига тўхталсак: сўровда иштирок этган талабаларнинг 59% ўзининг саломатлигини «яхши» ва «аъло» даражада деб баҳоладилар. 34,5% қониқарли, 3,2% қониқарсиз, фақат 1,8% гина ўта қониқарсизлигини қайд этдилар. Лекин, қайд қилинган баҳолар субъективлиги уларга берилган қўшимча саволларга олган жавобларимиз орқали объектив эмаслигини кўрсатди. Сўровда иштирок этганларни 50% йил давомида турли хил касалликлар билан оғриганлигини, йил давомида 43% талаба, камида икки ҳафтагача муддат давомида, 16% талаба ҳафтадан бир ойгача, 4% талаба 1,5 ойгача, 22,3% талаба бош оғриғидан шикоят қилдилар.

Талабаларнинг саломатлиги ҳолати даражасини яхшилигини улар томонидан ошириб кўрсатишларига асосий сабаблардан бири уларни «саломатлик» ни нима эканлигини, ўз организмни яхши билмасликларидир. Бир томондан психологик нуқтаи назаридан соғломман деган тушунчани келиши бўлса, иккинчи томондан органлари ва тизимлари

ҳақида назарий билимларининг пастлигидир. Буни исботи сифатида энг оддий кўрсаткичлари қандайлиги, қон босими, ЮҚЧ си ҳақидаги саволларимизга сўровда иштирок этган талабаларнинг фақат 37,1% гина тинч ҳолатда ЮҚЧ сининг сонини билишларини, артериал босимини эса фақат 15,4% талаба билишини айтдилар. 66,5% талаба ўзининг жисмоний етуклигининг даражасини аниқлаш малакасига эга эмаслигини, жисмоний маданият мутахассислари уларга жисмоний тайёргарлик, ривожланганлик ҳақида етарли даражада билимларни бермаётганликларини таъкидладилар. Саломатликнинг критерияси ва унинг кўрсаткичлари тушунчасига оид назарий фикрлар ҳатто мутахассислар орасида ҳам турлича талқин қилинишига гувоҳ бўлдик.

Шунинг учун уларнинг ичида жисмоний маданият ва спорт фақат саломатликни яхшилаш ёки жисмоний сифатларини ривожлантириш воситаси холос, соғлигимиз яхши бўлганлиги сабабли кундалик турмушда ундан фойдаланиш шарт эмас, деган фикрни билдирганлари ҳам кам эмас.

Кўпчилик талаба-ёшлар ўзларининг саломатлигини скептик баҳолаб, саломатлиги даражаси кўнгилдагидек эмаслигини, жисмининг ривожланганлигида камчилиги борлигини (43,4%), уларни тузатиш, яхшилашда жисмоний маданият ва спорт асосий восита бўла олмайди, уларни соғломлаштириш эффекти юқори эмас деган фикрдалар.

Хайрон қоларлиги шундаки, сўровда иштирок этганларнинг 27,1% инсон ўз жисмини ривожланганлигида айрим камчиликларни ўзгартиришга қодир эмас деган фикрдалар. Уларнинг 60% қизлар.

Распондентларнинг кўпчилигини жисмоний маданият ва спортнинг соғломлаштириш эффектига иккиланиш билан қарашлари уларнинг жисмоний билимлари даражасини ўта пастлиги билан боғлиқ. 60% талаба-ёшлар ўзларининг жисмини назорат қилишга оид билимларини пастлигини қайд этдилар.

Спорт организмни зўрлашдан иборат. Спортчиларнинг жисман ривожланганлиги даражаси ва жисмоний тайёргарлигининг юқорилиги уни интеллектуал тайёргарлигига салбий таъсир этади, деган фикрга эгалар. 6,6% талаба жисмоний ҳолати ва саломатлигини яхши бўлиши учун узок

вақт давомида жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга ҳожат йўқ деб ҳисоблайдилар. 9,5% талаба ишдаги ёки уйдаги жисмоний юклама аҳамиятли даражада бўлса, шунини ўзи кифоя қилади, деган фикрдалар.

Суткалик биоритмларга мувофиқ, мослаб ҳаракатланиш (машқ бажариш, алоҳида бир спорт турлари билан шуғулланиш) ни одатга айлантириш касалликларга қаршилик қила олиш қобилиятини оширади, нафас хизмати ва қон айланишини яхшилади, турли хил касалликларнинг асоратини йўққа чиқаради, уйқунини яхшилади иштаҳани очади, кайфиятни кўтарди. Турли хилдаги онгли бажарилаётган ҳаракатлар, спорт билан қўнғил хушлиги учун эмас, тизимли шуғулланаётганлар турли хилдаги мускулларни машқлантиради, айниқса, соғломлаштириш тренировкалари, юрак мушакларини бир маромда, осойишта ишлашига барҳам беради. Маълум маромдаги ва меъёрдаги юкламалар уни сокин ишлаш маромини бузади, ўз навбатида мушакларга келаётган қон ҳажминини ортишига сабаб бўлади, бу эса озик моддалар билан яхши таъминланади дегани.

5.4.1. Сакрашнинг ёқтирсангиз...

Сакрашлар. Табиий ҳаракатларимизнинг алоҳида хили бўлиб, ҳаракат таркибинини тузилишига кўра ациклик машқлар деб турқумланади. Турган жойдан ва югуриб узунликка сакрашлар, турган жойдан ва югуриб баландликка сакрашлар, «шест» деб номланадиган узун таёққа таяниб сакраш, деб хилларга ажратилади.

Сакрашларнинг физиологик таъсири асосан асаб тизимига бўлиб, сакровчи ҳаракатинини координацияга солиш, уни бошқаришдан иборат, шунингдек, оёқ ва қорин мускулларинини тез ва катта қувватда қисқариши, юқори даражадаги сакраш техникасига эгалик, ҳосил бўлган шартли рефлексларни тартибга солишда ётади.

Сакрашларни ички органларга таъсири катта эмас. Агар машқ кўп маротаба айлантирилаётган арғамчида сакрашлардагидек, такрорланса бошқа гап. Сакрашларда ҳаракатларни

аниқлиги, қатъиятлилик ва кўркмаслик (таёққа таяниб сакрашда) тарбияланади.

Гигиеник қиммати ички органларнинг массажи бўлиб, органларни тана деворларига урилиб қон билан таъминланиши, яхшиланиши, мушаклар эластиклигини ошиши билан кузатилади.

Ёши катталар, талаба қизлар жисмоний тарбия воситаси сифатида сакраш машқларини ёқтирмайдилар. Сакраш машқлари фақат ёшларники деб қарайдилар. Ёшнинг ўтиши билан «қорин пресс» мускулларинини фаолиятини ёмонлаштириш сакрашларни бажаришга тўсқинлик қилади деб ҳисоблайдилар. Айниқса, қизлар, аёлларни сакрашдан қўрқишлари асоссиз.

Қатор органлардаги шлаклар, ҳазм қилиш органларидаги ўрнашиб қолган чиқитқиларни чиқариш, ҳазм қилиш аппарати-ичаклар, меъда ва бошқаларни тана деворларига урилиши массаж ролинини ўйнаб, уларни қон билан таъминлашни яхшилади.

5.4.2. Улоқтиришларни ёқтирсангиз...

Улоқтиришлар – граната, молот, ядро, найза ва диск улоқтиришни турлари Олимпиада ўйинлари дастуридаги энгил атлетика машқлари ҳисобланади.

Улоқтириш машқлари тана, оёқ ва қўл мушакларини яхши ривожлантиради. Бу машқлар тезлик-кучи эвазига бажарилади. Кўп ҳолатларда томошабин улоқтирувчи улоқтиришни қўли кучи эвазига бажармоқда, деган фикрга боради. Аслида, улоқтиришни тўғри бажариш тана мускулларини барчасини ишлашга мажбур қилади, оёқдан бошлаб, тана ва қўл билан охириги финал куч сарфлашинини билиб, якуний ҳаракатларни бажаради. Мана шунинг учун улоқтирувчига кучни ривожлантириш ўта зарур. Молот улоқтирувчи айланишлари давомида 400 ва ундан ортик килограммдаги қаршиликка дуч келади.

Улоқтириш турлари мўлжал олиш, аниқ ва ўзаро мувофиқлашган ҳаракатларни бажаришни тарбиялайди.

Кўп курашчилар деб номланадиган спортчилар гуруҳи ҳам мавжуд. Улар ҳар томонлама жисмонан гармоник тарбияланганларнинг эталъони (намунаси). Улар ўта талантили

ёки худо берган жисмоний қобилият соҳиблари дейдиганлар ҳам йўқ эмас. Лекин, охирги олимпиада ўйинлари ва жаҳон биринчилигида қатнашган «ўн курашчи» ларга қараб уларни ҳозирги замон «дев» лари деб айта оламиз.

Мунгазам машқлар, машаққатли тренировкалар орқали юқори натижаларга эришган оддий одамлар эканлигини улар билан учрашсангиз биласиз.

5.4.3. Ҳаракатли ва спорт ўйинларини ёқтирсангиз...

Ҳаракатли ва спорт ўйинлари СТТ жисмоний маданиятининг етакчи воситаси. Ўйинларни бундай номланиши ва ажратилиши шартли. Спорт ўйинлари белгиланган ўлчамдаги майдонда, махсус қоидаларга риоя қилиб ўйналади. Спорт ўйинларини физиологик нуқтаи-назардан қараганда ҳаракатли ўйинларга нисбатан таъсири катта. Маҳорати юқори ўйинчилар, маҳорати пастларникига нисбатан катта энергия сарфлайдиган ҳаракатлар қиладилар. Спорт ўйинлари машғулотларида марказий асаб тизими (МАТ)га ҳар томонлама таъсир қилинади, айниқса, кўриш анализаторларига ҳам. Ўйин пайтидаги майдонда бажариладиган турли ҳаракатлар асаб тизимига бундай ҳолатга тез мослашиш талабини қўяди. Ўйинга табиий ҳаракатлар: югуриш, сакрашлар, улоқтиришлар, илиб олишлар, тўпни уриш, узатиш, йирик мускулларни ишга жалб қилишдек, нафас, қон айланишини фаоллаштирадиган ҳаракатлар бажарилади. Юклама қисқа дам олишлар билан алмашилиб, жуда ҳам чарчашни юзага келтирмаслиги билан барча ҳаракат сифатларига қўядиган талабларини турли-туманлиги билан соғломлаштириш, тарбиялаш, ривожлантириш эффекти катта.

Марказий асаб тизимимиз ярим шарлар пўстлоғи орқали симпатик асаб тизимимизни қўзғатиб ва ички секреция безларини зудлик билан турли хил гармонларни ишлаб чиқишга мажбур қилиб, ўйин пайтида вужудимизни нормалаштириб табиий биологик стимулятор вазифасини бажаради. Агар бу ўйинлар очик ҳавода ўйналса, айниқса, ёшлар, қизлар, ақлий меҳнат ёки ўтириб (кам ҳаракат қиладиган) ишлайдиган касб эгалари учун фойдали.

Энг қизиги шундаки, жуда чарчаган одам ҳам ўйинга тортилса, у тезда тетиклаша бошлайди, хушчақчоқ ва бардамлик унга қайтади, олдинига асло чарчамагандек. Катта дозадаги жисмоний юкламада кунлаб, бир неча кунлаб, ҳафталаб энергия сарфлаганлар ўйинларни ўйнаш ва унда қатнашиш орқали функционал ҳолатини тезда тиклаб оладилар.

Ўйин элементларини тез жалб қилувчанлиги, ўйиндаги муҳитни тез ўзгарувчанлиги мусобақа давомидаги ҳолат, қисқа вақт ичида янги қарорлар қабул қилиш ва уни амалга оширишни, ўта қисқа дақиқаларда содир бўлиши, тез фикрлаш, қутилмаган қарорга келиш, уни тез ўзгартиришдек, ҳаётини зарурий малакаларни шакллантиради. Буни ҳаётини амалийлигига эътибор берсак, у ўта муҳим. Ҳаётда қутилмаган шароитдан чиқиб кетиш, тез ҳаракат қилиш ва уни амалга оширишдек ҳолатлар кўп учрайди. Ўйинлар эса шундай ҳолатларга тайёрлайди.

Ўйинларда жамоа бўлиб, бир мақсад сари интилиш, бирини-бири қўллаш, ёрдам бериш, маъсулиятни ўз бўйига олиш, етакчилик қилиш, зарур бўлса ўз манфаатига қарши бориш ва бошқа кўплаб ҳаётини, зарурий кўникмалар тарбияланади.

Футбол, мини-футбол ҳозирги кунда ёшлар СТТ жисмоний маданияти воситаси сифатида ўз ўрнига эга.

Икки жамоанинг майдонда зўр бериб бир-бирига қаршилик кўрсатиши, тўла ўйинга берилиш, чаққонлик, тезлик, кўрқмаслик, фидойилик, тактик режаларини йўққа чиқаришга уринишидаги ижодкорликни намоён қилиши миллионлаб ёшу-қарини футболга нисбатан ижобий муносабатини юзага келтиради.

Футбол ўйинчисига энг катта ҳажмдаги жисмоний юкламаларга чидаши, айниқса, юқори маҳоратли жамоаларда ўйнашга тўғри келса, бардошлилик сифатларини намоён қилишга мажбур. Ўтган асрнинг охирги чорагидаги тадқиқотлар давомида бир ўйинчи (1 лигада) ўртача интенсивликдаги фаолиятида, (бир ўйин)да 7-18км югуришини, ҳозирги куннинг «тотал» футболда эса бу масофа тўла икки маротабага кўпайгани, интенсивлиги эса 1,5 мартага ортганлиги ҳисоблаб чиқилди.

Ўйин давомида ўйинчи ҳаракат сифатларини даражасинигина намойиш қилмай, ўзини маънавий, руҳий, ахлоқий ва бошқа сифатлари даражасини намойиш қилишга мажбур.

Баскетбол – кўлда ўйналади. Қатор мушаклар гуруҳини аъло даражада ривожлантиради, организмни пиширади, шунингдек, ҳаракатчанликнигина эмас, уни юқори даражадаги тезлик реакциясини ривожлантиради, аниқ ҳаракатларни бажариш малакасини, эътиборга лойиқ даражадаги чидамлиликни ривожлантиради. Қўполлик қилишга ўйин қондаси йўл бермайди, интизом, рақибга ва жамоадoshларига нисбатан муносабатини корректли бўлишидек талаблар қўйилади.

Волейбол. Ўйинни ташкиллашни соддалиги ва қизиқлиги, қондаларини соддалиги билан кўпчиликни ўзига жалб қиладиган ўйин. Организмга таъсир ҳақида юқорида ёздик.

Қайд қилинган жисмоний маданият ва спорт машқларининг инсон организмга таъсирини оид етарли даражадаги назарий билимлар заҳирасини СТТ жисмоний маданияти соҳибининг маданиятлиги даражасини белгилайди.

ХОТИМА

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) жисмоний маданияти ҳозирги кунга келиб жамиятимиз аъзоларининг ҳаётини жараёнида ўз ўрнини эгалламоқда. Асосий вазифалардан бири соғлом узок умр кўришнинг замини (пойдевори)ни яратиш учун жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини талаб даражада шакллантиришдир. Бу эса тизимли, мунтазам машғулотлар, касби, хунари талаб қиладиган даражадаги кунлик ҳаракат фаоллиги, унинг меъёрини танлаш, ундан мақсадли фойдалана билиш билан СТТ жисмоний маданиятига оид билимларни, амалий малакаларини талаб қилади. Шунга кўра сиз азиз талаба-ёшларга тавсия қиладиган ушбу қўлланмамиз эгаллаётган билимларингизни зарурий заҳирасини яратишга хизмат қилади.

Кечаётган жараёнларни тезлаштириш, тезроқ мақсадга эришиш учун бир оз шошқалоқлик, сабрсизлик ёшликка хос хусусият «...тезда саломатлигимни яхшилаيمان, қадди-қоматини кўрининшини салобатли қиламан, кўрганлар ҳавас қиладиган мушакларга эга бўламан» деб, катта меъёрли жисмоний юкларга қўл уриш орқали СТТ жисмоний маданияти машғулотларидан тез безиб, ҳавас билан шуғулланиш учун харид қилган чиройли спорт кийимини киймай қўйган талабалар ҳам кўпчиликни ташкил қилади.

«Тез соғлом бўлиш рецепти»ни бошқа бировдан олиб «кунига 500 марта ўтириб туриш» машқини ёки йогларга таклид қилиб «оёғини бўйни орқасига ўтказишни» бажариб, сўнг ўрнига қайтара олмаганлар, юраги ёки жисмининг бошқа аъзоларида касалликлар бўлишига қарамай кунига 5-6 км.га югуришни бирдан катта интенсивликда соғлом бўлишга бўлган зўр иштиёқини, ҳавасини йўққа чиқарганлар ҳам оз эмас. Мақсадимиз янги шуғулланишни бошловчилар учун соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти «алиф-боси»ни яратишдир.

Доно халқимизни иш бошлашдан аввал ўша ишни бажаришга қилинадиган тайёргарлик, тайёргарликни оддий эмас, пухта қилиш зарурият эканлигига оид доно мақоллар бисёр. Шунга кўра шуғулланишни янги бошловчилар энг аввало тиббий кўриқдан ўтиши, сўнг ҳаракатланиш,

машқланиш учун қандай жисмоний машқ турларини танлаши, қандай ҳаракатлар ўз жисмини тайёргарлиги ва ривожланганлигига мос келишини аниқлаб олиши лозим.

Ҳар қандай ҳаракат ўзининг мазмуни, тузилиши, бажарилишининг шаклига кўра муайян мақсад ва вазифани ҳал қилиши, шуғулланувчи организмга кўрсатадиган таъсири доираси нимадан иборатлиги, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эга бўлиш билан танишиши шарт. Шундагина бажарилаётган ҳаракат фаолиятига онгли муносабат юзага келади. Нима учун шу ҳаракат акти ёки ҳаракат фаолияти айнан шундай қилиб кўрсатилгандай бажарилиши керак, ундан юзага келадиган самара нимадан иборат бўлишини билишнинг аҳамияти катта. Чунки ҳар бир организм бири-биридан фаркланади. Танланган жисмоний юкламага ҳам унинг жавоб реакцияси турлича. Кимгадир кайфиятни кўтарувчи, бардамлик, кўтаринкилик, хушҳоллик келтирувчи таъсир кўрсатса, кимгадир уни тескариси – нохушлик, қийинчилик, организмни зўрлаш, максимал қувват сарфлашдек зарур бўлмаган ҳолатларни юзага келтиради. Шунга кўра СТТ жисмоний маданияти индивиддан махсус билимларни, амалий малака ҳамда кўникмаларни эгаллаш зарурлигини тақозо этади ва биз шу билимлар захирасини имкон қадар ёритишга ҳаракат қилдик.

Жисмоний машқ, оммавий спорт турининг бири билан мустақил шуғулланиш машғулоти, бу машғулотларнинг мазмуни, тузилиши, фойдаланиладаган воситалар, улардан машғулотларда фойдаланиш услубиётлари, жисмоний юкламалар, уларни ўз организмга мослаб тахминий меъёрини танлаш, жисмоний машқлар, спорт турларининг энг оддий техникаси, машқ техникасининг асоси, звенolari ва деталлари, жисмоний ривожланганлигидаги нуқсонлари, камчиликлар (вазн, бўйи-басти, қадди-қомати ва ҳоказолардаги), жисмоний тайёргарлигидаги камчиликлар (кучи, тезлиги, чакконлиги, чидамлилиги, эгилувчанлигига оид), чиниқиш, организмни ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олиш хусусиятлари, организмни ишга киришиши, организмнинг функционал захиралари, биоритмлар, уларнинг суткалик кечиши давомида бажариладиган ҳаракатларимизни фойдаси ёки зиёни оқибатлари ва бошқа билимлардан СТТ

жисмоний маданияти учун зарур ҳисобланганларини беришга уриндик. Шуғулланиш учун биз тавсия қилган юкламалар ҳажми, меъёри (кунлик, ҳафталик, ойлик) тахминий, улар ҳамма учун мувофиқ бўлади, деган фикрдан узокмиз. Тавсия қилинганлардан ўзингиз учун мўлжал сифатида фойдаланасиз деган умиддамиз. Албатта, мутахассис, мураббий, спорт йўриқчиси ва тиббий ходимлар маслаҳати сиз учун зарур эканлигини унутманг.

Назорат саволлар.

1. Соғломлаштириш тренировкалари ва уларни спорт тренировкаларидан фарқи.
2. Гигиеник гимнастика машқларининг комплексини тузиш ва бажаришни билиш.
3. Чигал ёзиш – разминка ва уни СТТ жисмоний маданияти тадбирлари, машғулотларидаги ўрни.
4. Мамлакатимизда Олимпиада ҳаракати.
5. Танамизнинг бел, қорин мушакларини машқлантиришнинг аҳамияти.
6. Қўл ва оёқ мушаклари, бўғинлари учун машқ танлаш ва уларни бажариш усуллари.
7. Жисмоний машқлар, соғломлаштириш машғулотида нафас олиш.
8. Гантеллар билан машқлар.
9. Гир (қадақ тош)лар билан машқлар.
10. Эспандер билан машқлар.
11. Сузишни организмга таъсири.
12. «Трусцой» югуриши.
13. Югурувчиларга А.Лидьярд тавсиялари мажмуи.
14. Мусобақалашини биласизми?

Мустақил таълим

1. Юриш билан соғломлаштириш тренировкалари.
2. Югуриш билан соғломлаштириш тренировкалари.
3. Сакрашлар, улоктириш машқларини организмга таъсири.

4. Аэробика – соғломлаштириш воситаси.
5. Мушакларни бўшаштириш машқлари – релаксация.
6. Медитация.
7. Оилавий саломатлик йўлкаларидаги машқлар.
8. Спорт ўйинлари СТТ жисмоний маданияти воситаси.
9. Ўтириб ишлайдиганлар учун жисмоний машқлар.

Тест саволлари.

I. Мавжуд жамият ва унинг аъзоларини жисмоний маданиятининг ҳолати ва унга эгаллиги кўрсаткичларини белгилаңг.

- A. Жамият аъзоларининг саломатлиги даражаси.
- B. Мамлакатни жаҳон спорт майдонидаги мавқеи.
- C. Таълим тарбия ва ўқув муассасаларидаги ҳолати.
- D. Ишлаб чиқариш, турмуш тарзида амал қилиниши, спорт ютуқлари.
- E. Барча жавоблар тўғри.

II. Спортни СТТ жисмоний маданият воситаси сифатидаги хилларини ажратинг.

- A. Болалар, ёшлар, катта спорт, оммавий спорт
- B. Шарқ якка курашлари, анъанавий спорт турлари.
- C. Ноанъанавий спорт турлари, соғломлаштириш спорти.
- D. Ҳалқ миллий ўйинлари, миллий спорт турлари
- E. Барча жавоблар тўғри.

III. Спорт машғулотларига қандай асосий вазифалар қўйилади?

- A. Жисмоний тайёргарлигини таъминлаш.
- B. Техник тайёргарлигини таъминлаш.
- C. Тактик тайёргарлигини таъминлаш.
- D. Назарий, руҳий тайёргарлигини таъминлаш.
- E. Барча жавоблар тўғри.

IV. Спорт турлари қандай классификацияланади?

- A. Мамлакатимизнинг маданият ва спорт вазирлигининг бошқарувидаги спорт турлари.
- B. Ҳарбий-ҳаётий амалий спорт турлари.

- C. ДОСААФ марказий қўмитаси спорт турлари.
- D. Миллий спорт турлари.
- E. Барча жавоблар тўғри.

V. Соғломлик

- A. Оилангиз, яқинларингиз, меҳнат қилаётган жамоангиз, қолаверса, давлатингиз учун «ортикча бўлмаслик».
- B. Узок йиллар давомида гўзаллик ва мафтункорликни сақлаш.
- C. Юқори ижодий активликни давом эттириш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлаш, давом эттириш.
- D. Узок умр кўрувчилардан бўлиш демакдир.
- E. Барча жавоблар тўғри.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. Юксак маънавият – энгилмас куч. Т., – «Маънавият» – 2008 й.
2. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби. 2-жилд. Т., «Ўзбекистон» – 1996 й.
3. Каримов И.А. Хавфсизлик ва барқарорлик тараққиёт йўлида. 6-жилд. Т., – «Ўзбекистон» – 1998 й.
4. Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз кўлимиз билан қураимиз. 7-жилд. Т., – «Ўзбекистон» – 1999 й.
5. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. 8-жилд. Т., – «Ўзбекистон» – 2000 й.
6. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Тўплам Т., – «ЎЗМЭ Давлат илмий нашриёти» – 2000 й.
7. Каримов И.А. Бизнинг бош мақсадимиз – жамиятни демократлаш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. – Т.: Ўзбекистон, 2005 й.
8. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний тарбия назарияси ва усуллар». Олий ўқув юрталари талабалари учун дарслик. Тошкент., – «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2007.
9. Абдуллаев А. ва бошқалар. «Жисмонан баркамол авлод орзуси». Фарғона, 2003 й.
10. Абрамов М.С. «Аэробика и мы» - Т.: «Медицина», 1990 г.
11. Абу Наср Фаробий. Фозил одамлар шаҳри. «Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти»- 1993 й.
12. Азимов И., Собитов Ш. «Спорт физиологияси», Тошкент, 1993 й.
13. Ахмедов Н.К. Одам анатомияси атласи. Т., – «Ўзбекистон миллий энциклопедияси давлат нашриёти» – 2006 й.
14. Ашмарин Б.А. и другие. «Теория и методики физического воспитания». – М.: «Просвещение» 1990 г.
15. Бенджамин Л. «Красота спорта». Москва., – «Радуга» – 1984 г.
16. Бойков В.П. Вопросы медицинского контроля над физическим воспитанием. М., – «ФиС» – 1985 г.
17. Брехман В.И. Наука о здоровье. «Физкультура и спорт» – 1997 г.
18. Вайнбаум Я.С. «Жисмоний тарбия гигиенаси». – Т.: «Ўқитувчи», 1988 й.
19. Ганушова И., Шмолик П. «Худеем с помощью движений». Москва., – «Физкультура и спорт» – 1986 г.
20. Гончарова О.В. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». - Т.: 2005 й.

21. Дешив Д.Ф. «Врачебный контроль и лечебная физическая культура». М., – «ФиС» – 1999 г.
22. Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте». М., – «ФиС» – 1991 г.
23. Евсеев Ю.И. «Физическая культура» .Ростов-на – Дону. «Феникс», 2008 г.
24. Кеннет Купер. «Аэробика для хорошего самочувствия». Москва «ФиС», 1989 г.
25. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. «Физкультура для всей семьи». г. Калинин. «ФиС» – 1991 г.
26. Круглий М.М., Лежнева С.Б. «Яна Аполлон ҳақида». Тошкент, «Медицина» 1985 й.
27. «Массовая физическая культура в ВУЗе под редакцией». (В.А.Маслякова, В.С.Матяжова). Москва., - «Высшая школа « – 1991 г.
28. «Меридиан жизни». (Под редакцией профессора Круглого М.М.) изд. Саратовского университета. 1972 г.
29. Миррахимов М.М и др. «Об этике здоровья». Фрунзе., «Кыргызстан» – 1989 г.
30. Насриддинов Ф. «Камолот ва маънавият сабоқлари». Тошкент., - «Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти» – 1998 й.
31. Орешкин Ю.А. «К Здоровью через физкультуру». Москва., – «Медицина» – 1990 г.
32. Саломов Р.С. «Спорт машғулотининг назарий асослари». Тошкент., - «ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими» – 2005 й..
33. Саркизов-Серазини И.М. «Тан-сихатлик туман бойлик». – Т.: «Медицина» – 1966 й.
34. Спекторов В.Б. «Саломатлик ва тетиклик йўлқалари». – Т.: 1984 й.
35. Тиселько А.Д. и др. «Физкультура, спорт, здоровье», Ульяновск – 1988 г.
36. Турсунов М.Т., Лукьянов В.С., «Соғлом турмуш тарзи», Тошкент «Фан» 1990 й.
37. Чернявский.В.Д. «Физкультура на отдыхе». Тошкент., – «Медицина» - 1988 г.
38. Ўринбоев Н. «Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи». – Т.: «Фан», 2009 й.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	4
I БОБ. ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИ	12
1.1. Кунлик ҳаракат тартиби ва унга риоя қилиш	15
1.2. Актив, пассив дам олиш	24
1.3. Жисмоний фаолликни бошқариш	27
1.4. Оптимал ҳаракат фаоллиги	39
II БОБ. БИОЛОГИК ЁШИГА ХОС ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАР	48
2.1. Чиниқиш воситаларидан ёшига мослаб фойдаланиш	50
2.2. Жисмоний юклама ва уни меъёрлаш	57
2.3. Организмнинг анатомио-физиологик	65
2.4. Жисмоний машқларни ёшига мослаш малакаси	70
Назорат саволлари	72
Тест саволлари	72
III БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК (етуклик)	75
3.1. Организмнинг функционал захиралари	83
3.2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик	86
3.3. Жисмоний маданият машғулотларига онгли муносабат	88
3.4. Мустақил шуғулланиш	90
3.4.1. Мустақил шуғулланувчилар учун	92
3.4.2. Мустақил шуғулланишдан олдин	94
Тест саволлари	103
IV БОБ. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК	106
4.1. Умумий ва махсус-касбий жисмоний ривожланганлик	110
4.2. Касбий жисмоний ривожланганлик	120
4.3. Табиий жисмоний ривожланганлик	121
4.4. Жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари	123
Тест саволлари	127
V БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ, ОММАВИЙ СПОРТ ВА УНИНГ ТУРКУМЛАНИШИ	129
5.1. Соғломлаштириш тренировкалари	136
5.1.2. Медитация	165
5.1.3. Юриш, югуриш СТГ жисмоний маданиятининг етакчи воситаси	168
5.1.4. Саломатлик йўлқаларни қуриш ва ундаги соғломлаштириш машғулотлари	179

5.1.5. Саломатликнинг асоси – гармония	185
5.1.6. Аэробика	192
5.1.7. Ияк остидаги осилинқираб турган эт (бағбака)ни йўқотиш учун бир неча машқларни тавсия қиламиз	193
5.1.8. Қўлларнинг кафтини устма-уст кўкрак устига қўйиш	195
5.1.9. Сиз ишда қўп ўтирадиган бўлсангиз	196
5.2. Мусобақалар, конкурслар ва турли хилдаги СТГ маданияти тадбирларининг моҳияти	199
5.3. Жисмоний маданиятлик ва узок умр	204
5.4. Жисмоний маданият ва спортнинг соғломлаштириш эффекти	210
5.4.1. Сакрашни ёқтирсангиз	214
5.4.2. Улоқтиришларни ёқтирсангиз	215
5.4.3. Ҳаракатли ва спорт ўйинларини ёқтирсангиз	216
Тест саволлари	222
Фойдаланилган адабиётлар	224

Илмий-услубий нашр

**ХАНКЕЛЬДИЕВ Ш.Х., АБДУЛЛАЕВ А.,
КАСАЧ Ю.М., ҲАМРОҚУЛОВ Р.А.,
ХАСАНОВ А.Т., ЮЛДАШЕВ М.М.**

**СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ**
Ўқув қўлланма

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим
вазирлигининг ИТД-4-157 рақамли давлат гранти
томонидан молиялаштирилган*

Муҳаррир: *С.Ҳасанов*
Тех. муҳаррир: *Х.Турдиқулов*
Дизайнер: *Ш.Қорабоев*
Мусахҳих: *Н.Ҳошимов*

Босишга рухсат этилди 25.12.2010 й. Бичими: 84x108_{1/16}.
Нашриёт босма табағи: 14,5. Шартли босма табағи: 14,75.
Адади: 500 нусха. Буюртма № 103.

«ФАРҒОНА» нашриёти.
150114. Фарғона шаҳри, С.Темур кўчаси, 28-уй.

«Ёрқин» ХИЧФ босмахонаси.
Фарғона вилояти, Учкўприк тумани.