

**KUCHKAROV ULUG`BEK
LOCHINBEKOVICH**

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Barcha bakalavriat ta'lim yo'nalishlari uchun

O`QUV QO`LLANMA

Namangan - 2020

O'quv qo'llanma oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tamonidan taklif etilgan barcha ta'lim yo'nalishlari namunviy o'quv reja va namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlangan bo'lib, o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun mo'ljallangan. Qo'llanmada jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, talabalar kun tartibida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan hamda jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanish nazariy, uslubiy va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

SHu bilan birga qo'llanmada inson organizmi morfologik funksiyalarining xususiyatlari va ularning rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ijobiy ta'sirlari, talabalar o'rtasida sog'lom trmush tarzini ommaviylashtirish masalalari ham tahlil etilgan.

Tuzuvchi: *Namangan muhandislik texnologiya instituti*
katta o`qituvchi U.Kuchkarov

Taqrizchilar: *Namangan davlat universiteti*
Dosenti p.f.n T.Ismoilov
Andijon davlat universiteti
dosenti L.Rustamov

So‘z boshi

Barcha bakalavriat ta‘lim yo‘nalishlari o‘quv rejasiga “Jismoniy tarbiya va sport” fani kiritilgan bo‘lib, bu fan talabalarni jismonan rivojlangan va sog‘lom qilib tarbiyalash hamda bo‘lg‘usi mutaxassisliklariga kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarliklarini ta‘minlashdan iborat bo‘ladi. Jismoniy tarbiya va sport fani bo‘yicha tayyorlangan ushbu o‘quv qo‘llanma jismoniy tabiiya o‘qituvchilari va sport murabbiylariga talabalar bilan jismoniy tarbiya darslari va sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlar tashkil etishda uslubiy va amaliy yordam beradi. SHu bilan birga o‘quv qo‘llanmadan talabalar jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug‘ullanishlarida ham keng foydalanishlari mumkin.

O‘quv qo‘llanmada oliy ta‘lim muassasalari talabalari bilan jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha quyidagi mavzular yoritilgan:

Talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalari:

Talabalar sog‘lom turmush tarzini tashkil etish va ommaviylashtirish:

Inson organizmi xususiyatlari va unga jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlarining sog‘lomlashtiruvchi ta‘sirlari:

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda o‘z o‘zini nazorat qilish:

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil etish:

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarni tashkil etish:

Jismoniy tarbiya uslublari va tamoyillari:

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish:

Zamonaviy sog‘lomlashtirish tizimi va vositalari.

SHu bilan birga qo‘llanmada jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish, aqliy va jismoniy ishchanlikni ortirishda jismoniy mashqlar va chiniqtirish muolajalaridan samarali foydalanish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Jismoniy tarbiya va sport nomli o‘quv qo‘llanmadan oliy va o‘rta maxsus ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylari kasbiy

faoliyatlarida, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayonlarida ham foydalanishlari ham mumkin.

Kirish

Oliy ta'lim muassasalari "Jismoniy tarbiya va sport" fani o'quv dasturiga jismoniy tarbiya va sport turlari bo'yicha nazariy va amaliy tayyorgarlik kiritilgan. Talaba yoshlar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bo'yicha ko'plab o'quv va uslubiy qo'llanmalar mavjud. Bu qo'llanmalar talaba yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilim hamda amaliy malaka va ko'nikmalarni shakllantirish bilan birga sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish bo'yicha tajriba va ko'nikmalarni ortirishga yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida talaba yoshlarni jismoniy tarbiya dasturlariga ajratilgan o'quv soatlari ularni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojlarini qondara olmadi, bu bilan ular organizmining jismoniy rivojlanishi hamda sog'ligini mustahkamlash vazifalari ta'minlanmaydi. SHuning uchun talabalarning organizmini sog'lomlashtirish shu bilan birga sport mashg'ulotlarini ular o'rtasida ommaviylashtirishda sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar hamda mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Talabalarning ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bo'yicha malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanishga o'rgatiladi.

Oliy o'quv yurtini tamomlagan talaba o'z kasbiy hamda hayotiy faoliyati jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanishni davom ettirib, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarliklarini ortirib boradi. Ishchanlik samaradorligi ortadi, organizmi sog'lom bo'lib kasbiy kasalliklar va jarohatlanishlarni oldi olinadi. Hozirgi rivojlangan jamiyatda raqobatbardosh, sog'lom va jismonan chiniqqan, kuchli hamda ma'naviy etuk hodimlarga hamma joyda talab va ish o'rinlari bo'ladi.

Kasbiy va hayotiy faoliyat davomida muntazam jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish yoshlarni ishchanlik qobiliyatini ortirish, yuqori darajada

mexnat samaradorligiga erishish, kasbiy faoliyatda yutuqlarga, hurmat va e'tiborga sozovor bo'lishi bilan birga organizmni sog'lom bo'lishi hamda uzoq umr ko'rishning bosh omili bo'ladi.

Ushbu o'quv qo'llanmada talaba yoshlar jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda muhim hisoblangan nazariy bilim va amaliy malaka va ko'nikmalar keltirilgan. Keltirilgan bilimlar yordamida talaba yoshlar o'zlarining kasbiy faoliyati va turmush tarzini tashkil etishda jismoniy harakat malaka va ko'nikmalaridan samarali foydalanishlari mumkin.

Talabalar jismoniy tarbiya va sport fanining maqsadi:

Jismoniy tarbiya talabalar o'quv jarayonlarining ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya talaba yoshlar sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini ortirish, ishchanlik qobiliyatini rivojlantirish, bo'lg'usi mutaxassislarni kasbiy ijodiy faoliyatga tayyorlashga yo'naltirilgan.

Keyingi yillarda davlatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib boilayotgan islohatlar talaba yoshlarni ta'lim muassasalarida tashkil etilayotgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarini yanada takomillashtirishga hamda zamonaviy andozalarga muvofiq bo'lishiga qaratilgan.

Davlatimiz rahbariyati tamonidan talaba yoshlarni jismona barkamol va ma'naviy etuk inson qilib tarbiyalash tamoyillari aks etgan meyoriy hujjatlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining maqsadi shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish, kasbiy faoliyatga har tamonlama tayyorgarliklarini ta'minlash, mexnat jarayonlarining ijtimoiy va iqtisodiy hamda biologik va ruhiy jismoniy asoslari xaqida bilimlarni shakllantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport fanining vazifalari quyidagicha ta'riflanadi:

- SHaxs jismoniy madaniyatining ijtimoiy asoslarini o'rganish:
- Talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tibbiy va biologik asoslari xaqida bilimlarni shakllantirish:
- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasiga oid nazariy va amaliy bilim hamda malaka va ko'nikmalarni shakllantirish:

— Sogʻlom turmush tarzi qoidalariga rioya qilishda jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shugʻullanish:

— Aqliy va jismoniy mehnat sohasi ishchi hodimlari uchun jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanish muhim hisoblanishini tushunib etish.

Talabalar jismoniy tarbiya va sport fanini oʻrganish jarayonlarida “jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy barkamollik, sport va sport mashgʻulotlari, texnik va taktik tayyorgarlik, sport maxorati” tushunchalari boʻyicha nazariy bilimlari hosil qilinadi. SHuningdek jismoniy madaniyatning sogʻlomlashtiruvchi, maʼnivy hamda maʼrifiy xususiyatlari, jamiyatda jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining tutgan oʻrni va shakllari xaqida nazariy bilimlar shakllantiriladi.

Talabalar jismoniy tarbiya va sport fanini oʻrganish jarayonlarida jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilimlarni oʻrganish bilan birga jismoniy mashqlar va sport turlari boʻyicha amaliy harakat malaka va koʻnikmalari shakllantiriladi.

Talabalarda umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda sport turlari harakatlari texnikasi va taktikasini bajarish boʻyicha malaka va koʻnikmalarni egallaydilar:

Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarni rivojlantirish mashqlarini oʻrganadilar:

I. Bob. Jismoniy tarbiya va sport fanining oliy taʼlim tizimidagi ahamiyati va dolzarbligi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari: har bir fanni oʻrganining dastlabki jarayonlarida shu fanga mansub boʻlgan tushunchalar va atamalarning izohi va mohiyati oʻrganiladi. Jismoniy tarbiya va sport fanining asosiy tushunchalari juda hilma hil va oʻzigi xos. Asosiy tushunchalar sifatida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy barkamollik, sport va sport mashgʻulotlari, texnik va taktik tayyorgarlik, sport maxorati tushunchalari oʻrganiladi.

Jismoniy madaniyat: jismoniy tarbiya va sport fanining oʻzagi sifatida qabul qilingan tushuncha boʻlib, jismoniy tarbiya va sportga oid boʻlgan barcha

tadbirlarni o'zida aks ettiradi. Insonning jismoniy barkamolligini amalga oshirish jismoniy madaniyatning asosiy maqsadi bo'lib hisoblanadi. Mexnat faoliyati natijasida inson mexnatsevar va yuqori malakali mutaxassis hamda yuqori darajada ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lishi mumkin. Lekin bu bilan uning jismoniy madaniyati yuksalib qolmaydi. Inson jismoniy madaniyatini shakllanganligi, o'z organizmiga hurmat darajasida qarashi, sog'lom turmush tarzi olib borishi, shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilishi, muntazam jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishida namoyon bo'ladi. SHu bilan birga mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlarda faol qatnashish, hamyurtlarimizni xalqaro sport musobaqalari, jahon birinchiliklari va olimpiada o'yinlaridagi muvoffaqiyatlariga hamda yoshlar va aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ommaviylashtirish, targ'ibot va tashviqot qilish tadbirlariga o'z xissalarini qo'sha olish bilan ham belgilanadi.

Jismoniy madaniyat boshqa turdagi faoliyatlardan farqli o'laroq insonni barkamol qilib tarbiyalash, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur jismoniy harakatlar malaka va ko'nikmalarini rivojlantirish, to'g'ri va kelishgan qomatni shakllantirishga qaratilgan. Demak jismoniy madaniyat inson ichki dunyosi va tashqi ko'rinishini takomillashtirish, jismonan faol va mexnatsevar mutaxassis qilib tarbiyalash vazifalarini bajaradi.

Jismoniy madaniyat – inson umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlari va tabiat omillari yordamida organizmni chiniqtirish, rivojlantirish, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan. Jismoniy madaniyatning mazmunini to'g'ri tashkil etilgan hamda ma'lum bir maqsadni ko'zlab tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tashkil etadi. Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish inson organizmini jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish bilan birga, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga, organizm umumiy holatini yaxshilanishiga, tana tuzilishini ko'rkam bo'lishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishda, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bir qator tamoyillarga amal qilish talab etiladi. Masalan umumiy

chidamlilik fazilatini rivojlantirish bilan yurak qon tomir va nafas olish tizimi faoliyati takomillashtiriladi, bunda o'rtacha va og'ir jismoniy yuklamalar bilan uzoq muddat shug'ullanish tavsiya etiladi. Siklik mashqlar sanalgan yurish, yugurish, suzish, velosipedda yurish mashqlarini bajarish bu vazifalarni ijobiy hal etishga yordam beradi. Mashg'ulotlarni hafta davomida 2 – 3 marotaba, 30 – 120 daqiqa davomida o'tkazilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotlar davomidagi jismoniy yuklamalar yurak faoliyatini kuchaytirishi, yurak urishlar soni daqiqasiga 120 -150 marta etishini ta'minlash kerak.

Jismoniy madaniyatning tarixiy rivojlanish taraqqiyotida insonning jismoniy barkamolligini ta'minlashning ma'naviy va moddiy qadriyatlari shakllandi. Jismoniy madaniyatning ma'naviy qadriyatlari sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish va taraqqiyotini ta'minlash bo'yicha ilmiy va uslubiy bilimlar, tajriba va malakalarning shakllanishi, ilmiy uslubiy va o'quv qo'llanmalar, darsliklarni tayyorlanishi, video va kinofili'malarni ishlab chiqilishini hisobga olish mumkin. Sportchilarning musobaqalarda ko'rsatayotgan rekordlari ma'naviy boylik bo'libgina qolmay, jismoniy tarbiya va sportning inson organizmi xususiyatlarini takomillashtirishdagi bilimlar va tushunchalarni kengayishiga olib keladi. Ma'naviy boylik sifatida sog'lomlashtiruvchi gimnastika va jismoniy tarbiya shakllarini vujudga kelishi, sport turlarini, o'yinlar va bellashuvlarni yaratilishi inson ma'naviy va madaniy tarbiyasini taraqqiy etishiga uning ma'naviyatini yuksalishiga ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy madaniyatning moddiy qadriyatlari bo'lib mamalakatda barpo etilayotgan zamonaviy sport inshootlari, stadionlar, arenalar, suv xavzalari, basseynlar, tennis kortlari, golf, futbol maydonlari, velotreklar, muz saroylari, ippodromlar, motodromlarning xalqaro andozalarga javob berishini ta'kidlash mumkin. SHu bilan birga sport mashg'ulotlarini zamonaviy sport jixozlari bilan ta'minlanishi, mamlakatda zamonaviy sog'lomlashtirish markazlari, fitnes klublarini faoliyat olib borishi, ularning zamonaviy trenajerlar bilan jixozlanganligi moddiy boyliklar hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat atamasi shaxsning jismoniy madaniyati tushunchasi bilan uzviy bog'liq. SHaxsning jismoniy madaniyati quyidagi bir qator sifatlarda namoyon bo'ladi:

— Jismoniy tarbiya va sportga oid bilimlarga ega bo'lish, bilimlardan sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini mustaqil tashkil etishda samarali foydalanish:

— Jismoniy va shaxsiy xususiyatlariga muvofiq jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish;

— Hayotiy va kasbiy muammolarni echishda muhim hisoblangan jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish.

Jismoniy tarbiya – shaxs jismoniy sifatlarini, harakat malaka va ko'nikmalarini rivjlantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon. Jismoniy tarbiyaning ilk shakllari ibtidoiy jamiyatda vujudga kela boshlagan. Odamlar o'zlariga ozuqa topish, ov qilish, turar joylar tayyorlash jarayonlarida turli hil jismoniy harakatlarni bajarganlar. Faoliyatni samarali tashkil etish uchun o'zlarining jismoniy fazilatlarini kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini har hil shakldagi harakatlar bilan rivojlantirib borganlar. Doimo jismoniy harakatlar bajargan, faol hayot olib borgan qabila vakillar jismonan kuchli va chiniqqan bo'lganlar, ular o'zlarining jismonan kuchli bo'lganligi uchun sardorlar, qabila boshliqlari bo'lib hisoblanganlar.

Demak tarixdan ma'lumki jismonan faol, muntazam jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug'ullangan insonlar, boshqalarga nisbatan jismonan barkamol va sog'lom bo'lganlar. YOshlikdan bolalarni jismoniy harakatlarga o'z shukllari, jang va mushtlashish, kurash tushish mashqlari bilan shug'ullanish jangovor kuchli yoshlarni tarbiyalashga asos bo'lgan. Hozirgi kunda ham bolalarni yoshlikdan jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga o'rgatish, sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilish ularni jismonan barkamol va ma'naviy etuk inson qilib tarbiyalashga zamin yaratadi.

Tarixiy ov harakatlari va jismoniy mashqlar bilan ishon o'zining jismoniy barkamolligini ta'minlash hamda sog'ligini mustahkamlash maqsadida shug'ullanishni boshlaganlarida jismoniy tarbiya jarayonlari shakllana boshladi.

Jismoniy tarbiya – jismoniy harakat shakllariga o'rgatish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish mashqlarini o'rganishga qaratilgan tarbiyaviy va ta'limiy jarayon bo'lib, shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashishga malaka va ko'nikimalarni shakllantiradi. Jismoniy tarbiya jarayonlarida jismoniy madaniyatning qadriyatlari shakllantirib boriladi. shu nuqtai nazarda jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya tushunchasi deyarli bir hil ma'noda qo'llanilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya yosh avlodning va aholini tarbiya jarayonlarining bir qismini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, tarbiyachi va murabbiyning rahbarligidagi mashg'ulotlar, mashg'ulotlarning reja va dastur asosida tashkil etilishi, tarbiya jarayonlarida tamoyillar va uslublarga qat'iy rioya qilish jismoniy tarbiyaning maxsus xususiyatlarini belgilaydi. Jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning – aqliy, axloqiy, ruhiy, ma'naviy va estetik tarbiya jarayonlarini ham amalga oshirishni ta'minlaydi. SHu bilan birga jismoniy tarbiyada organizmni jismoniy rivojlantirishga qaratilgan maxsus tarbiya jarayonlari amalga oshiriladi.

Turli shakldagi jismoniy harakatlar yurish, yugurish va sakrash, uloqtirish harakatlariga o'rgatish: Harakatlarga o'rgatish jarayonlari shug'ullanuvchilarda jismoniy harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. SHuning uchun jismoniy harakatlarga o'rtaish jarayonlarini shug'ullanuvchilar harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonlari deb tushunish mumkin. Harakat malaka va ko'nikmalarini rivojlanib borishi bilan yangi shakldagi harakatlarni egallash saviyasi ham ortib boradi. Bu jarayonlar pda jismoniy fazilatlar ham rivojlanib, harakatlarni muvofiqlikda bajarish qobiliyatlari takomillashadi. Ko'plab shakldagi harakat malaka va ko'nikmalarni egallash, jismoniy fazilatlardan sportda, kasbiy va hayotiy faoliyatda smarali foydalana olish imkoniyatlarini yaratadi. Sportchilarni bir hil darajadagi kuch fazilati bilan

jismoniy harakatlarni takomillashgan malakasi tufayli, mashqlarni har hil samaradorlikda bajarishlarini misol qilib ko'rsatish mumkin. YA'ni bir xil kuchga ega bo'lgan kurashchi ulotirish harakatlarini bu mashqlarni egallash malakasiga muvofiq har hil samaradorlikda bajaradi.

Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish: Jismoniy fazilatlar tug'ma bo'lib, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalari esa mashg'ulotlar jarayonlarida takomillashtirib boriladi. Bir insonda kuch fazilati yaxshi rivojlangan bo'lsa boshqasida chidamlilik, yana birida tezkorlik yoki chaqqonlik hamda egiluvchanlik sifati rivojlangan bo'ladi. SHunga qaramay jismoniy fazilatlarni yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash uchun maxsus mashqlarni muntazam bajarish tavsiya etiladi. muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish harakat malaka va ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda jismoniy fazilatlarni ham takomillashib borishini ta'minlaydi. Jismoniy fazilatlarni rivojlanishi, harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtiribgina qolmay sog'likni mustahkamlashag, organizm morfo funksional imkoniyatlarini ortirishga olib keladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchi talabalarda jismoniy madaniyatga oid maxsus bilimlarni shakllantirish: Talaba yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilimlar hosil qilinadi. jismoniy mashqlar va sport turlarini shakllanishi, tarixi, rivojlanishi ularning organimzni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalari, zamonaviy sport musobaqalari, bayramlari va tadbirlari, yoshlar va aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish muammolari hamda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlar natijalari xaqida bilimlar va tushunchalar shakllantiriladi.

Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish bo'yicha istak va hohishlarni shakllantirish: Jismoniy mashqlar va harakatlarni ongli va maqsadli bajarish bo'yicha amaliy malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini organizmni sog'lomlashtirish hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish vazifalarini tushunib etish.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish bilan kasbiy va hayotiy faoliyatga tayyorlash masalalarini ijobiy hal etishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya maqsadini amalga oshirishda quyidagi vositalar qoʻllaniladi:

- Jismoniy mashqlar;
- Tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari;
- Gigienik omillar.

Jismoniy tarbiya vositalari shugʻullanuvchilar organizmini sogʻlomlashtirish, taʼlimiy va tarbiyaviy vazifalarni amalga oshiradi.

Jismoniy mashq – jismoniy tarbiya vazifasini amalga oshirishga qaratilgan jismoniy harakatlarning tizimli shakllari boʻlib oʻziga xos qonuniyatlar asosida bajariladi. Jismoniy mashqlar jismongiy tarbiyaning asosiy vositalari boʻlib hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning jismoniy harakatlardan farqi ularning maqsadli foydalanishi, tashkiliy jarayonlari, harakatlar miqdori, hajmi va tezligi mavjud boʻlishi. Jismoniy tarbiya vazifasini bajarishda foydalanadigan jismoniy harakatlarni bir necha bor takrorlash, harakatlarni bajarish tezligi, jadalligiga eʼtibor qaratish, yaxshi natijalarga erishi uchun harakatlarni bajarish va takrorlash oraligʻida dam olishni navbatlashtirish talab etiladi. koʻrinib turibdiki yurish, yugurish, sakarash va boshqa turdagi harakatlar maqsad asosida bajarilsa, koʻp marotaba takrorlansa, jismoniy harakatlar hajmi, soni, jadalligi va miqdoriga ega boʻlsa jismoniy mashqlar boʻlib hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar tarixiy davrlardan foydalanib kelingan boʻlib ularning ilk shakllari mexnat faoliyati va harbiy jangovor faoliyat natijasida vujudga kelgan. Jamiyat taraqqiyoti bilan mexnat va harbiy tayyorgarlik vositasi boʻlib hisoblangan jismoniy mashqlar sogʻlomlashtirish va organizm jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish vositasi boʻlib qoldi. Tarixda raqiblarga va hayvonlarga kamondan oʻq uzish mashqlari endilikda kamondan oʻq uzish sportida nishonga oʻq uzish shakllariga aylangan. Inson ongining oʻsishi, fan va texnikaning taraqqiyoti mexnat va harbiy faoliyatga taalluqli boʻlmagan koʻpdan koʻp jismoniy mashq turlarini shakllanishiga olib keldi. Inson hayoti va kasbiy faoliyatida uchramaydigan

harakatlardan iborat bo'lgan ko'plab sport turlari va jismoniy mashqlar o'yab topilmoqda. Bu harakatlar inson hayot faoliyatida uchramasada organizmni jismoniy rivojlantirishda va sog'lomlashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam reja asosida shug'ullanish organizm barcha organlar tizimi faoliyatini kuchaytiradi va morfo funksional imkoniyatlarni ortiradi. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari ta'sirida organizmda biologik fiziologik o'zgarishlarga asos solinadi. Har bir jismoniy mashq ta'sirida organizmda o'ziga xos o'zgarishlar kuzatilishi mumkin. Bir guruh jismoniy mashqlar ta'sirida kuch qobiliyatlari rivojlanib boradi, yana bir guruh mashqlar chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini kuchaytirishi mumkin, boshqa turdagi mashqlar esa bo'g'imlar harakatchanligini ortirib egiluvchanlik sifatini takomillashtiradi. SHuning uchun mashg'ulotlar jarayonlarida har hil shakldagi jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Bu bilan shug'ullanuvchilarning barcha jismoniy fazilatlarini uzviy muvofiqlikda rivojlanib borishi ta'minlanadi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari – quyosh nurlari, toza havo va suv muolajalari hisoblanadi. Inson hayotining asosiy qismini tashkil etuvchi tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan samarali foydalanish organizmni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish hamda davolash va kaslliklarni oldini olish vazifalarini amalga oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda quyidagi talablarga asoslanadi:

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlar bilan shug'ullanishda foydalanish: jismoniy mashqlarni bajarish va sport mashg'ulotlarini toza havoda bajarish. O'rmonda, tag'li hudularda, dengiz va daryo, ko'llar bo'yida mashqlar bajarish organizmni kislorodga to'yinishini ta'minlaydi, moddalar almashinuvini kuchaytiradi. Jismoniy yuklamalar ta'siridagi charchash va toliqishlar bartaraf etiladi, ishchanlik qobiliyati kuchayib, organizmdagi tiklanish jarayonlari faollashadi. Toza havoda sayrlar, tog'li va o'rmon hudulariga sayohatlar, suv muolajalari qabul qilish, dengiz, daryo va ko'llarda cho'milishlar, quyosh nurlarida toblanishlar osorganizmni

sogʻlomlashtirish va chiniqtirishlarini taʼminlab, kasalliklarga chidamliligini ortiradi, kasalliklarni oldini oladi.

Gigienik omillar – shugʻullanuvchilarning shaxsiy va jamoat gigiena talablariga riya qilishni nazarda tutadi. Gigiena qoidalari tanani parvarish qilish, uning tozaligini saqlash, yashash, oʻqish va ish hamda sport mashgʻuloti joylarini tozaligini taʼminlash, toza havo, issiq va sovuq suv bilan taʼminlanishini tashkil etish, sport jixozlari va kiyimlari yaroqliligi va tozaligini taʼminlash, uyqu va toʻgʻri dam olishni tashkil etish, toʻgʻri va sifatli ovqatlanish, mexnat va dam olshini toʻgʻri navbatlashtirishda iborat boʻladi. Gigienik omillar sport va jismoniy mashqlar bilan shugʻullanuvchilar organizmini sogʻlomlashtirish va jismoniy rivojlanishiga bevosita taʼsir qilibgina qolmay balki sport va jismoniy tarbiya mashgʻulotlari samaradorligini ham ortiradi.

Jismoniy tarbiya vositalari hisoblangan jismoniy mashqlar, tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik omillardan jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari jarayonlarida oʻzaro muvofiqlikda foydalanish organizmni sogʻlomlashtirish va jismoniy rivojlantirish bilan birga sport maxoratlarini ortirishda ijobiy natijalarga erishishni taʼminlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik: jismoniy tayyorgarlik ikki hil shaklda namoyon boʻladi. Jismoniy tayyorgarlik keng maʼnoda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirishni koʻzda tutadi. Tor maʼnoda esa jismoniy tayyorgarlik deganda jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishni nazarda tutadi. SHuningdek sport tayyorgarliklarida bu atama texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchining jismoniy fazilatlar tayyorgarliklarni izoxlashda qoʻlalaniladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik shakllarida boʻladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va insonni jismonan barkamol va maʼnaviy etuk qilib tarbiyalashda muhim boʻlgan hayotiy zarur harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirishga qaratilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – kasbiy faoliyatga muvofiq bo‘lgan va sport turlariga ixtisoslashgan jismoniy fazilatlarni hamda harakat malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Jismoniy tayyorgarlik bilan jismoniy tarbiya tushunchalari o‘zaro farqli mazmunga egadir. Jismoniy tayyorgarlikni ta‘minlash uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha maxsus tarbiyaviy va ta‘limiy bilimlarni shakllantirish shart emas. SHuning uchun xulosa qilish mumkinki jismoniy tarbiya pedagogik jarayon hisoblanib, tarbiya va ta‘lim jarayonlarini tashkil etish uchun ma‘lum bir talablarga rioya qilish kerak. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda esa mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, o‘z harakatlarini nazorat qilishni amalga oshirish etarlicha bo‘ladi. Demak jismoniy tarbiya shug‘ullanuvchilarning jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilim, amaliy malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo‘lsa, jismoniy tayyorgarlik aniq bir maqsadni ya‘ni jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayon bo‘lib hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bilan bir qatorda jismonan chiniqqanlik yoki jismoniy tayyorgarlik ko‘rganlik tushunchasi ishlatiladi. Bu tushunchalar o‘rtasida ham farq mavjud. Jismoniy tayyorgarlik bu jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon bo‘lsa, jismoniy chiniqqanlik qaysidir bir fazilatni yoki umumiy barcha jismoniy sifatlarni takomillashganligini nazarda tutadi. Bu albatta shug‘ullanuvchining jismoniy fazilatlarni namoyon qilish darajalari yoki ko‘rsatkichlarida - metr, soniya, daqiqa, kilogramm va ballarda baholanadi.

Jismoniy rivojlanish – organizm morfologik va funksional imkoniyatlarining rivojlanish jarayonlari hamda rivojlanish ko‘rsatkichlari hisoblanib, bu ko‘rsatkichlarni irsiy va tug‘ma holda yoki harakat faolligi, mashg‘ulotlar ta‘siri hamda tashqi ta‘sirlar oqibatida rivojlanishini izoxlaydi.

Jismoniy rivojlanish darajalarini baholashda uch hil shakldagi ko‘rsatkichlar baholanadi:

1. Tana tuzilishining ko‘rsatkichlari – tana uzunligi, tana og‘irligi, qomatni shakllanishi, tana qismlarining uzunligi va hajmlari, muskul tizimining

shakllanganligi, yog‘ qatlamlarining qalinligi. Bu ko‘rsatkichlar tana tuzilishi morfologiyasini belgilaydi.

2. Tayanch harakat apparati tizimi faoliyatining ko‘rsatkichlari hisoblangan jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanish darajalari.

3. YUrak qon tomir, nafas olish, asab, ovqat xazm qilish va ayirish organlari faoliyatining ko‘rsatkichlari, modda almashinuvi va immunitetning shakllanish darajalari.

25 yoshga qadar inson organizmining morfologik ko‘rsatkichlari hamda organlar faoliyatining takomillashib borishi kuzatiladi. 45-50 yoshdan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarida o‘zgarishlar sodir bo‘lmaydi. Keyingi davrlardan organizm jismoniy rivojlanish darajalarida susayishlik kuzatiladi. Tana tuzilishi hajmlarining kichrayishi, tana vaznining kamayishi, qomat holatining buzilishi, bo‘y uzunligi pasayishi, muskul ko‘rinishlarining o‘zgarishi mumkin. Inson jismoniy rivojlanish jarayonlari irsiy ko‘rsatkichlarga, atrof muhit ta’sirlariga hamda hayot tarzi va jismoniy faollikka bog‘liq holda bo‘ladi.

Irsiy ko‘rsatkichlar organizm faoliyati va tana holati xususiyatlarida hamda salomatlik ko‘rsatkichlarida namoyon bo‘ladi. Asab tizimining shakllanishi, tana tuzilishi, qomat shakli va jismoniy rivojlanish darajalariga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Irsiy ko‘rsatkichlar jismoniy rivojlanishning dastlabki natijalarini belgilashi mumkin xolos. Jismoniy rivojlanishning asosiy ko‘rsatkichlari hisoblangan muskul tizimi, tayanch harakat apparati faoliyati, jismoniy fazilatlar rivojlanganlik darajalari turmush tarzi, atrof muhit ta’siri hamda harakat faolligi darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Atrof muhit. Jismoniy rivojlanish darajalariga muhim ta’sir etadigan omillardan biri turmush tarzi, ovqatlanish tartibi va tarkibi, uning quvvatlik darajasi, sifati hisoblanadi. SHuningdek yashash sharoiti, iqtisodiy ta’minlanganlik darajasi, oiladagi ma’naviy muhit, tibbiy nazoratning tashkil etilishi, zararli odatlarning mavjudligi, iqlim hamda ekologiyaning ta’siri ham jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarida aks etadi.

Harakat faoliyati. Inson hayot tarzi, kun davomida bajaradigan jismoniy harakatlar mazmuni va miqdori, kun tartibi, mehnat o'quv faoliyatidagi jismoniy harakatlar yoki jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish holati organizm morfo funksional ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chunki jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishda tana tuzilishidagi kamchiliklar – qomatning buzilishi, yassi oyoqlik va bukrilik alomatlarini bartaraf etish mumkin.

Jismoniy barkamollik – insonning jismoniy rivojlanganlik va jismoniy chiniqqanligini yuksak darajasi bo'lib, hayot tarzi va kasbiy faoliyat talablariga muvofiq bo'lishni ko'rsatadi. Jamiyatning har bir taraqqiyot bosqichida jismoniy barkamollik ko'rsatkichlariga davrga muvofiq bo'lgan talablar qo'yiladi, shuning uchun jismoniy barkamollik talablari ham davr taraqqiyotiga ko'ra murakkablashib boradi. Qadimgi dunyoda kuchli inson bo'lish jismoniy barkamollik mezoni bo'lgan, bunday insonlar yashash uchun kurashda doimo g'olib bo'lganlar. Hozirgi kunda esa jismonan rivojlangan bo'lishlik barcha jismoniy fazilatlarni uyg'un rivojlanganligin talab etadi, shu bilan birga sog'lom bo'lishni nazarda tutadi. Bunday sifatlarni shakllanishi zamonaviy jamiyat talablari, ishlab chiqarishni avtomatlashtirish, kosmonavtika va aviasiyaning taraqqiy etishi munosabati bilan vujudga kelmoqda.

Barcha insonlar har hil tana tuzilishi va har hil darajadagi jismoniy rivojlanishda dunyoga keladilar. Muntazam jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashuviga, jismoniy fazilatlarni uyg'un rivojlanishiga olib keladi.

Sport – bellashuv va musobaqalashish faoliyati va bu faoliyatga jismoniy, texnik va taktik hamda ruhiy, iroda hamda axloqiy, ma'naviy tayyorgarlik ko'rish jarayonlari bo'lib hisoblanadi.

Sport musobaqalashish faoliyati bo'lib, jamiyatda inson jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash, sport turidagi imkoniyatlar chegaralarini aniqlash maqsadida shakllantirilgan. Kasbiy faoliyatlarning boshqa turlari – fan, san'at va madaniyatdagi bellashuvlar moddiy va ma'naviy boyliklarni ishlab chiqarishga qaratilgan bo'ladi. Bu jarayonlardagi bellashuvlar ishlab chiqarishni rivojlantirish,

san'at va madaniyatda moddiy ta'minotni rag'batlantirishga yo'naltiriladi. SHuning uchun fan va madaniyat hodimlari va san'atkorlar bellashuvlari musobaqalar hisoblanmaydi.

Maxsus tayyorgarlik sport mashg'ulotlari jarayonlarida tashkil etilib, musobaqalashish faoliyatining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Sport mashg'uloti rejalashtirilgan pedagogik jarayon hisoblanib, shug'ullanuvchilarni sport turlariga mos bo'lgan harakatlar texnikasi va taktikasiga o'rgatish, bellashuv jarayonlarida texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarliklardan samarali foydalanish, ruhiy va iroda qobiliyatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi. Sport mashg'ulotlari mazmuni sportchilarning nazariy, texnik, taktik, jismoniy, ma'naviy iroda va ruhiy tayyorgarlik jarayonlarini o'z ichiga oladi. Sport mashg'ulotlarida chuqur ixtisoslashtirish, xususiylashtirish, yuksak natijalarga intilish, umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi, mashg'ulotlar jarayonlarining uzviyligi, ko'p yillik sport faoliyatining yoshga muvofiqligi tamoyillariga qat'iy amal qilinadi. Jismoniy yuklamalarni muntazam ortirib borish, sportchilar jismoniy imkoniyatlaridan to'liq foydalanish tamoyillarining ahamiyati ham sportchilar umumiy va maxsus sport tayyorgarligida muhim bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonlarida tamoyillardan samarali foydalanish sportchilarni musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarliklarini – sport formasida ekanligini belgilaydi.

Musobaqa faoliyati xususiyatlari, munosabatlari va mezonlari. Sport mashg'ulotlari va musobaqalari, o'zaro munosabatlar, mezonlar va o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Musobaqalar nizomlari va dasturlari mukammal ishlab chiqiladi. Musobaqalar va bellashuvlar hamma ishtirokchilar uchun bir hil bo'lgan qoidalar asosida tashkil etiladi. Musobaqalar qoidalarini buzilishi, sportchilarni musobaqalardan chetlatilishi yoki jazo choralari qo'llanilishini talab etadi. Musobaqalar talablari qatt'iy tartibga keltirilgan bo'lib, sportchilar vazni, og'irliklar hajmi va miqdori, bosib o'tiladigan masofalar, o'yin va bellashuv maydonlari, jixozlar qat'iy o'lchamga ega bo'ladi. Musobaqalar qoidalari hamma sportchilar uchun bir hil bo'lishi talab etiladi. Sport musobaqalarida yuksak

natijalarga erishishda yaxshi tashkil etilgan yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimining faoliyati muhim bo'lib, bu tizim murabbiylarning o'zaro hamkorligi, malaka va tajribalar almashinuvi, sportchilarni saralash va sport zaxiralari tayyorlash jarayonlarini yuqori saviyada tashkil etilishi, sportchilar, hakamlar va musobaqalar tashkilotchilarining o'zaro muvofiqlikdagi faoliyati natijasida shakllanadi.

II. Bob. Jismoniy tarbiya va sport fanining maqsad va vazifasi

Jismoniy madaniyat tadbirlarining shakllari va funksiyalari: Jismoniy tarbiya insonlar turmush faoliyatining barcha jabhalariga o'z ta'sirini ko'rsata oladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar bilan bir qatorda aholining bu tadbirlarga ahamiyati yo'q qismi ham jismoniy tarbiya va sport sohasi yangiliklaridan boxabar bo'lib boradilar. Ayniqsa mamlakatda sport turlari bo'yicha olamshumul hodisalar, jahon birinchiliklari yoki olimpiada o'yinlari o'tkazilsa, yoshu qari musobaqalar muxlislariga aylanadilar. Jismoniy madaniyat mamlakatlar va xalqlar orasida ommaviylashib borishi bilan jamiyatning ajib bir tadbirlari sirasidan bo'lib kelmoqda. Jismoniy madaniyatning ahamiyati va mohiyatini tushunishda, jamiyatda uning tutgan o'rni, asosiy shakllari va funksiyalarini o'rganish kerak.

Jismoniy madaniyat funksiyalari: jismoniy madaniyat inson jismoniy tarbiyasi va sog'ligini mustahkamlash bilan bir qatorda jamiyat hayotining barcha sohalarida o'z ta'sirini ko'rsatadi. Jismoniy madaniyat umummadaniy va maxsus funksiyalarni amalga oshiradi.

Jismoniy madaniyatning umummadaniyat funksiyalari:

- Ma'naviy funksiyasi;
- Iqtisodiy funksiyasi;
- Maroqli dam olish funksiyasi;
- Ma'rifiy funksiyasi.

Ma'naviy tarbiya funksiyalari inson ma'naviy dunyoqarashlarini kengaytirish qaratilgan. Inson organizmiga jismoniy madaniyat yurak qon tomir, asab, tayanch harakat apparati tizimi faoliyatini takomillashtirish bilan birga uning fikrlash, idrok qilish, xotira, diqqat xulq atvori va odob axloq sifatlarini tarbiyalashni ham amalga oshiradi. Jismoniy mashqlarni o'rganish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, sport maxoratlarini ortirishda, mexnatsevarlik, qat'iyatlilik, iroda sifatleri bilan bir qatorda jasurlik, diqqat va tafakkur, xotira namoyon qilish kerak bo'ladi. Demak to'g'ri tashkil etilgan va muntazam olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari insonning shaxs sifatlarini va ruhiy xususiyatlarini rivojlantirishga asos bo'la oladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda estetik dunyoqarashlari, oddiy insonlarga nisbatan ancha takomillashgan darajada bo'ladi. Chunki ularning turmush tarzi va hayot faoliyatida olib boradigan harakat faoliyati ancha kelishgan va ko'rkam bo'ladi. Jismoniy madaniyat shug'ullanuvchilar xulqi va axloqiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari asosida jamiyatning odab axloq mezonlari turadi. Shunga qaramay jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida bir biriga zid xislatlar xudbinlik yoki jamoatchilik, mexribonlik va qaxrlilik, vijdonlilik va vijdonsizlik kabi jixatlar ham shakllanishi mumkin.

Iqtisodiy funksiyasi: jismoniy madaniyat bir tomondan xalq xo'jaligining bir sohasi bo'lib, rivojlanish uchun moliyaviy sarf harajatlar talab etadi. Ikkinchi tomondan esa, moddiy foyda keltiradigan sohaligi va unga investisiya kiritish ancha foydali ekanligini ko'pchilik yaxshi biladi.

Jismoniy madaniyatning iqtisodiy ahamiyati quyidagicha ta'riflanadi:

— Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilarning mexnat samaradorligi 3-5% ko'p bo'ladi;

— YUqumli va shamollash kasalliklar bilan og'rish, ishlab chiqarish va turmushdagi jaroxatlanishlar 2-3 marta kam uchraydi;

— Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari jixozlari va anjomlari ishlab chiqarish korxonalarida mexnat bilan taʼminlanish darajasi iqtisodiyotga muhim taʼsir koʻrsatadi;

— Pullik xizmatlar koʻrsatish, sport inshootlari va jixozlarni ijaraga berish, sogʻlomlashtirish markazlar, fitnes klublar, trenajer zallari, suzish xavzalari faoliyati iqtisodiy unum keltiradi;

— Xalqar musobaqalar, ommaviy sogʻlomlashtirish va sport tadbirlarini oʻtkazish;

— Musobaqalarni ommaviy axborot vositalarida yoritish va tarnslyasiyalar;

— Reklama, targʻibot va tashviqot ishlari.

Maroqli dam olish funksiyasi. Har bir odam ish vaqtidan soʻng dam olishi kerak. Dam olish jarayonlari maroqli boʻlishi uchun maʼnaviy va jismoniy rivojlanish, bilim va dunyoqarashlarini kengaytirish tadbirlarida ishtirok etiladi. jismoniy tarbiya va sport bilan baʼzi odamlar sevib shugʻullanadilar, yana bir hil odamlar vaqti vaqti bilan jismoniy mashqlar va sogʻlomlashtirsh tadbirlari bilan shugʻullanadilar. YAna bir toifa insonlar umuman jismoniy tarbiya va sportni bekorchilik deb qabul qiladilar va jismoniy mashqlar bilan shugʻullanmaydilar.

Dam olish jarayonlarida jismoniy tarbiya tadbirlari quyidagi yoʻnalishlarda tashkil etiladi:

— Insonlarning xar xil qiziqishlari va extiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy harakatlarga boʻlgan extiyojlarni qondirish, organizm sogʻligini mustaxkamlash hamda madaniy dam olish va muloqot qilish.

-Jismoniy tarbiya va sportga oid adabiyotlarni oʻqish, koʻrsatuvlar, eshittirishlar, kino va video filʼmlar, internet materiallari namoyishini tamosha qilish, sport musobaqalar va sport tadbirlarida muxlis sifatida ishtirok etish. Bunday dam olish shakllari jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanish kabi organizmga foyda keltira olmasada, isnonning maʼnaviy dunyo qarashini

kengaytirishga ruhiy madaniy dam olishga yordam beradi. Vaqtni bekordan o'tkazish hisoblanmaydi.

Ma'rifiy funksiyasi. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishda jismoniy harakatlarning organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'sirlari, organlar faoliyatining takomillashuvi, jismoniy fazilatlarni rivojlanib borishi xaqida nazariy va amaliy bilimlar shakllanadi. Sport amaliyoti va musobaqalar jarayonlarida sportchilar o'zining imkoniyat darajalarini baholash va tahlil etishga o'rganadilar. SHuning natijasida sportchilar o'zlarining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirib borib dunyo rekordlarini o'rnatishga erishadilar.

Jismoniy madaniyatning maxsus funksiyalari:

Jismoniy tarbiya funksiyasi;

Sog'lomlashtiruvchi funksiyasi;

Musobaqalashish funksiyasi.

Jismoniy tarbiya funksiyasi. Jamiyat jismoniy tarbiya vositalari yordamida xalqni jismoniy madaniyat qadriyatlarini ruhida tarbiyalashga intiladi. Moddiy va ma'naviy qadriyatlar inson jismoniy madaniyatga bog'liq ravishda turmush tarzi olib borilganda, hayot faoliyatini tashkil etganda o'z qadr qimmatiga ega bo'ladi. Bu jarayonlar insonga ham jamiyatga ham katta foyda keltiradi.

Sog'lomlashtirish funksiyasi. Jismoniy faollik inson organizmini rivojlantirish va hayot faoliyatini tashkil etish mezonini bo'lib hisoblanadi. Inson tug'ma ravishda jismoniy harakatlarga ehtiyoj sezadi. Harakat faoliyati inson uchun havo, suv va ozuqaday zarur. Ilmiy tadqiqotlar muskullardan kelayotgan impul'slar organlar faoliyatini boshqarishi va kuchaytirishini isbotlagan. SHuning uchun to'g'ri tashkil etilgan va muntazam olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni egallash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bilan birga organizm barcha tizimlari va organlari faoliyatini takomillashtiradi.

Organizmnin jismoniy tarbiya vositalari yordamida sog'lomlashtirish jarayonlari faqat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish evaziga emas balki, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar ta'sirida ham amalga

oshadi. Organizmni chiniqtirish, to'g'ri ovqatlanish, sokin uyqu va yaxshi dam olish, shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish bilan birga jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish sog'likni mustahkamlashga, ishchanlik qobiliyatini ortirishga va uzoq umr ko'rishga zamin yaratadi.

Musobaqalashish funksiyasi. Zamonaviy sport turlarining ko'plab shakllari faol harakat usullaridan iborat. Bunday sport turdari jismoniy madaniyatning asosini tashkil etadi. Sport turlarining muhim jihati ularda bellashuvlarning mavjudligi. Bellashuvlar sportchilarning o'z maxoratlarini muntazam ortirib borishlarini, sport natijalarini yangilab turishlarini, sportda maksimal natijalarga intilishlarini talab etadi. Sport mashg'ulotlari bellashuvlarsiz jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga, sog'likni mustahkamlashga, aqliy va jismoniy charchoqlarni bartaraf etishga yoki madaniy hordiq chiqarishga qaratilgan o'yinlar va jismoniy tarbiya shakllariga aylanib qoladi. sport mashg'ulotlarining vazifasi esa inson barcha imkoniyatlarini takomillashtirish, sportda yuksak natijalarga erishishga yo'naltirilgan.

Sport musobaqalarida har bir ishtirokchining maqsadi birinchi yoki g'olib bo'lish. Musobaqalardagi bellashuv jarayonlari sportchilardan barcha imkoniyatlarni, iroda, sport maxoratlarini maksimal darajada namoyon qilishni talab etadi. Peshqadam bo'lish sportning bosh shiori bo'lib, shuning uchun sportning ommaviylashuvi, birinchilikka intilish, olimpiada rekordlari, jahon va qit'a rekordlarini muntazam yangilanib borishi, xaloqaro musobaqalar ishtirokchilari sonini ortib borishi kuzailmoqda.

Jismoniy madaniyat xalqalar o'rtasida ommaviylashib borishi natijasida ko'plab funksiyalarni ham amalga oshiradi: kommunikativ funksiyasi – sportchilar, muxlislarning o'zaro hamkorligi va muloqotini ta'minlash: axborot ulashish funksiyasi – ommaviy sport tadbirlari, o'zaro hamkorliklarda inson organizmini yanada takomillashtirish bo'yicha, jismoniy tarbiya va sportga oid yangiliklarni almashinish: mezonlar funksiyasi – jismoniy tayyorgarlikni, sport maxoratini baholashning zamonaviy me'yorlari va mezonlari, testlarini ishlab chiqish.

Jismoniy madaniyat shakllari: insonlarning kasbiy va hayot faoliyati jarayonlarida vujudga keladigan ko‘plab ehtiyojlarini qondirishning jismoniy tarbiyaga oid sohalarini jismoniy madaniyat shakllari deb atash mumkin.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning asosiy shakllari:

1. Jismoniy tarbiya: ta’lim tizimida tashkil etiladigan jismoniy madaniyat tadbirlarining shakllari.
2. Kasbiy amaliy jismoniy tarbiya: ta’lim tizimida o‘quvchi talabalarni kasbiy faoliyatiga tayyorlash jarayonlari.
3. Ishlab chiqarish jismoniy madaniyati: ishchi xodimlarning sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonlari.
4. sog‘lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat: kun davomida, dam olish jarayonlari va tibbiyotda qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya shakllari.

Jismoniy tarbiya. Jismoniy madaniyatning muhim shakllaridan biri jismoniy tarbiya hisoblanadi. Jismoniy tarbiya ta’lim tizimining barcha bosqichlarida majburiy ta’lim sifatida kiritilgan. Jamiyatda jismoniy tarbiyaning asosiy yo‘nalishi o‘quvchi talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini ortirish hamda jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’lim va tarbiya jarayonlarini tashkil etishga qaratilgan. Boshqacha qilib aytganda kelajakda sog‘lom va jismoniy barkamol insonlar, mutaxassislar tayyorlash uchun asosiy jismoniy tayyorgarliklarni tashkil etish maqsad qilib belgilangan.

Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya o‘quv fan sifatida:

Oliy ta’lim tizimida “Jismoniy tarbiya va sport” o‘quv fan sifatida talabalar umum kasbiy gumanitar fanlar majmu‘i takibida yosh mutaxassislarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarliklari ta’minlash, shaxs sifatlarini shakllantirishga qaratiladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish, sog‘lom turmush tarzi qoidalariga o‘rgatish, kasbiy faoliyatda jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalaridan samarali foydalanish amalga oshiriladi.

“Jismoniy tarbiya va sport” fanining ta’limi va tarbiyaviy vazifalari maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya jarayonlarida tashkil etiladi. talabalar jismoniy

tarbiya mashg'ulotlari oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan, jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim standartlari, o'quv rejalari hamda dasturlari asosida olib boriladi.

Oliy ta'lim tizimida talabalar jismoniy tarbiya jarayonlari o'quv mashg'ulotlari va o'qishdan tashqari mashg'ulotlar shakllarida bo'ladi. O'quv mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarining asosiy shakllaridan hisoblanib quyidagi shakllarda tashkil etiladi:

Nazariy, amaliy va nazorat mashg'ulotlari: Jismoniy tarbiya dasturlarining nazariy bo'limi ma'ruza mashg'ulotlarida, amaliy bo'lim amaliy uslubiy mashg'ulotlarda, nazorat bo'limi esa, nazorat va jismoniy tayyorgarlikni baholash mashg'ulotlarida o'tkaziladi.

Amaliy va uslubiy mashg'ulotlar hamda talabalar tanloviga ko'ra sport turlari mashg'ulotlari:

Xususiy, yakka holda va guruh holida qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil etish:

Jismoniy mashqlar va sport turlari bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari.

Talabalar "Jismoniy tarbiya va sport" fani o'quv mashg'ulotlariga qatnashishlari tibbiy nazorat ko'rsatmalariga muvofiq amalga oshiriladi. Tibbiy nazorat natijalariga muvofiq talabalar asosiy, maxsus va sport guruhlariga taqsimlanadilar. Asosiy guruhga sog'ligida nuqson bo'lmagan sog'lom talabalar kiritiladi. Maxsus guruhga sog'ligi zaif, nogiron talabalar kiritiladi. Sport guruhlariga sport turlari bilan shug'ullanuvchi jismonan sog'lom, sportchi talabalar kiritiladi.

Sog'ligida jiddiy o'zgarishlar bor va vaqtincha kasal talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mustaqil mashqlar bilan shug'ullanish, o'yinlarda ishtirok etish, sog'lomlashtiruvchi yurish, tabiat omillari yordamida chiniqtirish mashqlarim bilan mustaqil shug'ullanishlari mumkin. Bu jarayonlarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari maxsus guruh a'zolariga uslubiy tavsiyalar berishlari va harakatlarini nazorat qilib borishlari mumkin. SHu bilan birga bu guruh a'zolari

bo'lgan talabalar jismoniy tarbiya va sportga, sog'lomlashtirish jismoniy mashqlariga oid mustaqil ish, referatlar tayyorlashlariga ruxsat beriladi.

O'qishdan bo'sh vaqtlari tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlarining shakllari:

-o'quv kun tartibida jismoniy mashqlar va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlari bilan shug'ullanish;

-sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar;

-jismoniy mashqlar, sport va turizm bilan mustaqil shug'ullanish;

-ommaviy jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish tadbirlari, sport musobaqalari va bayramlarida ishtirok etish.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik. (KAJT) – talaba yoshlarni maxsus yo'naltirilgan jismoniy tarbiya vositalari yordamida kasbiy faoliyatga amaliy jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etish. KAJT asosiy mohiyati har bir kasb o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, mutaxassislar kasbiy tayyorgarliklari turli shakldagi jismoniy va ruhiy tayyorgarliklarni talab etadi.

Oliy ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari yosh mutaxassislarni kasbiy tayyorgarliklarini tashkil etishda etarli darajada ta'sirga ega bo'la olmaydi. SHuning uchun kasbiy xususiyatlarga muvofiq bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va takomillashtirish uchun muhim bo'lgan maxsus jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish kerak.

Ko'plab kasb turlari aqliy mexnat shakllarida bo'lib, ishchi hodimlar ish vaqtlarini doimo o'tirib yoki bir joyda bo'lib o'tkazadilar. Bunday holat ularning tayanch harakat apparati tizimida salbiy o'zgarishlarga olib keladi. Bo'yin, umurtqa pag'onasi atrofi va bel – tos muskullarining doimo statik zo'riqish holatida bo'lishi, asabiy zo'riqishlar ishchanlik samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Mexnat jarayonlarining bunday salbiy ta'sirlari mutaxassislarda bosh og'riqlari vujudga kelishi, muskul tonusini pasayib ketishi, qorin, bel, orqa va oyoq muskullarini zaiflashuvi, qomatning va nafas olish ritmlarini buzilishi, yurak qon tomir tizimi, qon aylanishi, modda almashinuvi va ovqat xazm qilish a'zolari faoliyatida salbiy o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi.

Aqliy mexnat bilan shug'ullanuvchi kasb egalariga aqliy mexnat samaradorligini ortirish, kasalliklarni oldini olish maqsadida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida ochiq havoda yurish, yugurish mashqlari, sport va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. SHuningdek muskul guruhlari kuchini rivojlantirish uchun trenajerlarda mashqlar, umurtqa pag'onasi va barcha bo'g'imlar harakatchanligini ta'minlash uchun gimnastika mashqlari bajarish ham maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ishlab chiqarish jismoniy madaniyati: ishlab chiqarish jismoniy madaniyatining asosiy ahamiyati ishlab chiqarish samaradorligini ortirishga qaratilgan. Jismoniy mashqlar va sport harakatlaridan o'rinli foydalanish ishchi hodimlar charchoqlarini barataraf etishga, oragnizmlarini tez tiklanishiga yordam beradi, buning natijasida ishlab chiqarish samaradorligi ortadi. Aqliy mexnat jarayonlarida bir necha daqiqali tanaffuslarda jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug'ullanish, organizm umumiy tonusini ortiradi, xissiyotlarni va kayfiyatlarni yaxshilaydi. Bu bilan aqliy mexnatda ijodkorlik va samaradorlik ortib, charchash va toliqishlarning oldi olinadi.

Ishlab chiqarish jismoniy madaniyati shakllariga kirish gimnastikasi, jismoniy mashq bajarish tanaffuslari, jismoniy mashq bilan shug'ullanish daqiqalari, tushlik vaqtidagi va ishdan keyin jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini kiritish mumkin.

Kirish gimnastikasi – ishchi hodimlarning ish faoliyatini boshlashdan oldin jismoniy mashqlar bajarish shakllari bo'lib, ish faoliyati davomida bo'ladigan jismoniy va aqliy yuklamalarga organizmni tayyorlanishiga yordam beradi. Mashg'ulotlar 5-10 daqiqa davom etib, 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlardan iborat. Mashqlar kompleksi organizm tizimlari va organlari faoliyatini kuchaytirib mexnat samaradorligini ortiradi. Aqliy mexnat hodimlariga tayanch harakat apparati tizimi barcha muskul guruhlari bilan bir qatorda bilak va panja muskullarini rivojlantirish mashqlaridan foydalanish kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqalari muskullar tonusini pasaytirishga hamda qisqa muddatli xordiq chiqarishga qaratilgan. Jismoniy mashqlar bilan ish joyida o'tirgan

yoki turgan holda 3-5 daqiqa shug‘ullanish mumkin. Bu mashqlar yordamida asabiy ruhiy zo‘riqishlarni bartaraf etish, bosh miyada va tanada qon aylanishini me‘yorga keltirish, ko‘z soqqalaridagi zo‘riqishlarni, xissiy qo‘zg‘alishlarni tinchlantirishga yordam beriladi. Komp’yuter oldida yoki stolda uzoq o‘tirish, bir hil masofadagi buyumlarga tikilish ko‘z soqqasi muskullariga zo‘riqishlar beradi. SHuning uchun ish davomida bir necha marotaba ko‘z soqqalari uchun mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Bunda ko‘zlarni chapga, o‘nga va tepaga, pastga qaratish, ko‘z soqqalarini o‘ng tamonga va chap tamonga aylantirish mashqlarini bajariladi. Mashqlar ko‘z soqqasi muskullaridagi zo‘riqishlarni bartaraf etish, shu joyda qon aylanishini yaxshilanishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar bajarish tanaffuslari faol dam olishni ta‘minlab, ishchanlik qobiliyati susayishining oldini oladi. Bu shakldagi mashg‘ulotlar ish kunining birinchi va ikkinchi yarmida bir martadan tashkil etilish mumkin. Mashg‘ulotlarda mexnat faoliyatiga muvofiq 8-10 ta umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan shug‘ullanish mumkin. Mashqlarni tanlashda mexnat shakli, o‘tirib ishlash, tananing holati, aqliy va jismoniy yuklamalarning ta‘siri hisobga olinadi.

Dam olish munosabati bilan tashkil etilgan tanaffuslarda bajariladigan jismoniy mashqlar shakllari mexnat faoliyati yuqlamalariga muvofiq bo‘lishi kerak. Agar mexnat faoliyati og‘ir jismoniy yuklamalardan iborat bo‘lsa jismoniy mashqlar engil bo‘lib, nafas olish gimnastikasi va muskullarni bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘lishi kerak. O‘tirib mexnat qiluvchilarga esa jismoniy mashqlar va harakatlarni tik turib bajarish tavsiya etiladi.

Aqliy mexnat hodimlarining asosiy mexnat faoliyati holati o‘tirib ishlash bo‘ladi. Uzoq vaqt o‘tirib ishlashda qon aylanishida salbiy o‘zgarishlar bo‘lib, qorin bo‘shlig‘i a‘zolari, tos va oyoq muskullari qon tomirlarida qon dimlanishi kuzatiladi. Nafas olish jarayonlari qiyinlashadi. Tananing ko‘plab muskul guruhlari statik zo‘riqishda bo‘ladi. Umurtqa pag‘onasida ham surunkali zo‘riqish hosil bo‘ladi. Bunday holatning salbiy ta‘sirini oldini olish maqsadida bar qator jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarish kerak. Yirik muskul guruhlari uchun mashqlar bajarish, umurtqa pag‘onasi egiluvchanligini ta‘minlash uchun

harakatlar, bosh miyada qon aylanishini yaxshilash uchun mashqlar bajarishga e'tibor qaratiladi.

Ish vaqtidan so'ng va tushlikdagi tanaffuslarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish: tushlik vaqtidagi tanaffuslarda erkin harakatlar bajarish, sport yoki harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish, trenajerlarda mashqlar bajarish mumkin. Ish vaqti yakunlangandan so'ng esa sauna, massaj qabul qilish, toza havoda sayrlar, yurish va yugurish mashqlari, sport turlari bilan shug'ullanish, trenajerlarda mashqlar bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Xonalarda mexnat faoliyati olib boruvchi hodimlar ishdan bo'sh vaqtlarida toza havoda sayr etishlari kerak.

Ishlab chiqarish jismoniy madaniyatining asosiy shakllari:

-jismoniy mashqlar mexnat faoliyati shakllariga muvofiq bo'lishi tavsiya etiladi;

-mashqlar bajarilishi engil va oddiy bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi;

-jismoniy yuklamalar og'ir bo'lmay balki, tinch va sokin bo'lib, jismoniy zo'riqishlar hosil qilmasligi kerak;

-mashqlarni bajarish vaqti 10 daqiqadan ortmasligi kerak.

Mexnat faoliyati jarayonlarida har soatda oz muddat tanaffus qilish, ishchanlik qobiliyatini tiklanishiga yordam beradi. Uzoq vaqt dam olish esa ishchanlik kayfiyatini tushib ketishiga olib kelib, mexnat samaradorligi pasayib ketadi. Ish vaqtidan so'ng jismoniy mashqlar yoki sport bilan shug'ullanish uchun etarlicha vaqt ajratish mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat shakllari quyidagicha bo'ladi:

-tiklanish;

-umumiy tayyorgarlik;

-gigienik;

-davolash.

Tiklanish yo'nalishi. Tiklanish – madaniy hordiq chiqarish shakllaridan bo'lib, ish vaqtidan so'ng quvvatni tiklashga qaratilgan. Jismonan tiklanishda quvvatni jismoniy vositalar yordamida tiklashni ko'zda tutadi. Keyingi yillarda

faol dam olish jarayonlarida oddiy jismoniy mashqlardan rohatlanish, maroqli dam olish va muloqat qilish maqsadida foydalanish keng ommaviylashib bormoqda. Inson o'zi uchun faqat zarur bo'lgan jismoniy mashqlar va harakatlar bilan birga rohatlanuvchi mashqlar va o'yinlar bilan shug'ullanishga ham ruhan istagi bo'ladi. Bulardan har hil shakldagi harkatli va sport o'yinlari, turizm va sayohatlar, ov va baliq ovini ta'kidlash mumkin.

Umumiy tayyorgarlik yo'nalishi. Bu o'ynalishdagi mashg'ulotlarda jismoniy fazilatlar rivojlantiriladi, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalari takomillashtiriladi. Tiklanish mashqlariga nisbatan umumiy tayyorgarlik mashg'lotlari muntazam tashkil etilishi, ma'lum bir uslublarga va qoidalarga rioya qilish talab etiladi. jismoniy yuklamalar me'yori organizmni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Oddiy va engil jismoniy mashqlar organizmga etarli darajada ta'sir ko'rsata olmasligi mumkin. SHunga qaramay jismoniy yuklamalar shug'ullanuvchilarni charchatib qo'ymasdan balki, keyingi ish kuniga yaxshi dam olgan holda bo'lishni ta'minlash kerak.

Gigienik yo'nalish. Gigienik yo'nalishda organizm salomatligini ta'minlash nazarda tutiladi. Tana gigienasi doimo yuvinib yurish, tishlarni tozalash, tana a'zolarini toza tutish bilan birga jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish tavsiya etadi. Gigienik sog'lomlashtiruvchi mashqlar ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, kun davomidagi erkin harkatlar va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, oqshomdagi toza havodagi sayrlardan iborat bo'ladi.

Davolash yo'nalishi. Davolash (reabilitasiya) – kasalliklar va jarohatlar salbiy oqibatlarini davolash va bartaraf etishga qaratilgan muolajalardir. Jismonan davolash organizm funksiyalarini tiklash, organizmda kasalliklar va jarohatlar tufayli hosil bo'lgan salbiy o'zgarishlarni davolashda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishni ko'rsatadi. Davolash jismoniy madaniyatining o'ziga xos xususiyati tirik organizm uchun muhim bo'lgan jismoniy harakatlardan davolash sifatida foydalanish.

Jismoniy mashqlar organizmda kechadigan fiziologik jarayonlarni kuchaytiradi. Kasallarni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi reja asosida

jismoniy mashqlar bajarish yordamida organizm umumiy holatini yaxshilash, kasalliklar tufayli buzilgan faoliyatlarni tiklash, organizm ichki himoya kuchlarini ortirish, harakat va iroda sifatlarini rivojlantirishni ta'minlashga qaratilgan. Davolash mashg'ulotlari shifokor yoki mutaxassis nazoratida tashkil etilishi kerak.

Davolash jismoniy mashqlari bilan shug'ullanishda jismoniy tarbiyaning xususiylashtirish va jismoniy yuklamalarni sekin asta ortirib borish tamoyillardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ko'plab kasalliklarda jismoniy tarbiya vositalaridan davolash mashqlari sifatida keng foydalaniladi. Ba'zi kasalliklarda va og'ir holatlarda davolash jismoniy mashqlar bilan bir oz muddat shug'ullanmaslik tavsiya etiladi. Kasallikdan tuzalib borish holatlariga qarab davolash jismoniy mashqlar bilan shug'ullnishi davom ettirish mumkin.

Sport. Jismoniy madaniyat jarayonlarining ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Jismoniy madaniyatning ko'plab funksiyalari sport uchun ham tegishlidir. SHunga qaramay sport mustaqil soha sifatida o'z yo'nalishi va maqsad, vazifalariga ega. SHuning uchun jismoniy madaniyat va sport atamasi bog'liq holda keng ishlatiladi. Jismoniy madaniyatga aloqador sport turlarida jismoniy harakatlar bajarish, jismoniy fazilatlarini hamda harakat malaka va ko'nikmalarini namoyon qilish mumkin. SHashka, shaxmat, radiosport, aviamodel sporti, dronlar sporti kabi texnik sport turlarida jismoniy harakatlar bo'lmasligi uchun bunday sport turlari jismoniy madaniyat sohasi bo'lib hisoblanmaydi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining maqsadlari ham bir biridan farq qiladi. Sport mashg'ulotlarining maqsadi – sport turi bo'yicha yuksak natijaga erirish bo'lib hisoblansa, jismoniy madaniyatning maqsadi – sog'likni mustahkamlash, hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Dunyoda keng ommalashgan barcha sport turlari bellashuv shakllari hamda sport harakatlari uslublariga ko'ra quyidagicha taqsimlanadi:

Birinchi guruh – sportchilardan yuqori darajada jismoniy va ruhiy zo'riqish talab etadigan sport turlari. Bu sport turlarida sport natijalari sportchining shaxsiy sport maxoratiga bog'liq bo'ladi. Bu guruh sport turlariga sporti o'yinlari engil

atletika, gimnastika, yakka kurash turlari, og'ir atletika, suzish va shu kabi sport turlarini kiritish mumkin.

Ikkinchi guruh – texnik sport turlari hisoblanib, sportchilar maxsus harakatlanish vositalari avtomobil, motosikl, motochang'i, yaxta, samolet va shu kabilarni boshqaradilar. Bu sport turlarida texnik harakatlanish vositalarini boshqarish malakasi yuqori darajada ekanligi baholanadi;

Uchinchi guruh – nishonga o'q uzish harkatlari bilan cheklanadigan sport turlari – kamondan, miltiq va to'p'ponchadan o'q uzish, darts va shu kabi sport turlari;

To'rtinchi guruh – sportchilarni model' – konstruktorlik faoliyatlari qiyoslanadigan sport turlari – aviamodel, avtomodel va dronlar boshqarish kabi sport turlari;

Beshinchi guruh – harakat faoliyati bajarilmaydigan, abstrakt fikrlash va tafakkur namoyon qiluvchi sport turlari – shashka va shaxmat kabi sport turlari.

Zamonaviy sport – ijtimoiy soha bo'lib, jamiyatda muhim o'rin tutadi hamda sport sohasidagi jarayonlar ilmiy asoslanishi zarur bo'ladi. Jismoniy madaniyatning boshqa jabhalariga nisbatan sport sohasi o'ziga xos xususiyatlarga ega:

1. Sport jismoniy qobiliyatlar hamda ba'zi jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishning muhim vositasi bo'lib hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonlarida sportchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarligi maksimal darajada takomillashtiriladi. Bunday yuksak natijalarga erishishda ilmiy va uslubiy jihatdan asoslangan sport tayyorgarlik tizimi, ko'p yillik sport mashg'ulotlari, musobaqalar va bellashuvlar jarayonlaridagi muvaffaqiyatlar va ularning rag'batlantirishning ahamiyati muhim.

2. Sport faoliyati ixtiyoriy hisoblanib, sportchilar o'zlarining bo'sh vaqtlarida sport bilan shug'ullanadilar. Faqatgina professional sport – sportni kasb qilishlik bundan mustasno.

3. YUksak natijalarga yo'naltirilgan sport faoliyati ishirokchilari 10 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan sog'lom yoshlardan iborat bo'ladi.

4. Sport mashg'ulotlari sportning bir turi bo'yicha ixtisoslashtirishga katta yordam bersada, har tamonlama jismonan barkamol bo'lishni ta'minlay olmasligi mumkin.

Sport tizimi hozirgi kunda quyidagi yo'nalishlarda rivojlanib bormoqda:

— Tayanch sport tayyorgarliklari – umumiy o'rta ta'lim tizimi, o'rta maxsus va oliy ta'lim tizimi hamda bolalar va o'smirlar sport maktablarida sport mashg'ulotlari;

— Kasbiy amaliy sport tayyorgarliklari – kasbiy faoliyatga amaliy jismoniy tayyogarlilikni ta'minlovchi sport mashg'ulotlari;

— Tiklanish sport tayyorgarliklari – maroqli dam olish, sog'lom turmush tarzi olib borish maqsadida sog'lomlashtiruvchi sport mashg'ulotlari va tadbirlarida ishtirok etish;

— YUksak natijalarga erishish sporti – sport turlarida maksimal yuqori natijalarga erishish, musobaqalarda chempion bo'lish, yangi rekordlar o'rnatish.

Inson ommaviy sport mashg'ulotlarida ishtirok etishda o'z hayot va kasbiy faoliyatini inobatga oladi. SHuning uchun sport maxoratini ortirishda ba'zi talablar shakllanadi. Mexnat faoliyati bilan shug'ullanayotgan ishchi hodimlar muntazam sport tayyorgarliklarini ortirib bora olmasligi mumkin. CHunki mashg'ulotlardan so'ng jismoniy toliqishlar kun davomida ishchanlik qobiliyatini susayishiga, tez charchashga olib kelishi mumkin. SHunga qaramay sport mashg'ulotlariga vaqt ajratib, o'z sport maxoratini muntazam takomillashtirib boruvchi sportchilar ham uchrab turadi.

YUksak natijalarga erishish sporti – sport turiga bo'lgan qiziqishlar munosabati bilan sport bellashuvlarda, musobaqalarda yuksak natijalarga erishishga, shu bilan jamiyatda tanilish baxtiga erishish, jamoa, mamlakat nufuzini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan faoliyat bo'lib hisoblanadi. Sport faoliyati bu yo'nalishda umr davomida bo'ladi yoki sportda yuksak natijalar namoyon qila olish davrlarini o'z ichiga oladi. Bunday natijalarga erishishda har kuni va bir necha marta sport mashg'ulotlarida ishtirok etish, to'g'ri dam olish,

sokin uyqu, sifatli ovqatlanish, organizm jismoniy toliqishlarida maxsus tiklanish vositalardan foydalanish talab etiladi.

YUqori natijalarga erishish sporti bir necha yoʻnalishda tashkil etiladi. Havaskorlik sporti, kasb qilingan – professional sport, professional – tijorat sporti va boshqalar. Professional sport va professional tijorat sporti tadbirkorlik qonuniyatlari asosida shakllanib boradi va rivojlanadi. Professional sportchilar uch guruhga boʻlinadilar.

Birinchi guruhga olimpiada oʻyinlari va jahon chempionatlarida gʻoliblikka erishishga hamda tijorat musobaqalarda qatnashishga intiluvchi sportchilarni kiritish mumkin.

Ikkinchi guruh aʼzolari tijorat musobaqalarida va bellashuvlarda ishtirok etishni koʻzlagan, olimpiada va jahon chempionatlarida gʻolib boʻlgan yuqori malakali sportchilar kiritiladi.

Uchinchi guruh aʼzolari yuqori malakali sport faxriylari boʻlib, tijorat musobaqalari, tadbirlari va namoyishlarida faxr bilan ishtirok etib keladilar.

Sportning asosiy funksiyalari:

— Takomillashtirish – sport sohasida yangiliklar yaratish, yangi rekordlar va yutuqlarga erishish, xalqaro miqyosda nufuzga erishish;

— Siyosiy – xalqlar oʻrtasida tinchlikni mustaxkamlash, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, mashhur sportchilarni ommaviy siyosiy va jamiyat tadbirlariga jalb etish;

— Ijtimoiy – yoshlar va aholini taʼlim va tarbiya jarayonlarini tashkil etish hamda organizmlarini sogʻlomlashtirish;

— Iqtisodiy – mamlakatda sport harakatini rivojlantirishni moddiy taʼminlash, tashqi iqtisodiy aloqalarni oʻrnatishga koʻmak berish.

Hozirgi rivojlangan jamiyatda jismoniy madaniyat va sport tizimi shunday muhim vazifalar va funksiyalarni amalga oshiradi.

III. Bob. Pedagogik valeologiyaning asosiy nazariy mazmuni

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari organizmga kuchli, murakkab va turli shakldagi ta'sirlar ko'rsatadi. To'g'ri tashkil etilgan hamda uslubiy tamoyillarga rioya qilingan mashg'ulotlar yordamida organizm sog'ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik va ishchanlik qobiliyatini ortirish mumkin bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini, sog'lik darajasini hisobga olinmagan mashg'ulotlar va mashg'ulotlarda tibbiy nazoratni hamda o'z o'zini nazorat qilishni tashkil etilmasligi kutilgan natijalarni bermasligi va shug'ullanuvchilar sog'ligida salbiy o'zgarishlar keltirib chiqarishi mumkin.

SHifokor nazorati – jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy yuklamalarning salbiy ta'sirlarini tahlil etuvchi tibbiyot sohasi bo'lib hisoblanadi. SHifokor nazoratining maqsadi: shug'ullanuvchilar organizmi salomatligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarni va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish va sportda yuksak natijalarga erishishda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan samarali foydalanish jarayonlarini tashkil etishdan iborat.

SHifokor nazorati quyidagi shakllarda tashkil etiladi:

- Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar shifokor nazorati;
- O'quv trenirovka jarayonlari va sport musobaqalarining tibbiy pedagogik nazorati;
- Sportchilarga dispanser davolash muolajalari xizmatini ko'rsatish;
- Musobaqalar, ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarining tibbiy sanitariya ta'minotini tashkil etish;
- Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda jarohatlanishlar va kasalliklarni oldini olish, jismoniy yuklamalarning organizmga salbiy ta'sirlarini bartaraf etish;
- Sport musobaqalari va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari joylarining sanitariya – gigienik nazoratlarini tashkil etish;
- Jismoniy tarbiya va sportga oid muammolarni muhokama etishda shifokor

maslahati;

- Sogʻlom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport, sogʻlomlashtirish tadbirlari hamda turizmni ommaviylashtirish, targʻibot va tashviqot ishlarini tashkil etish.

SHifokor nazoratining asosiy shakli – jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchilar organizmi sogʻligini, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajalarini toʻliq tibbiy tahlil qilishdan iborat. SHifokor nazorati – dastlabki nazorat, takroriy nazorat va qoʻshicha nazorat turlariga boʻlinadi.

Dastlabki nazorat – jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishga kirishishdan avval tashkil etiladi. Dastlabki tibbiy nazoratda jismoniy tayyorgarlik va sogʻligining holatiga muvofiq jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarga qoʻyish masalalari hal etiladi;

Takroriy nazorat – jismoniy yuklamalarning hajmi va jadalligini, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchilar organizmiga berayotgan taʼsirlarini tahlil etish, buning natijasida oʻquv trenirovka jarayonlari rejalariga oʻzgartirishlar kiritish.

Qoʻshimcha nazorat – sport musobaqalardan oldin, oʻtkazilgan kasalliklar va jarohatlanishlardan hamda mashgʻulotlarni uzoq muddat toʻxtatib qoʻilgandan soʻng oʻtakziladi.

Tibbiy nazorat oʻz ichiga quyidagilarni oladi:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchilar bilan umumiy va xususiy suhbat oʻtkazish.
2. Tana tuzilishini tashqi koʻrigi.
3. Antropometrik oʻlchovlar oʻtkazish.
4. Organizm funksional tizimlari va organlar faoliyatini tekshirish.
5. Jismoniy yuklamalar taʼsirida yurak qon tomir tizimi faoliyati, yurak urishlar soni, qon bosimi va nafas olish tartibini tahlil etish.

Tibbiy nazoratni shifokor terapevtlar va sport tibbiyoti mutaxassislari oʻtkazadilar. Zarurat boʻlganda boshqa mutaxassis shifokorlar taklif etiladi, rentgen va laborotriya tekshirishlari oʻtkaziladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari bilan oʻquv reja asosida

shug‘ullanyotgan oliy ta‘lim muassasalarining barcha talabalari tibbiy nazoratdan o‘tishlari shart. Dastlabki tibbiy nazorat natijalariga muvofiq shifokor, talabalarning jismoniy tayyorgarligi va sog‘ligining holatiga ko‘ra tibbiy guruhlarga saralaydi. Tibbiy guruhlar aossiy, tayyorlov va maxsus guruhlarga bo‘linadi.

Asosiy guruhga sog‘ligida nuqson bo‘lmagan, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan, organizm funksional imkoniyatlari etarli darajada rivojlangan talabalar kiritiladi. Bu talabalar jismoniy tarbiya dasturida keltirilgan o‘quv materiallarining to‘liq hajmini o‘zlashtirishlari, sport turining biror shakli bilan sport to‘garaklarida shug‘ullanishi, sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etishlari mumkin.

Tayyorlov guruhiga vaqtinchalik kasal bo‘lgan, umumiy sog‘ligida nuqsonlarga ega bo‘lmagan, lekin etarli darajada jismoniy rivojlanishga va jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lmagan talabalar kiritiladi. Bu guruh talabalari bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jismoniy tarbiya dasturi asosida keltirilgan o‘quv materiallari bo‘yicha tashkil etiladi. Mashg‘ulotlar jarayonlarida talabalarning shaxsiy xususiyatlari va jismoniy tayyorgarliklari hamda organizm funksional holatiga muvofiq xususiy yondoshishi tavsiya etiladi.

Maxsus guruh a‘zolari bo‘lgan, organizmida tabiiy yoki ortirilgan nuqsonlarga ega bo‘lgan, surunkali kasalliklari mavjud bo‘lgan o‘quv mashg‘ulotlarida ishtirok etishga tavsiya etilgan talabalar kiritiladi. Bu guruh talabalari jismoniy tarbiya dasturining maxsus ko‘rsatmasi asosida mashg‘ulotlarda ishtirok etadilar. Mashg‘ulotlarda shaxmat va shashka o‘yinlari o‘tkazish, engil harakatli o‘yinlarda ishtirok etish, piyoda safarlar, toza havoda chiniqtirish muolajalari o‘tkaziladi. Tayanch harakat apparati nuqsonlari va kasalliklari mavjud bo‘lgan talabalar bilan maxsus davolash jismoniy mashqlari bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi.

Talabalarni sog‘ligi va jismoniy rivojlanishlari hamda funksional imkoniyatlarini takomillashib borishi natijasida hamda kasalliklardan tuzalishi bo‘yicha shifokor tavsiyasi bilan boshqa guruhlarga o‘tishlari mumkin.

Sport to'narakalrida shug'ullanuvchi va sport musobaqalarda ishtirok etuvchi talabalar qo'shimcha tibbiy nazoratdan o'tishlari taklif etiladi. Marofan va uzoq masofaga yugurishlar, sportcha yurish, ko'p kunlik velopoyga ishtirokchilari musobaqalardan oldin tibbiy nazaortdan o'tishlari shart. Kurashchilar va bokschilarni musobaqalardan oldin tana vazni o'lchangandan so'ng tibbiy nazaoratdan o'tkaziladi. Spor o'yinlari musobaqalari ishtirokchilari tibbiy nazorati musobaqalardan oldin tashkil etilib, olti oy davomida musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat beriladi.

Dastlabki tibbiy nazorat natijalariga muvofiq talabalar oliy ta'lim muassasida o'tkaziladigan sport sog'lomlashtirish va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida ishtirok etishlari mumkin. Talabalarni o'z vaqtida tibbiy nazoratlardan o'tishini ta'minlashda oliy ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya rahbari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari, oliy ta'lim muassasasi shifokori va rahbariyati hamkorlikda ish olib boradilar.

Jismoniy tayyorgarliklar va organizm funksional imkoniyatlarini baholash uslublari

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi talabalar sog'ligi holatining asosiy ko'rsatkichlari organizmning jismoniy rivojlanishidir. Inson jismoniy rivojlanishini tahlil etishning asosiy uslublari tana tuzilishining tashqi ko'rinishini o'rganish va antropometrik o'lchovlar olish. Tashqi ko'rikda teri qatlami, ko'krak qafasi, qorin, oyoqlar va qo'llar shakli, umurtqa pag'onasining tuzilishi va boshqa belgilar aniqlanadi.

Teri qatlami silliq, toza, nam, quruq, tarang, tiniq yoki xira bo'lishi bilan ta'riflanadi. Sportchilar teri qatlamida modda almashinuvi jadal bo'lishini hisobga olganda ular terisi elastik holatda bo'ladi.

Ko'krak qafasi ichki organlar – yurak, o'pka, yirik qon tomirlari va nerv tugunlari uchun himoya qobig'i bo'lib xizmat qiladi. O'pkada havo almashinuvi ko'krak qafasining nafas olganda va nafas chiqarganda o'zgarishi bilan amalga oshadi.

Ko'krak qafasi shakli yosh, jins va shaxsiy xususiyatlarga muvofiq har hil

bo'ladi. Katta yoshdagi insonlar ko'krak qafasi konussimon shaklga kelib, old qismi orqa qismiga nisbatan kichik bo'ladi. SHuningdek ayollar ko'krak qafasi erkaklar ko'krak qafasidan kichikroq bo'ladi. Kasalliklar tufayli ham ko'krak qafasi tuzilishida o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin.

Ko'krak qafasi tana tuzilishi muvofiq bo'lib, uch hil shaklda uchraydi: astenik, giperstenik, normostenik. Asosan aralash tipdagi ko'krak qafasi ko'p uchraydi.

1. Astenik – ko'krak qafasi uzun, tor va yassi.
2. Giperstenik – ko'krak qafasi keng va kalta.
3. Normostenik – yuqorida qayd etilgan ko'krak qafalari o'rtacha tuzilishi.

Katta yoshdagi, kamharakat hayot tarzi olib boruvchi insonlarda ko'krak qafasi qalanlashib, nafas olish funksiyasi susaygan bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'krak qafasini to'g'ri shakllanishiga, uning hajmini ortishiga, qolavesa butun organizmni yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

Nafas olish turlari. Nafas olish turlari ko'krakda, qorinda nafas olish va aralash nafas olish turlariga bo'linadi. Ko'krakda nafas olishda o'mrov suyagi ko'tiriladi, qovurg'alarning kengayish va torayish harakatlari kuzatiladi. Bu nafas olish turida ko'krak qafasining va o'pkalarning kengayishi, qovurg'alar harakati hisobiga amalga oshadi. Qorinda nafas olishda ko'krak qafasining va o'pkalarning kengayishi diafragmaning harakati hisobiga bajariladi. Nafas olishda diafragma qorin bo'shlig'i organlarini surib, sal shishadi. Ba'zi holatlar, qorinni ovqatga to'yib ketganligi, tor belbog' bog'lash diafragma harakatini cheklab ko'krakdan nafas olishga to'g'ri keladi. Sportchilarda har ikkala turdagi nafas olish kuzatiladi.

Umurtqa pag'onasi tayanch harakat ustuni bo'lib hisoblanadi. YAngi tug'ilgan chaqaloq umurtqasi deyarli to'g'ri shaklda bo'ladi. Bolaning yoshi o'sishi bilan umurtqaning egilgan qismlari shakllana boradi. Umurtqa egiklari oldga bo'lsa lordoz, orqaga bo'lsa kifoz deb ataladi. Katta yoshdagi insonlarda ikkita lordoz – bo'yin va bel sohasida va ikkita kifoz – ko'krak va dumg'aza qismida bo'ladi. Umurtqaning bunday egilishlari me'yoriy ko'rsatkich bo'lib, insonni tik yurishi va harakatlanishida o'z ahamiyatiga ega: bosh va tananing

harakatlanish, sakrash, yugurish va yurishda chayqalishini oldini oladi. Umurtqa egiklarining 4 sm.dan ortishi kasalliklar natijasi hisoblanadi. SHu bilan birga umurtqaning me'riy holatidan yon tomonlarga og'ishi ham kasallik hisoblanib ular – skolioz deb ataladi.

Umurtqa pag'onasining qiyshayishlarining asosiy sabablari:

- Bolalarni oilada va maktabda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaganligi;
- Etarli darajada jismoniy harakatlar bajarmaslik;
- Organizmning umumiy funksional zaifligi.

Qomat – insonning tik holda erkin turish holati. Qomat umurtqa pag'onasi, qo'krak qafasi shakliga, tayanch harakat apparati va muskul tizimi rivojlanishi hamda tonusiga bog'liq bo'ladi. To'g'ri qomatda bosh va gavda bir vetrikal chiziqda joylashadi. Ko'krak qafasi ko'tarilgan, elkalar orqaga tortilgan, qorin muskullari tarang, oyoqlar tizza va tos son bo'g'imida to'g'ri holatda bo'ladi. Bel erkin holda bo'lib o'zining tabiiy egilgan holatida bo'ladi.

Kelishgan qomat estetik jihatdan chiroyli bo'lish bilan birga ichki organlar foliyatini yaxshi tashkil etish, organizm umumiy ishchanligini ortirishga yordam beradi. To'g'ri qomat tarbiyalanadigan malaka bo'lib hisoblanadi. Qomatni to'g'ri tutishga ilk bolalikdan o'rgatiladi va hosil bo'lgan malaka umrbod saqlanib qoladi. Qomatni to'g'ri tutishga faqat tik turishda emas balki yurishda va o'tirishda ham rioya qilish kerak. Qomatni kelishgan bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya, to'g'ri ovqatlanish va hayot tarzi katta ahamiyatga ega. Bir qator kasalliklarda qomat tuzilishida o'zgarishlar ro'y beradi.

Qomat buzilishini oldini olishda: umurtqa pag'onasiga kun davomida jismoniy yuklamalarni ta'sirini kamaytirib turish, mexnat va o'quv jarayonida qomatni to'g'ri tutish, ish joyini yaxsh yoritilganligi, jismoniy yuklamalarni tana qismlariga to'g'ri taqsimlanishini e'tiborga olish kerak. YUmshoq o'rindiqlarda o'tirishda umurtqa pag'onasi oralig'idagi disklarga og'ir kuch keladi. SHuning uchun o'tirib mexnat qiladigan hodimlarga qomatni tik tutib turuvchi o'rindiqlardan foydalanish tavsiya etiladi. SHunga qaramay vaqti vaqti bilan o'rindiqdand turgan holda umurtqa pag'onasini yozadigan jismoniy mashqlarni

bajarish zarur bo‘ladi.

Qomatni to‘g‘ri shakllantirish va umurtqa pag‘onasiga jismoniy yuklamalarni bartaraf etishda suzish mashg‘ulotlari muhim ahamiyatga ega. SHuni esda qoldirish kerakki, qomatni to‘g‘ri shakllantirish, umurtqaning yaxshi rivojlanishiga yordam beradi. YOsh kattalashishi bilan qomatning buzilishlarini to‘g‘rilash qiyin masala bo‘lib, jarrohlik bilan yoki uzoq davom etadigan davolash jismoniy mashqlari bilan shug‘ullanish kerak bo‘ladi.

Qorin shakli qorin press muskullarining rivojlanishi, teri osti yog‘ qatlamining qalinligi bog‘liq bo‘ladi. SHuningdek yosh, jins va qomatni hamda ko‘krak qafasining tuzilishi qorin shakli va hajmiga ta’sir etadi.

Oyoqlar tuzilishini aniqlashda tekshiriluvchi tik holatda, tovonlar bir biriga tekkan holda turadilar. Me’riy holatda tizzalar bir biriga tegib turadi. Oyoqlarning O shaklida tizzalar biri biridan uzoqroqda bo‘ladi. Oyoqlarning X shaklida esa tizzalar biri biridan o‘tib ketishi mumkin. Sportchilarda ko‘p holatda oyoqlar me’yoriy shaklda bo‘lib, ba’zan O shakldagi oyoqlar ham uchrab turadi. Bunday oyoq shakllari og‘ir jismoniy yuklamalar ta’sirida vujudga kelishi mumkin.

Oyoq kafti holati uning izlariga muvofiq baholanadi. Oyoq kaftining izini tahlil etish – planetografiya deb ataladi. Kaftlarning tabiiy bukilishi bo‘lmasa yassi oyoqlik bo‘lib hisoblanadi. YAssi oyoqlik tug‘ma nuqson bo‘lib hisoblanadi. YAssi oyoqlikning salbiy oqibatlari umurtqa pag‘onasi oralig‘idagi disklarga jismoniy yuklamalar bir me’yorda tushmaydi. YA’ni umurtqaning tabiiy egiklariga jismoniy yuklamalar salbiy ta’sir ko‘rsatadi. YAssi oyoqlikni bartaraf etish uchun bolalikdan davolash jismoniy mashqlari bilan shug‘ullanish kerak. SHunga qaramay yassi oyoqli bolalarga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida og‘ir jismoniy yuklamalarni bajarish tavsiya etilmaydi.

Tana umumiy muskul tizimning holati muskul to‘qimalarining rivojlanishi, ularning tarangligi va elastikligi hamda tashqi ko‘rinishi bilan baholanadi. Muskul tizimining rivojlanishi insonning kuchliligi va chidamliligini belgilaydi.

Inson tanasining shakli deganda uning qismlari o‘lchamlari, uzunligi va kengligi tushuniladi. Tana qismlari o‘lchamlarining nisbati tana tuzilishini

belgilaydi. Tana tuzilishi yosh va jins ko‘rsatkichlarga hamda shaxs xususiyatlariga muvofiq rivojlanadi. YOsh o‘tishi bilan bosh suyagi deyarli o‘zgarmaydi, gavda va bo‘yin hamda qo‘l, oyoqlar uzunligi o‘sadi. Erkaklar tana tuzilishi ayollarnikiga nisbatan yirik bo‘lib, tos suyagi tor, elka bo‘g‘imi keng bo‘lib shakllanadi. Ayollarda esa tana tuzilishi kichikroq, elka bo‘g‘im tor va tos suyagi keng bo‘lib shakllanadi. Bir hil jinsdagi va yoshdagi insonlarda tana tuzilishida katta farqlarni ham kuzatish mumkin

Tana tuzilishining asosiy uch tipi uchraydi:

Astenik tip: xalq tilida suyagi ingichka insonlar – yuzi kichik, bo‘yin uzun va ingichka, ko‘krak qafasi tor, qorin tekis, oyoq va qo‘llari uzun, elka bo‘g‘imi tor, muskul tizimi nozik va teri qatlami rangsiz xira bo‘ladi.

Giperstenik tip: yo‘g‘on suyakli insonlar – bosh yumaloq shaklda, yuzi keng, bo‘yin kalta va yo‘g‘on, ko‘krak qafasi kalta va keng, qorin katta, oyoq va qo‘llari kalta va yo‘g‘on, teri qalin, suyaklari og‘ir, muskullar go‘shtdor va yaxshi rivojlangan bo‘ladi.

Normostenik tip – tana tuzilishi proporsional, tana o‘lchamlari, ko‘krak qafasi uzunligi va kengligi o‘zaro muvofqlikda shakllangan, suyak tuzilishi, muskul va yog‘ qatlami bir hilda rivojlangan.

Tana tuzilishiga ovqatlanish sifati va tartibi, atrof muhitning iqlim ta’sirlari hamda jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanish faoliyati ta’sir ko‘rsatadi. Bolalik va o‘smirlik davrida jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanish tana tuzilishidagi ba’zi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beradi. SHuni esda tutish kerakki tana tuzilishi va tana qismlari o‘lchamlari irsiy qonuniyatlar asosiyda shakllanadi.

Sportchilar orasida tana tuzilishining barcha tiplari uchraydi. SHuningdek sport turlariga xos bo‘lgan tana tuzilishlari ham mavjud. Masalan basketbolchilar – uzun bo‘yli, og‘ir atletikachilar yo‘g‘on va gimnastlar past bo‘yli bo‘ladilar. Bir sport turi bo‘yicha ixtisoslashgan yuqori malakali sportchilar tana tuzilishining morfologik ko‘rinishlari deyarli bir hil shaklga keladi. Bu ko‘rsatkichlar bir hil shakldagi sport mashqlarining ta’siri natijasida bo‘lish bilan birga, sportda yuksak

natijalarga erishishining bosh omili bo'lgan, tana tuzilishi bir hil bo'lgan bolalarni shu sport turiga jalb etish munosabati bilan ham yuzaga keladi.

Antropometriya – inson tanasi va uning qismlari hajmini o'lchash tizimi. Antropometrik o'lchamlarga tana tuzilishining tashqi ko'rik natijalarini ham kiritish mumkin. Natijalar jismoniy rivojlanish darajalari va xususiyatlari, uning jins va yosh ko'rsatkichlariga muvofiqligi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda tana tuzilishidagi o'zgarishlarni baholashga yordam beradi.

Antropometrik o'lchovlar o'tkazishning aniq bir qoidalari mavjud bo'lib, antropometrik o'lchovlar kunning bir vaqtida, ertalab o'tkazish qabul qilingan. Tibbiy nazoratda bo'yning uzunligi, tana vazni, tana qismlarining aylanasi o'lchanadi.

1. *Bo'yning tik holdagi va o'tirgandagi uzunligi* – bo'y o'lchagich yordamida o'lchanadi. SHuni eda tutish kerakki, bo'y uzunligi kechga borib 1-2 sm.ga pasayishi mumkin. Bo'y uzunligi og'ir jismoniy yuklamalar ta'sirida ham 3-5 sm.ga pasayishi kuzatiladi. Bo'y uzunligini o'tirgan holda o'lchash, gavda uzunligini aniqlaydi va tana qismlari proporsiyalari xaqida xulosa qilishga yordam beradi. Bo'yning o'sishiga basketbol, voleybol o'yinlari bilan shug'ullanish, balandlikka sakrash mashqlari yordam bersa, og'ir atletika, sport gimnastikasi va akrobatika mashqlari bo'yning o'sishini sekinlashtiradi.

2. *Tana vazni* – tarozida tortish bilan o'lchanadi. Tana vazni tayanch harakat apparati tizimi rivojlanganligini, teri osti qatlami yog' va muskul to'qimalari hamda ichki organlar morfo funksional holatini bildiradi. Tana vazni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda muhim ahamiyatga ega. SHuning uchun tana vaznini faqat shifokor nazorati jarayonlarida emas, balki deyarli har mashg'ulotlar jarayonlarida o'lchab turish maqsadga muvofiq. Tana vaznini nazorat qilib turish ayniqsa sportning vazn toifalariga muvofiq musobaqalarda ishtirok etish turlarida zaruriy talab bo'lib hisoblanadi.

3. *Bosh, bo'yin, ko'krak qafasi, qorin, elak, bilak, son va boldirlar aylanasi* – santimetr tasmasi va maxsus sirkul bilan o'lchanadi. Ko'krak qafasi aylanasi chuqur nafas olganda, nafas chiqarganda va tinch holatda o'lchanadi. Ko'krak

qafasi ekskursiyasi – o‘lchovlar o‘rtasidagi farq o‘rtacha 6-9 sm.ga teng bo‘ladi. Siklik sport turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda ko‘krak qafasi ekskursiyasi - o‘lchovlarning farqi 10-12 sm bo‘lishi mumkin.

4. *YOg‘ qatlami* maxsus sirkul – kaliper bilan o‘lchanadi. Bir qo‘l bilan 5 sm hajmdagi teri qatlami tortilib ikkinchi qo‘l bilan kaliper yordamida o‘lchanadi. Teri yog‘ qatlamining qalinligi yosh, jins, tana tuzilishi ko‘rsatkichlariga, ovqatlanish shakli va tartibi hamda jismoniy harakatlar bajarish faoliyatiga bog‘liq bo‘ladi.

5. *Nafas olish tezligi – chastotasi* – nafas olish tizimi faoliyatini baholash mezonini bo‘lib, o‘lchashda qo‘l kafti qorin usti – ko‘krak qafasi ostiga qo‘yilib, nafas olish soni sanaladi. Nafas olish erkin va ixtiyoriy bo‘lishi kerak. Nafas olish chastotasining o‘rtacha ko‘rsatkichi tinch holatda daqiqasiga 15-18 marta bo‘ladi. Sportchilarda nafas olish tizimining takomillashib borishi natijasida ko‘rsatkich daqiqasiga 8-10 marta bo‘ladi.

6. *O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS)* – maksimal darajada nafas olib, maksimal darajada nafas chiqarishda maxsus asbob – spirometr yordamida o‘lchanadi. Tekshiriluvchi dastlab 2-3 marta chuqur nafas olib chiqaradi, so‘ng chuqur nafas olib spirometr mundstukiga puflaydi. Bir qo‘l bilan burun kataklarini berkitib turish kerak. O‘TS sport tayyorgarlik darajalari, yosh va jins ko‘rsatkichlariga muvofiq bo‘ladi. O‘TS ayollarda o‘rtacha 2500-3000 ml, erkaklarda 3500-4000 ml. bo‘ladi. Suzuvchilar, o‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda bu ko‘rsatkich 6000-7000 ml.ga etishi mumkin. O‘rtacha og‘irlikdagi jismoniy yuklamalarda O‘TS o‘zgarmaydi. Og‘ir jismoniy yuklamalar ta‘sirida O‘TS kamayishi kuzatiladi, bu holat organizmda toliqish vujudga kelayotganini bildiradi.

7. *Muskul kuchi* – muskul guruhlarining maksimal kuch namoyon qilish darajasi o‘lchov asboblari yordamida aniqlanadi. Kuch har hil turdagi dinamometrlar yordamida o‘lchanadi. Kuch qobiliyati uch urinishda o‘lchanib, eng yaxshi natija qayd etiladi.

Bilak dinometriyasi orqali bilak va panja kuchlari o‘lchanadi. Dinamometrni ushlab, qo‘l elka kengligida yon tomonga uzatiladi. Dinamometr bo‘laku bilan

siqiladi. O'ng qo'l kuchi erkaklarda o'rtacha 35-50 kg, ayollarda 25-33 kg.ga teng bo'ladi, chap qo'lning shrtacha kuchi o'n qo'l kuchidan 5-10 kg oz bo'lishi mumkin. Bel muskullarining tayanch kuchi tayanch dinamometriyasi orqali o'lchanadi. Moslama ustida turib, maxsus tutqichni tortiladi. Tortish harakatlarida tizzalar bukilmaydi. Erkaklarda tortish kuchi o'rtacha 130-150 kg.ga teng bo'lsa, ayollarda 80-90 kg.ga teng bo'ladi. SHunindek tana muskullari guruhlarining kuchini aniqlashda elka bo'g'imi, son va boldir muskullari hamda gavadani harakatlantirish muskullalri kuchini o'lchash mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida muskul kuchi ortib boradi. Jismoniy yuklamalar ta'sirida charchashlarda, sauna va hammom qabul qilganda hamda ba'zi kasalliklarda kuch imkoniyatlari bir oz susayishi kuzatiladi.

8. *Egiluvchanlikni aniqlash* – umurtqa pag'onasining harakatchanligini baholashga imkon beradi. Umurtqa pag'onasining harakatchanligini aniqlashda gavda harakatlari, uni oldga va orqaga, yon tomonlarga egilish amplitudasi va burilish darajasi o'lchanadi. Umurtqa pag'onasi egiluvchanligini o'lchashda insonni oldga makimal ravishda egila olishini aniqlanadi. Bunda tekshiriluvchi skameyka ustida turib oldga egiladi. Egilishda oyoqlar tizzi bo'g'inida bukilmaslgi kerak. Qullar juftlanib polga tekkiziladi. Qo'llar uchi polga qolga masofasi egiluvchanlik darajasini ko'rsatadi. Umurtqa pag'onasi egiluvchanligini bunday o'lchash usuli guruhda eguluvchanlik darajasi yuqori bo'lgan tekshiriluvchini aniqlashga yordam beradi. Barmoqlarning polga 20 sm oralikda qolishi umurtqa pag'onasi egiluvchanligini yaxshi ekanligidan dalolat beradi.

Jismoniy rivojlanishni baholashda o'lchov indekslaridan ham foydalanish mumkin. Bu indekslar tana vaznining bo'y uzunligiga, o'pkaning tiriklik sig'imiga, kuch imkoniyatlariga muvofiqligini baholashga imkon beradi. SHuningdek indekslardan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida mustaqil shug'ullanish jarayonlarida ham foydalanish mumkin.

Ketle indeksi bo'yicha vazn – bo'y nisbatini aniqlashda tana vazninin grammlardagi ko'rsatkichini bo'y uzunligiga bo'linadi. O'rtacha ko'rsatkich erkaklarda 1 sm bo'yga 370-400 gr. vazn og'irligi to'g'ri keladi, ayollarda esa 1

sm bo‘yga 325-375 gr. vazn g‘irligi mos keladi.

Broka-Bruksha indeksi bo‘yicha bo‘y – vazn nisbatini aniqlashda bo‘y uzunligidan tana vazni ayirib tashlanadi. Masalan 160 sm bo‘y – 100 ni ayirilsa, teng bo‘ladi 65 kg me‘yoriy vazn. Bu ko‘rsatkich bo‘y uzunligi 165 sm. gacha bo‘lganda 100 soni ayiriladi. Bo‘y 166-175sm bo‘lganda 105 soni, bo‘y 175 sm.dan yuqori bo‘lganda 110 soni ayiriladi.

O‘TS tana vazniga nisbatini aniqlash, tananing har bir kilogramiga qancha kub havo to‘g‘ri kelishini ko‘rsatadi. Buning uchun O‘TS ko‘rsatkichini tana vazniga bo‘linadi. Masalan O‘TS ko‘rsatkichi $3000 \text{ ml}/60 \text{ kg} = 50 \text{ ml/kg}$. O‘pkaning tiriklik o‘rtacha ko‘rsatkichi erkaklarda - 65-70 ml/kg, ayollarda - 55-60 ml/kg bo‘ladi. Bu ko‘rsatkichlar sportchi erkalarda - 75-80 ml/kg bo‘lsa, sportchi ayollarda- 65-70 ml/kg bo‘lishi mumkin. O‘pkaning tiriklik ko‘rsatkichini yuqori bo‘lishi nafas olish tizimining takomillashganligini ko‘rsatadi. O‘pkaning tiriklik ko‘rsatkichini 55-45 ml/kg.dan past bo‘lishi nafas olish tizimida kasalliklar shakllanishiga olib keladi.

Talaba yoshlarda jismoniy tarbiya va sport yordamida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish

Sog‘lik va uning inson uchun muhimligi xaqida ko‘plab ta’kidlanadi. Asrimizning ekologik muammolar va ijtimoiy ziddiyatlar kuchaygan davrida jamiyatning qadriyatlar va nufuzli masalalarida biri bo‘lgan bu vazifa dolzarb muammolardan biri bo‘lib kelmoqda. Sog‘lik insonning jasmonan barkamol va ma’naviy etuk qilib tarbiyalash natijasi bo‘libgina qolmay, balki mutaxassislikni egallash va kelajakda kasbiy faoliyatni samarali tashkil etish omili bo‘lib ham xizmat qiladi.

Salomatlik umum insoniy global muammo bo‘lib, sog‘lik tushunchasining aosiyligi mahiyati to‘liq o‘rganib chiqilmagan. Butun dunyo sog‘likni saqlash jamiyati taklifiga ko‘ra “sog‘lik – insonni faqat kasalliklarda holi holati emas, balki jismoniy, ruhiy va iqtisodiy ta’minlanganlik holati” bo‘lib hisoblanadi. Sog‘likni muhim jihatlaridan biri jismoniy va aqliy yuklamalarga, atrof muhitning

ta'sirlari, iqlim sharoitlari, suvning aylanishi, elektromagnit maydonlari, hayvonot va o'simlik dunyosi, jamiyat tuzilishi, mehnat va hayot faoliyati talablariga moslashuvchanlik – adaptasiya qobiliyati.

Inson sog'ligiga ta'sir etuvchi omillarni ilmiy tadqiqot qilish natijalarini tahlil etishda quyidagi xulosalarni qilish mumkin. Inson sog'ligi bog'liq bo'ladi:

- Hayot tarzi va hayot sharoitlariga 50 %;
- Irsiy ko'rsatkichlarga 20%;
- Ekologik omillarga 20-25 %;
- Tibbiy ta'minotga 10 %.

Organizm kasllanishining asosan ikki sababi bor: organizm morfo funksional holati va atrof muhitning ta'siri. Demak kasalliklarni oldini olishning ikki yo'li bor: atrof muhitning salbiy ta'sirlarini bartaraf etish yoki organizmni sog'lomlashtirish, moslashuvchanlik qobiliyatlarini takomillashtirish, bu bilan atrof muhit salbiy ta'sirlariga organizm chidamliligini ortirish. Birinchi usul juda qiyin, chunki atrof muhitning barcha salbiy ta'sirlarini bartaraf etish imkoniyati cheklangan. Ikkinchi usul esa ishonarli. Bu usul kasalliklar chaqiruvchi holatlardan holi bo'lish bilan birga, organizmni chiniqtirish, atrof muhit salbiy ta'sirlariga ta'sirchanlikni kamaytirish maqsadida, tashqi ta'sirlarga moslashuvchanlikni shakllantirishni ta'minlaydi.

Organizm tabiatan o'zini yangilash va takomillashtirishga qodir bo'lib, butun umr davomida sog'likni mustahkamlash uchun faoliyat olib boradi. Buning uchun har bir inson o'zining yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklariga muvofiq o'zning xissasini qo'shishi kerak. Inson hayot tarzi uning shaxs xususiyatlari, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, yil davrlari, iqlim xususiyatlari, yashash joyi va sharoitlari, jamiyatning taraqqiyoti hamda inson qadriyatlarini, dunyoqarashlari, ijtimoiy va ma'naviy salohiyati, madaniyat va dunyo taraqqiyotiga bo'lgan munosabatiga bog'liq bo'ladi. Har bir inson o'z yaqinlari, jamoasi va jamiyat oldida o'zining xulq atvori, sog'ligining holati hamda o'zini hurmat qilishi bilan javobgar bo'lib hisoblanadi.

Sog'likni belgilovchi omillarning taqsimoti

Soha	Salomatlik uchun	Salbiy omillarning ta'sirlari
Turmush tarzi va sharoitlari	50 %	Mexnat sharoitining salbiy ta'sirlari, maishiy va moddiy ta'minotning etarli darajada emasligi, ruhiy zo'riqishlar, kamharakatlilik, oilaviy notinchlik, so'qqaboshlik, madaniy va ma'naviy saviyaning pastligi, urbanizasiyaning yuqori darajadaliigi, yaxshi ovqatlanmaslik, kashandalik, alkogol ichimliklar ichish.
Irsiyat	20%	Irsiy kasalliklarga moyillik
Ekologiya, iqlim	20-25%	Havo, suv, tuproqning ifloslanishi, ob havo hodisalarini keskin o'zgarishlari, radiaktiv va boshqa hil nurlanishlar.
Sog'liqni saqlash	10%	SHaxsiy gigienik va jamoat sog'lomlashtirish tadbirlarining samarasizligi, tibbiy muolajalar saviyasining pastligi va tibbiy yordamning o'z vaqtida ko'rsatilmasligi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, sog'lik darajasi irsiy va ijtimoiy omillardan ko'ra insonning o'z sog'ligi uchun javobgarligiga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Oxirgi yillarda talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommaviylashtirish, salomatlikni mustahkamlash masalalariga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Jamiyat oliy ta'lim muassasalari tayyorlayotgan bo'lg'usi mutaxassislarning sog'ligi, kasbiy faoliyatda kasalliklarga chidamliligi, ishchanlik qobiliyatini doimo yuqori darajada bo'lishi xaqida qayg'urmoqda. Talabalik yoshi organizm funksiyalarining jadal rivojlanishi, shaxs xususiyatlarini tarbiyalash hamda hayot tarzini shakllanishini ta'minlaydigan muhim davr bo'lib hisoblanadi. Bu davrda yoshlar o'zining har hil muammolari, etik va ilmiy, madaniy va

ma'naviy, iqtisodiy hamda siyosiy savollariga echim izlaydilar.

19-28 yoshda talabalarning organizmi jismonan rivojlanishi, harakat malaka va ko'nikmalari takomillashuvi deyarli yakunlanadi. Tibbiy biologik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlarning bo'y o'sish jarayonlari yakunlanishiga qaramay ular organizmining morfo funksional imkoniyatlari takomillashib borishi davom etadi. Tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi va kengligi, O'TS, muskul hajmi, jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyati ortadi. Tibbiyot hodimlarining xulosalariga ko'ra 30% talabalarning sog'ligida salbiy o'zgarishlar kuzatilmaydi. 70% talabalar organizmi rivojlanishida juz'iy o'zgarishlar kuzatiladi. Bularni quyidagi sinflarga bo'lish mumkin:

- Ektremal davr hisoblangan o'qishning dastlabki kunlari yoki imtixonlar davrlarida organizmida ruhiy – xissiy va funksional o'zgarishlar kuzatiladigan talabalar;

- Oddiy kunlarda ham kaslliklar alomati hisoblangan qon bosimini ko'tarilishi, qonda qandning ortib ketishi, tez tez shamollash va allergiyalarga chalinishga moyil bo'lgan talabalar;

- Organizmda funksional buzilishlari mavjud talabalar;

- Surunkali kaslliklari bor va nogironlik chalingan talabalar.

Talabalarni ta'lim va tarbiya berish bilan ularning sog'ligini mustahkamlash, o'zaro bog'liq jarayon bo'lib hisoblanadi. Hozirgi davrda talabalar o'qish bilan birga kasbiy faoliyatni olib borish, o'qish jarayonlarida axborot texnologiyalaridan samarali foydalanishga intilishmoqda. Bu albatta talabalarga ruhiy – xissiy va aqliy yuklamalarni ortib ketishiga olib kelib, ular organizmida ham funksional o'zgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Natijada barcha salbiy ta'sirlar ularning sog'ligida aks etmoqda. Talabalarning o'quv jarayonlari xususiyatlariga moslashuvi, sog'ligini mustahkamlab borish sog'lom turmush tarzining asosiy talablaridan hisoblanadi. Talabalar sog'ligini mustahkam bo'lishi, o'quv jarayonlarini samarali o'zlashtirishga, kasbiy tayyorgarlikni malakali shakllantirishga asos bo'ladi.

Talabalar hayotini tahlil etish shuni ko'rsatadiki ularning o'qish va yashash

sharoitlari, kun tartiblari tartibsiz tashkil etiladi. Noto'g'ri va o'z vaqtida ovqatlanmaslik, kam uxlash, toza havoda kam bo'lish, kam harakatlilik, organizmni chiniqtirmaslik va kashandalik shular jumlasidan. Bu holatlarning organizmga salbiy ta'sirlarini yoshlar organizmi sog'lom va kuchli bo'lganligi uchun sezmaydilar. SHunga qaramay bu holatlarning organizm funksiyalariga salbiy ta'sirlari kuchayib borib, jiddiy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Sog'likni mustaxkamlash, rivojlantirish uchun muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kun tartibini ilmiy uslubiy ko'rsatmalar asosida tashkil etish kerak. Aqliy mexnat jarayonida jismoniy harakatlarni amalga oshirmaslik organizm funksiyalarini o'zaro muvofiqlikda faoliyat olib borishini ta'minlay olmaydi.

Sog'lom turmush tarzi (STT) – insonlarni sog'likni saqlash va mustaxkamlash, yuqori darajada ishchanlikni ta'minlash, shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish asosida hayot darajasini ortirishga qaratilgan turmush tarzi.

Sog'lom turmush tarzi asoslari:

- Mexnat va dam olishni to'g'ri tashkil etish;
- To'g'ri va sifatli ovqatlanish;
- Zararli odatlarga o'rganmaslik;
- Jismoniy faollik;
- SHaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilish;
- Organizmni chiniqtirish;
- Ruhiy va ma'naviy chiniqtirish.

SHu bilan birga inson sog'ligiga oilaviy hayot qoidalariga rioya qilish hamda jamoada ruhiy ma'naviy sog'lom muhit bo'lishi ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Mexnat va dam olishni to'g'ri tashkil etish – uzoq yillar davomida aqliy va jismoniy ishchanlikni yuqori darajada saqlab qolishning asosiy sharti. Fiziologik jarayonlarning bir maromda kechishi – tirik organizmga xos bo'lgan xususiyat. Kun tartibini to'g'ri tashkil etish, mexnat faoliyati aqliy va jismoniy yuklamalarini organizm holatiga va imkoniyatlariga muvofiq rejalashtirish, sog'likni saqlash va

ishchanlikni ortirishning muhim vazifalaridan biri. Organizmdagi barcha to'qimalar, organlar va funksional tizimlar o'zlarining xususiy bioritmiga ega bo'ladi.

Biologik ritmlar – tirik organizmlarda bo'ladigan biologik jarayonlar o'zgarishlarining jadalligi va xususiyatlari. Inson organizmi ba'zi tizimlari va organlarining bioritmlari o'zaro muvofiqlikda organlar faoliyatini bir maromda tashkil etishni ta'minlaydi. YUqori darajada ishchanlik qobiliyatini ta'minlash uchun bioritmlarning qonuniyatlari asosida kun tartibiga rioya qilish kerak. Ish vaqti organizm hayotiy muhim funksiyalarining jadalligi ortishi vaqtiga to'g'ri kelishi mexnat samaradorligini ortirishga katta yordam beradi. Masalan insonda mexnat samaradorligi ertalabki soat 6 dan soat 12 gacha va tushdan keyin soat 17 dan soat 20 gacha yuqori darajada bo'ladi. SHu vaqtlarda organizm barcha funksiyalari ham faollashgan bo'ladi. Kechasi soat 2 dan soat 4 gacha va kunduzi soat 13 dan soat 16 gacha mexnat samaradorligi pasayishi kuzatiladi.

Kun tartibida uyqu muhim ahamiyatga ega bo'lib, uyqu organizm dam olishining asosiy shakli hisoblanadi. Uyqu bosh miya po'stlog'ida tormozlanish hisobiga yuzaga keladi. Tormozlanish nerv tolalarining zo'riqish va toliqishdan saqlaydi. Uyqu – ruhiy himoyaning muhim vositasi bo'lib, uyqu davomida neyronlar tinchlanib, ularning faolligi tiklanadi. Uyqu ko'plab organlar va tizimlar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu jarayonida arterial bosim, mukullar tonusi me'yorga keladi, teri qatlami tomirlari kengayib modda almashinuvi yaxshilanadi.

Kun davomidagi, haftadagi va yil davomidagi dam olishlar vazifasi – jismoniy va asabiy – ruhiy zo'riqishlarni bartaraf etish. Dam olish shakllari ikki hil bo'ladi: passiv dam olish – deyarli tinch holda dam olishni ko'zda tutadi. Aktiv dam olish – kam hajmdagi jismoniy harakatlar bajarish bilan tashkil etiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aktiv – faol dam olishda ishchanlik qobiliyati, passiv dam olishga nisbatan tez tiklanadi. SHunga asosan ishchanlik qobiliyatini saqlash va ortirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Aqliy faoliyat jarayonlarida faol dam olish vositalaridan foydalanish

tamoyillari mexnat samaradorligini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Aqliy mexnat jarayonlarida hamda ish faoliyatidan so'ng jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tashkil etish aqliy ishchanlik qobiliyatini saqlashga, ortirishga va tiklanishiga katta yordam beradi. Masalan tanaffuslarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, ishdan so'ng sog'lomlashtiruvchi sayrlari va sport mashg'ulotlari bilan band bo'lish – aqliy mexnat hodimlarining aktiv dam olish shakllari bo'lib hisoblanadi. SHu bilan birga mexnat ta'tillari davomida tashkil etiladigan faol dam olish jarayonlarip ham sog'likni saqlash va mexnat samaradorligini ortirishga asos bo'ladi.

Aqliy mexnat faoliyati davomida organizm jismoniy holatini yaxshilash uchun diqqatni jalb etadigan mashqlar yoki harakatlar bajarish tavsiya etiladi. Ishga e'tiborni susayishi, diqqatni jamlay olmaslik, sababsiz kerishishlar bo'lganda ish shaklini o'zgartirish yoki faol dam olish uchun tanaffuslar qilish kerak. Ishdan so'ng ham asabiylik, kayfiyatning tushkunligi va befarqlik saqlanib qolsa tinchlik va miriqib uxlash tavsiya etiladi.

Mexnat jarayonlarini madaniy va ma'naviy hordiq chiqarish - teatr, muzey va kinoga tushish, hayvonot bog'i yoki parklarda sayohat qilish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, musiqa tinglash va raqs tushish bilan almashlab turish ishda muvaffaqiyatlarga erishish garovi bo'lib hisoblanadi.

To'g'ri ovqatlanish: Ovqatlanish – inson sog'ligini mustahkamlash va yuqori mexnat samaradorligini ta'minlash omillaridan biri. To'g'ri ovqatlanish esa – ozuqa maxsulotlarini organizm ehtiyojiga muvofiq iste'mol qilish ya'ni sifatli ovqatlanish. Inson organizmiga kun davomida hilma hil ozuqa moddalri qabul qilinishi kerak:

- Hayvon oqsillari – go'sht, baliq, tuxum va sut maxsulotlari;
- O'simlik oqsillari – kartoshka, loviya, don maxsulotlari va har hil turdagi mag'izlar;
- Hayvon yog'lari – sariyog', qaymoq, pishloq, sut va yog'li go'shtlar, yog'li baliqlar;

- O‘simlik yog‘lari – paxta, kungaboqar, zaytun, makkajo‘xori va boshqa o‘simliklar yog‘lari;
- Oddiy uglevodlar – shakar, asal, qiyom, mevalar, marmelad, shokolad va shirinliklar;
- Murakkab uglevodlar – kartoshka, non, don, makaron maxsulotlari va dukkalkilar;
- O‘simliklar kletchatkalari – sabzavotlar, mevalar, don maxsulotlari;
- Mineral moddalar;
- Vitaminlar;
- Suvlar.

Oqsillar – energiya tashuvchi modda bo‘lish bilan birga, to‘qimalarning tiklash maxsuloti bo‘lib xizmat qiladi. Oqsillar organizm hujayralari va to‘qimalarining tarkibiy qismi bo‘lib hisoblanadi. Oqsillar tana hajmining to‘rt dan uch qismini tashkil etadi. Hayvon maxsulotlari go‘sht, baliq, tuxum va sutda mavjud bo‘lgan oqsillar eng foydali oqsillar bo‘lib hisoblanadi. Ularda organizm uchun zarur bo‘lgan barcha aminokislotalar bo‘ladi. Aminokislotalar o‘simliklar – kartoshka, guruch, grechka, dukkalkilar, makkajo‘xori, suli va yorma hamda mag‘izlarda ham ko‘p uchraydi.

YOg‘lar – energiya manba‘i bo‘lish bilan birga barcha to‘qimalar tarkibiga kiradi. Ortiqcha yog‘ maxsulotlari yog‘ to‘qimalari shakllarida yog‘ depolarida zaxira holatida to‘planadi. Bu zaxiralar energiya manba‘i bo‘lib hisoblanadi. Ular ozuqa moddalari etishmovchiligida, uglevodlarning kamayib ketishida sarf etiladi. YOg‘ to‘qimalari ichki organlar yuzasini qoplab olib, ularni mexanik zararlanishdan ham saqlaydi. Teri osti yog‘ qatlami organizmda issiq saqlanishini ta‘minlaydi. Teri ustidagi yog‘ bezlari ishlab chiqqan yog‘ moddalari terini qurib qolishdan va suv ta‘sirida namlanishidan saqlaydi. Inson organizmi har kuni ozuqa moddalari tarkibida hayvon va o‘simlik yog‘lari qabul qilib turishi kerak. YOg‘lar tarkibida ko‘plab vitaminlar ham mavjud. Organizmda yog‘ hosilalari oqsillar, shuningdek uglevodlarni ko‘plab qabul qilish oqibatida ham vujudga keladi.

Uglevodlar – organizmda asosiy energiya manba‘i bo‘lib hisoblanib, barcha

to‘qimalar tarkibiga kiradi. Ozuqa moddalari bilan qabul qilinadigan uglevodlar oddiy va murakkab uglevodlarga bo‘linadi. Uglevodlarni organizm o‘zlashtirishida quyidagi holatlar yuzaga keladi:

- Uglevodlar glikogen shaklida muskullar va jigarda to‘planadi;
- Uglevodlar jadal aqliy va jismoniy faoliyat jarayonlarida tez sarf etiladi;
- Oddiy uglevodlar qabul qilinganda organizmda tez o‘zlashtirilib qisqa vaqtli quvvat hosil bo‘ladi;
- Murakkab uglevodlar qabul qilinganda ular sekin o‘zlashtiriladi, lekin ishchanlik qobiliyati uzoq muddat saqlanib turadi.

Ozuqa maxsulotlarida uglevodlar etishmasligi, ularni oqsillar va yog‘ moddalaridan hosil bo‘lishiga olib keladi.

O‘simliklar kletchatkalari – uglevodlardan hisoblanib, sabzavotlar, mevalarda va don maxsulotlarining qobig‘ida bo‘ladi. Ular ozuqa moddalarini o‘zlashtirilishi hamda ularning hazm qilish organlari bo‘ylab siljishiga, zaharli moddalarni organizmdan chiqarilishiga yordam beradi. O‘simliklar kletchatkalari bakterisid xususiyatlarga ega bo‘lib, uni organizmda etishmovchiligi ko‘plab kasalliklarni kelib chiqishiga olib keladi.

Mineral moddalar - noorganik moddalar bo‘lib, organizm barcha to‘qimalari tarkibiga kiradi. Mineral moddalar suv kabi energiya manba‘i bo‘lib hisoblanmasada, organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarda faol ishtirok etadi. Ular muskul qisqarishlarida, qon ivishida, oqsillar sintezida, nerv impulslarini uzatilishida zarur bo‘ladi. Ba’zi mineral moddalar bir biri bilan birikishida tuzlar hosil qiladi. Mineral tuzlardan organizmda kal’siya va fosfor tuzlari ko‘plab, kamroq hajmda magniy, kaliy, oltingugrt. xlor, temir va yod tuzlari uchraydi. Oziq moddalari tarkibida organizmga etarli darajada mial tuzlari kiradi, faqat natriy tuzi osh tuzi shaklida ovqatlarga qo‘shilish bilan istemol qilinadi.

Vitaminlar – minimal miqdorda organizmda moddalar almashinuvida ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan organik birikmalar. Vitaminlar organizmda sintez qilinmaydi ba’zi vitaminlar esa juda kam miqdorda sintez bo‘lishi mumkin. Vitaminlar to‘qimalar tarkibiga kirmaydi va quvvat manba‘i bo‘lib hisoblanmaydi.

Erish xususiyatlariga muvofiq vitaminlar yog'da eriydigan A, D, E va K vitaminlarga, va suvda eriydigan B1, B5, B6, B12, PP, C vitaminlarga bo'linadi. Vitamin so'zi «vita» - hayot ma'nosini beradi. Organizmda bir vitamin yoki bir necha vitaminlarning etishmovchiligi ishchanlikni kamaytiradi va toliqishlar keltirib chiqaradi. SHunga qaramay orgnizmda vitamin etishmovchiligidagi salbiy holatlar vitamin ortib ketishida ham sodir bo'lishi mumkin.

Mineral moddalar bilan vitaminlar insonning butun umri davomida organlar faoliyatida muhim vazifalarni bajarib, ishchanlik qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini, navqironlikni va kelishgan qomatni, go'zallikni ta'minlaydi. Sifatli ovqatlanishda hech qanday biologik qo'shimchalar, vitaminlar va mineral moddalarga organizm ehtiyoj sezmaydi.

Homilador onalar va jismoniy rivojlanishida nuqsoni bor insonlar hamda jismonan va aqliy zo'riqish talab etadigan kasb egalari ozuqa maxsulotlariga qo'shimchalar kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Sog'likni mustahkamlashda ozuqa moddalarining kaloriyasi muhim o'rin tutadi. Tibbiyot sog'likni saqlash uchun bir knda 1800-2000 kkal ega bo'lgan ozuqa moddalarini 4-5 mahal iste'mol qilishni tavsiya etadi. Jismoniy va aqliy zo'riqish talab etadigan yosh va o'rta yosh mutaxassislar ovqatlanish rasionida quvvvatlarga boy maxsulotlar asal, mag'izlar, sabzavot va mevalar, go'sht, tuxum, baliq va sut maxsulotlari bo'lishi kerak.

To'g'ri ovqatlanishning asosiy tamoyillari:

- Har hil taomlar iste'mol qilish;
- Ozuqa moddalarida sabzavotlar va mevalarning ko'p bo'lishi;
- Hayvon yog'lari – sariyog', yog'li go'shtlar va qovurilgan ovqatlar iste'molini kamaytirish. Ular o'rniga yog'siz go'sht, baliq va yog'siz sut maxsulotlari iste'mol qilish;
- SHakar va tuzni hamda dudlangan va konserva maxsulotlarini kam darajada iste'mol qilish;
- Alkogol ichimliklardan voz kechish;
- Har hil parxezlarni o'z bilgicha qo'llamaslik.

Ozuq maxsulotlari, ovqatlanish tartibi va shakllari, parxezlar bo'yicha ko'plab

takliflar mavjud. SHuni esda tutish kerakki ozuqa moddalari har hil bo'lishi kerak. Vitaminlar va mineral moddalarga boy bo'lmagan ozuqa moddalari organizm ishchanlik qobiliyatini va kasalliklarga umumiy chidamliligini kamayib ketishiga olib keladi.

Rasional suv iste'moli. Katta yoshdagi insonlar organizmining 60-65% ni suyuqlik tashkil etadi. Organizmda suv kimyoviy birikmalarning suyuqligi shakllarida bo'ladi.

Suv qon plazmasi va limfa suyuqligining asosiy qismini tashkil etadi. Barcha modda almashinuv jarayonlari suv ishtirokida amalga oshadi. Insonning suvga kunlik talabi - 2-2,5 l, og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar esa - 2,5-3,0 l va undan ko'p suv ichishlari kerak. Kun davomida bir necha stakan suv ichish tavsiya etiladi, qolgan suv choy va boshqa ichimliklar hamda ozuqa maxsulotlari tarkibida organizmga kiritiladi. Ko'plab maxsulotlar asosan sabzavotlar va mevalarda suv ko'p bo'ladi. Suvni kam ichish ham, suvni ko'p ichish ham organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Organizmga qancha suv kerakligi, suvning sarf etilishiga bog'liq bo'ladi. Og'ir jismoniy yuklamalar bajarilgandan so'ng minerallarga boy suvlar, ko'k choy va sharbatlar ichish tavsiya etiladi. Suv ichish qoidalariga rioya qilish sog'likni mustahkamlash, aqliy va jismoniy ishchanlikni oshirishga katta yordam beradi.

Tibbiyot tavsiyasiga ko'ra ertalab och qoringa 200-300 gr iliq suv ichish ko'plab kasalliklarni davolash va oldini olishni ta'minlay oladi. Suv ichilgach nonushta 45 daqiqadan so'ng qilinishi tavsiya etiladi. Bunday tartibda suv ichish bilan oshqozon ichak kasalliklari, qabziyat, arterial bosim va qonda qandning ortishi, nafas qisishi, allergik kasalliklar, jigar va o't pufagi kasalliklari, bo'g'imlar og'riqlari, buyrakda tosh va tuz to'planishi oldi olinadi va bartaraf etiladi.

Zararli odatlarni tark etish: Tamaki maxsulotlari chekish, alkogol ichimliklar ichish, giyohvand moddalar qabul qilish organizmga salbiy ta'sir ko'rsatib, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini pasayishiga va oxir oqibat nobud bo'lishga olib keladi.

Kashandalik – zararli va xavfli odat bo'lib, ortirilgan refleks sifatida shakllanadi. Tamaki chekishda tutun bilan organizmga ko'plab zaharli moddalar

kiradi. Tamaki chekish inson organizmining fiziologik ehtiyoji bo'lib hisoblanmaydi. Chekish yashash sharoitlari va ijtimoiy xususiyatlar ta'sirida shakllanadi. Chekish ehtiyojini fiziologik nuqtai nazardan ham ijtimoiy nuqtai nazardan ham organizm uchun zarur deb ta'kidlanmaydi. Aksincha, tibbiyotda chekishni organizmga ko'plab zararlari mavjudgini isbot qilingan. Chekishda inson nafas oladigan tamaki tutunida 300 dan ortiq zararli moddalar bo'lib, ular chekuvchilar organizmiga zararli ta'sir ko'rsatadi. Bulardan is gazi, mum, etilen, izopren, benzopiren, oltingugurt, ammiak, formal'degid, sinil' kislotasi, radioaktiv elementlar, qo'rg'oshin, vismut, simob, kadmiy, kobal't metallarining tuzlari va zaharli narkotik – nikotinni ko'rsatib o'tish mumkin.

Is gazi (SO) – kislorodga nisbatan 300 marta tezroq eritrositdagi gemoglobin bilan birikib oladi. Natijada qondagi kislorod hajmi keskin kamayib ketadi, to'qimalarda kislorod etishmovchiligi yuzaga keladi. Bosh miya to'qimalari kislorod etishmovchiligiga juda sezuvchan bo'lib, bosh og'riqlari, bosh aylanishiga olib keladi, bu bilan insonning ishchanlik samaradorligi pasayib ketadi. Tamaki tarkibidagi yuqorida qayd etilgan zaharli moddalar inson organizmida o'pkalarda o'tirib qoladi, o'tkir toliqishlar, bosh og'riqlari, uyqusizlikka olib keladi, to'qimalarni emirib xavfli o'smalarni shakllantiradi. Kashandalarning qo'llari qaltiraydigan, yurganda sandiraqlaydigan, ba'zan qizib, ba'zan sovqotib ketadigan, yurak urishlari tezlashadigan ba'zan esa sekinlashib ketadigan bo'lib qoladi. Bu zaharli modda nikotinning organizmga ta'siri bo'lib hisoblanadi. Bir dona sigaret chekish yurak urishini 10-15 marta tezlashtiradi. Oddiy insonlarga nisbatan kashandalarning yuragi sutkasiga 15-20 ming ko'proq uradi. Bu holat yurak muskullarini ortiqcha zo'riqishlariga olib keladi.

Nikotin ta'sirida qon tomirlar devorlari qalinlashib ketadi, tomirlar arterioskleroz kasalliklari rivojlanadi. Nikotinning zaxarli ta'siri ko'z organlariga ham salbiy ta'sir etadi. Ko'rish qobiliyati susayadi. Bir dona sigaret chekilganda nikotinning 20% kashanda organizmida qoladi, 25% tamaki yonishida yo'q bo'lib ketadi, 5% sigaret qoldig'ida qolsa, 50% atrof muhitga tarqaladi. Havoga tarqagan tutundagi nikotin bilan chekmaydigan insonlar qolaversa yosh bolalar jabrlanadi.

Hozirgi kunda sport inshootlarida, ta'lim muassasalarida, madaniy hordiq chiqarish joylarida va aholi ommaviy yig'iladigan joylarda chekish qat'iyon taqiqlanmoqda.

Alkogol' (etil spirti) – tirik organizmni zaharlovchi modda bo'lib hisoblanadi. Alkogol' ichimliklari ichish organizmda har hil kasalliklarni chaqirib, sog'likda salbiy o'zgarishlar bo'lishiga, aqliy va jismoniy ishchanlik qobiliyatini keskin kamayishiga olib keladi. Alkogol' organizm barcha a'zolariga so'rilib, ular faoliyatini buzadi. Hujayrada kislorod va suvni so'rib, to'qimani emiradi, har hil kasalliklarni avj olishiga zamin yaratadi. U dastlab bosh miyada to'planib nerv tizimini zaharlaydi. Kislorod etishmovchiligidan bosh miya po'stlog'i hujayralari nobud bo'ladi, natijada xotira va fikrlash qobiliyati pasayadi.

Spirтли ichimliklar iste'mol qiluvchilarda jigar, markaziy nerv, yurak qon tomir tizimi, ovqat xazm qilish va nafas olish organlari hamda boshqa ichki a'zolar kasalliklari ko'p uchraydi. Bu bilan organizmning yuqumli va shamollash kasalliklariga qarshiligi hamda intellekt va aqliy qobiliyatlari pasayadi. Spirтли ichimliklar oilaviy jinsiy hayot tarziga ham, inson iroda sifatlarini rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, ma'naviy va axloqiy buzuvchi sifatlar namoyon bo'lishiga olib keladi. Jinoiy ishlarning ko'pchiligi, avto falokatlar mast holda sodir etiladi.

Alkogol' ichimliklar iste'molidan voz kechish orgnizmni sog'lom bo'lishiga, o'qishda va kasbiy faoliyatda muvoffaqiyatlarga erishishga garov bo'la oladi.

Narkomaniya – inson ruhiy va jismoniy zaiflashuviga sabab bo'lib, uni nogiron bo'lib qolishga olib keladi. Narkotik moddalarni oz miqdorda qabul qilish ham organizmga nobud qiluvchi ta'sir ko'rsatib, og'ir kaslliklarga chalintiradi. Narkotik moddani qabul qilish organizmda vaqtinchalik hushkayfiyat – eyforiyani chaqirsada, keyin karaxt bo'lib qolish, fikrlash va harakatlanishni buzilishi, tashqi dunyoni qabul qilish sezgilarini izdan chiqishiga olibkeladi.

Narkotik qabul qilishda organizm sekin asta kuchli zaharlinishga duchor bo'ladi. Aqliy va jismoniy ish qobiliyati keskin kamayib ketadi, iroda susayadi, mas'uliyat va burch tushunchalari yo'qoladi. Narkomanlarning sog'ligi zaiflashuvi bilan birga ongi, shaxs sifatlariga putur etadi. Ularning ko'pchiligi og'ir jinoyatlar

va o'z joniga suiqasdlar yoki narkotik moddalarni haddan ortiq ko'p qabul qilish bilan hayotini bevaqt yakunlaydilar. YOshlarda narkotik moddalarga o'rganish, narkomanlarni ta'siriga tushib qolish, bir marta sinab ko'rish bilan boshlanadi. Natijada tez orada narkotikka bog'lanib qolib, hayotini ular qatori besamar tamomlaydilar.

Jismoniy faollik – inson jismoniy harakatlarga ehtiyoj bilan tug'iladi. Muskullar qisqarishi bilan jismoniy harakatlar bajarish har bir organizmga xos bo'lgan xususiyat. Muskullar inson tanasining 40-45% tashkil etadi. Evolyusion rivojlanishlar shuni ko'satadiki, muskullar faoliyati inson hayot faoliyati jarayonlarini boshqarishning asosiy omiliga aylangan. Jismonan faollikni organizmga ta'sirining fiziologik asoslari motor-visseral reflekslar bo'lib hisoblanadi.

Faoliyat ko'rsatayotgan muskullarda hosil bo'layotgan nerv impulslari organlar va funksional tizimlar faoliyatlarini jadallashtiradi. Ular miya faoliyati funksiyasi va rivojlanishiga, vegetativ nerv tizimi holatiga, yurak qon tomir, nafas olish, ovqat xazm qilish va boshqa organlar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada og'ir jismoniy harakatlar bilan bir qatorda aqliy yuklamalarni bajarish qobiliyatlari ortadi. Yaxshi jismoniy rivojlangan organizm ko'p zaxiralarga ega bo'lish bilan birga, ulardan samarali foydalanish imkoniyatlarga ham ega bo'ladi. Faoliyat yakunlangandan so'ng esa tiklanish jarayonlari tez va yaxshi kechadi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish organizm ikmoniyat darajalarini ortirib boradi. Jismoniy rivojlangan organizm gipoksiyaga, gipokineziyaga, ob havoni keskin o'zgarishlariga, asabiylik omillariga, silkinish, chayqalish va boshqa salbiy holatlarga chidamli bo'ladi. Aqliy mexnat hodimlari kam harakatlik ish bajarish natijasida muskullar tizimi yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Tayanch harakat apparati passivligi munosabati bilan unda MNT uzatilayotgan nerv impulslari kamayib ketadi, natijada muskullar tonusi pasayib ketadi va barcha organlar hamda tizimlar funksional imkoniyatlari kamayib boradi. Har hil kasalliklarni vujudga kelishi, moddalar almashinuvini yomonlashuvi, tan vaznin ortib ketishi va yog' qatlamlarini hosil bo'lishi kuzatiladi.

Harakat faoliyati hajmini rejalashtirishda, sogʻlikni, shaxsiy xususiyatlarni, oʻqish va kasbiy faoliyatda jismoniy harakatlarning shakli va xususiyatlarini hisobga olish kerak. Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonlarining asosini muntazamlilik, bajara bilish va izchillik tamoyillari tashkil etadi. Jismoniy tarbiya jarayonlari taʼsirini bir meʼyorda boʻlishini taʼminlash va ortirib borish uchun mashgʻulotlar muntazam tashkil etilishiga qatʼiy rioya qilish kerak. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda bu uslub muhim ahamiyatga ega boʻladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanish organizm moslashuv jarayonlari – YUUS, nafas olish chastotasi, qon aylanishi jarayonlarini tezlashtirib, jismoniy yuklamalarga organizm adaptasiya imkoniyatlarini yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiyada bajara bilish uslubi jismoniy yuklamalarga bir qator talablarni qoʻyadi: jismoniy yuklamalar miqdori va hajmi, jadalligi, jismoniy mashqlar shakllari, murakkabligi shugʻullanuvchilar yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sogʻligi va organizm funksional imkoniyatlariga muvofiq boʻlishi kerak.

Jismoniy tarbiya jarayonlarida taʼlim va tarbiya jarayonlarini tashkil etishning asosiy tamoyillardan biri izchillik tamoyili boʻlib hisoblanadi. Izchillik tamoyili harakat malaka va koʻnikmalarni takomillashtirishga, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan boʻladi. Jismoniy tayyorgarlikda umumiy chidamlilik, jismoniy kuch, kuch chidamliligi, tezkor kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik fazilatlari muhim sifatlar sanaladi. Chidamlilik sogʻlomlik koʻrsatkichi boʻlib, salomatlikning asosiy koʻrinishlari boʻlgan ishchanlik, kasalliklarga va asabiy zoʻriqishlarga chidamlilikni belgilaydi. Umumiy chidamlilik asosan siklik mashqlar: yurish, yugurish, velosipedda uchish, suzish mashqlari bilan rivojlantiriladi. Bu fazilatni rivojlantirishda ochiq havoda oʻtkaziladigan mashgʻulotlarning ahamiyati katta boʻladi.

Gigiena qoidalariga rioya qilish: SHaxsiy gigiena qoidalariga kun tartibiga rioya qilish, tanani parvarish qilish, kiyimlar va poyabzal gigienasini kiritish mumkin. SHaxsiy gigiena qoidalarini yaxshi bilish har bir inson uchun muhim boʻlib hisoblanib, gigiena qoidalariga qatʼiy rioya qilish sogʻlikni mustahkamlashga, aqliy va jismoniy ishchanlik qobiliyatini ortirishga katta

yordam beradi.

Tanani parvarish qilish. Tana gigienasiga rioya qilish, organizm hayot faoliyati jarayonlarini me'yoriy ravishda borishini ta'minlaydi. Teri yuzasining rangi va holati sog'likning holati, ishchanlik qobiliyati va turli kasalliklarga organizmning chidamliligidan darak beradi. Teri inson organizmining muhim qobig'i bo'lib, organizm ichki muhitini himoya qilish, moddalar almashinuvi natijalarini tashqariga chiqarish, organizm haroratini boshqarish kabi vazifalarni bajaradi. Terida ko'plab nerv tugunlari bo'lib, teriga ta'sir etuvchi vositalar haqida axborotlar berib turadi. Bu ma'lumotlar sog'lom va toza teri sohasida amalga oshiriladi. Terining kirlanishi, teri kasalliklari terining o'tkazuvchanligini buzadi va inson salomatligiga salbiy ta'sirlar ko'rsatadi.

Kiyimlar va poyabzal gigienasi. Kiyimlar va poyabzal insonni tashqi muhit talablariga muvofiq moslashuvini tashkil etishga, terini kirlanish, mexanik ta'sirlardan saqlanishga yordam berishi kerak. Sport kiyim va poyabzali jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport turlari bo'yicha musobaqalar xususiyatlariga muvofiq bo'lishi lozim. Ular engil, harakatlarni erkin bajarishga imkon beradigan bo'lishi kerak. Odatda sport kiyimlari elastik materiallardan tayyorlanadi, ular havoni yaxshi o'tkazadigan, ter suyuqligini yaxshi shimib oladigan va uni bug'lantirib chiqarib yuboradigan bo'lishi kerak. Poyabzal engil, ixcham, havo yaxshi aylanadigan, namlanmaydigan, mexanik ta'sirlarni yumshatadigan bo'ladi. Ular ob havo shakllariga muvofiq tayyorlanadi. Uzoq masofaga sayrlar, kross yugurishlarida pishiq, chidamli poyabzal foydalaniladi. Ular quruq va chidamli bo'lishi kerak aks holda oyoq panjalarini jarohatlanishi yoki sovuq urishi mumkin.

CHiniqtirish – atrof muhitning sovuq va issiq haroratiga, quyosh radiasiyalariga, atmosfera bosimining pasayishiga organizm chidamliligini ortirishga qaratilgan tadbirlar bo'lib hisoblanadi. CHiniqtirish organizmni shamollash va yuqumli kasalliklarga chidamliligini ortirishda muhim ahamiyatga ega. CHiniqtirish muolajalarini qabul qilishda ham muntazamlilik, sekin astalik, shxsiy xususiyatlarni hisobga olish, turli vositalardan foydalanish, izchillik, o'zini nazorat qilish tamoyillaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Muntazamlilik tamoyili chiniqtirish muolajalarini doimo tashkil etishni taklif etadi. CHiniqtirish muolajalarni qoldirilishi organizm chidamliligini susaytirib yuborishi mumkin. 2-3 hafta davomida chiniqtirish muolajalari qabul qilmaslik, chiniqqanlik samarasini pasaytirib yuboradi. CHiniqtirish muolajalari jarayonida tashqi omillarning ta'sirini muntazam va sekin asta ortirib borish tavsiya etiladi. SHunda muolajalarga organizmni moslashuvi amalga oshadi. CHiniqtirish muolajalar qabul qilishda va ularning ta'sirini ortirib borishda inson sog'ligini, jismoniy tayyorgarliklarini va yosh ko'rsatkichlarini e'tiborga olish muhim bo'lib hisoblanadi.

CHiniqtirish muolajalarini qabul qilishda har hil vositalardan samarali foydalanish mumkin. Masalan. Suv muolajalari qabul qilishda quyosh nurlarida toblanish yoki toza havda sayr qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. SHuning uchun ochiq va tabiiy suv xavzalarida suzish mashg'ulotlari, velosipedda sayrlar, kross yugurishlari, turizm va alpinizm safarlari va sayohatlari organizmga kuchli chiniqtiruvchi ta'sir ko'rsata oladi. CHiniqtirish muolajalari qabul qilishda organizm holatini nazorat qilib borish kerak. CHiniqtirish muolajalarining samarali ta'sirlari uyquning yaxshilanishi, kayfiyatning va ishchanlik qobiliyatini ortishida kuzatiladi. Uyqusizlik, asabiylik va ishchanlik qobiliyatining pasayishi chiniqtirish muolajalarini noto'g'ri tashkil etilishida bo'lishi mumkin.

Ruhiy chiniqtirish: hayotiy voqea – hodisalarning organizm markaziy va vegetativ nerv tizimiga ta'sirlari xissiy holatlarda aks etadi. Kuchli xissiy ta'sirlarda asabiylik, stresslar vujudga keladi. Salbiy ta'sirlar sifatida oilaviy muammolar, kasbiy faoliyatdagi muammolar, hayotning bir maromda kechmasligi, noo'rin tuhmat, qattiq qo'rqinch, o'kinch, sog'inch, hayot shaklida keskin o'zgarishlarni ko'rsatish mumkin. Bunday stress holatlarga organizm tez moslasha olmasligi organizmda salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Stresslar ham salbiy va ijobiy ta'sirga ega bo'ladi. Ijobiy ta'sirga ega stresslar eustress deb ataladi. Ular organizmni yangi shakldagi shart sharoitlarga moslashishga va ishchanlik qobiliyatini ortirishga katta yordam beradi. Salbiy stress – distress esa asabiylik – nevroz kasalliklarini vujudga kelishining asosiy sababchisi bo'ladi.

Psixologlar ta'kidlashicha inson ruhiy sog'ligi hayoti davomida sodir bo'ladigan hodisalarga emas balki bu hodisalarga organizmning chidamliligiga bog'liq bo'ladi. Optimistik dunyoqarash insonga har qanday qiyinchilikni engishga yordam bersa, pessimistik dunyoqarash esa arzimagan qiyinchiliklarda ham organizmni qiyin holatga solib qo'yadi. Ruhan tushkunlik, kayfiyatni yo'qolishi, ishchanlik qobiliyatini pasayib ketishi bilan birga asabiylik kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Stressning salbiy t'siri inson o'ziga "endi nima bo'ladi va qanday xavf keladi" deb savol berganda ortib ketadi. Agar "nima qilish mumkin" degan savolni qo'ysa, stressdan qutilish yoki uni echimini topishga imkon yaratiladi. O'zining ruhiy holatini boshqara olmaydigan insonlar yillar davomida stress holatida yashaydilar. Uzoq vaqt davomida asabiy xissiy zo'riqishda bo'lish uyquning buzilishi, ishtahaning yomonligi, tushkun kayfiyat, asabiylashish, bosh og'riqlari, ba'zan esa kuchli ruhiy kasalliklarga olib keladi. Stress holatida asabiylashishning oldini olishda maroqli dam olish, sokin uyqu, to'g'ri ovqatlanish, muntazam engil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Autogen mashg'ulotlar – ruhiy holatni boshqarish va asabiylikni tinchlantirishning eng samarali usullaridan biri bo'lib hisoblanadi. Muskul faoliyati xissiy holatlarga bog'liq. Inson asabiylashganda, hayajonlanganda, hafa bo'lganda muskullar zo'riqishi hosil bo'ladi. Sokinlik holati, ijobiy xis tuyg'ular va yaxshi kayfiyatda muskullar bo'shashgan, tinch holda bo'ladi. Autogen mashg'ulotlarda muskullarni sun'iy holda zo'riqtirish va bo'shashtirish holatlari yuzaga keltiriladi. Sun'iy holda muskullarni bo'shashtirish bilan salbiy xis tuyg'ularini, asabiylikni tinchlantirish va kayfiyatni ko'tarish mumkin. Autogen mashg'ulotlarda muskullarni bo'shashtirishning fiziologik ahamiyati quyidagicha:

- Xissiy va aqliy zo'riqishni bartaraf etuvchi mustaqil omil. Masalan: yuz va bosh muskullarini bo'shashtirish, tana boshqa muskullarini ham bo'shashtirishni ta'minlay oladi;

- Tetik holatdan uyquga ketish holatiga tayyorlashda yordam beruvchi omil.

Autogen mashg'ulotlarning salbiy ta'sirlari kuzatilmagan. Mashg'ulotlarda

ijobiy natijalarga erishish uchun autogen mashqlarni faol va muntazam, sabr toqat bilan bajarish tavsiya etiladi.

Ruhiy holatni barqarorlashtirishda nafas olish mashqlari ham muhim ahamiyatga ega. Masalan: o'zini biror holatga tayyorlashda chuqur nafas olish va havoni keskin chiqarish tavsiya qilinadi. Tinchlanish yoki zo'riqlashlarni bartaraf etishda qisqa nafas olish va uzoq nafas chiqarish, so'ng bir oz nafas olmaslik kerak. SHuningdek yuzaki tez tez nafas olish ham organizmni tinchlanishiga yordam beradi. Inson hayot tarzi, hayotiy maqsadlari uning sog'ligini, ijtimoiy farovonligini, jamiyatda, jamoada va oiladagi o'rnini va ahamiyatini belgilaydi. Sog'likning axamiyati insonni kasbiy va o'qish faoliyatini muvaffaqiyatli tashkil etishga va ijtimoiy farovonlikka erishishga katta asos bo'ladi.

Sog'lik darajasi va uni baholash asoslari

Salomatlikni izoxlaydigan ko'plab tushunchalar mavjud. Ko'p hollarda sog'lik deganda inson organizmi zaxira quvvatlari tushuniladi. Demak sog'lik hech qanday kasalliklarni organizmda mavjud emasligi va insonning jismoniy rivojlanganligi va ma'naviy ruhiy imkoniyatlari kengligi hamda zaxira quvvatlari bilan izoxlanadi. "Zaxira quvvatlari" olimlar ta'kidlashicha "Kasal bo'lmaslikka, kasallikda nobul bo'lmaslikka, uzoq umr ko'rish, hayotdan rohatlanish, bor quvvatni mexnatga sarf etish, atrofdagilar hurmatiga sazovor bo'lish demakdir".

Sog'likning muhim jihatlaridan biri atrof muhit ta'sirlariga chidamlilikni ta'minlash. Bunday qobiliyat tug'ma va ortirilgan malaka va ko'nikmalar ta'sirida shakllanadi. Ushbu qobiliyat jismoniy tarbiya jarayonlarida ham yaxshi rivojlanadi. CHiniqtirish bilan muvofiqlikda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish organizm fiziologik jarayonlarini takomillashtirib, qizib ketish va sovuq o'tishi, gipoksiya, atmosfera havosining zaharli ta'sirlariga insonning chidamliligini ortiradi, natijada esa ishchanlik qobiliyati ko'tariladi, kasalliklarga chalinish darajasi pasayadi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda aqliy va jismoniy mexnatni bajarishda ruhiy barqarorlik shakllanadi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, organizm zaxira quvvatlarini ortirish bilan birga, atrof muhit ta'sirlariga moslashuvchanlik qobiliyatini rivojlantirish omillarida biri bo'lib

hisoblanadi.

Inson organizmi funksional tizimlarining zaxira quvvatlari sogʻlik darajasini belgilaydi. Salomatlik darajasi sifatida inson organizmi funksional tizimlarining koʻrsatkichlari va ularning faoliyati hamda ijtimoiy farovonlik darajasini koʻrsatish mumkin. Yuqori darajadagi salomatlik inson organizmi tizimlarining yuksak hayotiy faoliyatini, fiziologik zaxiralarning mavjudligi hamda muvaffaqiyatli ijtimoiy va maʼnaviy farovon turmush tarzi olib borishni belgilaydi. Salomatlikni baholashda muhim organlar faoliyatining koʻrsatkichlarini aniqlash koʻzda tutiladi.

Birinchi guruhga yurak qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatining koʻrsatkichlari kiritiladi:

Ikkinchi guruhga jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining rivojlanganlik darajasi kiritiladi:

Uchinchi guruhga inson turmush tarzi shakllari kiritiladi:

Toʻrtinchi guruhga immun tizimi va boshqa ichki aʼzolar faoliyatining holati kiritiladi.

Salomatlik darajasini baholash tartibi – har bir guruhga oʻn ballik tizimda ball qoʻyiladi. Toʻplangan jami ballni guruhlar soni – toʻrtga boʻlinadi. Hosil boʻlgan ball salomatlik darajasini belgilaydi. 8-10 ball salomatlik yuqori darajada, 5-7 ball sogʻlik yaxshi darajada, 4 balldan quyi koʻrsatkich sogʻlik darajasi past deb baholanadi.

Salomatlikni baholash yordamida:

- Organizmdagi zaif tizimlarni aniqlash va ularni rivojlantirish, davolashni tashkil etish mumkin;
- Salomatlik darajasiga muvofiq sogʻlomshtirish tadbirlarini rejalashtirish va ular taʼsirini baholash mumkin;
- Hayotga xavf soluvchi kasalliklarni aniqlash va ularni odini olish mumkin.

Ortirilgan immunitet tanqisligi sindromi xaqida ilmiy ma'lumotlar

OIV kasalligi epidemiologik nuqtai nazardan o'ta xavfli yuqumli kasalliklar toifasiga kiradi. Kasallikning man'bai bemor va immunitet tanqisligi virusini tashib yuruvchi shaxslar hisoblanadi.

OITS virusning 3 hil yo'l bilan yuqishi aniqlangan.

1. Parenteral yul orkali, ya'ni virus bilan zararlangan qon va qon maxsulotlari quyilganda, nosteril shprintsar va tibbiy asbob-uskunalardan foydalanilganda, teri butunligi buzilishi bilan kechadigan barcha muolajalarda yuqishi mumkin.

2. Vertikal yo'l orqali, ya'ni OITS virusini tashuvchi onadan homilaga yoki chaqaloqa tug'ruq jarayonida va tug'ilgandan so'ng ona suti orqali yuqishi mumkin.

3. Jinsiy aloka yo'li orqali.

Boshqa viruslar qatorida OIV tirik hujayralarning ichida ko'payadigan parazit hisoblanadi. Virusning hujayra bilan munosabati bir necha pog'onadan iborat:

1. Virusning hujayraga bog'lanishi.

2. Virusning qobig'dan ajralishi va hujayra ichiga kirishi.

3. Virusning ko'payishi, virusning tarkibida moddalarning va antigenlarning hosil bo'lishi va ulardan virus parchalarini yig'ish.

4. Qisman virusning genomi hujayra genomining ichiga joylashishi.

Virus hujayra ichiga kirishdan oldin u hujayraning qobig'i bilan bog'lanadi. Virus organizmga tushgandan keyin u qon orkali butun organizmga tarqaladi va ko'plab hujayralarni jarohatlaydi, jumladan limfatik bezlarni, ularning organizmda soni 1,5 mingdan ziyod bo'ladi.

Virus qonda sezilarli darajada bo'lmaganida OIV bilan zararlangan odamda qisqa vaqt ichida virusning ta'siri sezilmaydi va unda ko'p yil davom etadigan yashirin davri ya'ni kasallikning hech kanday belgilari bo'lmaydigan davri bo'ladi.

Infeksiya patogenezida ikkita omilni ajratish mumkin:

1. Virusning organizmga bevosita ta'siri;

2. Virusning zararlangan hujayralar faoliyatini ishdan chiqarishi.

Virusning bevosita organizmga ta'siri quyidagi belgilarning paydo bo'lishiga olib keladi: limfa bezlarining kattalashishi, odamning ozishi, tana haroratining yuqori bo'lishi, ich ketishi, nerv sistema faoliyatining buzilishi. Lekin virus bevosita odamni o'linga olib bormaydi. OITS kasalligining rivojlanishiga olib keladigan omil - bu virusning zararlangan hujayralarga ta'siri hisoblanadi.

Inkubatsion davr - bir necha oydan 10 va ko'proq yilgacha davom etishi mumkin. Bu bosqichda tashxis faqat taxminiy bo'lishi mumkin va faqat epidemiologik ma'lumotlarga asoslanadi. Bu bosqichda klinik belgilar bo'lmaydi va OIVga qarshi antitelalar ishlab chiqarilmaydi. Xastalikka chalingan odam sog', ish faoliyati buzilmagan, o'zini bemor deb hisoblamaydi -lekin kasallik manbai bo'lishi mumkin.

Birlamchi belgilar davrida – o'tkir isitmalash fazasida, zararlanganlarda kasallik o'tkir boshlanib, tana harorati ko'tariladi, angina yoki faringit belgilari ko'rinadi. Bosh, bo'g'imlar, mushaklar og'rihi mumkin. Jigar, taloq va limfa tugunlarining kattalashishi kuzatiladi. Qonda OIVga qarshi antitelalar aniqlanadi. Lekin limfotsitlar soni o'zgarmaydi.

Ikkilamchi belgilar davri – immunitet buzilishi tufayli bakterial, virusli va protozoyni kasalliklar yoki o'sma jarayoni rivojlanishi bilan kechadi.

Terminal davrda bemor ahvoli og'ir, ozib ketgan, vaqti-vaqti bilan tana harorati ko'tarilib turadi. Qonda gemoglobin miqdori normadan 50 % kam. OIVga qarshi antitelalar kamaygan, viruslar soni oshgan, limfotsitlar soni past, davo natija bermaydi.

OIV infeksiyasi xastalikning birinchi bosqichida o'ziga xos, aniq ishonarli belgilari yo'k. SHuning uchun kasallikni o'z vaqtida tashxislash uchun har bir shifokor, mutaxassisligidan qat'iy nazar, shu xastalikka nisbatan hushyor bo'lishi zarur. CHunonchi, giyoxvandlardan tashqari, aholining boshqa guruhlarida bu kasallik sifatsiz tibbiy xizmat natijasida ham yuqib qolmoqda.

Hozirgi davrda OIV kasalligi bilan kasallangan bemorlarni davolab yuborish imkoniyati tug'ilmoqda. Maqsad bemorlarning umrini uzaytirishga va uni hayot kechirishini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi lozim.

OIV kasalligi bilan kasallangan bemorlarni davolashda bemorning ruhiy holatini yaxshilash, o'z vaqtida ikkilamchi kasalliklarning oldini olish, dori-darmonlarni sinchkovlik bilan tanlash va belgilash maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda

o'zini nazorat qilish

O'zini nazorat qilish – jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar sog'ligining holati, jismoniy rivojlanishi va organizm holatining sub'ektiv va ob'ektiv ko'rsatkichlarini oddiy va qulay uslublar yordamida nazorat qilish shakllari. O'zini nazorat qilish natijalari shifokor nazorati natijalariga qo'shimcha bo'lib hisoblanadi. O'zini nazorat qilish shug'ullanuvchilarga jismoniy mashqlarning organizmga salbiy ta'sirlarini o'z vaqtida aniqlashga yordam beradi.

Barcha natijalar o'zini nazorat qilish kundaligiga qayd etib boriladi va doimo tahlil etilishi kerak. Sog'ligining holati, testlar va sinovlar ko'rsatkichlariga asoslanish jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish imkonini beradi. O'zini nazorat qilish sinovlari 10 – 20 hil shaklda bo'lishi mumkin. Nazorat turlarini jismoniy mashqlar yoki sport mashg'ulotlari turlariga muvofiq tanlash mumkin. Siklik sport turlari bilan shug'ullanishda YUUS, qon arterial bosimi, O'TS, chidamlilikni baholash test sinovlari o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Trenajerlarda mashqlar bajarishda esa tana vaznining o'zgarishi va kuch fazilatini rivojlanishini ham nazorat qilish kerak.

O'zini nazorat qilish natijalari sub'ektiv va ob'ektiv ko'rsatkichlarga bo'linadi. Sub'ektiv ko'rsatkichlarga o'zini xis qilish, kayfiyat, uyqu, ishtaha, jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyati, og'riq sezgilarini kiritish mumkin. Ob'ektiv ko'rsatkichlarga jismoniy rivojlanish, organizm funksional holati, jismoniy tayyorgarlik darajalarining son va miqdor ko'rsatkichlarini kiritiladi. Bu ko'rsatkichlar YUUS, O'TS, qon arterial bosimi, nafas olish chastotasi, tana vazni, antropometrik o'lochoqlar hamda jismoniy tayyorgarlikni baholash sinov testlari ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Sub'ektiv ko'rsatkichlarni hisobga olish: jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan so'ng o'zini yaxshi, tetik xis qilish, ko'tarinki kayfiyatda bo'lish, bosh va boshqa og'riqlar bo'lmasligi, bo'shshish va toliqish bo'lmasligi kerak. Organizmda noqulaylik sezilsa – bo'shshish, uyquchanlik, asabiylik, muskullarda og'riqlar bo'lganda mashg'ulotlarni to'xtatish tavsiya etiladi. Mantazam jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanuvchilarda uyqu yaxshi, tiniq va sokin bo'lishi kerak. Yaxshi uxlay olmaslik va tungi bezovtalanish, shug'ullanuvchiga jismoniy yuklamalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lmaganligidan ko'rish mumkin. Mashg'ulotlardan so'ng ishtaha yaxshi bo'lishi kerak. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar ishchanlik qobiliyatini ortirishga ta'sir etadi. Kayfiyatni tushib ketishi, uyquning buzilishi va ishtahaning yo'qolishida jismoniy yuklamalar ta'sirini kamaytirish tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda bo'ladigan og'riqlarga jarohatlar, ko'p zuriqish yoki kasalliklar sababli bo'lishi mumkin. Og'riqlar muskullarda, yurak va jigar sohasida, boshda bo'lishi mumkin. Tez tez og'riqlar paydo bo'lganda mashg'ulotlarni vaqtinchalik to'xtatish kerak. Ayniqsa yurak sohasida og'riqlar yoki nohush sezgilar sodir bo'lganda e'tiborli bo'lish muhim.

Ob'ektiv ko'rsatkichlarni hisobga olish: YUrak urishlar soni YUUS va qon arterial bosimi AB aniqlash. Jismoniy yuklamalar boshqa organlarga nisbatan yurak qon tomir tizimi faoliyatiga juz'iy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy yuklamalar ta'sirida yurak qon tomir tizimidagi o'zgarishlarni o'rganish uchun yurak urishlar soni YUUS va qon arterial bosimi AB o'lchanadi. Tekshirish sharoitlari qulayligi va osonligi hamda olingan natijalar aniqligi uchun amaliyotda bu uslublar keng qo'llaniladi.

YUrak urishlar soni kattalarga nisbatan bolalarda ko'proq, shuningdek erkaklarga nisbatan ayollarda ko'proq bo'ladi. SHuningdek YUUS soniga jismoniy tayyorgarlik darajalari, organizm funksional holati, atrof muhit ta'siri hamda tekshirishda tananing holati ham ta'sir ko'rsatadi. O'zining YUUS aniqlash uchun bilak, chakka yoki uyqu arteriya tomiriga barmoqlarni qo'yish kerak. Tomir urishlari sezilgach uning 10 soniyadagi urishlari soni aniqlanib 6 ga ko'paytiriladi,

shunda YUUS bir daqiqadagi qisqarishi aniqlanadi. YUUS tinch holatda o‘lchash ertalab uyqudan turgach bajariladi. Erkaklarda YUUS tinch holatda daqiqasiga 70-80 marta, ayollarda esa 75-85 marta uradi. Jismoniy mashqlar bilan hamda suzish, yugurish va velosport bilan faol shug‘ullanuvchilarda YUUS kamroq bo‘lib daqiqasiga – 60 tagacha uradi. YUqori malakali sportchilarning yurak muskullari takomillashganligi uchun yurak qisqarishlari soni yanada ozroq daqiqasiga – 50 tagacha uradi. Jismoniy mashqlar bajarishda YUUS tezlashadi. YUUS har bir odamda jismoniy tayyorgarligi, morfo funksional holatiga muvofiq xususiy ahamiyatga ega bo‘ladi.

SHu bilan birga YUUS mashg‘ulotlardan 5 daqiqa oldin va mashg‘ulotlar tugashi bilan aniqlanadi. Agar har doim mashg‘ulotlardan so‘ng YUUS yaxshi darajada tiklanib borsa, organizm funksional imkoniyatlari rivojlanishi ijobiy tarzda borayotganini bildiradi. YUUS keskin o‘zgarishlar kuzatilsa, organizmda toliqishlar yoki yurak qon tomir tizimida o‘zgarishlar bo‘layotganiing belgisi bo‘lib hisoblanadi.

Qonning arterial bosimi ham yurak qon tomir tizimi faoliyati xaqida to‘liq ma’lumot bera oladi. Jismoniy yuklamalar ta’sirida qonning sistolik ko‘proq, diastolik bosimi esa bir oz ortadi. YUUS va qon arterial bosimini aniqlashda jismoniy yuklamalar ta’sirida bu ko‘rsatkichlar o‘zgarish sabablarini aniqlash va o‘rganish kerak. Kichik hajmdagi jismoniy yuklamalar ta’sirida YUUS va arterial bosimi dastlabki ko‘rsatkichiga tiklanishi uchun 5-15daqqa kifoya qilishi kerak. Og‘ir jismoniy yuklamalardan so‘ng tiklanish jarayonlari bir oz vaqt talab etadi.

Jismoniy mashqlar bajarishda tavsiya etilgan YUUS

YOsh ko‘rsatkichi	Sog‘lik holati	
	O‘zgarishsiz	O‘zgarishlari bor
18-25	120-170	110-140
25-60	110-150	100-130
60-75	100-130	90-110

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish jarayonlarida muntazam YUUS va arterial bosimni o'lchab turish kerak. Ko'rsatkichlarning o'zgarishi, ularning kayfiyatga, o'zini xis qilishga ta'sirlarini baholab borish kerak. Mashg'ulotlarda kayfiyatni tushib ketishi, toliqishlarni hosil bo'lishi YUUS va arterial bosimni etarli darajada tiklana olmayotganidan dalolat beradi.

Nafas olish chastotasi. Nafas olish tinch holatda bir maromda bo'lishi kerak. Kattalarda nafas olish chastotasi daqiqasiga 16-18 marta bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik ortishi bilan tinch holatda nafas olish chastotasi bir oz sekinlashadi. Jismoniy yuklamalar bajarish chag'ida esa nafas olish chastotasi tezlashadi. Engil jismoniy mashqlar bajarishda nafas olish chastotasi daqiqasiga 20-25 martaga ko'tariladi, o'rtacha og'irlikdagi mashg'ulotlarda daqiqasiga 25-40 martaga etadi, og'ir jismoniy yuklamalarda esa 40 va undan ortiq ravishda bo'lishi mumkin.

Tana vazni. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish jarayonlarida tana vaznini muntazam nazorat qilib borish kerak. Tan vazni ertalab och qoringa o'lchanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishda dastlab tan vazni kamayishi kuzatiladi. Tana vazni bir muddat bir hil holatda turib sekin asta ortib borishi mumkin. Bu muskul massasini ortib borishi hisobiga bo'ladi. Tana vaznining keskin kamayib ketishida shifokorga murojaat qilish kerak.

Jismoniy yuklamalarning ta'sirini mashg'ulot jarayonida tana vaznini nazorat qilib aniqlash mumkin. Engil yuklamalarda tana vazni mashg'ulot jarayonida 300 gr.ga, o'rtacha yuklamalarda 400-700 gr.ga, og'ir yuklamalarda 800 gr va undan ko'p darajada kamayishi kuzatiladi. Me'yoriy vaznini aniqlashda Brok-Brugsha va Kettle indekslaridan foydalaniladi. Jismoniy yuklamalarning yurak qon tomiri tizimiga ta'sirlarini o'rganishda 4 qavatga ko'tarilish testidan foydalanish mumkin: tekshiriluvchi birinchi qavatda tinch holatda YUUS aniqlanadi. So'ng tekshiriluvchi shoshilmay to'rtinchi qavatga zinapoya orqali ko'tariladi. To'rtinchi qavatda ham YUUS aniqlanadi. Agar YUUS dastlabki ko'rsatkichdan 10% ga ortsa – jismoniy tayyorgarlik a'lo darajada, 30% ortsa – yaxshi, 50% ga ortsa – qoniqarli, 50% dan yuqori ko'rsatkichga ega bo'lsa yomon darajada bo'ladi.

Ko'krak qafasi rivojlanish indeksi: gavda uzunligining ko'krak qafasi uzunligiga nisbati olinadi. Ko'krak qafasining tinch holatdagi aylanasi, gavda uzunligiga taqqoslanadi. Ko'krak qafasining tinch holatdagi uzunligini aniqlashda dastlab chuqur nafas olinganda ko'krak qafasining aylanasi o'lchanadi, so'ng barcha havo chiqarilganda ko'krak qafasining aylanasi o'lchanadi, uchinchi o'lchash tinch holatdagi ko'krak qafasining aylanasi hisoblanadi. Gavda uzunligini o'lchashda tekshiriluvchi o'tirgan holda bo'lib, gavdaning o'tirgan holdagi uzunligi o'lchanadi. Agar ko'krak qafasining aylanasi gavdaning o'tirgan holdagi uzunligidan uzun bo'lsa + plyus bilan belgilanadi, kam bo'lsa – minus bilan belginadi. Jismonan rivojlangan erkaklarda bu ko'rsatkich + 5-6 sm ayollarda + 3-4 sm bo'lishi kuzatiladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmga salbiy ta'sirlarini oldini olish

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida to'g'ri tashkil etilmagan jismoniy yuklamalar shug'ullanuvchilar organizmiga bir qator salbiy ta'sirlar ko'rsatishi mumkin: bulardan toliqish, hushdan ketish, surunkali charchash, gravitasion va gipoglikemik shok, ortostatik kollaps, issiq urishi, muskullardagi og'riqlar, tayanch harakat apparati jarohatlari ko'p uchraydi.

Toliqish: Uzoq davom etadigan jismoniy harakat ta'sirida organizmda toliqish yuzaga keladi. Yaxshi dam olmaslik, etarli darajada va o'z vaqtida ovqatlanmaslik, salomatlikdagi salbiy o'zgarishlar organizm toliqishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida toliqishlar trenirovka ta'siri ortib ketganligini ko'rsatadi. Toliqishlar natijasida ko'plab organlar faoliyatida salbiy o'zgarishlar sodir bo'lib, sport natijalarining pasayishiga olib keladi. Toliqishlarning oldini olishda mashg'ulotlardan so'ng yaxshi dam olish, sifatli va to'g'ri ovqatlanish hamda davolash – fizioterapevtik muolajalar tavsiya etiladi.

Hushdan ketish: Mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarni shug'ullanuvchilar tayyorgarligini hisobga olmay ortirish hamda mashg'ulot joylarini sanitariya – gigiena talablariga javob bermasligi oqibatida yuzaga kelishi mumkin. Og'ir jismoniy yuklamalar qon tomirlarining qisilishga olib kelishi, natijada bosh miya

kislorod bilan etarli darajada ta'minlanmasligi oqibatida hushdan ketish mumkin. Hushdan ketish og'ir yuklarni ko'tarishda, nafas olish mashqlarini noto'g'ri bajarishda qonda kislorodni oziyib ketish natijasida sodir bo'ladi. SHu bilan birga mashg'ulot joylari isib ketish yoki toza havo bilan ta'minlanmasligi, namlikni yuqori darajada bo'lishi ham shug'ullanuvchilarni o'zini yomon xis qilishiga olib keladi.

Birinchi yordam ko'rsatishda jabrlanuvchini toza havoga olib chiqish, boshini pastroq, gavda va oyoqlarini bir oz balandroq qilib tepaga qaratib yotqiziladi va toza havodan nafas olish uchun imkoniyat yaratiladi.

Jismonan charchash: SHug'ullanuvchilar etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmay turib og'ir jismoniy yuklamalarni bajarishi natijasida hosil bo'ladi. SHu bilan birga organizm shamollash, gripp, angina kabi kasalliklardan to'liq tuzalmay turib mashg'ulotlarni davom ettirish ham jismonan charchashga olib kelishi mumkin.

Gravitation shok: Og'ir jismoniy yuklama bajargandan so'ng harakatlarni birdan to'xtatish yoki o'tirib, yotib olishda yuzaga keladi. Ko'proq uzoq masofaga yugurgandan so'ng to'xtab olish natijasida sodir bo'ladi.

Harakatlanishda muskullar qisqarishi, qon tomirlarda qonning harakatlanishini kuchaytirib, yurakka qon ko'p miqdorda keladi, yurakdan qon katta qon aylanish tizimi orqali barcha organlar va bosh miyaga etib keladi. Jismoniy harakatlarni birdaniga to'xtatib qo'yish, qon tmoirlaridagi qon harakatini susayishiga olib keladi, lekin yurak tez qisqarish bilan ishini davom ettiraveradi. Qonning yurakka kelishining sekinlashuvi va undan bosh miyaga etkazilishidagi susayish, bosh miyada kislorod etishmovchiligini vujudga keltiradi. Buning natijasida qon bosimini pasayib ketishi, yuz terisini oqarishi, bo'shashlik, bosh aylanishi, ko'ngil aynish va hatto hushdan ketish ham kuzatiladi.

Bunday holda jabrlanuvchini tepaga qaratib yotqiziladi, oyoq va gavadani boshda balandroq ko'tarilib qo'yiladi va nafas olishni yaxshilash uchun nashatir spirti hidlatiladi. Bunday holat yuz bermasligi uchun jadal jismoniy harakatlardan so'ng to'xtab olish mumkin emas. Masalan tez yugurib kelgandan so'ng

to'xtamasdan sekin yugurish, so'ngra bir oz yurish tavsiya etiladi.

Ortostatis kollaps - gravitasion shok kabi holat. Bu holat muskullar statik qisqarishda va zo'riqishda uzoq vaqt bir hil holatda turishlarida vujudga keladi. Qonning oyoq tomirlarida dimlanishi, bosh miyaga qonning kelishini buzilishi, miya to'qimalarini kislorod etishmovchiligini ortib ketishida hushdan ketish mumkin. Bunday holat ko'proq safda turganda, namoyishlar vaqtida sodir bo'ladi.

Gipoglikemik shok – qonda glyukozaning keskin kamayib ketish oqibatida vujudga keladi. Uzoq vaqt zo'riqishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda hamda mashg'ulotlarda och qoringa ishtirok etganda yuzaga keladi. Asosiy belgilari yuz va tana terisining oqarib ketishi, bo'shashlik, ko'p terlash, bosh aylanishi, yurak urishini tezlashuvi, ko'z qorachiqlarining kengayib ketishi, juda ochiqish xissi, sovuq ter chiqishi va tirishishlar bo'ladi.

Gipoglikemik shokning oldini olish uchun mashg'ulotlardan 1-1,5 soat oldin ovqatlanib olish, ovqatlanishda ulevodlarga boy maxsulotlar shokolad, qiyom, shakar va shirinliklar hamda mevalar iste'mol qilish tavsiya etiladi. YUqorida qayd etilgan holatlarning birortasi sodir bo'lganda issiq shirin choy, sharbat yoki kakao va kaptop ichish kerak.

Issiq urishi – tashqi ta'sirlar natijasida organizm qizib ketishi bilan sodir bo'ladigan jarayon. Belgilari: charchoq, bosh og'rig'i, bel, gavda va oyoq, qo'llarni zirqirab og'rishi, ko'ngil aynish, bosh aylanishi, tana haroratini ko'tarilishi, quloqlar shang'illashi va hushdan ketish kuzatiladi.

Quyoshli issiq kunlarda ochiq rangli bosh kiyim kiyish, paxtadan qilingan sport kiyimda bo'lish, og'ir jismoniy yuklamalar bajarmaslik va ko'p suyuqlik iste'mol qilish tavsiya etiladi. Juda issiq kunlarda mashg'ulotlarni to'xtatib qo'yish kerak. Jabrlangan insonni salqin joyga ko'chirish, kiyimlarni echish, boshini balandroq qilib yotqizish kerak. YUrak sohasiga, boshga sovuq buyum qo'yish, gavdasi va qo'l oyoqlariga sovuq suv quyish mumkin. Nafas olishni yaxshilash uchun nashatir spirti hidlatish, yurak faoliyatini yaxshilash uchun esa yurak dorilari berish kerak bo'ladi.

Tayanch harakat apparati jarohatlari va muskullar og'riqlari: muskullar

ogʻriqlari tayanch harakat apparati jarohatlarida vujudga keladi. Baʼzan muskul ogʻriqlari jismoniy yuklamalar taʼsirida ham paydo boʻladi. Ayniqsa mashgʻulotga yangi kirishilganda yoki toʻxtatib qoʻyilgan mashgʻulotlar yana boshlanganida muskullarda jismoniy yuklamalarga moslashish uchun ogʻriqlar boʻladi. Bunday ogʻriqlar muskullarda sut kislotasi yigʻilib qolishi natijasida roʻy beradi. Ogʻriqlar tufayli mashgʻulotlar toʻxtatib qoʻyish yaramaydi, balki jismoniy yuklamalar meʼyorini va jadalligini kamaytirish tavsiya etiladi.

Tayanch harakat apparati jarohatlarida shifokor yordami kerak boʻlishi mumkin. SHifokor jarohat darajasini, uni davolash va tiklanish jarayonlarini tashkil etish boʻyicha koʻrsatmalar beradi. Baʼzan mashgʻulotlar vaqtinchalik toʻxtatilishi, bu davrda fizioterapevtik muolajalar, massajlar, dori vositalaridan foydalanish, sauna va hammolar qabul qilish tavsiya etilishi mumkin. Engil jarohatlarda jismoniy yuklamalar taʼsiri, hajmi va meʼyorini kamaytirishga koʻrsatma beriladi.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanishda jarohatlanishlarning asosiy sabablari, mashgʻulot boshida muskullarni toʻliq qizdirish mashqlarini oʻtkazmaslik, jismoniy yuklamalarni shugʻullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklariga muvofiq boʻlmasligi, mashgʻulot joylarini santariya va gigiena qoidalariga rioya qilinmasligi – isitilishi, yoritilishi, moʻʼtadil haroratda boʻlmasligi, toza havo bilan taʼminlanmasligi, joylar va jixozlarning nosozligi hamda toza emasligi, sport kiyimlari va poyabzallarni talabga javob bermasligi boʻlishi mumkin.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shugʻullanishni yangi boshlagan insonlarda oʻng tomon oxirgi qovurgʻa ostida ogʻriqlar paydo boʻlishi mumkin. Bu ogʻriqlar mashgʻulotdan oldin toʻyib ovqatlanish, mashgʻulotdan oldin achchiq yoki shoʻr ovqat istemol qilish hamda achchiq kofe ichish, qizdirish mashqlarini bajarimaslik, jismoniy yuklamani birdaniga bajarish, jismoniy yuklama meʼyorini ortirib yuborish tufayli vujudga kelishi mumkin. Bu holatda jismoniy yuklamalar taʼsirini kamaytirish hamda dam olishni tashkil etish lozim.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish uslubiyotining asoslari

Talabalar o‘quv jarayonlari maksimal aqliy zo‘riqishlar va minimal jismoniy faoliyat talab qiladigan jarayon bo‘lib hisoblanadi. O‘quv jarayonidagi asosiy holat o‘tirgan holat bo‘lib, u tana qomatini buzilishi, qorin muskullarini zaiflashuvi va nafas olish, qon aylanish, ovqat xazm qilish organlari va boshqa ichki a‘zolar faoliyatiga salbiy ta’sirlarga olib keladi. O‘quv jarayonlarida kam harakatlilik tufayli organizm tizimlariga ta’sir etadigan salbiy ta’sirlarni bartaraf etishda jismoniy mashqlar samarali vosita bo‘lib hisoblanishi hozirgi kunda tasdiqlangan.

Harakat faoliyati sog‘likni mustahkamlash, aqliy va jismoniy ishchanlikni ortirishga yordam beradi. SHuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari talabalar o‘quv kun tartibiga kiritilishi shart. Jismoniy tarbiya bo‘yicha majburiy o‘quv mashg‘ulotlari bilan bir qatorda mustaqil mashg‘ulotlarning ham ahamiyati katta.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish har hil yo‘nalishlarda tashkil etiladi. Bu yo‘nalishlar asosan quyidagi yo‘nalishlar: sport, umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari hamda sog‘lomlashtiruvchi, gigienik, tiklanish va davolash jismoniy mashqlari bilan shug‘ullanish shakllari.

Sport yo‘nalishi – sport turlari bo‘yicha mutaxassislikka erishtirish, sport maxoratlarini takomillashtirish va sportda yuksak natijalarga erishish maqsadida tashkil etiladi. Mashg‘ulotlarning asosiy shakli sport trenirovkalari bo‘lib hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishi – jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari tiklanish mashg‘ulotlariga nisbatan qat’iy reja asosida muntazam shug‘ullanishni talab etadi. Mashg‘ulotlar ta’lim va tarbiya uslublari va tamoyillari asosida tashkil etiladi. Jismoniy yuklamalar maiqdori, hajmi va jadalligi mashg‘ulotlar davomida ortirib borilib organizm jismoniy rivojlanishini ta’minlashi kerak.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishi – kasbiy faoliyatga muvofiq bo‘lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdan iborat bo‘ladi. Kasbiy faoliyatda muvoffaqliklarga erishishni ta‘minlash uchun maxsus ruhiy, axloqiy va jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko‘zda tutiladi.

Jismoniy mashqlar va sport turlari bilan mustaqil shug‘ullanishda jismoniy tarbiya shakllaridan foydalaniladi. Ular ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan shug‘ullanish, kun tartibida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish hamda sport trenirovkalari shakllarida bo‘ladi.

Sog‘lomlashtiruvchi – gigienik yo‘nalishi. Bu yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarning maqsadi organizm umumiy holatini yaxshilash, o‘quv yuklamalar salib ta‘sirini kamaytirish, kun davomidagi jismoniy harakatlar miqdorini oshirishga qaratilgan. Mashg‘ulotlarni kun davomida bir necha bor tashkil etish tavsiya etiladi. Mashg‘ulotlar ertalabki badan tarbiya mashqlari, o‘qish jarayonlaridagi tanaffuslarda jismoniy mashqlar bajarish hamda o‘quv jarayonlaridan so‘ng sayrlar yoki harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish shakllarida bo‘lib mashg‘ulotlarda engil jismoniy yuklamalardan iborat mashqlarni bajarish mumkin.

Tiklanish yo‘nalishi – o‘quv jarayonlari yoki ish vaqti tugagandan so‘ng, dam olish kunlari va ta‘tillarda jismoniy tarbiya vositalaridan organizm jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyatini tiklash maqsadida foydalanishni tavsiya etadi. Jismoniy mashqlar aktiv dam olish, maroqli hordiq chiqarish, ma‘naviy va ma‘rifiy ozuqa olish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Mashg‘ulotlar qat‘iy reja asosida o‘tkazilmaydi, balki shug‘ullanuvchining istagi hamda umumiy va jismoniy holatiga muvofiq tashkil etiladi.

Davolash yo‘nalishi – kasalliklar yoki jarohatlanishlar munosabati bilan zaiflashgan salomatlikni mustahkamlash, organizm a‘zolari va faoliyatini tiklash, to‘g‘ri qadd qomatni shakllantirish, yassi oyoqlikni, ortiqcha vaznni me‘yorga keltirish maqsadida tashkil etiladi.

Ertalabki gigienik gimnastika – bu gigienik, tetiklashtiruvchi muolaja bo‘lib

hisblanadi. EGG kun tartibiga tayyorgarlik, tetiklashtiruvchi vazifalarni bajaradi. Ertalabki mashqlar engil va samarali bajarilsa kun tartibiga tayyorgarlik to'liq amalga oshib, kun davomida tetik, yuqori kayfiyatda bo'lish ta'minlanadi. Ertalabki gigienik gimnastika tarkibi barcha muskul guruhleri uchun jismoniy mashqlar, egiluvchanlikni ortiruvchi mashqlar hamda nafas olish mashqlaridan tashkil topadi. Statik shakldagi mashqlar, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, chidamlilikni rivojlantirish mashqlari – uzoq davom etadigan harakatlar bajarish tavsiya etilmaydi. Mashqlarni bajarishda o'z-o'zini massaj qilish, chiniqtirish muolajalaridan foydalanish organizm holatiga ijobiy ta'sirlar ko'rsatadi. Ertalabki mashg'ulotlar samarasiga kayfiyatning yaxshiligi, organizm bioritmlari ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ertalab tetik turadigan, o'zni yaxshi xis qiladigan insonlar ertalabki badan tarbiya mashqlarni ko'tarinki ruhda bajaradilar. Ertalab turishga qiynaladigan, sahar turishga o'rganmagan insonlarda mashqlar bajarish jadalligi va miqdori oz bo'lishi mumkin. SHuningdek ular bilan ertalab chiniqtirish muolajalari bajarishda asta sekinlik qoidalariga rioya qilish kerak.

Jismonan kuchli va chidamli insonlarga ham ertalabki mashg'ulotlarda tezkor kuch mashqlari yoki kuch chidamlilik mashqlari bajarish tavsiya etilmaydi. Bunday mashqlarni kun tartibida o'tkaziladigan sport trenirovkalarda bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ertalabki mashg'ulotlardagi o'z o'zini massaj qilish jarayonlari qisqa vaqt bo'lishi, massaj yuzaki bo'lib va tez bajarilishi kerak.

CHiniqtirish tadbirlari sifatida suv muolajalari va quyosh nurlaridan foydalanish mumkin. SHuningdek ochiq havodagi yoki yaxshi shamollatilgan honada bajariladigan mashg'ulotlarda toza havoning ta'siri ham bo'ladi. CHiniqtirish muolajalarini o'tkazishda uslubiy tamoyillarga qat'iy rioya qilish kerak.

O'quv kun tartibidagi mashg'ulotlar: Mashg'ulotlar tarkibiga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun daqiqalar va tanaffuslar, o'quv kuni yakunida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tadbirlari kiradi. To'g'ri tanlangan jismoniy mashqlar yordamida shug'ullanuvchilar organizmi umumiy holatini yaxshilash, jismoniy charchashlarni bartaraf etish, yuqori ishchanlikni ta'minlash va

kasalliklarni oldini olish mumkin. Mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamalar rivojlantirishni ta'minlamaydi, ular engil darajada bo'lib jismoniy toliqishlar hosil qilmaydi. Mashg'ulotlar davomiyligi qisqa 10-15 daqiqadan ortmasligi kerak. O'quv mashg'ulotlari yoki ish vaqti yakunida bo'ladigan mashg'ulotlar davomiyligi esa bir muncha uzoq davom etishi mumkin.

O'quv kuni yoki ish davomida aqliy charchoqlarni, ruhiy xissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish uchun o'qish joyi yoki ish joyda tashkil etiladigan 2-3 daqiqa davom etadigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining ahamiyati ham katta bo'ladi. Mashqlar o'rtacha tezlikda, erkin holda bajarilishi, takrorlashlar soni 4-10 marta bo'lishi mumkin.

Mashqlar ko'rish holati charchoqlarini oldini olishga, bosh miyada qon aylanishini yaxshilashga, bel va orqa muskullar toliqishini bartaraf etishga, oyoqlarda og'irlik xissini yo'qotishga, umumiy holatni tinchlantirishga qaratilgan bo'ladi. Mashqlar bilan birga o'z o'zini massaj qilishda bo'yin, elka, bel va oyoq muskullarini massaj qilish, nafas olish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

O'qish yoki ish davomida charchoqlar vujudga kela boshlaganda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish daqiqalari tashkil etiladi. Charchoqlar hosil bo'lishi davom etishida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun tanaffuslardan foydalaniladi. Uzoqroq davom etadigan tanaffuslar ham charchashlarni bartaraf eta olmaydi, balki ishchanlik darajasi pasayib ketishini oldini oladi. Og'ir toliqishlar yuzaga kelganda jismoniy mashqlar bajarish bilan charchashlarni bartaraf eta olinmaydi. SHuning uchun bunday holda to'laqonli maroqli dam olish tavsiya etiladi.

Mas'uliyatli vazifalarni bajarilgandan so'ng yoki imtixonlardan keyin og'ir charchashlarda tiklanish uchun siklik turdagi mashqlar – yurish, yugurish, suzish va velosipedda uchish mashqlari bajariladi. Sport musobaqalari, o'yinlar va bellashuvlarda ishtirok etish tavsiya qilinmaydi. Bu tadbirlar organizm tiklanish jarayonlarini uzoq davom etishiga olib kelishi mumkin.

Bo'sh vaqtlarda trenirovka mashg'ulotlari bilan shug'ullanish: sog'likni mustaxkamlash va jismoniy hamda aqliy ishchanlik qobiliyatini tiklashda qisqa

vaqt davom etadigan gigienik va ishlab chiqarish gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish etarli bo'lib hisoblanmaydi. SHuning uchun o'qish va ish vaqtlaridan bo'sh davrda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi. SHunday mashg'ulotlarga organizm jismonan chiniqishlarini ta'minlay oladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish yakka holda yoki guruh holida tashkil etilishi mumkin. Mashg'ulotlar hafta davomida 3-6 marta o'tkazilishi, davomiyligi 60-90 daqiqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarliklarni yuqori darajada bo'lishini ta'minlay oladi.

Sport mashg'ulotlarida toliqish hosil bo'lganga qadar shug'ullanish kerak. Engil jismoniy yuklamalar organizm jismoniy rivojlanishini ta'minlay olmaydi. SHunga qaramay mashg'ulotlar davomida jismoniy yuklamalar hajmini, miqdori va jadalligini ortirishda muntazamlilik va bajara bilish kabi uslubiy tamoyillarga qat'iy rioya qilish kerak. Jismoniy yuklamalarni ortirish, ular ta'sirini va jadalligini yuqori darajaga olib chiqish, jarohatlanishlarga yoki organizm toliqishiga olib kelishi mumkin. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar organizmni toliqtirmasligi, keyingi kunda o'qish yoki mexnat faoliyatiga tayyorgarlik ko'rishga asos bo'lishi kerak. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar haftasiga bir marotaba o'tkazilishi mumkin. Bu mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar ta'siri muntazam va o'rtacha bo'lishini tashkil etish lozim. Jismoniy fazilatlar etarli darajada rivojlanmagan holatda haftada bir marotaba tashkil etiladigan mashg'ulotlar jismoniy ishchanlik qobiliyatini ortirishga katta yordam beradi.

Mustaqil mashg'ulotlarning mazmuni

Mustaqil mashg'ulotlar jarayonlarida hilma hil jismoniy mashqlar bilan bir qatorda sport turlari bilan ham shug'ullanish mumkin. YUrish va yugurish, suzish, sport va harakatli o'yinlar, turistik safarlar va sayohatlar, trenajerlardagi mashqlar va har hil umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan shug'ullanishni misol qilish mumkin. Mashqlar va mashg'ulotlar turini tanlashda jins, yosh va sog'lomlik ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajalari bilan bir qatorda

shaxsiy xususiyatlar va qiziqishlarni e'tiborga olish kerak. Mustaqil mashg'ulotlar jarayonida ta'lim tarbiya tamoyillari va uslublariga qat'iy rioya qilish talab etiladi. Mashg'ulotning mazmuni, shakli va usublari mashg'ulot maqsadiga muvofiq kelishi kerak.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish maqsadi: jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Kuch fazilatini rivojlantirish uchun tashqi ta'sirlarni engish, og'irliklarni ko'tarish, o'zining qarshiliklarini engish mashqlaridan foydalaniladi. Tashqi ta'sirlarni engishda sherigining qarshiligi, rezina espanderlarda mashqlar, og'irliklar ko'tarishda – gantellar, shtanga va giralar ko'tarish mashqlari hamda kuch trenajerlarida mashqlar bajariladi. O'zining qarshiligini engish mashqlarida yotgan holda qo'lni polga tayanib bukib yozish, turnikda tortilish va o'tirib turish mashqlarini bajariladi.

Kuch va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishda og'ir atletika, atletizm, gira sporti, pauerlifting, sakrash va uloqtirish sport turlari bilan shug'ullanish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishda harakatli va sport o'yinlari, yakkakurash turlari, qisqa va o'rta masofaga yugurishlar, suzish sport turlari bilan shug'ullaniladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq davom etidagan jismoniy harakatlarni bajarish tavsiya etiladi. Buning uchun uzoq masofaga va kross yugurishlari, suzish va velosipedda uchish sporti bilan shug'ullanish mumkin.

CHaqqonlikni rivojlantirish uchun yangi shakldagi tez o'zgaruvchan mashqlar va harakatlarni o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday mashqlar bajarishda gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika, batutda sakrash va suvga sakrash sport turlari hamda sport o'yinlari, yakkakurash turlari bilan shug'ullaniladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda tana qismlari bo'g'imlarini keng amplitudada harakatlanishlarini ta'minlaydigan jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarish kerak. Gimnastika, akrobatika va yakkakurash turlari hamda stretching, sheyping mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishga katta yordam beradi.

Faol dam olish maqsadi: ishchanlik qobiliyati tez va to'laqonli tiklanishida

passiv dam olishga nisbatan aktiv dam olishning xizmati katta bo'ladi. Faol dam olish shakllarini tanlashda mehnat va turmush shart sharoitlarini, charchashlar xususiyatini, jismoniy tayyorgarlik darajasini, jismoniy mashqlar yoki sport turlariga qiziqishlarini hisobga olish kerak. Faol dam olishda bajariladigan jismoniy mashqlar toliqishlar hosil bo'lgan organlar va tizimlarga hamda muskul guruhlariga qaratiladi. O'quv kuni yoki mehnat jarayonida faol harakatdan yoki jadal sport mashg'ulotidan so'ng dafqol dam olish jarayonlarida qo'lalanadigan jismoniy mashqlar muskullarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Aqliy va jismoniy zo'riqishlar bo'lgan faoliyatdan so'ng faol dam olish vositasi sifatida musobaqalarda va bellashuvlarda ishtirok etish tavsiya etilmaydi. CHarchoqlarni bartaraf etish va tiklanish vositasi sifatida gigienik gimnastika mashqlari va siklik harakatlarni bajarishga ko'rsatma beriladi. Bir hil shakldagi o'qish yoki mehnat jarayonlaridan so'ng harakatli va sport o'yinlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kelishgan qomatni shakllantirish maqsadi: talabalik davrida kelishgan qad qomatni shakllantirish har bir talabaning orzusi bo'lib hisoblanadi. Bo'y ko'rsatkichlariga o'zgartirish kiritish qiyin bo'lsada gavda tuzilishi – qomatni kelishgan qilib rivojlantirish mumkin. Bo'y uzunligi irsiy ko'rsatkichlarga muvofiq bo'lsada jismoniy mashqlar ayniqsa sport o'yinlari bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzi olib borish bo'y uzunligi o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Og'ir yuklar bilan mashqlar, uzoq masofaga yugurishlar bo'y uzunligi o'sishiga ta'sir ko'rsata olmaydi. Basketbol, voleybol o'yinlari sakrash mashqlari esa bo'yning o'sishiga sezilarli darajada ta'sir o'tkazishi mumkin. Turnikda va shved devorida osilish mashqlari ham bo'y o'sini rivojlantiradi. SHu bilan birga osilish mashqlari umurtqa pag'onasi orlaridagi disklarga tushadigan yuklamalarni bartaraf etishga, to'g'ri qomatni shakllanishiga yordam beradi. To'g'ri qomat esa bo'yning o'sishi va tanani kelishgan bo'lib ko'rinishini ta'minlaydi.

Qomatni shakllantirishda muvozanat saqlash mashqlari, osilgan holda statik mashqlar bajarish, tik holda o'tirib turish, yotgan holda cho'zilishi mashqlari bajarish mumkin. Kelishgan qomatni rivojlantirishda bosh, bo'yin, gavda, bel va

oyoq muskullarini rivojlantirish mashqlari muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari yordamida tana tuzilishidagi arzimagan o'zgarishlarni to'g'rilash imkoniyati bor. Qomat tuzilishida salbiy o'zgarishlarni faqat maxsus davolash mashqlari yordamida davolanadi va to'g'rilanadi.

Ba'zi bir sport turlarida bir hil holatdagi harakatlarning ko'p bajarilishi va bo'g'imlarga jismoniy yuklamalarni ko'p ta'sir etish oqibatida tana tuzilish, qomat va gavda shakllarida salbiy o'zgarishlar hosil bo'lishi mumkin. Velosportchilarning qomatini egilgan bo'lishi, gimnastikachilarning bo'yi pastroq va oyoqlar oralari kengroq bo'lishi, og'ir atletikachilarda bel bo'g'imida siljish holatlari kuzatiladi. Kurashchilar, og'ir atletikachilar va gimnastlarning orqa va bel muskullarini yaxshi rivojlanganligi, ularning gavdasini egilgan qilib ko'rsatishi mumkin.

Bolalarni sport turlariga berishda ularning qomatini shakllanish darajasiga e'tibor qaratish kerak. Agar bolalar qomat tuzilishida assimetrik holatlar kuzatilsa stol tennisi, kamondan o'q uzish kabi assimetrik sport turlari bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Ular simmetrik sport turlari engil atletika, gimnastika, sport o'yinlari bilan shug'ullanishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Umurtqa pag'onasida skolioz bor bolalarni umurtqa pag'onasiga yuklama tushadigan sport turlari gimnastika, og'ir atletika, kurash turlari, sport o'yinlari bilan shug'ullanishi ham mumkin emas.

Tana vaznini jismoniy mashqlar bilan ham kamaytirish mumkin. Uzoq masofaga yugurishlar, suzishlar, velosipedda uchish hamda sport o'yinlari tana vaznini kamaytirishga yordam beradi. Og'ir atletika, atletizm, kurash turlari tana vaznini ortishini ta'minlaydi. Tana vaznini kamaytirishda 20 daqiqa davomida bajariladigan siklik mashqlarning ahamiyati ham katta bo'ladi. Tana tuzilishini ko'rkam qilish, tana vaznini me'yorga keltirishda zamonaviy jismoniy mashqlar aerobika, stretching, sheyping, atletizm va krossfit mashqlari bilan shug'ullanish mumkin.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni ortirish maqsadi: Ko'plab aqliy mexnat hodimlarida harakat faoliyati chegaralangan bo'lib, yurak qon tomir va

nafas olish tizimi faoliyatida salbiy o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Bunday kasb egalarining kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlari yuqorida ko'rsatilgan organlar faoliyatini yaxshilashga qaratilgan bo'ladi. Bu mashqlarga yurish, yugurish, suzish, sport o'yinlari va velosiped uchish mashqlarini kiritish mumkin.

Aqliy mehnat hodimlari kasbiy faoliyatini tashkil etishda ruhiy sifatlar – diqqat, xissiy barqarorlik, xotirani rivojlantirishga ham e'tibor qaratish kerak. Bu sifatlarni rivojlantirishda o'q otish, kamondan o'q uzish, stol tennisi sport turlari, voleybol, basketbol va shaxmat o'yinlari yaxshi natijalar beradi. Bu sport turlari bilan birga umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va sport turlari bilan shug'ullanish ham maqsadga muvofiq bo'lib sanaladi. Chunki bir hil shakldagi mashqlar va sport turlarining organizmga ta'sirlari ham bir hil shaklda amalga oshadi. Organizmning ba'zi tizimlariga kuchli jismoniy yuklamalar ta'siri kerak bo'lsa ba'zi tizimlarga yuklamalar ta'siri ozroq bo'lishi kerakligi ko'rsatilgan. Shunga qaramay umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etishga hamda kasbiy faoliyatlarda jarohatlanishlarni oldini olishga katta yordam beradi.

Sport trenirovkasi qismlari va mazmuni

Trenirovka mashg'ulotlarining tarkibi quyidagi qismlardan iborat:

- tayyorlov;
- asosiy;
- yakuniy.

Mashg'ulotlarni qismlarga bo'linishi shug'ullanuvchilarga jismoniy yuklamalar ta'sirini me'yorlashga yordam beradi. Yuklamalar mashg'ulotlar davomida quyidagicha taqsimlanadi: tayyorlov qismda – jismoniy yuklamalarga organizm moslashtiriladi; asosiy qism – organizmga jismoniy yuklamalar yuqori darajada ta'sir etiladi; yakuniy qism – organizmga jismoniy yuklamalar ta'siri kamayib boradi.

Tayyorlov qism: organizmni mashg'ulot davomida beriladigan jismoniy yuklamalar ta'siriga moslashtiriladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari tayanch harakat apparati, muskul guruhlari, bo'g'imlarni qizdirish, harakatchanligini

ortirish; asab, yurak qon tomir va nafas olishi tizimini jismoniy yuklamalar ta'siriga tayyorlashni ta'minlaydi. Buning uchun sekin tempda yugurish, barcha muskul guruhlari uchun 10-12 hil umumrivojlantiruvchi mashqlarni 8-10 marta bajarish tashkil etiladi. Mashqlarni bajarishda muntazamlilik va izchillik tamoyillariga rioya qilinadi.

Mashqlar oddiydan murakkabga qarab bajariladi. Mashqlar bajarish jadalligida sekin tempdan tez tempga qarab mashqlarni bajarish kerak. Mashqlarni bajarishda ketma ketlilikka ham katta e'tibor qaratiladi. Dastlab bo'yin, so'ngra elka kamari, qo'llar va gavda muskullari, bel, tos son va oyoq muskullari ketma ketligida mashqlar bajariladi. Mashqlar yakunida bo'g'imlarni cho'zish mashqlari, nafas olishni me'yorlashtirish mashqlari bajariladi.

Tayyorlov qismda maxsus tayyorgarlik mashqlarni bajarish ham tashkil etiladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari mashg'ulotning maqsadi bo'lgan asosiy qismda o'rgatiladigan mashqlar va harakatlarga tayyorgarlik ko'rishni ta'minlaydi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari jismoniy yuklamalar va harakatlarni muvofiqlashtirish mashqlari shakllarida bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari mashg'ulot davomida bir necha bor bajarilishi mumkin. Masalan dastlab sakrash harakatlariga tayyorgarlik mashqlari bajarilsa, kuch fazilatini rivojlantirish uchun trenajerlarda mashqlarga tayyorgarlik mashqlari bajarish mumkin. Tayyorlov qism 5-30 daqiqa davom etadi. Mashg'ulotning to'g'ri tashkil etilgan tayyorlov qismi asosiy qismda beriladigan jismoniy yuklamalarga organizmni to'liq tayyorlay oladi.

Asosiy qism: quyidagi vazifalarni hal etadi: yangi harakatlarga o'rgatish, avval o'rganilgan harakatlarni takomillashtirish, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish, ruhiy xislatlar diqqat, tafakkur va shaxs sifatleri irodalilik, tirishqoqlik, qat'iyatlilik, jasurlikni tarbiyalash. Mashg'ulot asosiy qismi oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy shakllarda bir hildagi mashqlar va harakatlar – kross yugurishlari, sport o'yinlari bilan shug'ullanish tashkil etiladi. Murakkab shakldagi mashg'ulotlarda har hil ko'rinishdagi mashqlar yugurish va kuch mashqlari, tezkorlik va kuch sifatleri

uchun mashqlar bajariladi.

Jismoniy fazilatlarni muvofiq rivojlantirishni ta'minlash uchun mashg'ulotni quyidagicha rejalashtirish mumkin: dastlab tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari bajariladi; so'ng kuchni rivojlantirish mashqlari, yakunida chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajariladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini bo'g'imlar yaxshi qizib olganini hisobga olgan holda mashg'ulotning barcha qismida bajarish mumkin. Kuch mashqlaridan so'ng egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish muhim, chunki muskullarni qatib qolishi, bo'g'implarda harakatlarni kamayishi oldi olinadi. Jismoniy fazilatlarni muvofiqlikda rivojlantirishda jismoniy yuklamalar ta'siri o'rtacha bo'lishi kerak, aks holda bir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun beriladigan og'ir jismoniy yuklama boshqa sifatlarni rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

YAngi harakatlarni o'rganish mashg'ulot asosiy qismining boshida, muskul va nerv tizimida charchashlar vujudga kelmay turib tashkil etilishi shart. Mashqlarning bajarish izchilligi mashg'ulot vazifalariga ko'ra o'zgarishi mumkin. Mashg'ulotlarning asosiy qismi davomiyligi umumiy mashg'ulotning 70% - 90% ni tashkil etadi.

YAkuniy qism: mashg'ulot jarayonlarida amalga oshgan fiziologik jarayonlar – qonning har hil hajmda ta'minlanishi, almashinuv jarayonlari chiqindilarini to'planishi, yurak faoliyatini rag'batlantiruvchi garmonlarning ishlab chiqarilishi mashg'ulotdan so'ng ham bir muncha vaqt davom etadi. SHuning uchun yakuniy qism maqsadi – organizm odatiy faoliyatini tiklash, sokin holatga olib kelish, YUUS, nafas olish chastotasini kamaytirish, muskul zo'riqishlarini bartaraf etishga qaratiladi. Engil, sekin yugurish, yurish, egiluvchanlik, nafas olishni sokinlashtirish, muskullarni bo'shashtirish mashqlarini bajarish amalga oshiriladi. YAkuniy qism davomiyligi 5-15 daqiqa atrofida bo'lib, davomiyligi asosiy qismda bajarilgan jismoniy yuklamalar jadalligi va ta'siriga bog'liq bo'ladi.

***Mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish va ularga qo'yiladigan
gigienik talablar***

Jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanishda bir qator tibbiy

gigienik va uslubiy qoidalarga rioya qilish kerak:

Sogʻlom turmush tarzi talablariga rioya qilish:

Taʼlim va tarbiya jarayonining uslubiy tamoyillariga rioya qilish:

-onglilik va faollilik;

-bajara bilash va xususiylashtirish;

-muntazamlilik;

-taraqqiyot;

-yuklama va dam olishni toʻgʻri navbatlashtirish.

Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish uchun mustaqil mashgʻulotlar joylarini tanlashda gigienik talablarga javob berishi hisobga olinishi shart. Sport zallarda shugʻullanishda toza havo bilan taʼminlanishi, yoritilishi, polning tekisligi va tozaligi, jixozlar sozligi va texnika xavfsizligi talablariga javob berishiga eʼtibor beriladi. Ochiq havoda shugʻullanishda mashgʻulot joylari avtomagistrallardan va ishlab chiqarish korxonalaridan uzoq boʻlishi kerak. Mashgʻulotlarni rejalashtirishda va oʻtkazishda ob havo va iqlim xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq boʻladi. Issiq kunlarda koʻp suyuqlikni oz ozdan ichish tavsiya etiladi. Albatta bosh kiyimda boʻlish kerak. Kunning issiq vaqtlarida mashgʻulot oʻtkazish yaramaydi. Qish kunlarida esa issiq kiyinish kerak. Bosh kiyim va qoʻlqoplar kiyish ham yaxshi boʻladi. Chunki bosh orqali 40% issiqlik sarf etiladi. Kiyim va poyabzal sport turi va bajariladigan mashqlar shakllariga muvofiq boʻlishi kerak.

Kiyimlar va poyabzal gigienasi: Jismoniy mashqlar va sport turlari bilan mustaqil mashgʻulotlar ertalab – sahar shugʻullanish tavsiya etilmaydi. Ertalab faqat sogʻlomlashtiruvchi badan tarbiya mashqlari bilan shugʻullanish etarli boʻladi. SHuningdek uyquga yotishdan oldin shugʻullanish, och qoringa va aksincha toʻq qoringa shugʻullanish ham yaramaydi. Mashgʻulotlardan oldin ovqatlanish 1,5-2 soat boʻlishi va mashgʻulotlardan keyingi ovqatlanish 30-40 daqiqadan soʻng boʻlishi kerak. SHunda ham toʻyib ovqatlanish tavsiya etilmaydi. Mashgʻulotlar jaryonida va mashgʻulotlardan soʻng koʻp suyuqlik ichish kerak, chanqoq holda boʻlish mumkin emas. Lekin suyuqlik toʻyib ichilmaydi balki oz

ozdan ichiladi.

Kasalliklar davrida va yangi tuzalishda ham mashqlar bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Organizm funksiyalari to'liq tiklanishi uchun bir necha kun kutish kerak. Tana gigienasiga riya qilish muhim. Mashg'ulotlardan so'ng cho'milish va dush qabul qilish shart. Dam olish kunlari hammom va sauna qabul qilish mumkin. Bu kunlarda organizmni to'liq tiklanishini ta'minlash kerak.

Tiklanish vositalari:

- issiq dush va suv muolajalari qabul qilish;
- sauna va hammomga tushish;
- massaj, o'z o'zini massaj qilish;
- toza havoda sayr qilishi;
- tinch va sokin uyqu;
- sifatli va to'g'ri ovqatlanish;
- musiqa va taronalar tinglash;
- o'z o'zini nazorat qilish qoidalariga rioya qilish.

Sport mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish: Sog'lom turmush tarzining asosiy talablaridan biri jismoniy faollik bo'lib hisoblanadi. Jismoniy faollikni ta'minlashda sport mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish mumkin. Bu mashg'ulotlarga piyoda sayrlar, engil yugurishlarni kiritish mumkin. YUrish mashg'ulotlari bilan o'rta yosh insonlar ko'p shug'ullanishi kerak. Ularning bir kunlik yurish harakatlari o'rtacha 10 000 metr bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi. YUrishni ish vaqtidan so'ng bajargan yaxshi. YUgurish mashqlari bilan jismoniy tayyorgarlikka ega insonlar ish vaqtidan so'ng shug'ullanishlari mumkin. Dastlab 500 metrga yugurishdan boshlab, bir oy davomida masofani 1000 metrga chiqarish mumkin. Keyinchalik yugurish masofasini har olti oyda bir kilometrta ortirish mumkin. YOsh va jismoniy tayyorgarlik darajalariga muvofiq sog'lomlashtiruvchi yugurish masofasi 5 km.gacha bo'lishi mumkin.

SHu bilan birga kun davomida har hil shakldagi jismoniy mashqlar bilan ham shug‘ullanish mumkin. Ko‘p qavatli uyda istiqomat qilinsa yoki ko‘p qavatli binoda faoliyat olib borilganda zanapoyalardan chiqish harakatlarni bajarish mumkin. Xo‘jalikdagi ishlar, dala hovlidagi mexnat, dexqonchilik va obodonlashtiri ishlari, uyni ta‘mirlash, ommaviy hasharlarda ishtirok etish jismoniy harakatlar bajarishni ta‘minlaydi.

Harakat faolligi, jismoniy mashqlar hamda jismoniy mexnat inson organizmiga ta‘sir ko‘rsatib funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga asos bo‘ladi. Mexnat jarayonlarida jismoniy faoliyat olib borish jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish shart emas deb belgilamaydi. Balki jismoniy mashqlarining o‘ziga xos xususiyatlari bo‘lib, mexnat faoliyatidan ular keskin farq qiladi:

- Jismoniy mashqlar sog‘likni mustahkamlash va inson organizmi funksional imkoniyatlarini takomillashtirish vositasi bo‘lib hisoblanadi.

- Jismoniy mexnat isnon jismoniy holatiga ijobiy ta‘sir qilsada har bir organlarni o‘zaro muvofiqlikda rivojlanishini ta‘minlay olmaydi.

- Jismoniy fazilatlar, tana qismlari va muskul guruhlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tanlash, ularning ta‘sirini boshqarish va rejalashtirish mumkin.

- Jismoniy mexnatni organizm jismoniy rivojlanshiga bir tamonlama ta‘sir etadi, harakatlar bir hil va ta‘sir doirasi ham bir hil bo‘lganligi uchun ta‘sir shakllari ham chegaralagan bo‘ladi.

- Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda ularning shakllari va ta‘sir etish doirasiga muvofiq tanlash, jismoniy yuklamalarni me‘yorlash, mashqlar jadalligi, hajmi va miqdorini boshqarish imkoniyati bo‘ladi.

- Jismoniy mexnatdan faqat maroqli dam olish, vaqtni bo‘sh o‘tkazmaslik, hamkasblar, do‘stlar va oila a‘zolar bilan hamkorlikda kunni o‘tkazish maqsadida tashkil etish mumkin.

- Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda maxsus xonalar va zallar, jixozlar talab etiladi. SHuningdek mashg‘ulotlar toza havoda, tabiat qo‘ynida tashkil etiladi. Jismoniy mashqlarning organizmga sog‘lomlashtiruvchi va jismoniy

rivojlantirish ta'siri nazorat qilinadi, mashg'ulolarga talablarga muvofiq o'zgartirishlar kiritiladi.

- Jismoniy mexnat bilan shug'ullanishda nazorat bo'lmaydi. Dam olish va mexnat jarayonlari ba'zan ixtiyoriy bo'lib qat'iy reja asosida tashkil etilmaydi. Mexnat shakllari ko'p holda shug'ullanuvchilarning hohish istagiga mos bo'lmashligi va natijada ular uchun zerikarli bo'lib qolishi mumkin.

Demak mexnat vositalaridan organizmni jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirishda qo'shimcha vosita sifatida foydalaniladi.

Talablar va hodimlarga aqliy va mexnat tarbiyasi bilan bir qatorda jismoniy tarbiya muhim jarayon bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish aslida "bekorchining ishi" bo'lsada, uning natijasi organizmni sog'lom bo'lishi, jismoniy fazilatlarni rivojlanishi va ko'rkam qad qomatni shakllanishida aks etadi. Bu xislatlar esa insonni to'laqonli, baxtli va uzoq umr ko'rishining garovi bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy faollik va salomatlikni mustahkamlash

Inson organizm tabiatan juda murakkab tuzalgan. Uning hayot kechirishi va rivojlanishi irsiy belgilar va atrof muhitning tashqi ta'sirlari ostida bo'ladi. Ular organizmga ba'zan ijobiy ta'sir ko'rsatsa ba'zan salbiy ta'sir o'tkazadi. Inson organizmi hayot faoliyati moslashuvchanlik – adaptasiya xususiyatlari bilan avtomatik ravishda boshqarilib, organizm ichki muhiti barqarorligini – gomeostaz – tana harorati, qon tarkibi va qon bosimini bir me'yorda bo'lishini ta'minlashga qaratiladi. Asosi jismoniy tarbiya bo'lgan tibbiy biologik fanlar – anatomiya, fiziologiya, gigiena fanlari inson organizmini o'zini boshqara oladigan mukammal biologik tizim deb ta'kidlaydi.

Jismoniy mashqlarning inson organizmiga, ishchanlik qobiliyatini ortirishga, kayfiyatni ko'tarilishiga ta'sirlarini bilish uchun organizm a'zolari va funksiyalarini yaxshi o'rganish kerak. Organizm tirik to'qimalarining asosini hujayralar tashkil etadi. Hujayralar hujayralar aro to'qimalar bilan birga biriktiruvchi, asab, muskul to'qimalarini, qon va limfa suyuqliklarini tashkil etadi. To'qimalarning birikishidan ichki a'zolar tashkil topadi. A'zolar tarkibiga turli hil

to'qimalar kiradi. Asosiy to'qimalar ichki a'zo o'zagini tashkil etib, shu a'zo faoliyatini bajaradi. Masalan muskul massasining asosini muskul to'qimasi tashkil etadi va ular muskullarni asosiy vazifasi qisqarish faoliyatini bajaradi.

Inson organizmi ko'plab ichki a'zoldan tarkib topgan bo'lib, ular muskullar, suyaklar, bosh miya, orqa miya, yurak, o'pka, jigar, oshqozon, buyrak, peshob qovug'i, ichki sekresiya bezlari va boshqalardan iborat. Har bir a'zo qon tomir bilan hamda limfa tomirlari bilan ta'minlangan. SHuningdek har bir a'zolarga nerv tolalari kelib tutashgan. A'zolarimiz murakkab tuzilgan bo'lib aniq bir vazifani bajaradi. Bir hil vazifani bajaruvchi a'zolar tizimini funksional tizim deb ataladi. Suyak tizimi birlashtiruvchi to'qimalar yordamida umumiy inson skeletini tashkil etadi. Skelet tayanch, harakat va ichki a'zolarning himoya vazifalarini bajaradi. Skelet muskullar bilan tayanch harakat apparati tizimini tashkil etadi. Muskul tizimi harakat apparatining asosi bo'lib tanani harakatlanishini ta'minlaydi. Ichki a'zolarning barcha tizimi o'zaro muvofiqlikda faoliyat ko'rsatadi. Ichki a'zolar faoliyatini boshqarish, ularning tashqi muhit bilan ta'sirlarini muvofiqlashtirishni asab tizimi – bosh miya va orqa miya asab tolalari bajaradi. Organizm va tashqi muhit o'rtasida muntazam gaz va modda almashinuv jarayonlari bo'lib turadi.

CHarchash va tiklanish jarayonlari

Har bir faoliyat davomida charchoq va tiklanish jarayonlari bo'ladi. CHarchoq – organizmni me'yoriy holati hisoblanib, mexnat va harakatlar ta'sirida hamda tiklanish jarayoni yaxshi tashkil etilmagan holda vujudga keladi. CHarchoq natijasida bosh miya po'stlog'ida karaxtlik sodir bo'lib, organizm toliqishidan habar beradi. Jismoniy mexnat natijasida muskullarda charchoq hosil bo'ladi, aqliy mexnat natijasida esa markaziy asab tizimida toliqishlar vujudga keladi. CHarchoqning har ikkala shakli ham jismoniy va aqliy mexnat faoliyatida ham sodir bo'ladi. Jismonan qattiq charchash natijasida aqliy faoliyat samarasi pasayib ketadi va aksincha aqliy charchoq natijasida esa og'ir jismoniy faoliyat olib borishga imkoniyati chegaralanib qoladi.

Charchoqning har ikkala shaklida organizm quvvat manbaining kamayishi natijasida nerv impulslarini markaziy asab tizimiga uzatilishida buzilishlar sodir bo'ladi. Natijada muskullar kuchi, chidamliligi kamayib ketadi, harakatlarni boshqarish yomonlashadi, axborotlarni o'zlashtirish sekinlashadi, xotira pasayib, nazariy bilimlarni o'zlashtirish darajasi sustlashadi. Bunday ko'rsatkichlar mexnat shakli – aqliy yoki jismoniy mexnatning turi, jadalligi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Charchash alomatlari mexnat shakllari va turlariga ham bog'liq bo'ladi. Og'ir jismoniy mexnat yoki bir hil shaklda faoliyat olib borishda, asabiy – xissiy zo'riqishlarda, mexnat faoliyatida katta mas'uliyat yuklatilganda charchash tez vujudga keladi.

Charchash alomatlari sifatida umumiy holsizlik, mexnat faoliyatiga e'tiborsizlik, inson xulq atvorida jizzakilik, tushkunlik va loqaydlikni paydo bo'lishi kuzatiladi. Shunga qaramay charchoq inson ichki imkoniyatlarini qo'zg'altiruvchi va organizm qobiliyatlarini jonlantiruvchi, tiklanish jarayonlarini kuchaytiruvchi omil bo'lishi ham mumkin. Jismoniy va aqliy zo'riqishlar organizm imkoniyatlarini ortirishga olib keladi. Bu jarayonlarni mexnat tayyorgarliklari deb atash qabul qilingan. Mexnat to'xtagandan so'ng organizmda tiklanish jarayonlari ishga tushadi. Ishchanlik qobiliyati sekin asta tiklanib boradi. Avvalgi ishchanlik qobiliyati tiklanadi, ba'zan yanada kuchliroq ish qobiliyati hosil bo'lib, dastlabki holatga qaytib boradi. Bundan shuni ko'rish mumkinki ish qobiliyati pasayishi bilan dam olishni tashkil etish maqsadga muvofiq bo'lib, dam olish jarayonlari etarlicha bo'lishi kerak. Aks holda qisqa dam olish hamda uzoq dam olish ham ishchanlik qobiliyatini ortishiga olib kelmaydi.

Charchash toliqish bilan kuzatiladi. Charchash sub'ektiv ko'rinishga ega bo'lgan holat. Ba'zan inson charchamasdan turib o'zini toliqqan sezishi mumkin. Bunday holat bir hil, zerikarli ishda yoki mexnat turiga qiziqish bo'lmaganda vujudga keladi. Aksincha teskarisi bo'lgan holatda, kayfiyat yaxshi va sevimli mexnat bilan shug'ullanishda charchoq bilinmaydi.

Yaxshi dam olmaslik, ishchanlik qobiliyati tiklanmasdan turib yana og'ir mexnat qilish, muntazam jismoniy va asabiy zo'riqishlar, jamoada yoki oiladagi

asabiy ruhiy holat organizmni asabiylashishga, yurak qon tomir faoliyatini buzilishiga, organizm himoya kuchlarini zaiflashuviga bu bilan yanada o'ta charchashga olib kelishi mumkin. O'ta charchash ya'ni toliqish arzimagan surunkali kasalliklar ta'sirida ham shakllanishi mumkin. Bu holatda oddiy mexnat jarayonlari ham tez charchashga olib keladi. Aqliy va jismoniy jihatdan o'ta charchash oqibatida kasalliklar ro'y beradi. Dastlab jismoniy zaiflik: bosh og'riqlari, uyquning buzilishi, ishtahaning yo'qolishi, yurak sohasida sanchiqlarni paydo bo'lishi, haddan tashqari ko'p terlash, qo'llarning qaltirashi va surunkali kasalliklarning qo'zg'alishi kuzatilishi mumkin. O'ta charchash holatini oddiy dam olish muolajalari bilan bartaraf etib bo'lmaydi. Bu holatda maxsus tiklanish chora tadbirlari ko'rish kerak.

Aqliy mexnatning o'ziga xos xususiyati shundaki uning me'yori aniq emas. Aqliy charchoq jismoniy charchoq kabi birdaniga hosil bo'lmaydi, sekin asta shakllanib keladi. Jismoniy charchash muskullar ish qobiliyati susayishi bilan namoyon bo'ladi, bu bilan mexnatni davom ettirish qiyinlashadi. SHuning uchun dam olish uchun tanaffus qilishga to'g'ri keladi. Bu bilan o'ta charchash oldi olinadi. SHu bilan birga jismoniy mexnat to'xtashi bilan shug'ullanuvchi dam olishi boshlanadi. Aqliy mexnat to'xtatilganda ham bosh miyada qo'zg'olish uzoq vaqt saqlanib qoladi. Hatto kechki uyquda ham bosh miya faoliyatida aqliy mexnat taa'ssurotlari saqlanib qoladi. Aqliy mexnat jarayonlarida bir maqsadni ko'zlab uzoq vaqt uni ustida ishlash ijobiy natijalarga olib keladi. Markaziy asab tizimining uzoq muddat tinimsiz ishlay olish qobiliyati dastlabki charchoq alomatlarini sezmaslikka olib keladi. Bosh miyadagi charchoq alomatlari iroda kuchi hisobiga inkor etilishi, inson faoliyatini davom ettirishi mumkin. Lekin charchoq holati saqlanib qolaveradi. Agar o'z vaqtida dam olinmasa asabiylashish yuzaga kelib, nevroz kasalliklari vujudga keladi, charchoq holati surunkali tus olib organizmda jiddiy kasalliklar paydo bo'ladi. Aqliy o'ta charchash havfli bo'lib, ruhiy kasalliklarga chalinishga asos bo'lishi mumkin. SHuning uchun aqliy charchoq alomatlarini bartaraf etish uchun uzoq muddat faol dam olish talab etiladi.

Kun tartibini to'g'ri tashkil etish, ish vaqtdan keyin yaxshi dam olish, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish, sog'lomlashtiruvchi turizm va chiniqtirish muolajalari ijobiy xissiy tuyg'ularni hosil qilishga, ishchanlik qobiliyatini ortirishga, charchoqni bartaraf etish va toliqish oldini olishga katta yordam beradi.

IV. Bob. Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha tavsiyalar

Jismoniy madaniyatning asosiy tarkibiy qismlaridan biri yuqorida ta'kidlaganimizdek jismoniy tarbiya jarayonlari hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya – jismoniy harakatlarga o'rgatish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ehtiyojlarni shakllantirish, jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni hosil qilishga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya bilan jismoniy tayyorgarlik tushunchasi deyarli bir hil ma'noga ega. Jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning jarayonlarining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. SHunga qaramay jismoniy tayyorgarlik faqat pedagogik jarayonlarda emas balki, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, yakka holdagi mashg'ulotlarda ham tashkil etilishi mumkin.

Jismoniy harakatlar sakrash, yugurish, yurish va suzish kabi harakatlar tug'ma harakatlar hisoblanmaydi, ularga inson hayot faoliyatida va jismoniy tarbiya jarayonlarida o'rganib boradi. Jismoniy fazilatlar esa tug'ma sifatlardan hisoblanib bu tabiiy jihatlarni to'g'ri rivojlantirish muhim bo'lib hisoblanadi. Harakat malaka va ko'nikmalariga o'rgatish bilan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayonlari uzviy bog'liq bo'lib ular doimo biri birini to'ldirib turadi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirar ekanmiz, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni yuqori saviyada shakllantirishga erishamiz. Jismoniy harakatlarni to'g'ri va chiroyli bajarishda albatta jismoniy fazilatlarni takomillashganligi ya'ni tayanch harakat apparatini rivojlanganligi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda jismoniy tarbiyaning tamoyillari va uslublarini yaxshi bilish tarbiya jarayonining asosiy talablardan biri bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari

Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirishda bir butun shaklda amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayonlarning bir ko'rinishi bo'lib, uni tashkil etishda pedagogik tamoyillarga rioya qilinadi:

- onglilik va faollilik;
- ko'rgazmalilik;
- bajara bilish va individuallashtirish;
- muntazamlilik;
- taraqqiyot tamoyillari.

Jismoniy tarbiya jarayonlarida uslubiy tamoyillar bir birini to'ldirib, o'quv mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlarini belgilaydi.

Onglilik va faollilik tamoyili. Bu tamoyil mohiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsad va vazifalarini tushunib etadilar. Mashg'ulotlarda faol qatnashish, bir hil shakldagi jismoniy harakatlarni ko'p marotaba takrorlash, og'ir jismoniy mashqlarni kuch va chidamlilik tugagunga qadar bajarish jismoniy rivojlanishinig bosh omili ekanligini tushunib etish talab etiladi. Onglilik va faollilik tamoyilida shg'ullanuvchilarning mashg'ulotlardagi faoliyatini tahlil etib, mashg'ulotlarda berilgan jismoniy yuklamalar qoniqarli yoki qoniqarsiz ekanligini, mashg'ulotlar natijalari samarali yoki samarasiz ekanligiga baho beriladi. SHu bilan birga ushbu tamoyil ta'sirida shug'ullanuvchilarda maroqli dam olish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bilan ko'rkam qad qomatga erishish, sportda yuksak natijalarga erishishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga qiziqishlar shakllanadi. Barcha holatda ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda maqsad va unga intilish bo'lishi kerak. SHug'ullanuvchilarning mashg'ulotlardagi faolliklari

mashqlarni mustaqil bajara olishlari bilan birga mashg'ulotlarda tashkilotchilik vazifalarini bajara olishlarida namoyon bo'ladi.

Ko'rgazmalilik tamoyili: Ko'rgazmalilik – harakatlar malaka va ko'nikmalarini egallashning muhim shakli. Harakatni o'rganishda dastlab harakat xaqida, uni to'liq bajarish yoki qismlarga bo'lib bajarish xaqida tasavvurga ega bo'lish kerak. Mashg'ulotlar jarayonlarida ko'rgazmalilikning turli shakllaridan foydalaniladi:

-mashqlarni bajarib ko'rsatish:

-ko'rgazmali qurollar, plakat, maket va sxemalardan foydalanish:

-vidoevil'm, kinofil'm, prezentasiyalar namoyishi:

-harakatlarda mulyajlar, manekenlardan, maydonlarning kichraytirilgan nusxalaridan foydalanish:

-zamonaviy kuch trenjerlari, veloergometr, yugurish yo'lkasi, eshkak eshish trenajerlaridan, jismoniy yuklamalarni boshqarish komp'yuter jixozlaridan foydalanish.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichlaridagina emas balki takomillashtirish va yuqori malakali sportchilar tayyorlash bosqichlarida ham muhim hamiyatga ega bo'ladi.

Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili: Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarining dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarliklariga muvofiq bo'lgan mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar jarayonlarida oddiydan murakkabga, osondan qiyinga qarab intilish talablariga qat'iy rioya qilish kerak. SHuningdek mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajalari, ruhiy iroda sifatlariga muvofiq yondoshish talab etiladi. Har bir shug'ullanuvchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga muvofiq yondoshish, sportchilarning har biri bilan alohida shug'ullanish ularning barcha imkoniyatlarini namoyon qilishga, mustaqillikka hamda ijodkorlikni shakllanishiga yordam beradi.

Bajara bilish tamoyillari jismoniy yuklamalar ta'sirini kamaytirishni, mashqlar davomiyligini ozaytirishni ko'zda tutmaydi. Balki mashqlarni bajara olish va yuklamalarni eng a olish malakalarini shakllantirishga yordam beradi. Mashqlar engilligi yoki qiyinligiga sub'ektiv omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Mashqlarni bajarishga qo'rqish, o'z kuchiga ishonch yo'qligi ularni murakkab yoki qiyin qilib ko'rsatishi mumkin. Mashqni o'rganish va takomillashtirish bilan uni bajarishdagi qiyinchiliklar va qo'rqinchlar bartaraf etiladi. Demak bajara bilish qobiliyati jismoniy fazilatlarni hamda ruhiy iroda sifatlarini rivojlanib borishi bilan takomillashib boradi.

SHug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlashda nazorat sinov testlari hamda tibbiy nazoratlardan foydalanish mumkin. SHuning uchun oliy o'quv yurtlarida o'quv yili boshida talabalar sog'ligi tibbiy nazoratlar yordamida tahlil etiladi.

Muntazamlilik tamoyili: Mashg'ulotlarni muntazam tashkil etilishi, jismoniy yuklamalarni bir me'yorda ortirib borish, dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish muntazamlilik tamoyillarining asosiy talablaridan. Mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etish, mashg'ulot jismoniy yuklamalarini to'liq bajarish, mashg'ulotlar samaradorligini ortiradi. SHundagina sport tayyorgarlik darajasi ta'minlanadi, organizm quvvat zaxirasi boyitiladi.

Organizm quvvat zaxirasini boyitilishining fiziologik asoslarini quyidagicha ta'riflash mumkin. Har bir harakatni bajarishda quvvat sarfi va asab tizimining qo'zg'alishining pasayishi kuzatiladi. Bu holat ishchanlik qobiliyatini ham pasayishiga olib keladi. Dam olish jarayonlarida quvvat manba'i tiklanadi, qo'zg'alishlar sokinlashadi va dastlabki holatga nisbatan yuqoriroq ko'rsatkichga ega bo'ladi. Bu qonuniyatni shunday izoxlash mumkin: organizmda bir miqdor quvvat sarfiga tiklanish jarayonlarida ikki xissa quvvat tiklanishi aniqlangan. Bu jarayon organizmning rivojlanishi, funksional imkoniyatlarining takomillashuvining muhim mexanizmi bo'lib hisoblanadi.

SHunga qaramay bu jarayon uzoq davom etmaydi, ma'lum bir vaqtdan so'ng quvvat manbai dastlabki ko'rsatkichga qaytadi. Mashg'ulotlar jarayonlarida

jismoniy yuklamalarni to'g'ri bajarish hamda ulardan so'ng yaxshi dam olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda jismoniy yuklamalar orasidagi farq o'rtacha bo'lishi, kuch sifatini rivojlantirishda yuklamalar orasi uzoqroq bo'lishi, chidamlilikni rivojlantirishda esa dam olish jarayonlari ko'p vaqt talab etiladi. SHuningdek egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda jismoniy yuklamalar ta'siri muntazam bo'lishi, dam olish jarayonlariga esa oz vaqt etarli bo'lishi kuzatiladi. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning ta'siri mashg'ulotlar haftasiga 2-3 marta tashkil etilganda yuqori ko'rsatkichda bo'ladi.

Taraqqiyot tamoyili: Mashg'ulotlar davomida jismoniy mashqlar va harakatlarni murakkablashtirib borish hamda jismoniy yuklamalarni miqdori va hajmini hamda shiddatini kuchaytirib, ta'sirini ortirish ta'minlanadi. Taraqqiyot tamoyiliga ko'ra mashg'ulotlar o'quv materiallari muntazam yangilanib, murakkablashtirib boriladi. YAngi mashqlarni o'rganish, murakkab harakatlar malaka va ko'nikmalarni egallashning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar jarayonlardagi bir hil shakldagi va bir hil og'irlikdagi jismoniy yuklamalarga organizm imkoniyatlari moslashib borib, jismoniy rivojlanish kuzatilmay qoladi. Bir hil me'yordagi jismoniy yuklamaga organizmni moslashuvi natijasida, ushbu harakatlar va mashqlarni organizm oz quvvat sarfi bilan bajarishga o'tadi. Organizmni jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sport maxoratini ortirib borish uchun jismoniy yuklamalarning ta'sirini muntazam ortirib borish talab etiladi. SHunga qaramay og'ir jismoniy yuklamalar ta'sirida quvvat manbai to'liq tiklana olmaydi, oz yuklamalar esa organizmda deyarli o'zgarishlarga olib kelmaydi.

Mashg'ulotlar jarayonlarida shug'ullanuvchilarga beriladigan jismoniy yuklamalarning me'yori organizmni rivojlanishiga, harakat imkoniyatlarini takomillashtirishga olib kelishi kerak. Bu qoidaga amal qilishning qiyinligi shundaki, har bir shg'ullanuvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat imkoniyatlari o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, mashg'ulotlarda individual yondoshish talab etiladi. Mashg'ulotlardagi berilayotgan rivojlantiruvchi

yuklamalar, kun o'tishi bilan oddiy bo'lib qolishi mumkin. Sport maxorati takomillashib borishi bilan jismoniy yuklamalar ta'sirini muntazam ortirib borish kerak.

Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari yakka holda namoyon bo'lmay balki o'zaro muvofiqlikda foydalaniladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini uslubiy tamoyillar talablariga muvofiq tashkil etilmasligi, jismoniy rivojlanishni ta'minlamasligi, sport maxoratini ortmasligi bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy yuklamalar salbiy ta'sir etishi ham mumkin.

Jismoniy tarbiya uslublari

Jismoniy tarbiya uslublari deb jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish usullarini tushunish mumkin. O'quv trenirovka mashg'ulotlari vazifalarini amalga oshirishda quyidagi uslublardan foydalaniladi.:

- Reglamentlashtirilgan mashq uslublari;
- O'yin uslublari;
- Musobaqa uslublari;
- Nutqdan foydalanish va tushuntirish uslublari.

Reglamentlashtirilgan mashq uslublari. Jismoniy tarbiyada ko'p qo'llaniladigan uslub bo'lib hisoblanadi. Bu uslub jismoniy harakatlarga o'rgatish va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish usullaridan tashkil topadi. Bu uslubning o'ziga xos xususiyati harakatlarni bajarishning aniq bir dasturi mavjudligida. Jismoniy mashqlarni bajarishning soni, davomiyligi, takrorlashlari, harakatlar jadalligi hamda sur'ati, jismoniy yuklamalarning me'yori, miqdori, hajmi, dam olishlar va ular oralig'i aniq belgilanganligi mashqlar reglamentga ega ekanligini belgilaydi.

Reglamentlashtirilgan mashq uslublari yosh va jins ko'rsatkichdan qat'iy nazar har hil darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan insonlarning jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishni ta'minlaydi. Mashq uslubininig asosiy usullaridan biri takrorlash uslubidir. Mashqlarni takrorlash uslubi eng qulay usuli bo'lib, takrorlashlar

muntazam tashkil etilgandagina mashqlarga o'rgatish va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayonlari amalga oshiriladi.

O'yin uslubi. O'yin uslublarining xususiyatlari yuqori darajada xissiyotlarga boyligi va harakatlarni bajarishda mustaqil fikrlash, ishtirokchilarning har hil shakldagi o'zaro harakatlari bilan belgilanadi. O'yin jarayonlarining bu xususiyatlari shug'ullanuvchilarning hayotiy zarur jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bilan birga ma'naviy axloqiy va ruhiy sifatlarini tarbiyalashga ham katta yordam beradi. O'yin uslubi jismoniy tarbiya jarayonlarining bir hilligidan farqli o'laroq mashg'ulotlar qiziqarliligini ortiradi.

O'yin uslubi sport o'yinlari yoki harakatli o'yinlar tashkil etishni emas balki barcha hildagi jismoniy mashqlarni bajarishda o'yin shakllaridan foydalanishni ham tavsiya etadi. Masalan, uzoq masofaga va kross yugurishlarida bir biridan o'zish yoki jamoalarga bo'linib bellashishlarni tashkil etish mumkin. O'yin uslubining kamchiligi yangi harakatlarni o'rganishda imkoniyatlarning chegaralanganligi, jismoniy yuklamalar ta'sirinin boshqarishning mavjud emasligida bo'ladi.

Musobaqalashish uslubi. Uslubninig mohiyati shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarliklarini ortirish vositasi sifatida bellashuvlardan foydalanishni ko'zda tutadi. Uslubning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilar o'rtasida raqobatlashishni tashkil etish. Raqobatlashish natijasida shug'ullanuvchilar barcha funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga intiladilar.

Musobaqalashish uslubi shug'ullanuvchilarga bellashuvlar jarayonlarida foydalanadigan jismoniy harakatlar va mashqlarni o'rgatishga yo'naltirilgan bo'ladi. Musobaqalashish uslubi yordamida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

-Jismoniy fazilatlarni maksimal darajada namoyon qilish va ularning takomillashganlik darajasini aniqlash;

-Jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarining shakllanlaganlik darajasini aniqlash va baholash;

-Maksimal darajada jismoniy yuklamalar ta'sirini ta'minlash;

-Ruhiy iroda sifatlarini tarbiyalashni amalga oshirish.

Nutqdan foydalanish va sezgi uslublari: soʻzdan foydalanish kabi ogʻzaki uslub hada sezgi organlariga taʼsir koʻrsatish uslublari nutqdan foydalanish hamda organizm sezgi organlariga taʼsir koʻrsatishni belgilaydi. Ogʻzaki uslubda murabbiylar shugʻullanuvchilarga zaruriy nazariy bilimlarni tushuntiradilar, vazifalar, koʻrsatmalar, tavsiya va buyruqlar beradilar. Soʻzdan foydalanib shugʻullanuvchilar harakatlarini bashqarish, xatolarni tuzatish, faollikni ortirish mumkin.

Sezgi organlarga taʼsir etish bilan ham jismoniy tarbiyada koʻrgazmalilik amalga oshiriladi. Harakat malaka va koʻnikmalari haqida tasavvurlar faqat koʻz orqali emas balki boshqa sezgi organlari orqali ham shakllanadi. Baʼzi sport turlarida harakatlar maromi – ritm muhim boʻlib hisoblanadi. Bunda harakatlar tovush ohanglari yoki musiqa joʻrligida bajariladi. Eshitish orqali harakatlar takrorlanishi va ritmi xaqida tasavvurlar hosil qilinadi.

Mashqlar va harakatlar bajarishda muskul sezgilari orqali harakatlarning tezligi, murakkabligi va shakli haqida ham tuygʻular shakllanadi. Bu xisssiyotlarni tarbiyalashda shugʻullanuvchilarda harakatlarni muvofiqlashtirish, harakatlarni boshqarish malakalari shakllantiriladi. Harakatlarni avtomatik ravishda yuqori saviyada bajarish maxoratlari takomillashadi. Masalan futbolchini davozaning boʻsh joyini moʻljallab toʻpga zarba berishi, kurashchini uloqtirishga oson boʻlgan holat va vaqtni aniqlay olishi, bokschini zarba berishga qulay sharoitni topa olishi, voleybolchini boʻsh joyni koʻrib toʻpni shu erga yoʻnaltirishi.

Jismoniy harakatlarga oʻrgatish asoslari

Inson asosiy harakat shakllari yurish, yugurish, sakrash, va uloqtirish, tirmashib chiqish va boshqalarni oʻz hayoti davomida oʻrganib boradi. Jismoniy tarbiya jarayonlarida bu harakat malaka va koʻnikmalari takomillashtiriladi va yangi harakat shakllari shakllantiriladi

Harakat shakllarining malakalari yoki koʻnikmalari jismoniy tarbiya jarayonlarida hosil boʻladi. Jismoniy harakatlarni yoki mashqlarni dastlabki oʻrganishda shugʻullanuvchilarda koʻnikmalar shakllanadi. Harakatlar, mashqlar

bajarish darajasi takomillashib borishi bilan shug'ullanuvchilarda harakatlarni bajarish malakasi takomillashadi. Bu oddiy velosipedda uchishni o'rganish kabi, dastlab inson velosipedda o'tirishni o'rganadi, so'ng sekin asta yaqin masofalarga minadi. Bir ikki urinishdan so'ng u velosipedda bemalol ucha oladi. Demak velosipedda ucha olish insonning ko'nikmasi bo'lsa, uni maxorat bilan boshqara olish san'ati esa velosipedda ucha olish malakasi shakllanganligini bildiradi.

Harakat ko'nikmasi – harakatlarni bajara bilish darajasi bo'lib, harakatlarni bajarishga qaratilgan faoliyat hisoblanadi. Harakat ko'nikmasining asosiy belgilari:

-Harakatlarni bajarish ongli ravishda boshqariladi. SHuning uchun bu jarayonda markaziy asab tizimi oddiy harakatlarni bajarishga nisbatan ko'proq qo'zg'algan bo'ladi;

-Harakatlarni bajarishda ortiqcha muskul zo'riqishlari namoyon bo'ladi, harakatlar o'zaro muvofiqlikda bajarilmaydi. Harakat vazifalari to'liq bajarilmay qoladi;

-Harakatlar noaniq va ishonchsiz bajariladi;

-Harakatlarni bajarish saviyasiga charchoq, to'polon, har hil tashqi muhit sharoiti salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakat ko'nikmasi jismoniy tarbiya jarayonlarida har hil ahamiyatga ega bo'ladi. Ba'zi harakat ko'nikmalari takomillashtirib borilib, malaka darajasiga ko'tariladi. Ba'zi harakatlar ko'nikmalari esa ko'nikma shaklida qolaveradi. CHunki bunday harakatlar asosiy harakatlar turkumida bo'lmasligi mumkin. Jismoniy tarbiya dasturlari talabiga asosan ko'plab harakatlar ko'nikma darajasida o'zlashtirilishi etarli bo'lib hisoblanadi.

Harakat malakasi – harakatlarni samarali bajarish qobiliyati hisoblanib, harakatlarni boshqarish faoliyati avtomatik ravishda amalga oshiriladi. Harakatlar bajarishda markaziy asab tizimiga zo'riqishlar ro'y bermaydi va harakatlar ishonch bilan yuqori aniqlikda bajariladi.

Harakatlar malakasining xususiy belgilari:

-Avtomatlashgan holat. Harakatlarni bajarishda shug'ullanuvchi asosiy e'tiborni harakatni bajarish jarayonlariga emas balki harakatlar natijasiga qaratadi.

-Malakaning yuqori ko'satkichida harakatlar o'zaro muvofiqlikda bajariladi, harakatlarni bajarishdagi ikkilanishlar, o'ng'aysizlik bo'lmaydi balki harakatlar bir maromda tekis va silliq bajariladi.

-Malaka yuqori samaradorlikka ega bo'lib, uni amalga oshirishda hech qanday ta'sir xalqit bera olmaydi;

-Malaka ko'p yillar davomida saqlanib qoladi. velosipedda uchish yoki suzish harakatlari bir umrga yodda saqlanib qoladi;

-Harakatlarni yuqori malakada bajara olish qobiliyat sportchilarda yuqori maxoratlarni shakllanganligini ko'rsatadi. Masalan suzuvchilar suvni seza olishi, gimnastlarni jixozlarni seza olishi, og'ir atletikachilarni og'irlikni xis qila olishi, sport o'yinlarida to'plarni xis qila olish, balandlikka sakrovchilarda balandlik va planka holatini xis qilish qobiliyatlari takomillashib ketadi.

SHunga qaramay malakalarda ham kamchilik bo'ladi. Harakatlarni noto'g'ri bajarish usuli o'rganib olinganda uni qaytadan o'rganish juda qiyin bo'ladi. SHuning uchun aytiladi, eskisini tuzatgandan yangisini o'rganish osonroq. Jismoniy harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy mashqlarni takrorlash va trenirovka mashg'ulotlarining ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayonlari uch bosqichda tashkil etiladi.

Birinchi bosqich – harakatlar bilan tanishish, harakatlarni dastlabki o'rganish. Bu bosqichda shug'ullanuvchilarga jismoniy harakatlarning mazmuni tushuntiriladi, harakat haqida tasavvur hosil qilinadi. Bu bosqichlarning vazifasi harakatlarga o'rgatishda qo'pol xatolarni bartaraf etish hamda mashqlarni o'rganishda uzoq muddat mashg'ulotlarni qoldirilishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Ikkinchi bosqich – chuqurlashtirish, harakatlarni mukammal o'rganish, harakatlar ko'nikmasini shakllantirish. Ikkinchi bosqichda mashqlarni ko'p marotaba bajarish natijasida harakatlarni aniq va to'g'ri bajarish malakasi shakllanadi. Harakatlarni o'rganish jarayonida ularning turlari va shakllari ham ko'payib boradi, harakatlar avtomatik ravishda bajarilib, harakatlar ko'nikmasi harakatlar malakasiga aylanib boradi. Harakatlarga o'rganishning ikkinchi bosqichi yakunlanganda harakatlarni to'g'ri bajarishni idrok boshqarishi darajasiga etadi.

Uchinchi bosqich – harakat malakasini shakllanishi va takomillashib borishi, harakatlar mahoratining hosil bo‘lishi. Bu bosqich uzoq davom etadi, ayniqsa yuqori malakali sportchilar tayyorgarliklarining juda ko‘p qismini tashkil etadi. Bosqichning asosiy vazifasi shug‘ullanuvchilarda harakatlarni har qanday sharoitlarda ham samarali bajara olish malakasini shakllantirishga qaratilgan bo‘ladi. Harakat malakasini takomillashtirishda harakatlarni bajarishning variativligini – ixtiyoriy shakllarini tanlash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Harakatlar malakasini takomillashtirishda harakatlarni o‘rganish, rivojlantirish va takomillatirishda muhim hisoblangan jismoniy fazilatlarining ahamiyati katta bo‘lib hisoblanadi.

Harakatlarga o‘rgatish jarayonlari uch uslubda tashkil etiladi. Oddiy harakatlar yoki jismoniy mashqlar – yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni o‘rganishda harakatlarni yaxlit bajarish uslubidan foylaniladi. Bu uslubning mazmuni shundaki harakatlar avvalidanoq yaxlit tarzda, qismlarga bo‘linmay o‘rgatiladi. Harakatlarni yaxlit o‘rgatish uslubi harakatlarga o‘rgatishning barcha bosichida qo‘llaniladi.

Murakkab jismoniy harakatlarni o‘rganish jarayonlarida *harakatlarni qismlarga bo‘lib o‘rgatish uslubi* qo‘llaniladi. Bu uslubda harakatlarni bajarilishi ketma ketligiga muvofiq ularni qismlarga bo‘lib o‘rgatish ko‘zda tutiladi. Masalan ko‘krakda suzish harakatlariga o‘rgatishda dastlab suvda sirpanish harakatlari o‘rganiladi, so‘ng oyoqlar harakati o‘rgatiladi, qo‘llar harakati o‘rgatiladi, yakunida suzish vaqtida nafas olish va nafas chiqarish harakatlari muvofiqlashtiriladi. Harakatlarni qismlarga bo‘lib o‘rgatish uslubi harakatlarga o‘rgatishning dastlabki o‘rgatish bosqichida samarali qo‘llaniladi.

Harakatlarni murakkablashtirish uslubi jismoniy harakatlar malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirishda keng foydalaniladi. Bu uslubning mazmuni harakatlarni takomillashtirishda jismoniy yuklamalar ta’sirini ortirishni ko‘zda tutadi. Masalan engil atletikada nayza, disk va bosqon uloqtirishda og‘ir yuklarda foydalanish, qisqa masofalarga yugurishda oyoqlarga yuk ilib yugurish, uzunlikka sakrashda belda yuk bilan sakrash, voleybolchi va basketbolchi, gandbolchilarni

to'ldirma to'plar bilan mashqlarini ko'rsatish mumkin. Bunday harakatlar mobaynida shug'ullanuvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish ham amalga oshiriladi. SHunga qaramay harakatlarni jismoniy yuklamalar yordamida takomillashtirishda harakatlarni bajarish usullarida xatolikka yo'l qo'ymaslik, harakatlarni shakllari o'zgarib ketmasligi hamda harakatlar bajarish tezligi kamayib ketmasligi talab etiladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik organizm salomatligini mustahkamlash, mofo funksional imkoniyatlarini ortirish, jismoniy fazilatlar rivojlantirish, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish hamda sportda yuksak natijalarga erishish maqsadida amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy fazilatlarini rivojlantirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik, ma'lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'naltirilsa maxsus jismoniy tayyorgarlik deb yuritiladi.

UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan insonni jismoniy barkamol va ma'naviy etuk qilib tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi. UJT umumiy ishchanlik qobiliyatini ortirishga ham ko'mak beradi. UJT insonni kasbiy faoliyat yoki mashg'ul bo'lgan sport turida yuksak natijalarga erishishni ta'minlovchi maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosi bo'lib, uni turli mutaxassislikka tayyorlashda ham xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun quyidagi test sinovlari taklif qilish mumkin. Polga tayanib qo'llarni bukib yozish – 60 marta, turnikda tortilish – 25 marta, ikki oyoqda o'tirib turish – 300 marta, bir oyoqda o'tirib turish – 40 marta. 12 daqiqa davomida yugurish – eng kam masofa 2,5-3 km o'smirlar uchun, qizlar uchun 2-2,5 km.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish uchun barcha muskul guruhlarini uyg'unlikda rivojlanishini ta'minlash kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda jismoniy fazilatlarini ham o'zaro muvofiqlikda rivojlantirishni ham e'tiborga olish kerak. Tezkor kuch namoyon qiluvchi sportchilar – og'ir

atletikachilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar, siklik sport turlari bilan shug'ullanuvchilar o'rta masofaga yuguruvchilarga, shosseda velosiped haydovchilarga nisbatan og'irliklar bilan ko'proq mashqlar bajaradilar.

MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlagan sport turi yoki kasbiy faoliyat xususiyatlariga muvofiq bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan jarayon bo'lib hisoblanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari o'zining yo'nalishi bo'yicha – sport tayyorgarliklariga hamda kasbiy amaliy tayyorgarlikka bo'linadi.

Sport tayyorgarlik jarayonlarida bir qator muhim vazifalar hal etiladi. Bulardan biri sport turida yuksak natijalarga erishishni ta'minlaydigan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish. Masalan balandlikka sakrovchi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlari sakrovchanlikni tarbiyalash, oyoq muskullarini, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Sprintchilar yuqori tezkorlik qobiliyatiga, tezkor chidamlilik sifatlariga ega bo'lishi kerak. Stayerlarda esa umumiy chidamlilikni rivojlantirish muhim bo'ladi. Kurashchilar va gimnastlar uchun esa yuksak koordinasion qobiliyatlar, egiluvchanlik hamda statik va dinamik kuch namoyon qilish qobiliyatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan o'zaro muvofiqlikda tashkil etilishi kerak. Sportchilarning dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. Dastlabki tayyorgarlik jarayonlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik sport harakatlari texnika va taktikasini mukammal o'rganishga hamda sport turiga mos bo'lgan maxsus jismoniy fazilatlarni yuqori saviyada takomillashtirishga asos bo'ladi.

Oliy ta'lim muassasalari talabarlari jismoniy tayyorgarlik jarayonlari jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sport turlari bo'yicha tashkil etiladigan mashg'ulotlarda olib boriladi. Talabalar jismoniy tayyorgarliklarini baholash va aniqlashda turli hil nazorat sinovlari, testlar o'tkaziladi. Nazorat sinovlari talabalar jismoniy tayyorgarliklarini samarali baholash bilan birga, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlarining

saviyasini o'rganishga, talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojlarini aniqlashga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash test sinovlaridan namunalar:

- 1) Tezkorlik mashqlari: 30,60, va 100 m.ga yugurish:
- 2) CHaqqonlik mashqlari: bir daqiqa davomida arqonchadan sakrash, tennis to'pini 25 m.dan nishonga uloqtirish:
- 3) Kuch mashqlari: turnikda tortilish, polda tayanib qo'llarni bukib yozish, yotgan holda gavnani oldga bukib yozish, ikki oyoqda o'tirib turish, joydan uzunlikka sakrash:
- 4) CHidamlilik mashqlari: 1000, 2000, 3000 m.ga yugurishlar;
- 5) Egiluvchanlik mashqlari: tik holda gavnani oldga egish, oyoqlarni yon tomonga kerib o'tirish, oyoqlarni to'g'riga kerib o'tirish, "ko'prik" turish.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish

Jismoniy fazilatlar – organizm morfo funksional ko'rsatkichlari bo'lib, insonning harakat sifatlarini belgilaydi. Inson organizm morfo funksional imkoniyatlari deganda tayanch harakat apparati, yurak qon tomir tizimi, nerv va boshqa tizimlarning jismoniy harakatlarni bajarish, jismoniy yuklamalarga tayyorgarlik darajasi tushuniladi. Jismoniy fazilatlarning biror bir turining rivojlanganlik darajasi irsiy ko'rsatkichlar bilan bir qatorda tashqi ta'sirlar – kun tartibi, harakatlar bajarish faoliyati, ovqatlanish sifati va tartibi hamda eklogik ko'rsatkichlarga bog'liq bo'ladi.

Sport tayyorgarlik jarayonlarida asosiy beshta jismoniy fazilat farqlanadi:

- Kuch,
- Tezkorlik,
- CHidamlilik,
- CHaqqonlik,
- Egiluvchanlik.

Insonning boshqa fazilatlaridan farqli o'laroq jismoniy fazilatlar faqat jismoniy harakatlar bajarish jarayonlarida namoyon bo'ladi. Jismoniy fazilatlar o'zaro muvofiqlikda namoyon bo'lib, doimo o'zaro ta'sirga ega bo'ladi. Jismoniy

tayyorgarlik jarayonlarining dastlabki bosqichlarida jismoniy fazilatlarining barcha shakllari bir hil darajada rivojlanib boradi. Jismoniy fazilatlar takomillashib borishi bilan aynan sport turiga muvfiq bo'lgan jismoniy fazilatni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. SHunday qilib jismoniy fazilatlar inson jismoniy harakat imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasini belgilaydi. Jismoniy fazilatlar o'zaro muvofiqlikda rivojlanib, jismoniy harakatlarni samarali bajarish faoliyatida muhim xizmat ko'rsatadi. Barcha jismoniy fazilatlarin namoyon bo'lishida kuch sifatining ahamiyati katta.

Kuch – tashqi ta'sirlarni engish yoki ularga qarshi turishda muskul zo'riqishlarini namoyon qilish hisoblanadi. Tinch holatda turgan jismni harakatlantirish – og'irlikni ko'tarish, buyumlarni uloqtirish, tanani harakatini ta'minlash – yugurish, sakrash jarayonlarida yoki harakatlanishdan to'xtash, muskullarni statik holatga o'tishini ta'minlash – bokschini zarbasini to'sish, gimnastikada jixozlarda osilish va tayanish mashqlarida tana muvozanatini saqlash jarayonlarida muskul zo'riqishlari yordamida kuch namoyon qilish kuzatiladi.

Kuch namoyon qilishning fiziologik asoslari quyidagicha:

- Muskul to'qimalari zichligi va umumiy massasi;
- Muskul zo'riqishlarini MNT yordamida boshqarilishi;
- Tayanch harakat apparati, bo'g'im tizimlarining holati.

Muskul kuchi namoyon bo'lishida insonning xissiy kayfiyati hamda iroda sifatleri ham muhim rol o'ynaydi. Muskul kuchini va kuch chidamliligini rivojlantirish tayanch harakat apparati chidamliligini ortirish bilan birga tana tuzilishining tashqi ko'rinishida ham o'zgarishlarga olib keladi. SHu bilan birga muskul faoliyatini nerv tizimlari yordamida boshqarish jarayonlari takomillashib boradi.

Bizga ma'lumki, muskul kuchi uning ko'ndalang kesimi hajmiga teng bo'ladi, ya'ni muskul to'qimalari soni va hajmiga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun og'irlik bilan bo'ladigan – og'ir atletika, yadro itqitish, bosqon uloqtirish, kurash sport turlarida sportchilar kuchni muskul massasi ortishi hisobiga ortiradilar. Muskul kuchi sportchi vazniga bog'liq ekanligini hisobga olib har hil vaznidagi

sportchilar kuchini baholashda absolyut kuch va nisbiy kuch ko'rsatkichlaridan foydalaniladi.

Absolyut kuch – insonni tashqi ta'sirlarni engishda – og'ir buyumlarni, shatanga, gantellarni ko'tarish, dinamometrlarga ta'sir ko'rsatish bilan baholanadi.

Nisbiy kuch – absolyut kuch ko'rsatkichlarini inson vazn og'irligi ko'rsatkichlariga bo'linishi hisoblanadi. Tana vazni ortib borishi bilan absolyut kuch ko'rsatkichi ortib boradi va aksincha nisbiy kuch ko'rsatkichi kamayadi. Sport amaliyotida bu qonuniyat inobatga olinib, bellashuvlarda sportchilarning tana vazni hisobga olinadi.

Muskul kuchi uch hil ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- Enguvchi – muskul qisqarishlari bilan;
- Cho'zilish – tashqi ta'sirlarda muskul cho'zilishi bilan;
- Tutib turish – muvozanatni saqlashda muskul statik zo'riqishi bilan.

Muskul kuchini enguvchi – muskul qisqarishlari bilan harakat bajarishni turnikda tortilish mashqlarini misol qilish mumkin. Bunda elka va qo'llar muskullarining qisqarishi yordamida tana ko'tariladi. Muskullar zo'riqish bilan hajmi – uning uzunligi qisqaradi.

Muskullar cho'zilishi – sakrash, yugurish, kurash va gimnastika mashqlarida ko'p uchraydi. Bunda jismoniy harakatlar muskul to'qimalarining cho'zilishi hisobiga amalga oshiriladi. egiluvchanlikni talab qiladigan barcha sport turlari va jismoniy harakatlar ta'sirida muskul to'qimalari cho'zilib muskul kuchi namoyon qiladi.

Muskulni tutib turish faoliyatida muskul to'qimalari qisqarishi natijasida tashqi ta'sirlar bartaraf etilib, harakatlanish to'xtatiladi. Muskulning bunday kuchanishi statik holatni yuzaga keltirib muskul to'qimalari uzunligini o'zgartirmay zo'riqadi. Muvozanat saqlash mashqlari, tanani va tana qismlarini tashqi ta'sirlarni engib bir holatda turishini ta'minlash muskullarni statik kuchanishi hisobiga yuzaga keladi.

Muskul tizimi jismoniy harakatlar davomida ta'kidlangan uch hil ko'rinishda muskul kuchi namoyon eta oladi. Masalan elkaning keng muskul guruhi –

del'tasimon muskul tortilish mashqida muskul qisqarishlari bilan enguvchi kuch namoyon qiladi. Erkin holatda yon tomonlarga qo'llarni keng yozishda esa muskul cho'zilishi bilan kuch bajaradi. Og'irlikni ko'tarish, ushlab turish va uni tushirishda esa muskullar qisqarib, statik ish bajarish bilan kuch namoyon qiladi.

Demak muskullarni cho'zilishi va qisqarishi bilan bajariladigan kuch dinamik kuch deb ataladi. Muskullar uzunligi o'zgarmay qisqarishi bilan bajariladigan harakatlar esa statik kuch deb ataladi. Jismoniy mashqlar va harakatlar bajarishda muskul guruhleri bir vaqtda ham dinamik, ham statik ish bajaradilar. Muskul guruhlarining ko'p uchraydigan faoliyati aralash ish bajarishlarida kuzatiladi.

Kuch qobiliyatlari asosan uch hil ko'rinishda uchraydi:

-Xususiy – kuch qobiliyatlari, muskul kuchining statik kuchanishlari va sekin harakatlarda namoyon bo'ladi. Xususiy – kuch qobiliyatini pauerlifting sport mashqlari yaxshi rivojlantiradi;

-Tezkor – kuch qobiliyatlari – portlovchi kuch – tezkorlik va kuchning muvofiqlikda namoyon bo'lish qobiliyati bo'lib hisoblanadi. Bunda qisqa vaqt ichida barcha muskul guruhleri tengdan zo'riqib, katta kuch namoyon qilinadi. Portlovchi kuch og'ir atletika, sakrash, uloqtirish, sprint, boks kabi sport turlarida muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Tezkor kuch qobiliyatlari sport turlariga muvofiq har hil nomlanishi mumkin – sport o'yinlarida sakrovchanlik, uloqtirish mashqlarida keskinlik, va boshqalar.

-Kuch chidamliligi – charchashni engish va uzoq muddat og'ir jismoniy yuklamalarni bajara olish qobiliyati bo'lib hisoblanadi. Og'irliklar va giralar bilan uzoq mashq qilish kabi sport turlariga xos bo'lgan jismoniy fazilatlaridan biri.

Ko'rib o'tilgan kuch qobiliyatlari o'zaro muvofiqlikda bo'lganiga qaramay, bir birining o'rnini bosa olmaydi. Masalan kuch chidamliligiga ega bo'lgan sportchi og'ir yuklarni bir laxzada ko'tarishda namoyon qilinadigan portlovchi kuch qobiliyatiga ega bo'lmaydi. SHuning uchun kuch qobiliyatlarini o'zaro muvofiqlikda rivojlanishlarini ta'minlash maqsadida quyidagi turli hil uslublardan foydalaniladi:

-CHegara va chegaraga yaqin og'irliklarni qo'llash uslubi;

- Imkoniyatlar darajasidagi og'irliklar qo'llash uslubi;
- Dinamik urinishlar uslubi;
- Statik urinishlar uslubi.

CHegara va chegaraga yaqin og'irliklarni qo'llash uslubi – maksimal kuch sifatini rivojlantirish jarayonlaridan hisoblanadi. CHegara og'irliklari deb inson imkoniyatlari bir marta ko'tarishga yaraydigan og'irliklar miqdori hisoblanadi. CHegaraga yaqin og'irliklar esa inson ikki uch marotaba ko'tara oladigan og'irliklar miqdori sanaladi. Bunday og'ir yuklar bilan mashqlarni bajarishda jarohatlanishlar sodir bo'lishini e'tiborga olib, mashqlar faqat yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Og'ir yuklar bilan mashqlar kuchanish va nafasni tutib turish bilan bajariladi. Kuchanish va nafasni tutib turishda ichki organlarda qon aylanishi buzilish kuzatiladi, shuningdek bosh miyada ham qon aylanishida salbiy holat ro'y beradi, bu holat hushdan ketishga olib kelishi mumkin.

Imkoniyatlar darajasidagi og'irliklar qo'llash uslubi – bu uslubda inson ko'tara oladigan og'irliklarini charchagunga qadar maksimal miqdorda ko'p marotaba ko'tarishi tavsiya etiladi. Mashq sekin tempda bajariladi. Mashg'ulot davomida umumiy og'irligi juda katta hajmdagi yuklarni ko'tarish kerak. Bu uslubda muskul hajmini ortishiga hamda maskul chidamliligini rivojlanishiga yordam beradi.

Dinamik urinishlar uslubi – mashqlar yordamida tezkor kuch sifatini rivojlantiriladi. SHunga qaramay muskul hajmi deyarli o'zgarmaydi. Uslubning asosiy mohiyati imkoniyat darajasidagi og'irliklarni ko'p marotaba tez tempda ko'tarish tavsiya etiladi. Mashqlarni to'g'ri bajarish uchun og'irliklarning hajmi salbiy ta'sir etmasligi muhim. Og'irliklar mashq tempini pasaytirmasligi va mashq bajarish texnikasini o'zgartirmasligi kerak.

Statik urinishlar uslubi – uslubning talabiga asosan muskullarni zo'riqtirish harakatlarini 5-6 soniya davom etuvchi kuchanish bilan bajariladi. Bizga ma'lumki kuchni rivojlanishida uni namoyon qilishdagi tana holati muhim bo'lib hisoblanadi. SHuning uchun muskul guruhlarini ko'proq kuchanishini talab

etadigan tana holatini tanlab muskullarni zo'riqtirish kerak. Uslubning afzalligi shundaki, kuchanish mashqlarini barcha joylarda, hech qanday jixozlarsiz bajarish mumkin. Kuchanish mashqlari bilan tananining barcha muskul guruhlariga ta'sir ko'rsatish imkoniyati bor. SHuningdek jarohatlanishlar tufayli vaqtincha harakatlar cheklanganda ham kuchanish mashqlarini bajarish mumkin.

Statik urinishlar uslubida bajariladigan kuchanish mashqlarini boshqa uslublar bilan muvofiqlikda bajarish mumkin. SHunga qaramay kuchanish mashqlari dinamik kuchni rivojlanishiga deyarli ta'sir etmaydi.

Kuchni rivojlantirish vositalari muskul kuchanishi va zo'riqishini talab etadigan mashqlardan iborat bo'ladi. Bularga:

-Tashqi ta'sirlarni – shtanga, gantellar, to'ldirma to'plar og'irligi, sherigining qarshiliklari, trenajerdagi mashqlar;

-O'z tanasi og'irligini engish – turnikda tortilish, yotgan holda qo'llarni bukib yozish, yotgan holda oyoqlarni bukib yozish, o'tirib turish mashqlari;

-Tana qarshiliklarini engish mashqlarini kiritish mumkin.

Tana tuzilishi har hil bo'lgan insonlarda muskul kuchi har hil tarzda rivojlanadi. Normostenik va giperstenik tana tuzilishiga ega insonlarda kuch mashqlari tezda ijobiy natijalar ko'rsatadi. Astenik tana tuzilishiga ega insonlarda muskul hajmi va kuchini o'sishi sekinlik bilan boradi. SHunga qaramay barcha shakldagi tana tuzilishiga ega insonlar muntazam reja asosida mashg'ulotlarda ishtirok etish bilan muskul kuchini samarali ortirishga erishishlari mumkin.

Kuch mashqlari bilan muntazam shug'ullanish, yurak qon tomir tizimiga ta'sir etishi qon bosimini ortishiga olib keladi. Mashg'ulotlar jarayonlarida yurak qon tomir tizimi faoliyatini rivojlantirish mashqlariga katta e'tibor qaratish kerak. SHuningdek kuch mashqlarining tana bo'g'imlariga salbiy ta'sir ko'rsatishni oldini olish uchun egiluvchanlikni ta'minlaydigan hamda muskullarni bo'shashtirish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Bu bilan bo'g'imlar, umurtqa pag'onasi disklari oralaridagi va suyaklarda bo'ladigan ezilishlar – deformatsiyalarning oldi olinadi.

Tezkorlik – harakatlarni qisqa vaqt ichida bajara olish qobiliyati bo‘lib hisoblanadi. Tezkorlik insonning boshqa fazilatlaridan farqli o‘laroq juda qiyin rivojlanadigan jismoniy fazilat. Tezkorlikning fiziologik asoslari nerv tugunlarining impulslarni o‘tkazish qobiliyatini tug‘ma takomillashganligiga bog‘liq. Harakatlar jarayonlarida tezkorlikni namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar quyidagilar:

- Muskul to‘qimasi tuzilishida tez qisqaruvchi muskul tolalarining ko‘pligi:

- Muskullarni yaxshi bo‘shashtirish qobiliyati:

- Dinamik kuch va egiluvchanlik qobiliyati:

- Inson iroda sifatlari:

- Organizm morfologik xususiyatlari – tana qismlari tuzilishi, oyoq va qo‘llarning uzunligi.

- Tezkorlik mashqlari texnikasini yuqori sifatda bajarish qobiliyati hisoblanadi.

Tezkorlik fazilatini uch hil ko‘rsatkichi uchraydi. Bular:

- Harakatlar reaksiyasining tezkorligi;

- YAKka harakatlarni bajarish tezkorligi;

- Harakatlarni takrorlash tezkorligi.

Bu qobiliyatlar bir biri bilan deyarli bog‘liq bo‘lmay, mustaqil jismoniy sifat deb qarash mumkin. Masalan yugurishga ruxsat berish uchun to‘pponcha ovozigina birinchilardan bo‘lib reaksiya ko‘rsatib startdan otilib chiqqan sportchi marraga birinchi bo‘lib etib kelishi mumkin emas. Chunki unda harakatlarni takrorlash tezligi yaxshi rivojlanmagan bo‘lishi mumkin.

Tezkorlikni namoyon qilishda diqqatni jamlash ham muhim ahamiyatga ega. Avvaldan ma’lum bo‘lgan signalga e’tibor qaratish tez bo‘lib, noma’lum signalga javob harakatlari sekinroq boshlanadi. Tezkorlik harakatlari muskullarni tezlik bilan qisqarishi natijasida hosil bo‘lib, tezkorlik tinch holatda ularning vaziyatiga ham bog‘liq bo‘ladi. SHuning uchun signalga javob harakatlarida tana qismlarining harakat tezkorligi har hil shaklda namoyon bo‘ladi. SHuningdek

tugmani bosib signal berganga nisbatan qo'llar bilan harakat qilgan signalga javob harakatlari tezkorligi har hil shaklda namoyon bo'ladi.

Oddiy reaksiyalar – avvaldan ma'lum bo'lgan signalga javob harakatlari hisoblanib, yugurishda to'pponchada yoki qo'l bilan start berishga javob harakatlari, kurash harakatlarini hakam buyrug'i bilan boshlash yoki to'xtatishni misol qilish mumkin. Tezkor mashqlarni bajarish oddiy reaksiya tezligini rivojlantirishga katta yordam beradi. Oddiy reaksiya tezligini rivojlantirishda, harakatlarni yoki mashqlarni ko'plab takrorlash, beriladigan signalga tayyorgarlikni takomillashtirish uslublaridan foydalaniladi.

Noma'lum signalga javob harakatlari yoki signallarni muhimlik darajasiga muvofiq saralash harakatlari murakkab reaksiyalar deb ataladi. Murakkab reaksiyalarda bir signalga boshqacha yana bir signalga boshqacha tezlikda reaksiya ko'rsatish bo'lishi mumkin. Murakkab reaksiyalar quyidagicha taqsimlanadi:

- Reaksiya ko'rsatishni tanlash;
- Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya ko'rsatish.

Reaksiya ko'rsatishni tanlashda harakatlarni shakllari, tezligi va murakkabligi hamda muhimligi va raqibning holati, sharoitlarning talablariga muvofiq harakatlar saralanadi. Ba'zi harakatlarga javob reaksiyalari ko'rsatilsa ba'zi harakatlarga e'tibor qaratilmaydi. Masalan bokschi raqibining muhim zarbalariga himoya to'siqlarini qo'yadi, aldov harakatlari va engil zarbalarga e'tiborni kamaytirishi mumkin.

Tanlash reaksiyani rivojlantirishda "oddiydan murakkabga intilish" tamoyillariga amal qilinadi. Masalan kurash turlarida dastlab aniq bir hujum shakliga himoya usullarini o'rgatib boriladi. So'ng hujum harakatlarini murakkablashtiriladi yoki shakllarini o'zgartiriladi. Kurashchi deyarli barcha hujum harakatlariga tayyorgarlik taktikasini egallagach, bellashuvlarda hujum harakatlarining barcha shakllariga javob reaksiyasini ko'rsata oladi.

Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya ko'rsatish – harakatlanayotgan raqib, to'p, sport buyumi va boshqalarga javob harakatlarini bajarishda namoyon bo'ladi. Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya ko'rsatishda katta tezlik

bilan harakatlanayotgan jismni ko‘rish va uni orlig‘idagi masofalarni, uni tezligini baholay olish muhim ahamiyatga ega bo‘lib hisoblanadi. Sportchilarda shu jihatlarni rivojlantirishga katta e‘tibor qaratiladi. Mashg‘ulotlarda buyumlarni tezda paydo bo‘lishi, buyumlarning tez harakatlari va ular orasidagi masofalarni tez tez o‘zgartirib turish mashqlarini qo‘llash talab etiladi. Kichik to‘plar – tennis to‘plari bilan mashqlar, harakatli o‘yinlar o‘tkazish shug‘ullanuvchilarda murakkab reaksiyalarni rivojlantirishga katta yordam beradi.

Murakab reaksiyani namoyon qilish vaqtini kamaytirishga raqibni harakatlarini oldindan bila olish maxorati ta’sir etadi. Bunday malakalar raqibni harakatlarga tayyorgarlik jarayonlariga e‘tiborni kuchaytirish bilan paydo qilish mumkin. Masalan o‘n bir metrli jarima to‘plarini qaytarishda darvozabonning maxorati to‘pning yo‘nalishini aniq bilishida bo‘ladi. Tezkorlik reaksiyasi kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy texnika asboblari juda takomillashib ketgan shuning uchun ular tezkor reaksiyalarni talab etadi.

YAkka harakatlar tezkorligi – bir harakatni bajarish tezkorligi.

Harakatlar va ular takrorlanish tezkorligi – ma’lum bir vaqt davomida takrorlanadigan harakatlar tezkorligi. Masalan 10 soniya davomida bajariladigan harakatlar yoki qadamlar.

Tezkorlikni rivojlantirish vositalariga o‘zaro bellashuv mashqlari, tezkor kuch mashqlari, harakatli va sport o‘yinlarini kiritish mumkin. Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy uslublari takroriylik uslubi bo‘lib hisoblanadi. Takrorlash uslubining mazmuni bir hil shakldagi jismoniy mashqlar ma’lum bir vaqt oralig‘ida takrorlanadi. Mashqlarni qo‘llashda quyidagi talablarga rioya qilish kerak:

- Mashqlar maksimal tezlikda bajarilishi kerak;
- Mashqlar davomiyligi qisqa bo‘lib 20-25 soniyadan ortmasligi kerak.
- Mashqlar tezkorlik so‘nishi vujudga kelgunga qadar takrorlanishi kerak;
- Mashqlar oralig‘idagi dam olishlar to‘liq bo‘lishi kerak;
- Harakatlar texnikasi mukammal o‘rganilishi kerak;

-Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlarda jarohatlanishlar ko'p uchrashini hisobga olib, muskullarni qizdirish mashqlarini to'liq o'tkazish kerak.

Tezkorlikni rivojlantirishda takrorlash uslubi bilan bir qatorda musobaqalashish uslubidan ham samarali foydalaniladi.

CHaqqonlik (harakatlarni muvofiqlashtirish – koordinasion qobiliyatlar) yangi harakatlarni tez o'zlashtira olish hamda sharoitlarga muvofiq harakatlarni samarali qo'llay olish maxorati hisoblanadi. SHu bilan birga chaqqonlik harakatlarning aniqligi va mo'ljalga olish qobiliyati ham bo'lib sanaladi.

CHaqqonlik fazilati insonning jismoniy sifatlarining uyg'un rivojlanganligi bilan bir qatorda, tashabbuskorlik, ijodkorlik jihatlariga bog'liq bo'ladi. CHaqqonlikning hamma ko'rinishlarini barcha yoshlarda samarali rivojlantirish mumkin, chaqqonlik bolalik yoshida yaxshi rivojlanishi mumkin.

CHaqqonlikni rivojlantirishning quyidagi yo'nalishlari mavjud:

-Tana holatini o'zgartirishda namoyon qilinadigan chaqqonlik harakatlari – yotgan, o'tirgan, turgan, egilgan, o'girilgan holatlar:

-Marakkab jarayonlar va o'zgaruvchan sharoitlardagi chaqqonlik – to'siqlarni oshib o'tish, tirmashib chiqish harakatlari:

-Qarshiliklari o'zgaruvchan bo'lgan harakatlarda chaqqonlik – tortishishda, qarshiliklarda, yakkakurash turlarida:

-Buyumlar bilan harakatlardagi chaqqonlik – uloqtirish, tashlash, qabul qilish, uzatish, jonglyorliklar:

-Bir necha ishtirokchilarning o'zaro muvofiqlikdagi harakatlarida chaqqonliklar:

-Spor o'yinlari va harakatli o'yinlarda raqiblar bilan muloqatdagi chaqqonliklar:

-Muvozanat saqlash harakatlari va mashqlaridagi chaqqonliklar.

CHaqqonlikni rivojlantirish mashqlari barcha mashqg'ulotlarda tashkil etilishi zarur. CHaqqonlikni rivojlantirishda turli hil uslublardan foydalanish mumkin. Ular quyidagicha bo'ladi:

-Muntazam yangi shakldagi harakatlarga o'rgatish. Jismoniy harakatlarning ko'p shakllarini egallash jismoniy harakatlar jarayonida hosil bo'ladigan vaziyatlarni samarali hal etishga yordam beradi;

-Har hil jixozlar, buyumlar va tashqi ta'sirlar yordamida harakatlar jarayonlarini tez tez o'zgartirib turish;

-Murakkab jarayonlarda muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirib borish;

-Harakatlarni aniq bajarish – boksdagi zarbani aniq berish, mo'ljalga olish malakalarini shakllantirish – to'pni savatga aniq tashlash kabi harakatlarni takomillashtirish.

CHaqqonlikni rivojlantirishda barcha mashqlardan foydalanish mumkin, faqat mashqlar murakkab va tez o'zgaruvchan bo'lishi kerak. Jismoniy yuklamalar harakatlar murakkablashib borish darajasiga muvofiq ortirib borilishi kerak. Harakatlarni o'rgatishda tana qismlarini o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlash, koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish muhim. Bu mashqlar sifatida akrobatika, badiiy va sport gimnastikasi mashqlari, sport va haraatli o'yinlar, suvga sakrash, batutda sakrash va trampolin mashqlaridan keng foydalanish mumkin.

Egiluvchanlik – inson tayanch harakat apparati holati va bo'g'imlarining harakatchanligini belgilaydigan hamda harakatlarni keng amplitudada bajarishni ta'minlaydigan morfo fnksional imkoniyatlari bo'lib hisoblanadi. Egiluvchanlik tyanch harakat apparatining tug'ma tuzilish xususiyatlariga, muskullar, bo'g'imlar, paylarning elastikligi, MNT holati, tashqi haroratlar va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi.

Egiluvchanlikni baholashda tana bo'g'imlarining maksimal amplitudada harakatlanish darajalari maxsus jixoz goniometrlar yordamida baholanib, bo'g'imlarning tekislikdagi joylashuvi santimetr tasmasi yordamida aniqlanadi. Egiluvchanlikni baholash testlari sifatida oldiga va orqaga egilishlar, qo'l kaftlarini polga tekkizish, "ko'prik turish", oyoqlarni to'g'riga va yon tamonlarga yozib o'tirish (rastyashka va shpagat), qo'llarni orqaga aylantirib o'tkaza olish mashqlarini bajartiriladi.

Egiluvchanlik fazilati aktiv va passiv egiluvchanlikka bo‘linadi.

Aktiv egiluvchanlik – tana qismlarining mustaqil shaklda namoyon qiluvchi egiluvchanlik harakatlari - oldiga va orqaga egilishlar, qo‘l kaftlarini polga tekkizish, “ko‘prik turish” mashqlari.

Passiv egiluvchanlik – tashqi ta’sirlar – jixozlar yoki sherigining yordamida namoyon qiluvchi egiluvchanlik harakatlari. Passiv egiluvchanlikda harakatlar kengligi, amplitudasi aktiv egiluvchanlikka nisbatan yuqori bo‘lib hisoblanadi.

Muntazam jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishda egiluvchanlik fazilati o‘smirlikni 15 yoshida yuqori ko‘rsatkichlarga ega bo‘ladi. Mashg‘ulotlar ta’sirida bir necha yil egiluvchanlik o‘zining yuqori darajadagi holatini saqlab turishi mumkin. 30 yoshdan boshlab bo‘g‘imlar egiluvchanlik darajalari fiziologik nuqtai nazardan kamayib boradi. SHu bilan birga ayollarda egiluvchanlik ko‘rsatkichlari erkaklarga nisbatan yuqoriroq bo‘ladi.

Egiluvchanlik fazilati ham umumiy va maxsus egiluvchanlikka bo‘linadi.

Umumiy egiluvchanlik – tan barcha bo‘g‘imlarining egiluvchanligini belgilaydi, maxsus egiluvchanlik esa ayrim bo‘g‘im tuzilmalari egiluvchanligini ko‘rsatadi.

Muskullar faoliyatiga muvofiq egiluvchanlik dinamik va statik egiluvchanliklarga bo‘linadi.

Dinamik egiluvchanlik dinamik harakatlar – muskullar qisqarishi va cho‘zilishi hisobiga vujudga keladi.

Statik egiluvchanlik statik mashqlar – tana qismlarini bir hil shaklda tutib turish harakatlari, muvozanat saqlash mashqlarida namoyon bo‘ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari sifatida bo‘g‘imlarni va muskullarni keng yozish mashqlari qo‘llaniladi. Bu mashqlar dinamik va statik tarzda bajariladigan harakatlardan iborat bo‘lib, mashqlarda jixozlar, og‘irliklar va sherigining yordamidan samarali foydalaniladi. Qo‘llar va oyoqlarni keng siltab yozish mashqlari egiluvchanlikni ortirishda ijobiy natijalarga erishishga yordam beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bo'g'imlarni mustahkamlash, muskullar elastikligini ortirish hamda ularning cho'ziluvchanligini ta'minlash bilan mashg'ulotlar davomida jarohatlanishlarning oldini oladi. Bo'g'imlarni cho'zilishini ta'minlaydigan mashqlarni bajarishda harakatlar amplitudasini ortirib borishga e'tibor berish kerak. SHerigining yordamida va og'irliklar bilan bajariladigan cho'zilish mashqlarida extiyotkorlikka rioya qilish kerak. Keng amplitudada mashqlar bajarishda biror bir buyumni mo'ljallab mashq bajarish, oyoqlarni planka qadar ko'tarish, qo'llarni polga tekkizish mashqlarini bajarish samarali natijalar beradi.

Egiluvchanlikni ortirishga qaratilgan mashqlarni bajarishdan oldin muskullarni yaxshilab qizdirib olish tavsiya etiladi. Qizdirish mashqlari va tashqi harorat ta'sirida muskullarning qizishi munosabati bilan ularda qon aylanishi yaxshilanadi, bu bilan muskul to'qimalarining elastikligi ortadi.

Egiluvchanlikni rivojlanishi inson qad qomatini yaxshi shakllanishi, harakatlarining o'zaro muvofiqlikda bo'lishini ta'minlaydi. Egiluvchanlik fazilati kuch fazilati bilan nomutanosibligini hisobga olgan holda bu ikki fazilatni o'zaro uyg'unlikda rivojlantirish maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlarni to'xtatib qo'yish egiluvchanlik sifatini yomonlashuviga olib keladi. SHu bilan birga bo'g'imlar va muskullar egiluvchanlik sifati yosh o'tishi bilan kamayib boradi. Egiluvchanlikni kamayib ketishini oldini olish uchun har kuni bo'g'imlarni keng harakatlanishini ta'minlaydigan, muskullar elastikligini ortiradigan bir qator engil umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Bu mashqlar oldinga va orqaga egilishlar, oyoq va qo'llarni keng amplitudada harakatlantirishlar kabi mashqlardan iborat bo'lishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari asosan umurtqa pag'onasi, tos son va elka bo'g'imiga ta'sir etuvchi mashqlarda tashkil topishi kerak.

CHidamlilik – inson sog'ligini va jismoniy ishchanlik qobiliyatini belgilaydigan muhim jismoniy fazilatlardan biri bo'lib hisoblanadi. Ushbu jismoniy fazilat boshqa fazilatlarni rivojlantirishning asosi bo'lib sanaladi.

CHidamlilik – uzoq muddat jismoniy ish faoliyati olib borish hamda charchoqqa chiday olish qobiliyati sanaladi.

CHarchash – uzoq muddat yoki jadal jismoniy ish bajarishda yuzaga keladigan funksional holat. CHarchash munosabati bilan ishchanlikni pasayishi hamda organizmda toliqish hosil bo‘ladi. CHarchash turlari bir necha hil bo‘ladi: aqliy charchash, xis-tuyg‘ular charchog‘i, asabiy charchash va jismoniy charchash. Jismoniy tarbiyada chidamlilik tushunchasi og‘ir jismoniy yuklamalarga chidamlilikni belgilaydi. Jismoniy faoliyat jarayonlarida muskullar guruhining 30% ishtirok etishida, masalan qo‘l va oyoq muskul guruhlari ishida – lokal charchoq, gavdaning egilish va tiklanish harakatlaridagi muskullar guruhining 65% ishtirok etishida – regional charchoq, og‘ir yuk ko‘tarish yoki uzoq masofaga yugurish va suzish mashqlarida muskul guruhi 65% ishtirok etib – global charchash hosil bo‘ladi.

Inson jismonan chidamliligi bir qator omillarga bog‘liq bo‘ladi. Ulardan eng muhimlari quyidagilar:

-Nerv faoliyatining xususiyatlari. Masalan nerv jarayonlarining inertligi bir hil shakldagi jismoniy mashqlarga organizm chidamliligini ta‘minlaydi;

-Kislorod iste‘molining yuqori darajada bo‘lishi, tayanch harakat apparatining mustahkam tuzilishi, kislorodsiz muhitga chidamlilik;

-Inson salomatligi va jismoniy fazilatlarining yuqori darajada rivojlanganligi;

-Inson iroda sifatleri. Ish samaradorligining pasayishini ikki fazaga bo‘lish mumkin. Birinchi faza – charchoq alomatlarining paydo bo‘lishi. Ikkinchi faza – jismoniy charchash bo‘lsada ish iroda sifatleri hisobiga davom etishi;

-Intilishlarning muhimligi. Masalan musobaqadagi g‘alabaga erishish ko‘plab sportchilarning chidamliligini ortishiga ta‘sir ko‘rsatadi;

-Jismoniy harakatlarning eng maqbul texnikasini egallash sportchi jismoniy quvvatini tejashga yordam beradi.

CHidamlilik turlari: jismoniy tarbiyada chidamlilik umumiy va maxsus chidamlilikka bo‘linadi.

Umumiy chidamlilik – barcha muskul guruhlari ishtirokida o‘rtacha tezlikda bo‘lgan jismoniy harakatlarni bir hil jadallikda bajara olish qobiliyati. Umumiy chidamlilik siklik sport turlari asosi bo‘lib, uzoq masofaga 5000-10000 m. masofaga yugurishlar, 1000-2000 m. masofaga suzishlar, velosipedda uzoq masofaga yurishlarda muhim ahamiyatga ega bo‘ladi.

CHidamlilikni maxsus mashg‘ulotlar davomida rivojlantirish mumkin. Uzoq masofaga yugurishlarda chidamlilik bo‘lgan insonlar, uzoq masofalarga velosipedda uchishda ham chidamlilikni namoyon eta oladi. Suzuvchilar uzoq masofaga yugurish bilan suzish sporti bo‘yicha o‘zining maxsus chidamliligini ortirib borishga erishadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vositalari:

-Siklik shakldagi uzoq muddat bajariladigan mashqlar – yugurish, velosipedda yurish, suzish. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda o‘rtacha tezlikda bog‘, o‘rmon yoki stadion yugurish yo‘lkalarida yugurish tavsiya etiladi. YUgurish masofasining uzunligi shug‘ullanuvchi yoshi, sog‘ligi va jismoniy tayyorgarligiga muvofiq bo‘lishi kerak. Dastlab 1-1,5 kmga yugurish etarli bo‘ladi. Har hafta davomida masofani 200 mga ortirish mumkin. YUgurishda organizm umumiy holatini baholash uchun yurak urishlari – pul’sni tekshirish mumkin. YUrak qon tomir va nafas olish tizmining funksional imkoniyatlarini ortirishda pul’s daqiqasiga 130-150 ta urishi kerak. YUgurishni yangi boshlagan shug‘ullanuvchida bu ko‘rsatkich 110-120 ta bo‘lishi etarli. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida dastlab uzluksiz 15-20 daqiqa mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Organizm funksional imkoniyatlari takomillashib borishi bilan 30-40 daqiqa to‘xtovsiz jismoniy harakat bajarish mumkin bo‘ladi;

-“Aylanma trenirovka” jarayonlarida foydalaniladigan har hil shakldagi asiklik harakatlar – sakrash, uloqtirish, gimnastika mashqlari. Bu uslubning afzalligi mashqlarni bajarish jarayonlarida barcha muskul guruhlarini jalb etish va ularning uzluksiz faoliyatini tashkil etishda hisoblanadi.

-Harakatli va sport o‘yinlar, sport raqslari, aerobika, krossfit, yurak urishlari daqiqasiga 115-120 martadan kam bo‘lmagan piyoda sayohatlar;

-Yordamchi vositalar: tog‘li hududlarda o‘quv yig‘in mashg‘ulotlarida ishtirok etish, hammom va saunalar qabul qilish.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda shug‘ullanuvchilar jismoniy tayyorgarliklarini e‘tiborga olish kerak. Yangi boshlovchilarga uncha jadal bo‘lmagan jismoniy harakatlarni uzluksiz ravishda bajarish tavsiya etiladi. Masalan uch to‘rt hil shakldagi harakatlarni – yurish, yugurish, suzish mashqlarni bir hil tempda bajariladi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega shug‘ullanuvchilar esa harakatlarni bajarish tezligini tez tez o‘zgartirib turishlari kerak. Bir hil tempda yugurishni tez tempda yugurish – tezlanish bilan almashlab turish. Yoki o‘rtacha tezlikda suzgandan so‘ng, katta tezlikda yugurish mashqlarini bajarish. Bu shug‘ullanuvchilar organizmga katta jismoniy yuklamalar berilishini ta‘minlay oladi. Mashg‘ulotlar umumiy chidamlilik bilan birga maxsus chidamlilik fazilatlarini ham takomillashtirib boradi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda to‘g‘ri nafas olishni tashkil etish muhim bo‘lib hisoblanadi. Mashg‘ulotlar jarayonlarida burun va og‘iz bilan nafas olish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Mashqlarning bajarish jadalligi ortishi bilan nafasni to‘liq chiqarishga e‘tibor qaratish kerak.

Maxsus chidamlilik – ma‘lum bir faoliyatga mansub bo‘lgan jismoniy harakatlarni uzoq muddat davomida, jadalligini susaytirmay bajara olish qobiliyati bo‘lib hisoblanadi. Tezkor, harakatlarni boshqara olish-kooordinasion, statik, sakrovchanlik, bellashuv va boshqa shakldagi chidamlilik turlari mavjud. Masalan yugurish, suzish mashqlarida masofa davomida tezkorlikni bir hil tempda ushlab turish chidamliligi tezkor chidamlilik hisoblanadi. Tezkor chidamlilik kuch chidamliligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, og‘ir yuklamalarni bajarishda hosil bo‘ladigan charchashni engishga qaratilgan bo‘ladi.

Koordinasion – harakatlarni boshqarish chidamliligi aniq va muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda, masalan sport va badiiy gimnastikada, suvga sakrash va sinxron suzish, figurali uchish sport turlarida keng namoyon etiladi. Bu sport turlarida chidamlilik mashqlarni aniq va to‘g‘ri bajarishga katta yordam beradi.

Statik chidamlilik – uzoq muddat tana holatlarini o‘zgartirmay muskul zo‘riqlashlarini namoyon etish. Bu shakldagi mashqlar sport gimnastikasi va akrobatikadagi osilish, tayanish, muvozanat saqlash mashqlarida uchraydi.

SHu bilan birga inson kasbiy va kundalik hayot faoliyati davomida namoyon qiladigan maxsus chidamlilik turlari ham uchrab turadi.

Maxsus chidamlilik fazilatini rivojlantiruvchi vositalar:

-Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan “maqsadli mashqlar” – sport tayyorgarliklarida musobaqalashish mashqlari, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonlarida esa yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, suzish, harakatli va sport o‘yinlari hisoblanadi;

-Maxsus tayyorgarlik mashqlari. Masalan “maqsadli mashqlar” 100 m.ga yugurish bo‘lsa, maxsus tayyorgarlik mashqlari esa har hil masofadagi qisqa yugurishlar yoki sakrash mashqlari hisoblanadi;

-Umumiy tayyorgarlik mashqlari – maxsus chidamlilikning asosini tashkil etuvchi umumiy chidamlilik sifatini rivojlantirishga qaratilgan, hamda barcha muskul guruhlariga va tana qismlari harakatlariga ta’sir etadigan jismoniy mashqlar. Qisqa masofalarga har hil tezlikda yugurish, sport o‘yinlariga xos harakatlarni tez va aniq bajarish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Sport turlari harakatlarining o‘zaro o‘xshashligi maxsus chidamlilik sifatini umumiy rivojlanishini ta’minlaydi. Suvga sakrash bilan, akrobatika mashqlari, sport o‘yinlarining ko‘p shakllaridagi harakatlar va shu kabilar. Umumiy chidamlilik darajasi rivojlanishi bilan maxsus chidamlilik sifatlarini takomillashtirishga kirishish mumkin.

Sport turlari

Basketbol: Basketbol o'yinida har birida besh o'yinchisi bo'lgan ikki jamoa ishtirok etadi. O'yin maqsadi o'z savatiga raqibni to'p tashlashiga xalaqit berish, undan to'p olib qo'yish, hujumlar uyushtirishdan hamda raqib savatiga ko'proq to'p tushirishdan iborat bo'ladi. O'yin hajmi 28x15 m bo'lgan maydonda o'tkaziladi. SHiftning balandligi 7 m.dan kam bo'lmasligi kerak. O'yin 4 davr davom etib, har bir davr 10 daqiqa bo'ladi. Basketbolda to'p bilan harakatlar to'pni uzatish, uloqtirish, urib yuborish, yumalatish va har hil yo'nalishlarda olib yurishdan iborat bo'ladi. O'yin yakunida savatga ko'p to'p tushirgan jamoa g'olib jamoa bo'lib hisoblanadi.

Basketbol o'yini jixozlari asosan ikkita qalqon (shit) bo'lib, ular shaffof materialdan tayyorlanadi. Ularning o'lchami eniga 1,80 m va bo'yiga 1,50 m bo'ladi. Balandligi maydon yuzasidan 2,90 m bo'ladi. YUzasi tekis va chetlari oq rangli bo'yoq bilan hoshiyalangan bo'lishi kerak. Qalqon (shit) markazida savat o'rnatilgan bo'lib, uning diametri 45 sm bo'ladi va to'q sariq ranga bo'yalgan bo'ladi. Savat chetlariga bir necha xalqachalar biriktirilgan bo'lib bu xalqachalarga to'r ilinadi.

Basketbol to'pi: rezina materialdan tayyorlangan asosan jigarrangli bo'ladi. Erkaklar to'pi diametri 74,9 — 78 sm. To'p og'irligi 567-650 gr, ayollar to'pi diametri 72,4—73,7 sm va og'irligi 510-567 gr.

Basketbolda harakatlanish shakllari: basketbolchi maydon bo'ylab yurib, yugurib, sakrab, qayrilib, otilib chiqib harakatlanadi.

YUrish basketbolda eng kam harakatlanish turi bo'lib hisoblanadi. Joy almashtirish, harakatlarni boshlashdan avval, o'yinchilarni tinchlantirish, o'yin zonalarini kuzatish va o'yinchilarni joylashuvini kutish maqsadida sekin harakatlanadi. Basketbolchi yurishda tizzalarni sal bukib harakatlanishi, uni doimo hujumga va tez harakatga tayyorligini bildiradi.

YUgurish asosiy harakatlanish shakli hisoblanadi. Maydonda o'yinchilar har hil shakllarda yuguradilar. YUgurishlar har hil tamonlarga yo'naltirilishi mumkin. YUgurishlar tez, sekin va o'zgaruvchan shakllarda bajariladi. Tezkor yugurishda

tayanch oyoq kuchi bilan o'yinchi oldinga otilib chiqadi va qo'llarning keskin harakatlari bilan tezlanish oladi. Otilib chiqib raqib nazoratidan qochishga va tezkor hujum uyushtirishga katta yordam beradi.

Otilib chiqish harakatlarining daslabki 4-5 qadami qisqa lekin qattiq qadamlar bo'lishi kerak. Keyinga qadamlar esa ancha keng va siltanish bilan bajariladi. Qo'llarning harakati ham tana tezlanishiga katta yordam beradi. Gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan, maydon bo'sh tamoniga va raqib maydoniga yuzlangan bo'lib, ba'zan to'p bilan harakatlar ham bajariladi.

Sakrash: basketbolda sakrash usullari ikki hil bo'lib, biri ikki oyoqda sakrash, ikkinchisi bir oyoqda sakrash hisoblanadi. Ikki oyoqda sakrash harakati asosan joydan sakrash bo'lib, o'yinchi bir oz o'tirgan holdan deysinib sakraydi. Bunda qo'llar orqa tamonga uzatiladi, bosh sakrash yo'nalishi tamonga qaratilgan bo'ladi.

To'xtash: basketbolda to'xtash harakatlari sakrash va ikki qadamlab bajariladi. Sakrab to'xtashda o'yinchi uncha baland bo'lmagan sakrash bilan to'xtaydi. Sakrash tayanch oyoqlar bilan bajarilishi va tushishda dastlab bir oyoqqa so'ng ikkinchi oyoqqa ham bo'lishi mumkin. Ikki qadamlab to'xtashda, basketbol harakatlarining asosi bo'lgan ikki qadamlab harakatlanish shakli qo'llaniladi. O'yinchi oxirigidan oldingi qadamini yarim o'tirgan holda va og'irlik markazini harakat yo'nalishi tamonga o'tkazib bajaradi. So'ng oxirgi qadamni uzun va keng qilib qo'yadi.

Qayrilishlar: bu harakatlar ham ikki hil shaklda oldinga va orqaga qayrilishlar ko'rinishida bo'ladi. Oldinga qayrilishda gavda harakati basketbolchi yuzlangan tamonga bajariladi. Orqaga qayrilishda gavda harakati o'yinchi orqa tamoniga yo'naltiriladi. Qayrilish har ikkala tamondan bajarilishi mumkin. Bunda oldinga qo'yilgan oyoqning ichki tamoniga qayrilish oson bo'ladi.

To'pni ushlash – to'pni qabul qilish usuli bo'lib, o'yinchini to'p bilan harakati shu usuldan boshlanadi. To'pni ushlash barcha harakatlar uchun dastlabki holat bo'lishi, o'yinchi to'pni ushlagandan so'ng uni olib yurishi, uzatishi, uloqtirishi mumkin. To'pni ushlashdagi harakatlar barqaror turish holatida bo'lish,

tizzalar bir oz bukilgan, sakrab ushlanganda oxista tushishni amalga oshirish kerak. To'pni ushlash harakatlari bir necha shaklda bo'ladi.

To'pni ikki qo'llab ushlash eng oddiy va ishonchli usul. Qo'llar oldga uzatiladi, barmoqlar keng qilinib, qo'llar to'pdan kattaroq holatda ochiladi. To'p barmoqlarga kelib tegishi bilan uni qattiq ushlab qo'llar chig'andan bukiladi. Qo'llarni chig'anda bukish bilan to'p tezligi va kuchi sekinlashtiriladi. To'pni qabul qilgan o'yinchi gavnani bir oz oldga egib, to'pni oldga olib chiqib navbatdagi harakatlarga shaylanadi.

To'pni bir qo'llab ushlash uchun o'yinchi to'p yo'nalishi bo'yicha qo'lini cho'zadi, to'p barmoqlarga tegishi bilan to'pni yo'nalishi bo'yicha qo'lni harakatlantirib, uni to'xtatadi va ikkinchi qo'lga olib kelib gavda tamon tortadi. To'pni ushlashda ushlash uchun uzatilgan qo'l tamonga ham gavda burilishi amalga oshiriladi.

To'p uzatish: bu usulning ko'plab shakllari mavjud. Ular ko'krakdan ikki qo'llab uzatish, ikki qo'llab tepadan uzatish, ikki qo'llab pastdan uzatish, ikki qo'llab yon tamonlardan uzatish, bir qo'lda elkadan uzatish, bir qo'lda tepadan uzatish, bir qo'lda pastdan uzatish, bir qo'lda yon tamonlardan uzatish usullarida uchraydi. Ular o'yin sharoitlariga muvofiq qo'llaniladi. To'p uzatish va qabul qilish bilan o'yinchi hujum harakatlarini amalga oshiradi.

To'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatish — sherigiga to'pni o'rta va uzoq masofadan tez va aniq uzatish usuli bo'lib, o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan harakatlardan biri hisoblanadi.

To'pni bir qo'llab elkadan uzatish — o'rta va qisqa masofada to'p uzatishning eng ko'p qo'llaniladigan usuli.

To'p olib yurish – basketbol maydonida o'yinchini to'p bilan har hil tezlikda va turlicha yo'nalishlarda hamda har hil tamonlarga harakatlanish usuli bo'lib hisoblanadi.

To'p olib yurish to'pga bir qo'l bilan yumshoq urish bilan oldinga va yon tamonlarga harakatlanish bilan amalga oshiriladi. To'pga urish harakatlari asosan bilak va chig'an bo'g'imlarida bajariladi. Oyoqlar bir oz bukilgan bo'lib, bu holat

tezlanish olish va muvozanatni saqlashga yordam beradi. Harakatlanishda gavda erkin holda, bir elka oldga surilgan bo'lib, raqibni to'pga yaqinlashtirmaslikka harakat qilinadi, aslo raqibni turtilmaydi. To'p olib yurish tezligi va oyoqlar hamda qo'llar harakati o'zaro muvofiqlikda bajariladi.

Savatga to'p tashlash: savatga to'p tashlashning aniqligi to'p tashlash texnikasini to'g'ri bajarilishi, harakatlarning ketma ketligining to'g'riligi, mo'ljalni to'g'ri olinishi, bilak va elka kuchiga, to'pning aylanishi va uchish traektoriyasiga bog'liq bo'ladi. To'pni savatga aniq tushirish mahoratiga erishish uchun usulni ko'p marotaba takrorlash va aniq mo'ljalga olish qobiliyatini takomillashtirish kerak. SHu bilan birga to'pni savatga tushish miqdorini ortirishda bilak va elka muskullari kuchining yaxshi rivojlanganligi hamda bo'g'imlarning etarli darajada egiluvchanligi ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Ikki qo'llab ko'krakdan uloqtirish savatga to'pni uzoq masofadan tashlashda qo'llaniladigan usul. To'pni ikki qo'llab ushlab ko'krakdan yuz ro'parasidan ko'tariladi, oyoqlar elka kengligida, tizzalar bir oz bukilgan, bir oyoq oldga qo'yilgan bo'ladi. To'pni uloqtirishda qo'llar chig'anda to'liq yozilib, bilak unga kuchli harakat beradi, panjalar keng yozilib to'pni uchishini kuzatib qoladi. Oyoqlar kuchi bilan engil siltanish bajariladi. Qo'llar va oyoqlarni harakati o'zaro muvofiqlikda bajarilishi to'pni tezligiga va aniq uloqtirilishiga yordam beradi.

Bir qo'llab elkadan uloqtirish – o'rta va uzoq masofadan to'pni savatga tashlash harakati, shuningdek jarima to'pi tashlashda ham keng foydalaniladi. To'pni o'ng elka tamondan tashlashda, o'ng elka oldga chiqarilgan va o'ng oyoq oldga qo'yilgan bo'ladi. O'ng qo'l chig'anda bukilib to'pni elka yuzasida tutib turadi, chap qo'l esa to'pni yon tamondan ushlab turadi, oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukilgan bo'ladi. To'pni uloqtirishda o'ng qo'l tekislanib to'pga siltab kuch beriladi va savat tamon uloqtiriladi, oyoqlar tizzadan to'g'rilanadi. Qo'llar to'p uchishini kuzatib qoladi.

Bir qo'llab tepadan tashlash savatga yaqin masofadan yoki savat ostidan to'p tashlashda foydalaniladi. Hujumda ikki qadam tashlangandan so'ng savat tamon sakraladi va bir qo'l bilan to'pni tepadan savatga tashlanadi. To'pni savatga

bunday tashlash usulida bo‘ydor o‘yinchilar juda mahoratli bo‘ladi. SHuningdek to‘pni bir qo‘llab tepadan tashlashda ilmoq usulda tashlash ham mumkin. Bu usulda o‘yinchi to‘pni raqib qarama qarshi tamonidan olib chiqib bosh ustidan savatga tashlaydi. Bunda to‘p ilmoq shaklda traektoriya bo‘yicha uchib savatga kelib tushadi.

Jarima to‘pi tashlash raqib jamoa o‘yinchisi o‘yinda xatoga va qo‘polliklarga yo‘l qo‘yganda jarima to‘pi belgilanadi. Jarima to‘pi belgilangan joydan tashlanadi. Jarima to‘pi tashlashda asosan to‘pni bir qo‘llab elkadan va ikki qo‘llab ko‘krakdan uloqtish usullari qo‘llaniladi.

Basketbolda to‘pni urib yuborish va to‘pni sug‘irib olish harakati ham keng o‘llaniladi. To‘pni urib yuborish harakati raqib to‘pni olib yurganda yoki uchayotgan to‘pga egalik qilishda baland sakraganda bajariladi. To‘pni musht bilan urib yuborish taqiqlanadi. To‘pni sug‘irib olish harakati esa raqib to‘pni qattiq ushlab olganda bajariladi. Agar bir urinishda to‘p sug‘irib olinmasa, hakam baxsli to‘p e‘lon qilib to‘pni maydon doiralarning birida o‘yinchilar o‘rtasiga tashlab beradi.

Gandbol – jamo‘aviy o‘yin. O‘yin 40x20 m hajmda bo‘lgan maydonda o‘takaziladi, darvoza hajmi 2x3 m bo‘ladi. Jamoa 7 nafar o‘yinchidan iborat bo‘ladi. O‘yin 30 daqiqadan ikki taym o‘tkazilib, 10 daqaqa tanaffus qilinadi. O‘yin maqsadi raqib darvozasiga ko‘p to‘p kiritish. Gandbolchi maydonda yurib, yugurib, to‘xtab va sakrab harakatlanadi. SHu harakatlar bilan o‘yinchi raqiblar qaromog‘idan qochadi, hujumlar uyushtiradi, himoyalar tashkil etadi.

YUrish – oddiy va qadamlab bajarilib, gandbolchi maydon bo‘ylab harakatlanish va joy almashtirish uchun harakatlanganda amalga oshiriladi. Harakatlanish yuzlanib old tamonga, orqa tamonga, yon tamonlarga bajarilish mumkin.

YUgurish – o‘yinchining asosiy harakatlanish shakli bo‘lib hisoblanadi. YUgurishlar har hil tezlikda va har hil shakllarda bo‘lib, oyoq uchida va qadamni to‘liq bosib yugurishlar bo‘lishi mumkin. YUgurish harakatlari ham oldga, orqaga va yon tamonlarga bajariladi.

To‘xtashlar – bir oyoqda va ikkala oyoqda bajariladi. Bir oyoqda to‘xtashda gandbolchi gavadani keskin orqaga tashlab, tayanch oyoqni oldga qo‘yadi, harakat yo‘nalishiga yon tamoni bilan yuzlanadi. Keyingi oyoqni esa tizzalarda bukib, to‘xtashni sekinlashtiradi.

Ikki oyoqlab to‘xtash sakrash harakati bilan bajariladi. Ikki oyoqlab oyoqlarga tayangan holda sakrashda tezlanish sekinlashtiriladi va harakatlanishdan to‘xtaydi. Gavda 45-90° buriladi, navbatdagi harakatga shaylaniladi. Sakrab tushishda oyoqlarni tizzalarda bukish, gavda og‘irligini har ikkala oyoqqa taqsimlash va har qanday yo‘nalishda yugurishni davom ettirish uchun tayyor bo‘lish kerak.

Sakrash – tepadan va baland kelayotgan to‘plarni ushlab, to‘pni uzatish va darvozaga uloqtirishda bajariladi. Sakrash bir oyoqda yoki ikkala oyoqda depsinish bilan bajariladi. Ikki oyoqda depsinish joydan turib bajariladi. O‘yinchi bunda bir oz o‘tiradi, qo‘llarni orqaga tortadi, oyoqlarni birdan to‘g‘rilab depsinadi, qo‘llar esa yuqoriga-tepaga siltanadi. Bir oyoqda sakrash ko‘proq yugurib kelib bajariladi. YUgurish tezligi past bo‘lsa depsinish kuchli bo‘lishi kerak, agar yugurish katta tezlikda bo‘lsa oxirgi qadam keng tashlanadi. Depsinish oyog‘i tomondan oyoq uchiga qarab qo‘yiladi. Boshqa oyoq esa tizzadan bukilib oldga-tepaga siltanadi. Sakrashdan tushish qulay va yumshoq bo‘lishi, muvozanat yo‘qotilmasligi uchun oyoqlar kengroq qo‘yilishi va tizzalarda bir oz bukilishi kerak.

To‘p ushlab – to‘pni egallash va uni olib yurish, hujum harakatlarini amalga oshirishda keng foydalaniladi. To‘pni ushlab bir qo‘lda va ikki qo‘lda bajariladi.

Ikki qo‘lda ushlab. To‘pni egallash uchun gandbolchi to‘p qarshisiga qo‘llarni uzatishi, kaftlar ichkariga qaragan, bilaklar erkin va panjalar keng yozilgan bo‘lishi kerak. To‘p yaqinlashishi bilan kaftlar yopilib panjalar yordamida to‘p ushlanadi. Qo‘llar bilakda va chig‘anda bir oz bukilib to‘p tezligi sekinlashtiriladi.

Bir qo‘lda ushlab. Bir qo‘lda to‘pni ushlab kaft yordamida ushlab va panjalar yordamida ushlab usullari mavjud. Kaft yordamida ushlab o‘yinchi

qo‘lni cho‘zib, kaftni ochadi, to‘p kaftga tegishi bilan panjalar yordamida siqib ushlanadi, qo‘l orqaga tortilib, gavda ham to‘p kelayotgan tamonga burilib to‘p tezligi sekinlashtiriladi. Panjalar bilan ushlashda qo‘l to‘p yo‘nalishiga uzatiladi, to‘p barmoqlarga tegishi bilan barmoqlar to‘pni qattiq siqib olib gavdaga tortadi, shu bilan uning tezligi so‘ndiriladi.

To‘p uzatish – gandbolda to‘p bilan qilinadigan asosiy harakat shakli bo‘lib, sheriklarning hamkorlikdagi harakatlarni tashkil etishga katta yordam beradi. Aniqlik va tez to‘p uzatishlar bilan muvaffaqiyatli hujum harakatlarini tashkil etish mumkin. Gandbolda to‘p uzatish shakllari asosan bir qo‘lda joyda turib va harakatlanayotganda amalga oshiriladi. To‘pni joydan turib uzatishda tayanch oyoq oldinda qo‘yilgan bo‘ladi. YUgurib kelib to‘p uzatishda uch qadamdan ortiq qadam tashlash taqiqlanadi. To‘p uzatish shakllari asosan siltab, turtib va bilak yordamida bajariladi. To‘pni uchish traektoriyasiga muvofiq to‘g‘ridan uzatilgan, balandlatib uzatilgan va sapchitib uzatilgan to‘plarga bo‘linadi. To‘pni uzatishda uni qo‘lda ushlash muhim ahamiyatga ega. To‘p barmoq kuchlari hisobiga ushlab turilishi va bilak muskullari zo‘riqishda bo‘lmasligi kerak.

To‘p olib yurish – o‘yinchi to‘p bilan maydon bo‘ylab har hil yo‘nalishlarda harakatlanishi, to‘p uzatishi, himoyachini aldab o‘tishi, darvozaga hujumlar uyushtirishida amalga oshiriladigan asosiy usul bo‘lib hisoblanadi. To‘p olib yurish shakllari bir marta urib va ko‘p marta urib olib yurish shakllariga bo‘linadi.

Bir marta urib olib yurish. To‘pni o‘yinchi ushlab olgach uch qadam yurib bir marta erga uradi va yana uch qadam bosib to‘pni sherigiga uzatishi yoki darvozaga uloqtirishi mumkin.

Ko‘p marta urib olib yurish. To‘pni ko‘p marotaba urib har hil tezlikda va har hil yo‘nalishda olib yuriladi. Har hil yo‘nalishda yurishda to‘pni urish joyi va tana harakati o‘zgartirilib boriladi. To‘pni ko‘p marotaba urib yurishda qadamlar to‘liq bosilib, tizzalar sal bukilib harkatlanadi, to‘pni urish barmoqlar bilan bajariladi, bilak muskullari erkin va bo‘shashgan bo‘ladi, to‘pni urish tezligi harakatlanish tezligi bilan bir hil bo‘lishi kerak, to‘pning sapchish balandligi bel

qismidan yuqori bo‘lmasligi kerak, to‘p harakatini ko‘zdan qochirmaslik kerak.

To‘pni uloqtirish – to‘pni darvozaga yo‘naltirish harakati bo‘lib hisoblanadi.

Tayanch holatda to‘pni uloqtirish – darvoza oldi to‘liq to‘siq bo‘lganda yaqin va uzoq masofadan to‘pni uloqtirish shakli bo‘lib hisoblanadi. Oddiy qadam tashlab yugurishda to‘pni uloqtirish harakati bir oyoqqa tayangan holda bajarilishi mumkin. Ko‘p holda qaychi yugurish bilan to‘p uloqtiriladi. Bunda yon tamonlama qaychi usulda yugurish bilan o‘yinchi qo‘lini keng yozib, siltash harakati bilan to‘pni darvozaga uloqtiradi. To‘p uloqtirish vaqtida gavda darvoza tamon burilib, yuzlanishi mumkin. Jarima to‘pi uloqtirish ham asosan tayanch holatda bajariladi.

Sakrab uloqtirish. Himoyachilar qo‘rig‘idan tez qochish, to‘siqlardan aylanib o‘tish va ulardan saqlanish, darvozaga yaqinlashganda, tezkor hujum jarayonlarida bajariladi.

Yiqilayotib uloqtirish. Hujum harkatlarida himoyachidan tez qutilish va darvozaga ochiq burchakni mo‘ljalga olishda keng foydalaniladi.

Jarima to‘pi uloqtirish – bir yoki ikkala oyoqqa tayangan holda amalga oshiriladi. Tik holatda bir oyoq oldga chiqarilgan bo‘lishi yoki ikkala oyoq bir chiziqqa qo‘yilgan bo‘lishi mumkin. Qo‘llarni keng ochish va siltash harakatlarida bir oyoq erdan uzilmasligi kerak. Uloqtirish vaqtida sakramagan holda oldga intilish va yiqilishga ruxsat beriladi. To‘p uloqtirishda sakrash va ikkala oyoqni erdan uzish taqiqlanadi, faqat bir oyoqni ko‘tarish mumkin.

To‘siq qo‘yish – o‘yinchini yoki to‘pni yo‘lini to‘sish usullari. To‘pni to‘sish bir qo‘lda va ikki qo‘lda tepadan, yon tamondan va pastdan to‘sish shakllarida bo‘ladi. To‘pni yo‘nalishini aniqlanganda himoyachi to‘p yo‘nalashiga qo‘llarni chiqarib, to‘g‘rilab uni to‘sadi. To‘pni to‘sishda qo‘llar muskullari zo‘riqishda bo‘lishi kerak, bu bilan to‘pning uchish tezligi va kuchi so‘nadi.

Urib yuborish – to‘pni olib yurishni to‘xtatish maqsadida amalga oshiriladigan usul. Buning uchun bir qo‘lda to‘p urib yuborish harakati bajariladi. To‘pni urib yuborish harakati to‘p havoda bo‘lgandagina bajariladi. To‘pga

yaqinlashgan o'yinchi qulay vaqtdan foydalanib, to'pni barmoqlar yoki kaft bilan urib yuboradi. To'pni musht bilan urib yuborish hamda o'yinchi qo'lidagi to'pni musht bilan urib yuborish taqiqlanadi.

To'pni olib qo'yish – to'p uloqtirilgan vaqtda va to'p o'yinchi qo'lida bo'lganda olib qo'yish usuli qo'llaniladi. Darvozabon qo'lidan to'p olib qo'yish va urib yuborish taqiqlanadi. To'pni olib qo'yish uchun baland uchayotgan to'p qarshisiga sakrab chiqish yoki o'yinchi to'pni to'liq ushlab olmaganda tortib olish harakatlarini bajarish mumkin.

Darvozabon asosiy harakatlari to'pni darvozaga kiritmaslik uchun uning yo'lini to'sish harakatlaridan iborat bo'ladi.

To'pni to'sish – darvozaga hujumchi tamonidan uloqtirilgan to'pni to'sish va yo'nalishini o'zgartirish usullari bo'lib hisoblanadi. Bu usul to'pni uchish yo'nalishiga muvofiq bir qo'lda, ikki qo'lda, gavda bilan, bir oyoqda va ikkala oyoqda to'sish shakllarida bo'ladi. Bel qismidan past darajada kelayotgan to'plarni darvozabon oyoqlri bilan to'sishi, gavda ro'parasidan kelayotgan to'plarni gavadasi bilan, boshqa yo'nashlarda kelayotgan to'plarni esa qo'llar bilan to'sish mumkin. To'g'ridan pastdan kelayotgan to'pni to'sish uchun darvozabon oyoqlarni juftlashi kerak. SHu bilan birga egilib qo'llar bilan yon tamonlarni to'sish kerak. CHunki ko'p holda to'p oyoqlardan qaytib qayrilib darvozaga kirib ketishi mumkin.

To'pni bir oyoqda to'sishda oyoqni bir tamonga keng tashlash, chuqur o'tirish hamda oyoqlarni ikkala tamonga keng yozish bilan bajarish mumkin. Oyoqni yon tamonlarga keng tashlashda harakatlar son qismida boshlanib, boldirlar sal orqada bo'ladi. To'pni oyoq bilan to'sishda oyoq siltab yon tamonga tashlashda to'pni tovon yoki to'piq qismiga kelib tegishini hisobga olish kerak. Past kelayotgan to'pni to'sishda bir tamonga tashlanib, chuqur o'tirish bilan to'pni to'sish harakati qo'llaniladi. To'p yo'nalishiga muvofiq darvozabon oyoqni yon tamonga tashlab chuqur o'tirish harakati bajaradi. To'pni tavon, to'piq yoki tizzaning ichki qismi bilan to'siladi. Gavadani tik holda tutib qolishga harakat qilinadi. Qo'llar yon tamonga yozilgan bo'lib, oyoqga urilib qaytgan to'pni tutib qolish yoki urib yuborish ko'zda tutiladi. Darvoza burchagiga yo'naltirigan

to'plarni asosan oyoqlarni yon tamonga keng yozib to'sib qolinadi. To'p oyoqning ichki tamonining barcha qismi bilan to'silishi mumkin.

To'pni ikki qo'llab to'sish harakati tepadan yoki pastdan amalga oshirilishi mumkin. Tepadan kelayotgan to'pni darvozabon qo'llarini baland ko'tarib bilak, kaft va barmoqlari bilan to'sishi mumkin. SHuningdek past kelayotgan to'pni ham qo'llarni to'p yo'nalish bo'yicha pastga tushirib bilak, kaft va barmoqlari bilan to'sishi mumkin. To'pni to'sishda kaftlar ochilgan va to'p yo'nalishiga qaratilgan bo'lishi kerak. To'pni bir qo'llab to'sish ham tepadan va pastdan amalga oshirilishi mumkin. Tepadan to'sishda bir qo'l ko'tarilib to'p qarshisiga chiqariladi, to'p qo'lining kaft va bilak qismi bilan to'silishi mumkin. Pastdan to'sishda ham bir qo'l to'p qarshisiga chiqariladi, bunda ham to'pni qo'lining barcha qismlari bilan to'sish mumkin. To'pni to'sishda sakrash, tashlanish, qadamlash, yugurib chiqish harakatlarini bajariladi.

To'pni to'sishda darvozabon to'pni keyingi harakatlarini ham hisobga olishi kerak. SHuning uchun to'pni to'sishda uning tezligini va kuchini sekinlashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'pni to'sishda qaytgan to'pni ushlab olish yoki darvoza ortiga yo'naltirish hamda maydon chetiga chiqarib yuborishni ko'zda tutish mumkin. Ko'p holda to'pni gavda bilan to'sish amalga oshiriladi. Bunda gavda to'p yo'nalishi qarshisiga qo'yilib, to'p tezlanishini va kuchini sekinlashtirish uchun sal egiladi. To'pni ko'krak qismi bilan to'sishda qaytga to'pni ushlab olishga harakat qilinadi. Qorin qismida to'sishda to'p qo'l yordamida ushlab olinadi. To'pni ushlab olish harakati ikki qo'lda bajarilishi kerak. Tepadan tashlangan to'pni ham ushlab olish oson bo'ladi. Tez va kuch bilan kelayotgan to'pni to'sishda esa boshqa usullarni qo'llash mumkin.

Futbol – qiziqarli va ommaviy sport o'yinlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Futbol – jamoaviy o'yin bo'lib, unda ikkita jamoa ishtirok etadi. Jamoada darvozabon bilan birga o'n o'yinchi, jami 11 bir ishtirokchi bo'ladi. Futbol maydoni tabiiy yoki sun'iy chim bilan qoplangan bo'ladi. Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, min 45 m x 90 m max 90 m x 120 m. hajmda bo'ladi. Xalqaro musobaqalar uchun maydonlar hajmi min 64 m x 100 m max 75 m x 110

m bo'lishi mumkin.

O'yin maqsadi raqib darozasigi ko'proq to'p kiritish ya'ni gol urish, o'zining darvozasiga esa to'p kiritmaslik bo'lib hisoblanadi. Futbol o'yining asosiy jahozi to'p bo'lib, teri yoki terini o'rnini bosa oladigan maxsulotdan tayyorlanadi. Aylanasi 68-70 sm bo'lib, og'irligi 410-450 gr. bo'ladi. Futbol o'yini match deb yuritilib, 45 daqiqalik ikki taymdan iborat bo'ladi. Asosiy o'yin vaqtida hisob ochilmasi ikkita 15 daqiqalik ekstra taym belgilanadi. SHu holda ham hisob o'zzgarmasa 11 metrli jarima to'plari tepish – penal'ti belgilanadi.

Darvozalar maydon ikkala tamonining markazida joylashgan bo'lib, ustunlari oraligi - 7,32 m, balandligi esa - 2,44 m. bo'ladi. Darvoza ortiga to'r ilingan bo'lib, u yaxshi biriktirilgan bo'lishi va darvozaabonga xalqit bermasligi kerak. Darvoza ustunlari va to'sini oq rangga bo'yalgan bo'ladi.

Futbolchi maydon bo'ylab harakatlanishda yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, qayrilish harakatlarini bajaradi. Bu harakatlar bilan o'yinchi raqibining qo'rig'idan qochadi, hujum uyushtirish uchun qulay joyga o'tadi, raqib darvozasiga hujumlar uyushtiradi va davrozaga to'p tepadi.

YUgurish – futbolda harakatlanishning asosiy shakli bo'lib hisoblanadi. YUgurish harakatlari sekin, o'rtacha va tezkor bo'lishi mumkin. Sekin va o'rtacha yugurishlar himoya va hujum uyushtirishda, maydon bo'ylab harakatlanishda amalga oshiriladi. Tezkor yugurishlar esa tezkor hujum uyushtirish va otilib chiqish harakatlarida qo'llaniladi.

Sakrash – o'yinchilarning futboldagi harakatlarining bir ko'rinishi bo'lib, to'pga oyoq va bosh bilan zarba berishda, to'pni oyoq, ko'krak va bosh bilan to'xtatishda foydalaniladi. Sakrash harakatlari bir oyoqda sakrash, ikki oyoqda sakrash va yugurib kelib sakrash harakatlariga bo'linadi.

To'xtash – harakat yo'nalishini o'zgartirishning asosiy ko'rinishi bo'lib hisoblanadi. Sakrab to'xtash uchun pastroq sakraladi va tushishda oyoqlar bir oz bukiladi. Tashlanib sakrashda bir oyoq kengroq qilib oldga qo'yiladi va sakragandan so'ng chuqurroq o'tiriladi. To'xtashdan so'ng harakat yo'nalishi o'zgartirilishi mumkin.

Qayrilishlar – bu harakat yordamida futbolchi yugurish yoʻnalishini oʻzgartirish mumkin. Qayrilish harakatlari yugurib ham, joyda turib ham bajariladi. Ular sakrab qayrilish, qadamlab qayrilish, tayanch oyoqni uzmay qayrilish, yon tamonlarga qayrilish va orqaga qayrilish harakatlari shakllarida boʻladi.

Toʻpni boshqarish harakatlari – toʻpni boshqarish texnikasi toʻpga zarba berish, toʻpni olib yurish, toʻxtash, aldov harakatlari, toʻpni olib qoʻyish, toʻpni yon chiziqdan oʻyinga kiritish harakatlaridan iborat boʻladi. Toʻpga asosan oyoq va bosh bilan zarba beriladi.

Toʻpga oyoq bilan zarba berish usullari: oyoq ichki tamoni bilan zarba berish, tovon, oyoq uchi va oyoq ustining ichki, oʻrtasi va tashqi tamoni bilan zarba berish usullariga boʻlinadi. Toʻpga joyidan turganda, yumalab kelayotgan toʻpga, uchib kelayotgan toʻpga va toʻpga aylanib zarba berish usullari ham mavjud. SHuningdek oʻzdan ortirib tepish, erdan sapchigan toʻpni tepish harakatlari ham farqlanadi. Joydan turgan toʻpga zarba berish jarima toʻplari tepish va burchak toʻpini tepish vaqtida amalga oshiriladi.

Bosh bilan toʻpga zarba berish – toʻpga yakuniy zarba berish va toʻpni sherigiga oshirish maqsadida qoʻllaniladi. SHuningdek bosh bilan toʻpga zarba berishning sakramay peshona bilan zarba berish, qayrilib peshona bilan zarba berish, sakrab peshona bilan zarba berish, peshona chakkasi bilan sakrab zarba berish, harakatlanayotib, yiqilib, tashlanib peshona bilan zarba berish usullari qoʻllaniladi.

Toʻpni toʻxtatish – uchib yoki yumalab kelayotgan toʻpni toʻxtatish va harakat yoʻnalishini oʻzgartirish maqsadida foydalaniladi. Toʻp oyoq, gavda va bosh bilan toʻxtatiladi. Toʻpni oyoq bilan toʻxtatishda oyoqni ichki tamoni bilan toʻxtatish, oyoq tagi bilan toʻxtatish, oyoq usti bilan toʻxtatish, son bilan toʻxtatish, toʻpni oʻtkazib yuborish bilan toʻxtatish usullari qoʻllaniladi. SHuningdek gavda roʻparasida uchib kelayotgan toʻpni koʻkrak bilan, bosh roʻparasida kelayotgan toʻpni bosh bilan ham toʻxtatiladi.

Toʻp olib yurish – oʻyinchi maydon boʻylab yurish va yugurish harakatlari

bilan to'pni olib yuradi. To'pni olib yurish harakatlari o'yinchilarning asosiy harakatlaridan hisoblanadi. To'pni oyoq uchida va ust tamonida olib yurishda to'g'ri chizikli harakat amalga oshiriladi. Oyoqning ichki tamonida to'p olib yurish bilan burilib harakatlanish va harakat yo'nalishlarini tez o'zgartirish mumkin bo'ladi.

To'p uzatish – to'pni sherigiga hujum uyutirish maqsadida uzatish harakatlari hisoblanib, to'p uzatish quyidagi shakllarda bajariladi: to'pni sherigini oyog'iga uzatish, ochiq joyga uzatish, raqib orqasiga uzatish, zarba bilan to'g'riga uzatish, balandlatib uzatish, uzunasiga uzatish, ko'ndalangiga uzatish, pastdan va tepadan uzatish, qiyshaytirib uzatish, zarba bilan, sekin, siltab uzatish va tashlab qo'yish hamda erta, vaqtida va kech uzatish shakllarida bo'ladi.

Aldov harakatlari – Fintlar: futbolda raqibni chalg'itish uchun aldoq harakatlari fintlar qo'llaniladi. Fintlar raqibning qarishiligin engish, uni chalg'itish va aldash, tezkor hujumlar uyushtirish maqsadida amalga oshiriladi. Fintlar qochib qolib fint qo'llash, tashlanib fint qilish, oyoqni to'p ustidan olib o'tib fint qilish, to'pni oldiga tashlab fint qilish, to'pni bosh yoki ko'krak bilan o'ynab fint qilish, to'pni soxta to'xtatib fint qilish kabi usullardan iborat bo'ladi.

To'pni olib qo'yish – to'pni raqib to'pni qabul qilayotganda yoki raqib to'pni olib yurganda olib qo'yish mumkin. To'p olib qo'yish harakati to'liq va to'liqsiz to'p olib qo'yish harakatlariga bo'linadi. To'pni to'liq olib qo'yishda to'pni olib qo'yish harakati to'liq amalga oshiriladi. To'liqsiz olib qo'yish harakati esa to'pni maydon tashqariga chiqarib yuborish yoki sherigiga tepib yuborish bilan bajariladi. To'pni olib qo'yishda tashlanish va qadamlash harakatlari qo'llanilishi mumkin.

To'p tashlash – o'yinchilarning maydon yon chizig'idan to'pni o'yinga kiritish harakati bo'lib hisoblanadi. To'pni maydonga tashlashda qo'llar baland ko'tarilib to'p bilan siltanish harakatlari bajariladi. Dastlabki holat tik turiladi, oyoqlar elka kengligida yozilgan bo'lib, tizza bo'g'imlarida bir oz bukilgan bo'ladi. To'p tashlashda oyoqlar to'g'rilanadi, gavda rostlanadi va qo'llar bosh ortidan siltash harakati bajaradi. To'p tashlashda asosiy talablardan biri oyoqlar

erdan uzilmasligi va to'pni uloqtirish harakatida ikkala qo'l teng ishtirok etishi kerak.

Darvozabon texnikasi – o'z maydonida to'pni qo'l bilan ushlash, qo'l bilan urib yuborish, darvoza tamon yo'naltirilgan barcha to'plarni gavdanig barcha qismi bilan to'sish harakatlaridan tashkil topadi. Darvozabonning asosiy harakati to'pni ushlash harakati bo'lib, bu harakatlar to'pni pastdan ushlash, to'pni tepadan ushlash, to'pni tashlanib yoki yiqilib ushlash shakllarida bo'ladi. SHuningdek darvozabon to'pni urib yuborish va to'pni darvoza to'sini ustidan o'tkazib yuborish harakatini ham bajaradi. To'pni urib yuborish va tepaga o'tkazib yuborish bir qo'lda ham ikki qo'lda ham bajarilishi mumkin.

O'yinchilar vazifalari – himoya chizig'i o'yinchilari himoya zonalarida faol va o'zaro muvofiqlikda harakatlanishi, hujum jarayonlarida zich to'siqlar amalga oshirish, darvozabon va sheriklarini qo'llab quvvatlash, raqibni to'p uzutish va to'pga zarba berish harakatlariga to'sqinlik qilish kerak. Hujum jarayonlarida ular qulay joylarga ochilish, o'z vaqtida va aniq to'p uzatish, qanotlarda hujum uyushtirishda sheriklariga yordamga kelish. Markaziy himoyachilar bo'ydor, to'pga bo'lgan kurashda baland sakrash bilan ustun kelish, hujumchilar harakatini nazorat qilish va ularga to'sqinlik qilishi, dastlabki hujum harakatlarini boshlab berishlari kerak.

O'rta qator o'yinchilari himoyadan hujumga o'tish harakatlarini tashkil etish, maydon markazini nazorat qilish va markazda ustunlikka ega bo'lish, hujumlarni yakunlashda samarali ishtirok etish, raqib tezkor hujumiga to'sqinlik qilish, hujumchilarni nazorat qilish, ularning to'p bilan harakatlariga, to'p uzatishlari va olib yurishlariga to'siqinlik qilishdan iborat bo'ladi.

Hujumchilarning vazifalari raqib darvozasi yaqinida hujum uyushtirish uchun qulay joylarni tanlash, markazdan otilib chiqib tezkor hujumlarni uyushtirish, hujum harakatlarini tashkil etish va yakunlashda samarali ishtirok etishdan iborat bo'ladi.

Hujum va himoya taktikalari: Hujum harakatlarining asosiy vazifalari raqib darvozasini egallashga urinish. Hujum harakatlari shaxsiy hujum, guruh hujumi va

jamoaviy hujum harakatlaridan iborat bo‘ladi. SHuningdek himoya taktikalari ham shaxsiy himoya, guruh himoyasi va jamoaviy himoya harakatlaridan tashkil topadi. SHaxsiy hujum va himoya taktikalarida o‘yinchi raqib qo‘rig‘idan qochishi, ochilish va hujum uyushtirishga qulay bo‘lgan joylarga chiqishi kerak. To‘p olib yurishda raqiblarni aldash va fint qo‘llash harakatlarini bajarishi, tezkor hujum uyushtirishi va hujumni yakunlashi kerak. Guruh va jamoa taktik harakatlarida o‘yinchilar o‘zaro muvofiqlikda harakatlanishi, avvaldan tayyorgarlik ko‘rilgan taktik usullarni samarali qo‘llashlari kerak. Avvaldan tayyorgarlik ko‘rilgan taktik harakatlarga standart holatlardan erkin jarima to‘pi tepish, burchak to‘pi tepish harakatlarini ko‘zda tutish mumkin.

Voleybol to‘p bilan o‘ynaladigan sport o‘yini bo‘lib, maxsus maydonda ikki jamoa ishtirokida o‘tkaziladi. Maydon hajmi 18x9 m. bo‘lib, maydon o‘rtadan to‘r bilan ikkiga bo‘lingan bo‘ladi. Har bir jamoa a‘zolari olti nafar sportchidan iborat bo‘ladi. O‘yin besh partiyadan iborat bo‘lib shundan to‘rt partiyasi 25 ochkoga qadar davom etadi. Beshinchi partiya esa 15 ochkogacha o‘ynaladi.

O‘yin maqsadi to‘pni to‘rdan oshirib raqib maydoniga tushirish hamda raqib jamoasi to‘plarini o‘z maydoniga tushishiga to‘sqinlik qilish. O‘yin davomida bir jamoa o‘yinchilari to‘pga uch marotaba tegishga ruxsat beriladi. To‘p maydon chetidan to‘p uzatish usuli bilan o‘yinga kiritiladi. To‘p uzatuvchi o‘yinchi to‘pni zarba bilan raqib maydoni tamon yo‘naltiradi. To‘p uzatish to‘p maydondan chiqib ketgunga qadar yoki raqib to‘pni qaytarib to‘p beruvchi jamoa maydoniga tushirgunga qadar davom etadi.

To‘p o‘ynalganda g‘olib bo‘lgan jamoa ochkoga ega bo‘ladi. To‘pni qabul qiluvchi jamoa to‘pni yutib olsa ochkogo ega bo‘ladi va to‘pni uzatish xuquqini ham qo‘lga kiritadi. To‘p uzatishda o‘yinchilar soat strelkasi yo‘nalishida joy almashinib siljiydilar.

Voleybol o‘yini jixozlari bo‘lgan to‘rni tutib turuvchi ustunlar balandligi 2,55 m bo‘ladi va maydon cheti yon chiziqlaridan 0,5—1,0 m. masofada o‘rnatiladi. Ustunlar yumaloq va yuzasi silliq bo‘lishi kerak. Antennalar uzunligi 1,8 m va diametri 10 mm, bo‘lib, egiluvchan bo‘lishi kerak. Antennalar maydon chegarisini

belgilaydi, to‘rning maydon cheti qismiga biriktirilgan bo‘lib, to‘rdan 80 sm balanlikka chiqarilgan bo‘ladi. Antennalar yorqin ranglarga, asosan qizil oq bo‘laklarga bo‘yalgan bo‘ladi. Antennalar o‘yin maydoni hisoblanib uning tashqi tamonidan maydonga kiritilgan to‘p hisobga olinmaydi.

To‘rning tepa qismi balandligi erkaklar uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m, qilib belgilangan. To‘rning eni 1 m, uzunligi 9,5 m. bo‘lishi kerak. To‘rning katakchilari hozirgi nizomga muvofiq 10x10 smli kataklardan iborat bo‘ladi. To‘rning tepa qismi qalinligi 5 sm bo‘lgan oq tasma bilan o‘ralgan bo‘ladi. To‘rning tepa va past qismidan maxsus arqoncha orqali tarang tortilib ustunlarga bog‘lab qo‘yiladi.

Voleybol to‘pi dumaloq shaklda bo‘lib, yuzasi elastik material yoki teridan ishlangan bo‘ladi. To‘pning rangi ikki hil yoki bir hil rangda bo‘lishi maqsadga muvofiq bo‘ladi. To‘p aylanasi - 65-67 sm, og‘irligi 260-280 gr. bo‘ladi.

Voleybol o‘yinini hakamlar hay‘ati boshqaradi. Ular birinchi hakam, ikkinchi hakam, kotib va chiziqlarda turuvchi hakamlar. O‘yin maydoni yuzasi tekis va silliq bo‘lishi kerak. Maydon to‘g‘ri to‘rt burchak shaklda bo‘ladi. Har bir jamoa maydoni ikki qismga, old va orqa liniyalarga bo‘linadi. 2, 3, 4 – zona o‘yinchilari oldingi qator o‘yinchilari, 1, 5, 6 – zona o‘yinchilari orqa qator o‘yinchilari sanaladi.

O‘yinchilarning asosiy holatlari va harakatlanishlari:

Turishlar o‘yinchilarning asosiy holatlari hisoblanib, o‘yin harakatlarini bajarishga tayyorgarlik holati hisoblanadi. Voleybolchining asosiy turish holati tayanch xarakat apparatini mustaxkam holati bilan belgilanadi. O‘yinchi tana vaznini oyoqlariga to‘g‘ri taqsimlashi yoki u oyoqdan bu oyoqqa ko‘chirishi mumkin. Bu holat o‘yinchi tayanch harakat apparati harakatchanligini ko‘rsatadi. Turish shaklining balandligi bel hamda oyoqlarning tizza va to‘piq qismida bukilishi hisobiga o‘zgartirilib turiladi.

O‘yinchi maydon bo‘ylab yurib, yugurib va sakrab hakrakatlanadi.

YUrish. O‘yinchi oyoqlarni bukib, har hil kattalikda qadamlar tashlab harakatlanadi. Bu harakatlanish tana muvozanatini saqlashga yordam beradi.

To'pni qabul qilishga va hujum yoki himoya harakatlariga tez tayyorlanishga ham asos bo'ladi.

YUgurish. YUgurish tez, otilib chiqish, har hil yo'nalishda tashlanish shakllarida bo'ladi. YUgurish ham yarim bukilgan oyoqlar bilan bajariladi. YUgurishning oxirgi qadami qat'iy va tayanch bo'lishi, hujum va himoya harakatlarini bajarishga asos bo'lishi kerak. Bu holat tez to'xtashga va harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga imkon berishi kerak.

Sakrash – voleybolda sakrash tashlanish shaklida bo'lib, sakrash yugurish yoki yurish yakunida o'zaro muvofiqlikda bajariladi. Voleybolda harakatlanish ko'p holda tashlanish bilan yakunlanadi. Tashlanish oldga va yon tamonlarga bajariladi. Tashlanish hujum va himoya harakatlarini bajarish bilan yakunlanadi.

To'pni o'yinga kiritish – birinchi to'pni raqib maydoniga kiritishning texnik usuli. Samarali to'p uzatish ochko keltiradi. To'p uzatishda o'yinchi oyoqlarda qat'iy turishi, to'pga zarba berish qo'li va elka bo'g'imi oldga chiqarilgan bo'ladi. To'pni pastdan uzatishda gavda oldga bir oz egilgan, tepadan uzatishda esa gavda tik holda bo'ladi. Tana vazni ikkala oyoqlarga teng taqsimlangan bo'lib, chap qo'l to'p bilan oldga uzatilgan, to'p kaftga joylashgan bo'ladi. O'ng qo'l elka kengligida zarbaga shaylangan holda bo'ladi. To'pni tepadan uzatishda to'pni havoga ko'tarish harakati muhim bo'lib hisoblanadi. Voleybolda to'pni tepadan to'g'riga, tepadan yon tamonlarga uzatish hamda pastdan to'g'riga va pastdan yon tamonlarga uzatish shakllari mavjud. Tepadan to'g'riga uzatish usuli ko'p holda sakrab bajariladi. Sakrab to'pni uzatishda to'pning kuchi va tezligi katta bo'ladi.

To'p uzatish – sherigiga hujum uyushtirish uchun yoki raqib maydoniga to'p o'tkazish uchun bajariladigan texnik harakat. To'p uzatish usullari joydan trib ikki qo'llab uzatish, sakrab ikki qo'llab uzatish, sakrab bir qo'llab, ikki qo'llab tashlanib va ikki qo'llab orqaga yiqilib uzatish shakllarida bo'ladi. To'p uzatish yo'nalishiga qarab oldga, tepaga va orqaga uzatiladi. SHuningdek to'p uzatish uzun – zonalar osha, o'rtacha – zonalar aro va qisqa – zona ichida, balandligiga qarab – baland - 2 m dan ortiq, o'rta – 2 mgacha, past – 1 mgacha shakllarida bo'ladi.

Hujum zarbalari – hujum harakatlaridan tashkil topgan usullar. Hujm urishlarining asosiy shakli o‘yinchining to‘r tepa qismidan to‘pni o‘tkazishga asoslangan bo‘ladi. To‘g‘riga urishlarda qo‘l harakati to‘pni to‘g‘riga o‘tkazishga qaratilgan bo‘lsa, yon tamondan urishda qo‘l harakati yon tamondan bajariladi. Hujum urishlari bir yo‘la urish va to‘p o‘tkazish shakllariga bo‘linadi. Bir yo‘la urishda hujumchi yugurib kelib sakrab hujum urishini amalga oshiradi. To‘p o‘tkazishda o‘yinchi sakrash bilan to‘pni noaniq yo‘nalishda raqib maydoniga o‘tkazib yuboradi.

Hujum urishlarini o‘rgatishda to‘g‘ridan urish harakatiga o‘rgatishdan boshlanadi. So‘ngra to‘pni aldov harakatlari bilan maydonning har hil joylariga yo‘naltirish malakalari shakllantiriladi. Hujum urishlarini o‘rgatishda dastlab yugurib kelish va sakrash harakatlari malaka va ko‘nikmalari shakllantiriladi. SHunga muvofiq qo‘llar harakati hamda to‘pga zarba berish harakatlari ham rivojlantirib boriladi. Hujum urishlariga o‘rgatish hamda malakalarni takomillashtirishda har ikkala qo‘lda hujum zarbalarini berish va to‘pni o‘tkazish malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

To‘siq qo‘yish – raqib hujum zarbalariga to‘sqinlik qilish harakatlari bo‘lib hisoblanadi. To‘siq qo‘yish harakatlari hujum zarbalarini to‘sishting eng ishonchli va mukammal usullari bo‘lib hisoblanadi. To‘siq qo‘yishlar bir o‘yinchi tamonidan bajarilsa yakka to‘siqlar va ikki-uch o‘yinchi tamonidan bajarilsa guruh to‘siqlari deb ataladi. To‘siq qo‘yish xarakterlarining dastlabki bosqichida o‘yinchi to‘r oldida turib qo‘llar baland ko‘tarilgan, oyoqlar bir biriga parallel qo‘yilgan bo‘ladi. U to‘r bo‘ylab qadamlab yoki qaychisimon yugurishlar bilan harakatlanadi. Hujum uyushtirish joyida u baland sakraydi, qo‘llarni to‘g‘rilab yonma yon qilib to‘r ustidan ko‘taradi. Qo‘l va bilak muskullari tarang qilingan, barmoqlar keng yozilgan bo‘ladi. Qo‘llar hujum zarbalarini to‘sisht va to‘pni raqib maydoniga qaytarish uchun bir oz raqib tamonga o‘tkaziladi. Hujum zarbalaridan to‘p maydon chetiga chiqib ketmaslik uchun to‘siq qo‘yishda kaftlar qo‘l ichkari qismiga burilgan bo‘lishi kerak.

Hujum urishlarini o‘rgatishda har bir harakatlarni alohida o‘rgatish usullari

qo'llaniladi. Buning uchun yugurib kelish, sakrash va qo'llarni to'r ustiga chiqarish harakatlari alohida bajariladi. Har bir harakatlarni aniq va to'liq bajarish malaka va ko'nikmalari shakllantirilishi bilan harakatlarni yaxlit holda bajarish va takrorlash tavsiya etiladi.

To'p qabul qilish: To'pni pastdan qabul qilish usuli himoya harakatlarining asosiy shakllaridan biri bo'lib hisoblanadi. O'yinga kiritilgan birinchi to'pni ko'p hollarda ikki qo'lda pastdan qabul qilish usulidan foydalaniladi. To'pni qabul qilishda sakrash, qadamlash va kichik qadamlar bilan yugurish bajariladi. Oxirgi qadamlarga tayangan holda qo'llar juftlanib oldga cho'ziladi. Kaftlarni yarim musht holda bir biriga yaqin holda tutish mumkin. Tayanch oyoqni tizzalarda bir oz bukib oldga qo'yish ham muvozanatni saqlashga katta yordam beradi. To'pni bir qo'lda qabul qilish to'p o'yinchining yon tamonidan o'tayotganda hamda unga bo'lgan masofa uzoq bo'lganda qo'llaniladi. To'pga o'yinchi intilish va qadamlab tashlanishi mumkin. SHuningdek oldidan kelayotgan to'pga etib olish uchun ham bir qo'lda qabul qilishda tashlanish harakati bajariladi.

Voleybol o'yini taktikasi - o'yin taktikasi hujum va himoya taktikalaridan iborat bo'ladi. Taktik harakatlarga o'rgatishda to'pni qabul qilish va hujum kombinatsiyalari tuzish malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Hujum harakatlari hujum zarbalari bilan bir qatorda aldov harakatlari, fintlar va soxta harakatlar bo'lishi mumkin. Hujum uyushtirishda ikki va undan ko'p o'yinchilar ishtirok etadilar. Taktik harakatlar yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga bo'linadi. Taktik tayyorgarlikda quyidagi uslubiy tavsiyalarga katta e'tibor qaratish kerak:

1. o'yinchilarda taktik fikrlashni, maydonni ko'ra bilishni, murakkab harakatlar va usullarni o'ylab topa olish va qo'llash malakalarini shakllantirish.
2. hujum va himoyada harakatlarni mustaqil hamda hamkorlikda bajarish, tashabbuskorlik sifatlarini rivojlantirish.
3. o'yinchilarda o'yin sharoitlariga muvofiq hujum va himoya harakatlarini bir hil maxorat bilan bajara olish saviyalarini takomillashtirish.

Stol tennisi. Oliy ta'lim muassasalar talabalar jismoniy tarbiya darslari jarayonlarida stol tennisi mashqlariga o'rgatishga ham alohida e'tibor qaratilgan.

Stol tennisi o‘yin talabalar organizmini jismoniy rivojlantirish, sog‘liklarini mustahkamlash bilan bir qatorda axloqiy va ma‘naviy ruhiy iroda sifatlarini tarbiyalashga ham katta yordam beradi.

Stol tennisida ham bir vaqtda ikki kishi yoki to‘rt kishi o‘ynashi mumkin. O‘yinchilardan bittasi tselluloiddan yasalgan koptokni o‘yin qoidalariga amal qilgan holda raketka bilan urib, raqib tomonga o‘tkazadi. Qabul qiluvchi o‘yinchi esa koptok stoldan birinchi sakrab chiqishi bilanoq uni urib, raqib tomonga qaytaradi. O‘yinchilar shu tarzda navbatma-navbat koptokni o‘z tomonida stoldan birinchi sakrab chiqqanidan keyin raketka bilan qaytarib o‘ynaydilar.

Stol tennisi ma‘lum o‘lchamli va ma‘lum balandlikdagi to‘g‘ri burchakli stolda o‘ynaladi. Stol o‘rtasidan to‘r bilan teng ikkiga bo‘lingan bo‘lib, o‘yinchilar uning shu ikki tomonida o‘ynaydilar.

O‘ynaladigan joy. YOpiq bino ichidagi yoki ochiq joydagi o‘lchamlari kamida 7,75 X 5 metr bo‘lgan maydoncha stol tennisi o‘ynash uchun xizmat qilishi mumkin.

Stol. To‘rtburchakli, bo‘yi 274 sm, eni 152 sm, balandligi 75 sm bo‘lishi kerak. Stolning usti uning butun yuzasi bo‘ylab koptok bir xil sakraydigan darajada silliq va tekis bo‘lishi lozim. Stol asosi mastahkam va turg‘un bo‘lishi kerak. Stolning usti to‘q yashil, ko‘k yoki qora rangga bo‘yaladi. Stolning ustki taxtasining chetlariga va o‘rtasidan uzunasiga oq chiziqlar chizib qo‘yiladi.

To‘r. To‘r stol yuzasini teng ikkiga bo‘lib turadi. To‘rning balandligi stolning butun eni bo‘ylab, bir xil-15,25 sm., uzunligi 183 sm. bo‘lishi, ya‘ni uning ustunchalari stolning yon chiziqlaridan 15 sm. chetda turish kerak. Stol tennisi uchun odatda yashil rangli va ustki chekkasi eni 15 millimetrga teng qalin oq tasma bilan o‘rab tikilgan to‘qima to‘r ishlatiladi.

Raketka. Raketkaning o‘lchamlari, og‘irligi va materiali qoidalar bilan cheklanmagan, ixtiyoriy bo‘lishi mumkin. Koptokni uradigan yuzasi maxsus g‘adir-budir rezina bilan qoplangan raketka keng tarqalgan.

Koptok. Koptok oq tselluloiddan dumaloq qilib yasalgan bo‘lib, diametri 3,63-3,83 sm., og‘irligi 2,40-2,53 gr. bo‘ladi.

Raketkani ushlash usuli. Stol tennisida ham o‘yin texnikasi raketkani to‘g‘ri ushlay bilishga bog‘liqdir. Raketka ushlashning bir necha xil usullari bor. Raketkani kurakchasidan chap qo‘l bilan ushlab turib o‘ng qo‘lga raketka dastasining assosi bosh va ko‘rsatkich barmoqlar orasidagi burchakning uchiga tushadigan qilib solish kerak. So‘ng barmoqlar qisiladi. Bunda raketka to‘g‘ri ushlangan bo‘ladi. Raketkani ana shunday ushlaganda koptok xoh o‘ngdan, xoh chapdan kelsin, u osongina urib qaytaraveradi. Koptok o‘ng tomondan raketkaning bosh barmoq yuzasi bilan, chap tomondan esa qarama-qarshi yuzasi bilan uriladi.

Uzatish. Stol tennisida o‘yin koptok uzatish, ya’ni koptokni o‘yinga kiritish bilan boshlanadi. Uzatuvchi stolning orqa chizig‘idan tashqarida turishi va koptok stolning raqibga qarashli tomoniga tushishi kerak. Quyidagi hollarda koptok noto‘g‘ri uzatilgan hisoblanadi va uzatuvchi ochko yutqazadi:

koptok stol ustida uzatilsa;

koptok yuqoriga tashlanmasa yoki noto‘g‘ri tashlansa;

uzatayotgan o‘yinchi uzatish uchun tashlagan koptokni qaytib ushlab olsa yoki urmoqchi bo‘lib, ura olmay qolsa;

uzatilgan koptok raqib tomonga tushmasa;

o‘yinchi koptokni yurib borayotib uzatsa.

Agar to‘g‘ri uzatilgan koptok raqib tomonga tushayotib, to‘rga yoki uning ustunchasiga tegib ketsa, koptok yana qaytadan uzatiladi.

Ochko o‘ynash. Ochko o‘ynash koptok uzatilgan paytdan boshlanib tomonlardan biri ochko yutgunga qadar davom etadi. O‘yinchi yo‘l qo‘ygan har bir xato uning raqibiga bir ochko keltiradi. O‘yinchi raqibi urib o‘tkazgan koptokni o‘z tomonidagi stoldan birinchi sakrab chiqqandan keyin raketka bilan urib qaytarishi lozim. Qaytarilgan koptok raqib tomonidagi stolga tegishi kerak.

Raqib tomonida stolga tekkan koptok uchib o‘tayotgan to‘rga yoki ustunchaga urilgan, shuningdek, ustunchaning tashqi tomonidan uchib o‘tgan bo‘lsa ham to‘g‘ri qaytarilgan hisoblanadi. Quyidagi hollarda o‘yinchi ochko yutqazadi:

koptokni noto‘g‘ri uzatsa;

koptokni stolga tegmasdan avval uchib kelayotganda ursa;

u qaytargan koptok raqib tomonida stolga tushmasdan boshqa tomonga uchib ketsa;

koptokni qaytarayotganda, uni bir martadan ortiq ursa yoki koptokni raketka bilan ilib, keyin irg'itsa;

raqib to'g'ri qaytargan koptokni o'z tomonidagi stoldan birinchi marta sakrab chiqqandan keyin qaytarishga ulgurmasa;

ochko o'ynalayotgan paytda raketka ushlamagan qo'li bilan stol yuzasiga tegsa.

O'yin hisobi. Tomonlardan birortasi xatoga yo'l qo'ysa, bitta ochko yutqazadi. Tomonlardan birining ochkosi 11 ga etsa va shu bilan birga bu ochko raqib tomon ochkolaridan kamida ikki ochko ortiq bo'lsa, shu tomon partiyani yutgan hisoblanadi. Hisob 10 tadan bo'lib qolsa, o'yin to raqiblarning bittasi ikkinchisidan ikki ochkoga o'zib ketmagunga qadar davom ettirilaveradi. Uchrashuvlar uch yoki besh partiyadan iborat bo'ladi. Tomonlardan biri uch partiyadan ikkitasini yoki besh partiyadan uchtasini yutsa, uchrashuv tamom bo'lgan hisoblanadi.

Yakkama-yakka o'yinda har ikki ochko o'ynalib bo'lgandan keyin koptok uzatgan o'yinchi qabul qiluvchi, koptok qabul qilgan o'yinchi esa uzatuvchi bo'lib qoladi. Hisob 10 tadan bo'lgandan keyin uzatish navbati har bir ochko sari almashinib turadi. Har bir partiyadan keyin o'yinchilar tomonlarini va uzatish navbatini almashtiradilar.

Juftlik uchrashuvlarga bir qancha qo'shimcha qoidalar kiritiladi.

Uzatilgan koptok avval uzatuvchilar stolining o'ng yarmiga yoki o'rta chizig'iga tegishi kerak. Aks holda uzatuvchi tomon ochko yutqizgan hisoblanadi. Juftlik o'yinda sheriklar orasida o'rnatilgan qabul qilish va uzatish tartiblariga jiddiy rioya qilinishi zarur. Uzatilgandan keyin qabul qiluvchi tomonidan qaytarilgan koptokni uzatuvchining sherigi va nihoyat, uzatuvchining o'zi qaytaradi. Bundan keyin koptokni har qaysi o'yinchi shu ko'rsatilgan tartibda navbat bilan qaytaraveradi. Koptokni navbatsiz qaytargan tomon ochko yutqizgan

hisoblanadi.

Partiyani boshlaydigan juft sheriklardan qay biri koptokni avval uzatishni, so'ngra esa qabul qiluvchi juft koptokni kim birinchi qabul qilishini kelishib oladi. Juftlik o'yinda ham har ikki ochko o'ynalgandan keyin koptok uzatadi, koptok uzatgan o'yinchining sherigi esa koptok qabul qiladi. Hisob 10 tadan bo'lib qolgan hollarda uzatish navbati har bir ochko o'ynalgandan keyin bir tomondan ikkinchi tomonga o'tib turadi va mos ravishda uzatgan o'yinchi bilan uning sherigi o'rinlarini almashtirib turadilar.

Hal qiluvchi partiyada juftlardan biri 5 ochko olgandan keyin tomonlar almashtirilayotganda shu partiyada birinchi bo'lib koptok uzatgan o'yinchilar o'z hoxishiga qarab, ular shu paytda koptok uzatishi yoki qabul qilishiga qaramasdan, o'zaro o'rinlarini almashtirishga yoki o'zraqiblaridan o'zaro o'rinlarini almashtirilishlarini talab etishga haqli bo'ladi. Koptok uzatishda yoki uzatilgan koptokni qabul qilishda navbatni buzgan tomon ochko yutqizadi.

Engil atletika. Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilan jismoniy tarbiya darslarida engil atletika mashqlaridan asosan qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, uloqtirish mashqlari o'rgatiladi. Engil atletika mashqlariga o'rgatishda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish usullaridan foydalaniladi. Murakkab mashqlarni o'rgatishda harakatlarni soddalashtirish hamda asosiy harakatlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish kerak bo'ladi.

Qisqa masofaga yugurishlar – tezkor mashqlar hisoblanib, qisqa vaqt ichida harakatlarni maksimal zo'riqishda bajarish bilan ifodalanadi. Qisqa masofaga yugurishda past startdan chiqish qo'llaniladi. Qisqa masofaga yugurishlar 100, 200 va 400 m, erkaklar va ayollar uchun 4x100 m., masofalarga estafeta yugurishlari shakllarida bo'ladi. 30, 50, 60 va 300 m., masofaga yugurishlar yopiq sport inshootlarida o'tkaziladigan musobaqalarda qo'llaniladi. Asosan bu masofaga yugurishlar yoshlar va o'smirlar o'rtasida tashkil etiladi.

Qisqa masofaga yugurish – sprint to'rt bosqichga: start, startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marraga kelishdan iborat bo'ladi.

YUgurishni boshlanishi (start). Qisqa masofaga yugurishlar past startdan boshlanishi, startdan tezlik bilan chiqish boshlang'ich masofalarni katta tezlikda bosib o'tishni ta'minlaydi. Engil atletikachilarning mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurishda start jixozlari va tagliklaridan keng foydalaniladi. Ular depsinish va tayanishga katta yordam bera oladi.

«Startga!» buyrug'i bilan yuguruvchi oyoqlarini start chizig'iga mos qilib qo'yadi. Bunda tayanch oyog'i start chizig'i oldida, qadam tashlash oyog'i orqada bo'ladi. Tayanch oyog'ining tizzasi ko'tarilgan bo'lsa, qadamlash oyog'i tizzasi erga tegar tegmas bukilgan holda bo'ladi. Qo'llar elka kengligida, bilak va elka muskullari erkin holda bo'lib, bosh barmoq va qolgan barmoqlar chiziq bo'ylab qo'yiladi. Bosh to'g'riga tutilgan, gavda bir oz ko'tarilgan bo'ladi. Tana og'irligi qo'llar va old yoq hamda orqa oyoq bukilgan tizzalariga beriladi.

«Diqqat!» buyrug'i bilan yuguruvchi old oyoq va gavda tiklanadi, orqa oyoq tizzasi yo'lkadan uziladi. Bu bilan tana og'irlik markazi oldga va tepaga siljiydi. Bel tos qismi elkadan 15-20 sm balandroq ko'tariladi. Bunda tizzalarning bukilishi muhim bo'lib hisoblanadi. Tizzaning etarli darajada bukilgan bo'lishi bilan dastlabki tezlikni yuqori darajada bo'lishiga erishiladi. YUgurish buyrug'i berilishi bilan yuguruvchi startdan otilib chiqadi. Otilib chiqish tayanch va qadamlash oyog'ining ketma ket kuch bilan qilgan harakati evaziga vujudga keladi. Oldindagi oyoq tayanch harakat yordamida depsinish bilan gavda tiklanib oldga olib chiqiladi. Orqadagi oyoq esa tizzada to'g'rilanib oldga katta qadam tashlanish bilan chiqib keladi.

Stardan chiqish. Birinchi qadamni tez va aniq qo'yish, tanani startdan depsinib olib chiqish tezligiga bog'liq bo'ladi. Birinchi qadam oyoq to'liq yozilish bilan qadam tashlanadi. SHu vaqtda ikkinchi oyoq son bo'g'im qismi ko'tarilishi amalga oshadi. Birinchi qadam katta tashlanishi bilan birga qattiq depsinish bilan tezlik ortiriladi. Bu harakatni tez va kuch bilan bajarish talab etiladi. Startdan chiqish tezligi 15-20 qadamlarda katta tezlikda bo'lishi kerak. Startdan chiqishda qo'llarni oldga-tepaga siltash harakatlari ham muhim bo'ladi. Qo'llarning bunday harakati masofa bo'ylab yugurishda katta quloch bilan keng yozilishidan farq

qilinadi.

Masofa bo‘ylab yugurish. Qadam tashlashlarga muvofiq gavda va qo‘llar harakati ta‘minlanadi. Qadamlar yo‘lkaga engil lekin qattiq depsinish bilan qo‘yiladi. Tanani havoda bir muddat uchishi ta‘minlanadi. Bu holat qattiq depsinish va oyoqni keng tashlash hisobiga amalga oshadi. Depsinish oyoq kaftining asosidan boshlansa qadam qo‘yish oyoq kaftining uchidan boshlanadi. YUgurishda qo‘llar chig‘anda bukilgan bo‘lib, old va orqaga oyoq harakatlari bilan monand harakatlantiriladi. Qo‘lning oldga chiqarilishida chig‘andan bukilishi orqaga uzatishga nisbatan katta bo‘ladi. Barmoqlar erkin holda bir oz bukilgan bo‘lishi mumkin. Ba‘zi yuguruvchilar barmoqlarni yozib ham yugurishadi.

Marraga kelish. YUgurish yakuniga qadar tezlik kattaligini saqlab qolishga urinish kerak. SHunga qaramay ko‘p sportchilarda bu ko‘rsatkich pasayib ketadi. Faqat mohir sportchilargina yugurish yakunida ham tezlikni yuqori darajada bo‘lishiga erisha oladi. Marra chizig‘iga birinchi kirib kelgan yuguruvchi g‘olib bo‘lib hisoblanadi. Hozirgi kunda musobaqalarda marraga tananing har qaysi qismi bilan birinchi kirib kelgan sportchi g‘olib bo‘lishi belgilangan. Avvalda faqat ko‘krak qismidagi tasmaga birinchi bo‘lib teggan sportchi g‘olib hisoblanar edi.

200 va 400 m., masofaga yugurishlarning o‘ziga xos xususiyati bu yugurishlarda burilishlar borligida. Burilishda yuguruvchi tanasini bir oz chap tamonga og‘dirishi kerak. Bu holat yugurish tezligini pasayishiga olib keladi. Burilishga kirishda yuguruvchi tanasi chap tamonga sekin asta og‘ib borsa, burilishdan chiqishda ham tana holati sekin asta to‘g‘rilanish kerak. Burilish yo‘lkasini tana bir tamonga og‘gan holda bosib o‘tiladi. Bunda qadamni to‘g‘ri qo‘yish muhim. Har qadamdan oyoq ichga tamon burilishi kerak. O‘ng qo‘lni oldga, chap qo‘lni orqaga harakatlari kuchaytiriladi.

O‘rta masofalarga yugurish: o‘rta masofalarga yugurish qadamlarning kichikroq bo‘lishi, gavadani tik tutilishi, oyoqlarni baland ko‘tarmaslik, qo‘llarning siltash harakati kam bo‘lishi va nafas olishning bir maromda bo‘lishi bilan farqlanadi.

Start va startdan chiqish. «Startga!» buyrug‘i bilan tayanch oyoq start chizig‘i oldiga qo‘yiladi, depsinish oyog‘i esa orqada bo‘ladi. Gavda bir oz egilgan, bir qo‘l quloch yozish uchun pastga uzatilgan, ikkinchi qo‘l orqaga bir oz ko‘tarilgan bo‘ladi. Pastga uzatilgan qo‘l tayanch oyoqqa qarama qarshi qo‘l bo‘lishi kerak. SHuningdek uzatilgan qo‘lga tayanishga ruxsat beriladi. «Marsh!» buyrug‘idan so‘ng yuguruvchi startdan chiqib bir necha metr masofadan so‘ng yugurish yo‘lkasining eng chet qismini egallashga harakat qilishi kerak. Startdan chiqishda gavda bir oz egilgan, qadamlar katta tashlangan va qo‘llar shiddat bilan quloch yozish harakatlarini bajaradi. 20-30 m. tezlanish olingandan so‘ng oddiy yugurishga o‘tiladi.

Masofa bo‘ylab yugurish bir hil qadamlarni tez tez tashlash bilan bajariladi. Gavdaning oldga bir oz egilishi, elkalar keng yozilgan, bel qismi tos son qismini oldga chiqarish uchun egilgan, bosh to‘g‘ri tutilgan, qo‘llar bir maromda haraktlanishi o‘rta masofaga yugurishning asosiy texnikasi bo‘lib hisoblanadi. Oyoqlar harakati oldga qattiq depsinish va tana harakati bilan muvofiqlikda bajarilishi kerak. Depsinish va qadam tashlash hisobiga tana havoda bir oz uchishi ta‘minlanadi. Qo‘llar oyoqlar harakati bilan monand bajariladi. Qo‘llar chig‘anda bukilgan barmoqlar esa musht qilib tugilgan bo‘ladi. Qo‘llar harakati sekin va tekis bo‘lib, elka darajasiga qadar ko‘tariladi. YUgurish tezligiga muvofiq qo‘llar harakati ham tezlashib boradi. Nafas olish chastotasi va chuqurligi yugurish tezligi bilan muvofiq bo‘lishi kerak. Marraga kirib borishda qadamlar katta tashlangan, qo‘llar harakati shiddatli bo‘lishi va gavda oldga bir oz egilgan bo‘lishi kerak. YUguruvchi marra chizig‘idan o‘tgach yugurishni sekinlatib so‘ngri yurishga o‘tadi.

Uzoq masofaga yugurishlar: bunday yugurishlarga 3000, 5000, 10 000 m, 15-20 km.,ga hamda marafon va o‘ta uzoq masofalarga vaqtga qarab yugurishlarni kiritish mumkin. Uzoq masofaga yugurishlar bilan shug‘ullanish uchun yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega hamda chidamlilik fazilati yuqori darajada bo‘lishi kerak. Dastlab - 5000-10 000 m., masofaga yugurishlardan boshlash mumkin. Uzoq masofaga yugurishlar malakasini takomillashtirish uchun stadionda,

avtomobil shosselarida hamda dala va oʻrmonlarda kross yugurishlari bilan shugʻullaniladi.

Kross – yugurishlar tabiat qoʻynida dala va dashtlar, oʻrmonlar va togʻ yonbagʻirlarida hamda avtomobil shosselarida bajariladi. Bunda tabiiy toʻsiqlar chuqurliklar, soy va anhorlar, irmoqlar, doʻngliklar, daraxtzorlar, qumloq, toshloq va botqoq yoʻllar uchraydi. Kross yugurishlari mustaqil sport turi boʻlishi bilan birga uzoq masofaga yuguruvchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishga katta yordam berish vositasi boʻlib hisoblanadi.

Estafeta yugurishlar stadionda aylana boʻylab yugurish bilan bajariladi. 4x100, 4x200 m., masofalarga estafeta yugurishlari stadionning yugurish yoʻlkalarida oʻtkaziladi. Boshqa shakldagi estafetalar esa umumiy yoʻlkalarda oʻtkazish ham mumkin. Estafetaning birinchi bosqichda yugurish past startdan boshlanadi. YUguruvchi estafeta dastagini oʻng qoʻlda tutib yuguradi. Navbatdagi bosqichda yuguruvchilar sherigini belgilangan joyda kutib oladilar. Estafeta dastagini berish yuqori tezlikda boʻlishi kerak. Uni berish uchun 20 m.,li zona ajratilgan boʻladi. Bu zonaning 10 m birinchi bosqichining yakunida boʻlsa, 10 m ikkinchi bosqichning dastlabki masofalarini oʻz ichiga oladi. Estafeta yugurishlarining asosiy vazifasi estafeta dastagini yugurish tezligini pasaytirmay sherigiga berishdan iborat, shuning uchun 20 m.,li zona ichida estafeta dastagini berish davrida yugurish tezligi pasaymasligiga erishish kerak.

YUgurib kelib balandlikka sakrash: oliy taʼlim muassasalari talabalari bilan asosan balandlikka sakrashning hatlab oʻtish usuli keng qoʻllaniladi. YUgurib kelish plankaga nisbatan 30-45° burchak ostida boʻladi. Depsinish joyi planka ostidan 70-80 sm uzoqlikda boʻlishi mumkin. 30-40 m masofadan yugurib kelib sakrovchi planka ustidan hatlab oʻtish harakati bilan sakraydi. Sakrash yugurib kelish, depsinish, oyoqlar va qoʻllar hamda gavda harakati va tushish bosqichlaridan iborat boʻladi. YUgurib kelishdan soʻng depsinish harakati bajariladi. Gavda tik holda boʻlib siltanuvchi oyoq baland koʻtariladi va planka ustidan olib oʻtiladi. Qoʻllar harakati ham baland koʻtarilgan boʻlib, gavadani planka ustidan olib oʻtishga yordam beradi. Bunda depsinuvchi oyoq ham

harakatni davom ettirib, palanka ustidan o'tadi va sakrash harakatini yakunlaydi. Sakrashda qo'lning siltash harakati va gavdani oldga olib o'tish hamda tos bel qismini baland ko'tarishga yordam beradi.

YUgurib kelib uzunlikka sakrash: talabalar bilan jismoniy tarbiya darslarida asosan yugurib kelib uzunlikka sakrashning oyoqlarni bukib sakrash usuli keng qo'llaniladi. YUgurib kelib uzunlikka sakrashning asosiy talablari katta tezlikda yugurib kelish, belgilangan joyga depsinish oyoq'ini to'g'ri qo'yish hamda kuch bilan depsinish, uchish jarayonlarida oyoqlarni baland ko'tarish va oldga engashgan holda qo'nish hisoblanadi. YUgurib kelish boshlang'ich tezlanishni olish va depsinish joyiga katta tezlikda kelib tayanch oyoqni belgilangan joyga to'g'ri qo'yishdan iborat. Depsinishda qadam to'liq bosiladi yoki tovondan depsinish boshlanadi. Tayanch oyoq bilan depsinilgandan so'ng navbatdagi oyoq keng yozilib oldga balandga tashlanadi. Bunda qo'llar siltanish va keng quloch yozish bilan yordam beradi. Uchish jarayonida depsinish oyoq tashlangan oyoq darajasida baland ko'tariladi. Gavda bir oz oldga egilib tana og'irligi oldga yo'naltiriladi. Qo'nishda gavda oldga yo'naltiriladi, qo'llar esa bu harakatga ko'maklashadi.

Granata va to'p uloqtirish: talabalar bilan asosan granata va to'p uloqtirish mashqlariga o'rgatish tashkil etiladi. Uloqtirish harakatlari yugurib kelish, uloqtirish harakati va to'xtash harakatlaridan iborat bo'ladi. Granata dastagidan ushlashda katta barmoq yuqorida, kichik barmoq esa ostida bo'ladi. Granata uloqtiruvchi qo'l barmoqlari bilan o'rtacha kuch bilan siqib ushlanadi. To'pni ushlashda barcha barmoqlar to'pni atrofini to'liq o'rab olib ushlanadi. Granata uloqtirishda dastlab qaychisimon yuguriladi. YUgurish uzunligi ixtiyoriy bo'lib 5-10 m atrofida bo'lish mumkin. YUgurish harakati belgilangan chiziqqa qadar bo'ladi. YUgurish davomida granata tutgan qo'l orqadan ko'tarilib elka darajada bo'ladi. Oxirgi uch qadamda granata tungan qo'l chig'andan bukilib bosh ortidan ko'tarilib siltash bilan uloqtiriladi. Bu vaqtda uloqtirish qo'l tamondagi tayanch oyoq belgilangan chiziqqacha kelishi mumkin. Uloqtirish harakati tepaga va oldga bajariladi. To'pni uzoqqa uloqtirishda ham uloqtirish harakati shunday bajariladi.

To'pni nishonga uloqtirish esa joydan turib bajariladi. Bunda nishonni mo'ljalga aniq olish imkoniyati bo'ladi.

Gimnastika mashqlari talabalarni sog'lom va jismoniy rivojlangan qilib tarbiyalash bilan birga gimnastika mashqlari texnikasiga o'rgatishni ta'minlaydi. Gimnastika mashqlari harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga hamda talabalar axloqiy, ruhiy iroda sifatlarini tarbiyalashga katta yordam beradi. SHu bilan birga gimnastika mashqlari sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish bilan hayotiy zarur harakatlar yugurish, yurish, uloqtirish, sakrash, tirmashib chiqish, oshib o'tish, tayanish va osilish harakatlarini o'rgatishga ham asos bo'ladi. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda jixozlar, asboblarni keng foydalaniladi.

Saf mashqlari: saflanish, qatorlar, qismlar, bo'limlarga saflanish, distantsiya, oraliq, boshlovchi, yakunlovchi vazifalaridan iborat bo'ladi. Saflanishlarda "saflan, tekislan, rostlan, erkin, hisob, qadam bos, joyda, to'xta, bekor, tarqal, yozil, birlash" buyruqlarini bajarish o'rgatiladi. Sanoq sanash, o'nga va chapga, orqaga burilishlar, bir, ikki va ko'p qatorlarga saflanishlar tashkil etiladi. Harakatlanishlar yurish va yugurish harakatlari, sanoq bilan yurish, keng qadam, kalta qadam, tez qadam, sekin qadam, yarim qadam, to'liq qadam tashlash qoidalari o'rgatiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar: buyumlarsiz va buyumlar bilan mashqlar, sherigi yordami bilan mashqlar, mashqlarni qatorda, doirada va yurib, yugurib bajarish shakllari, doira bekatlarda mashqlar bajarish usullari o'rgatiladi. Gimnastik devorda, gimnastika skameykasida mashqlar bajarish, raqs elementlari bilan mashqlar bajarish tashkil etiladi. gantellar, to'ldirma to'plar bilan, gimnastik tayoqcha, arqoncha, rezina to'p va espanderlar, xalqalar bilan mashqlar bajarish harakatlari o'rgatiladi.

Tirmashib chiqish: Gimnastik devorga tirmashib chiqish va arqonga tirmashib chiqish harakatlarini o'rgatish. Gimnastik devorga tepaga chiqish va pastga tushish, yon tamonlarga yurish, sakrab chiqish va sakrab tushish, orqa bilan chiqish va orqa bilan tushish harakatlarga o'rgatish. Arqonga uch usulda tirmashib

chiqish harakatlariga o'rgatish. Arqonga qo'llarda tortilib, arqonni oyoqlarda qisib tirmashib chiqish, oyoqlar yordamisiz qo'llar kuchi bilan tirmashib chiqish, siltanib tirmashib chiqish usullariga o'rgatish.

Muvozanat saqlash mashqlari (qiz bolalar): Tekislikda muvozanat saqlash mashqlarini bajarish. Bir oyoqda turish, "to'pponcha shaklida o'tirish, qaldirg'och shaklida" turish. Gimnastik to'sinda muvozanat saqlash mashqlarini bajarish. Gimnastik to'sinda tik turish, sekin yurish, yugurish, sakrab yugurish, yon tamonlama yurish, bir oyoqda turish, "to'pponcha shaklida o'tirish, qaldirg'och shaklida" turish harakatlariga o'rgatish. Gimnastik to'sinda bir oyoqni osiltirib o'tirish, ikki oyoqni osiltirib o'tirish, yuz tuban yotish, orqa bilan yotish, gimnastik to'sindan har hil shaklda sakrab tushish mashqlariga o'rgatish.

Tayanish mashqlari (o'g'il bolalar): YOnma yon brus'yalarda sakrab chiqish, osilib chiqish, ixtiyoriy chiqish, oyoqlarni keng yozib o'tirish, qo'llarga tayanib oyoqlarni orqa va oldga harakatlantirish, elkalarga tayanib gavdani va yoqlarni tik tutib turish, oldiga yumalash, qo'llarga tayanib turib oyoqlarni juft qilib burchak tutib turish, qo'llarga tayanib silkinib yon tamonlardan tushish harakatlariga o'rgatish. Dastakli "ot"ga tayanish mashqlaridan qo'llarga tayangan holda oyoqlarni ketma ket va bir yo'la yon tamonlarga silkitish, ketma ket silkinishda "ot" atrofida oyoqlarni aylantirish, oyoqlarni har ikkala tamonga aylantirish, yon tamonlarga silkitish bilan sakrab tushish harakatlariga o'rgatish.

Osilishlar (qiz bolalar): Har hil balandlikdagi brus'yalarda quyidagi mashqlarga o'rgatish. Past brus'yaga osilib, aylanib chiqish, past brus'yada oddiy o'tirish va brus'ya oyoqlar orasida bo'lgan holda o'tirish, baland brus'yaga osilish va silkinish harakatlari, oyoqlarni teng qilib baland brus'yaga ko'tarib tekkizish, biland brus'yaga tortilib aylanib chiqish, oldga aylanib dastlabki holatga qaytish, old va orqaga silkinish harakatlari bilan sakrab tushish.

Osilishlar (o'g'il bolalar): Turnikda osilish mashqlaridan tortilish, oyoqlarni teng qilib turnikga tekkazish, oldga va orqaga silkinish harakatlarini bajarish, tortilib aylanib ko'tarilish, turnikda tayanib, turnik oyoqlar orasida holda o'tirish, shu holatda orqaga tushish va siltanib dastlabki holatga ko'tarilish, shu

holatda turnik atrofida aylanish, turnikka kuch bilan va siltanib chiqish, qo'llarga tayanib turgan holda oyoqlar kuchida silkinib, oyoqlar oldga qilib turnik atrofida aylanish, silkinish mashqlari bilan sakrab tushish harakatlariga o'rgatish. Xalqada osilishlar mashqlaridan tortilish, oldga va orqaga silkinishlar, osilgan holda oyoqlarni oldga ko'tarib orqaga o'tkazib aylanish, xalqaga kuch bilan va siltanib tayanib chiqish, qo'llarga tayanib turish, oyoqlarni juft qilib burchak tutib turish, oldga va orqaga silkinib sakrab tushish harakatlarini bajarish.

Tayanib sakrash: To'g'ri qo'yilgan "echki" ustidan oddiy sakrab o'tish usullariga o'rgatish. YUgurib kelish, ko'prikchadan depsinish, qo'llarni oldga chiqarish va "echki" ustiga qo'yish, sakrab "echki" ustiga o'tirish yoki chiqish, tik turib sakrab tushish. Ko'ndalang qo'yilgan "echki" ustidan oyoqlarni keng yozib hamda oyoqlarni juftlab va tizzalarni bukib sakrash usullariga o'rgatish. YUgurib kelish, ko'prikchadan depsinish, qo'llarni oldga chiqarish va "echki" ustiga qo'yish, qo'llarga tayanib gavdani va oyoqlarni "echki" ustidan olib o'tish, oyoqlar juft holda qo'nish. Uzunasiga va ko'ndalangiga qo'yilgan "ot" ustidan oyoqlarni keng yozib hamda oyoqlarni juftlab, tizzalarni bukib sakrash usullariga o'rgatish. YUgurib kelish, ko'prikchadan depsinish, qo'llarni oldga chiqarish va "ot" ustiga qo'yish, qo'llarga tayanib gavdani va oyoqlarni "ot" ustidan olib o'tish, oyoqlar juft holda qo'nish harakatlarini bajarish.

Akrobatik mashqlar: Oldga yumalash harakatlariga o'rgatish. O'tirgan holda qo'llarga tayanib, oyoqlarni ko'tarib, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish, boshni egish va oldga tamon bosh, bo'yin va kuraklarni tekizib yumalash. YUmalashni yakunlab, qo'llar bilan tizzadan tutib, oyoqlarga o'tirish.

Orqaga yumalashda o'tirgan holdan oldga bukilgan holda orqaga ketish, bunda dastlab orqaga o'tirish, oyoqlarga depsinib, qo'llarga tayanib bel, kurak, bo'yin va bosh tegib orqaga yumalashni yakunlash va dastlabki holatga qaytish.

Kuraklarda tik turish uchun orqaga yumalash harakatini bajarishda yumalash holati kurakka kelganda to'xtash, qo'llar belga tayanib muvozanatni saqlash, oyoqlarni juft qilib, tizzalarda to'g'ri qilib tik holda baland ko'tarish. Kurakda turish harakati bir necha soniya bo'ladi, so'ng orqaga dastlabki holatga qaytish

yoki oldga yumalashni bajarish mumkin. Harakatni dastlabki o'rganish bosqichida murabbiy yoki talabalar ko'maklashishi kerak.

Boshda tik turish uchun daslabki holat yarim o'tirgan holda bo'lib qo'llar oldga qo'yiladi, so'ng bosh erga qo'yilib qo'llarga tanyagan holda gavda tiklanadi. Gavda tiklangach oyoqlar juft holda qilinib, tizzalarda to'g'rilanadi. Boshda turish harakati bir necha soniya bo'ladi, so'ng orqaga dastlabki holatga qaytish yoki oldga yumalashni bajarish mumkin. Harakatni dastlabki o'rganish bosqichida murabbiy yoki talabalar ko'maklashishi kerak.

Oldga va orqaga yumalashlar yakunida oyoqlarni keng yozib o'tirish harakatlariga o'rgatish. YUmalash oddiy yumalash harkatlari kabi bajariladi. Oldga va orqaga yumalashlarning yakuniy bosqichida oyoqlarni keng yozish va qo'llarga tayanib o'tirish harakatlarini bajariladi.

Uzun yumalash harakati yarim o'tirgan va tik turgan holda bajariladi. Uzun yumalash harakati oddiy va sakrab amalga oshirish mumkin. Oddiy yumalashda yarim o'tirgan holda qo'llar oldga cho'zilgan, oyoqlarga deysinib iloji boricha oldinga tashlanadi. Dastlab qo'larga tayaniladi so'ng bosh, bo'yin va kuraklar tegib yumalash harakati amalga oshiriladi. yumalash harakati oyoqlar juft holda, tizzalarda bukilgan va qo'llar bilan tizzalar ushlab olingan holda o'tirish bilan yakunlanadi. Sakrab yumalashda harakat sakrash va oldga tashlanipsh bilan boshlansada qolgan haraatlar oddiy yumalash kabi takrorlanadi.

“CHarxpalak” aylanishi mashqini bajarishga o'rgatishda dastlabki holat tik turish, oyoqlar elka kengligida, qo'llar tepaga uzatilgan bo'ladi. Mashqni o'ng tamonga bajarishda dastlab o'ng oyoq yon tamonga qo'yiladi, yon tamonga gavda egilib qo'llar navbat bilan erga qo'yiladi. Dastlab o'ng qo'l so'ng chap qo'l qo'yiladi, shu vaqtda oyoqlarga deysinilib tana holati teskarisiga vertikal holatga keladi. Mashq yakunida chap oyoq birinchi erga qo'yilib so'ng o'ng oyoq yoniga qo'yiladi. Mashqni bajarishda tana holati charxpalak shaklida aylanadi. Mashqni tez va sekin bajarish mumkin. Mashqni bajarish faqat yon tamonlama amalga oshirilib oyoqlarga qo'nishda ham tana yon tamonlama holatga kelishi kerak.

«Ko'prik» yasash usuliga o'rgatishda orqa bilan yotib, oyoqlar elka

kengligida tizzalardan bukilgan, qo‘llar bosh ortida chig‘anlardan bukilgan bo‘ladi. Qo‘llar va oyoqlarga tanyangan holda gavda va bel, tos son qismi ko‘tariladi, shu vaqtda qo‘l va oyoqlar ham ichkariga tortilib boradi. Gavda baland ko‘tarilish bilan u ko‘prik shakliga keltiriladi. Tik holdan ko‘prik yasash uchun oyoqlar elka kengligida turish, qo‘llar bosh ortidan tepaga uzatish kerak. Sekin asta orqaga egilish bolanadi, bunda bosh ichkariga tortilib egiladi dastlab qo‘llar erga tegadi. Tik holda ko‘prik yasash mashqini o‘rganishning dastlabki bosiqichida murabbiy yoki talabalar ko‘maklashishi kerak.

Talabalarning jismoniy tayyorgarliklari yuqori darajada bo‘lishi va akrobatika mashqlarini bajarishga jismoniy qobiliyatlari etarli darajada shakllanishi natijasida qo‘shimcha bir oz murakkab akrobatik mashqlarni o‘rgatish mumkin. Bu mashqlardan “Rondat, oldga qo‘l va bosh yordamida aylanish, orqaga sal’to, teskari shaklda yumalashlar va boshqa” harakatlar malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish tavsiya etiladi.

Suzish mashqlariga o‘rgatishda sog‘likni mustahkamlash, chiniqtirish, gigienik qoidalarga o‘rgatish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, suvda o‘zini tuta olish harakatlariga, sport suzish usullari texnikasiga o‘rgatish, suvda suzishda havfsizlik qoidalariga rioya qilish hamda amaliy suzish usullari va cho‘kishda birinchi yordam berish qoidalariga o‘rgatish masalalari hal etiladi.

Suzish harakatlariga o‘rgatishda suvning xususiyatlari, suzish usullari xaqida tushunchalar shakllantiriladi. SHuningdek sport suzish usullari texnikasining asoslariga o‘rgatish va ularni mashg‘ulotlar jarayonlarida takomillashtirib borish tashkil etiladi. Suzish mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar shug‘ullanuvchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bilan birga suzish usullari texnikasiga o‘rgatishni ta’minlaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar quruqlikda ham suvda ham bajariladi.

Erkin suzish – ko‘krakda krol’ suzish usuli deb ham ataladi. Bu eng tez suzish usuli bo‘lib hisoblanadi. Bu suzish usulida barcha suzish usullari kabi tana suvda gorizontal holda bo‘ladi. Oyoqlar juft holda quloch ochuvchi qo‘l od tamonga uzatilgan, qarama qarshi qo‘l esa gavda yonidan orqaga uzatilgan bo‘ladi.

Bosh suvga qo'yilgan va oldga qaragan bo'ladi. Bosh suvdan ko'tarilmasligi kerak, bunda suvning qarshiligini engish kuchi kamayib ketadi. Suzish harakatlari qo'llar navbat bilan quloch yozib suvni orqaga surish harakati bilan boshlanadi. Bunda quloch yozuvchi qo'l kafti suvga parallel bo'lib barmoqlar juftlangan holda bo'ladi. Orqadagi qo'l tana yonida to'g'ri uzatilib, suvdan chiqishda qo'l chig'anda bir oz bukilib havoda bosh oldidan to'g'riga uzatiladi, qo'l suvga chig'anda yarim bukilgan holda kaftlar parallel holda kiritiladi. Bu harakat takror takror bajarilib boradi.

Qo'llar yordamida quloch yozishda gavda qo'l harakatiga muvofiq bir oz yon tamonga buriladi. Suzishda oyoqlar harakati suvni pastdan tepaga urish bilan bo'lib tizzalar bukilmaydi. Harakat fakat to'piq qismida bajariladi. Har bir quloch yozish harakatiga 3-6 marta oyoq harakati mos kelishi kerak. Nafas olish harakati ham qo'llar harakatiga mos bo'ladi. Nafas olish faqat bir tamondan shu qo'l orqaga tortilganda bosh elka tamonga burilib og'iz suvdan ko'tarilganda bajariladi. Nafas chiqarish esa qarama qarshi tamonga suvga chiqariladi.

CHalqancha suzish – orqada krol' suzish usuli, ko'krakda krol' suzish usuli kabi bo'lib faqat harakatlar teskari yo'nalishda bajariladi. Tana suvga orqa tamon bilan yotgan holda bo'ladi. Suvga tana bir oz botib turgan bo'lsada elkalar sal ko'tarilgan holatda bo'ladi. Quloch yozuvchi qo'l to'g'rilanib quloq suprasiga tegar tegmay suvga kirib boradi. Qo'l kafti suvga deyarli parallel holda bo'lib, barmoqlar juft holda bo'ladi. SHu vaqtda qarama qarshi qo'l gavda yonidan belga tegar tegmay suvdan ko'tariladi va quloch yozuvchi qo'l harakatini takrorlaydi.

Bosh suvga botib turishi suvning qarshiligini engishga yordam beradi. Har quloch yozishda gavda shu tamonga bir oz burilish harakatini bajaradi. Oyoqlar tizzada bir oz bukilib suvni pastdan tepaga-orqaga surish harakatini bajaradi. Nafas olish bir maromda erkin bajarilishi kerak.

Brass suzishi – suzuvchi qo'llar va oyoqlarning simmetrik harakatlari yordamida suzadi. Qo'l va oyoqlarning suv ostidagi harakatlari suzuvchiga suvning katta qarshiligi ta'sir etishi bilan bo'lib, suzish bir oz sekinroq amalga oshadi. Brass suzishida suzuvchi suvga ko'krak bilan yotib, elkalar suv ustida,

qo'llar oldga chig'anlarda, yarim bukilgan holda uzatilgan bo'ladi. Kaftlar suv ichida gorizontol holatda barmoqlar esa juft holda bo'ladi.

Harakatlar ketma ketligida bosh va elka suv ustiga ko'tarilganda qo'llar yaqinlashib oldga uzatiladi. Bosh va elkalar suvga botirilganda qo'llar quloch yozib suvni yon tamondan orqaga surish harakatlarini bajaradi. Bu harakatlarga muvofiq oyoqlar ham simmetrik shaklda tizzalardan bukilib suni orqaga tepadi ya'ni suradi. Nafas olish harakati bosh suvdan ko'tarilganda bajariladi.

Batterflyay (del'fin) – usulida suzish. Bu suzish usulining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, qo'llar teng holda quloch yozishni yakunlagandan so'ng, suv ostida suvni surib, tayyorgarlik harakatini suv ustida bajaradi. Oyoqlar harakati esa del'fin dumi singari tepadan pastga qarab suvni suradi. Oyolarni teng ikki marta suvni surish harakatiga qo'lni bir marta quloch yozib suvni surish harakati to'g'ri keladi. Bunda qo'llar va oyoqlar harakati simmetrik holda bir hil harakat bajarishlari kerak.

Suzuvchi tanasi suvda ko'krak bilan bo'lib, bosh to'g'riga qaragan tana bir oz suvga botgan holda bo'ladi. Qo'llar bilan quloch yozganda bosh suvga qaragan holda bir oz botadi, quloch yozish tugaganda bosh ham ko'tariladi. Qo'llar yana suvga kirishi bilan bosh yana suvga botadi. Oyoqlar juft qilinib tizzalarda bir oz bukilib tepadan pastga suvni surib harakat qiladi. Oyoqlar harakati simmetrik va qo'llar harakatiga muvofiq bajarilishi kerak. Suzish harakati davomida tana suvga bir oz botishi va ko'tarilishi kuzatiladi.

Start: Suzish usullarida start berish ikki hil usulda, suvdan va supachadan start berish usullari qo'llaniladi. Suvdan start berish usuli faqat chalqancha suzish usulida qo'llaniladi. Bunda suzuvchi start supachasi ostida joylashgan dastakdan ikki qo'lda tutib turadi, oyoqlar esa suzish xavazasi devoriga tanyagan bo'ladi. Start buyrug'idan so'ng oyoqlar bilan depsinib qo'llar qo'yib yuboriladi, tana havoda gorizontol holatda cho'zilib suvga botadi va suv ositida bir necha metr masofa harakatlanib qo'llar quloch yozishi boshlanadi. Suv ostida suzuvchining harakatlanishiga uning oyoqlar bilan shiddatli harakati yordam beradi.

Supachadan start usuli chalqancha suzishdan boshqa barcha suzish usullarida

qo‘llaniladi. Suzuvchi start supachasiga chiqqandan so‘ng ikkila qo‘l oldga ba‘zan pastga uzutiladi. Marsh buyrug‘idan so‘ng oyoqlarga depsinib suzuvchi oldga tashlanadi. Tana havoda gorizontal holda bir necha metrga uchadi va suvga dastlab qo‘llar va so‘ng bosh bilan kirib suv ostida bir necha metr suzadi. Bunda ham suzuvchining suv ostida suzishi oyoqlarning shiddatli harakati bilan amalga oshiriladi. Sudan chiqish qo‘llarning quloch yozish harakati bilan boshlanadi.

Burilishlar: sport suzish usullarida ikki hil shaklda burilish harakati amalga oshiriladi. Burilish harakati suzish xavzasi devoriga borib qaytishdagi harakat sanaladi. Burilishning depsinish bilan amalga oshirilishi suzish tezligini kamaymasligiga balki yanada ortishiga yordam beradi. Burilishlarning oddiy shaklida suzuvchi suv xavzasi devoriga etib kelgandan so‘ng qo‘lini tekizadi, so‘ng ikkala oyoqlarni suzish xavzasi devoriga tirab depsinish harakati bajariladi. Aylanib burilish shaklida suzuvchi suv xavzasi devoriga etib kelgandan so‘ng qo‘lini tekizadi va suv ostida aylanib oyoqlarni suzish xavzasi devoriga tirab depsinish harakati bajariladi. Aylanib burilish oddiy burilishga nisbatan murakkab harakat hisoblansada, burilishda yuqori tezlikka erishish ta‘minlanadi.

Suvga sakrash va shung‘ish: bu harakatlar suzuvchini suvga kirishi harakatini belgilaydi va suv ostiga tushish holatini aks ettiradi. Suvga sakrash harakati ikki hil shaklda, suvga oyoq bilan sakrash va suvga bosh bilan sakrashga ajratiladi. Suvga sakrashning g‘ujanak bo‘lib sakrash usuli ham uchraydi. Suvga oyoq bilan sakrashda suzuvchi suvga tik holda kiradi. Bunda tana tik holda qo‘llar yon tamonga va oyoqlar juft holda bo‘ladi. Suvga bosh bilan tashlanishda aslida qo‘llar oldniga uzatilgan va kaftlar bir biri ustiga qo‘yilgan bo‘ladi. Suvga dastlab qo‘l va bosh bilan kirib boriladi. suvga kirish harakatidan so‘ng suzuvchi ixtiyoriy o‘z tezlanishi bilan suv ostiga kirib borishi yoki suv tubiga tegishi bilan oyoqlarga tayanib turish kerak. Oyoqlarga tayanib depsingan holda suv yuzasiga suzib chiqish yoki suv ostida suzishni davom ettirish mumkin. Suv yuzasiga suzib chiqish va suv ostida suzishda ham deyarli bir hil harakatlar, qo‘llar bilan quloch yozib suvni tepadan pastga yoki oldan oraqaga surish oyoqlar bilan esa erkin suzish yoki brass suzish harakatlari kabi suvni itarish harakatlari bajariladi.

CHO'kkanda birinchi yordam ko'rsatish: suvga cho'kkanni qutqarish uchun orqa tamonidan suzib boriladi. suzishda erkin suzish usulini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. CHO'kayotganni jag' ostidan olib bir qo'llab suzib kelinadi. Bunda cho'kayotganni og'iz va burni suv ustida bo'lishga e'tibor berish kerak. CHO'kayotganni qirg'oqqa olib chiqib, yuz tuban yotqizish ko'kra qafasini bosish va o'pkadagi suvlarni chiqarib yuborishga harakat qilish kerak. SHundan so'ng og'iz bo'shlig'i tozalanib sun'iy nafas oldirish va yurak sohasini qattiq massaj qilish kerak. Bu tadbirlar barchasi shifokor kelguniga qadar bajariladi. Dastlab tibbiy yordamga murojaat qilish va shifokor chaqirish kerak bo'ladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarini maxsus qoidalarini asosida tashkil etish shug'ullanuvchilar organizmini sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish masalalarini samarali hal etadi. Tana tuzilishini uyg'un holatda rivojlantirish kuch mashqlari barcha muskul guruhlarini rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Tana massasini ortirish muskul rel'eflarini rivojlantirish hamda koordintsion qobiliyatlarni takomillashtirish uchun har hil shakldagi kuch mashqlari hamda muskul zo'riqishlari talab etiladi.

Mashg'ulotlar samaradorligini ortirish uchun shug'ullanuvchilar ovqatlanish, kun tartibi va shaxsiy gigiena hamda to'g'ri dam olish qoidalariga qat'iy rioya qilishlari kerak. Mashg'ulotlar kunning ikkinchi yarmida o'tkazish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar ovqatlangandan 1,5-2,0 soatdan so'ng o'tkazilish kerak. Ovqatlanish ham mashg'ulotdan 0,5-1 soatdan so'ng bo'lishi kerak. Kechki ovqatlanishdan so'ng atletizm mashqlari bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. CHunki bu vaqtda organizmda biologik jarayonlari sustlashib borayotgan bo'ladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarining asosini kuch mashqlari yordamida kelishgan tana tuzilishini vujudga keltirish hisoblanadi. Buning uchun tana barcha muskul guruhlariga ularning rivojlanganligi, holati va tayyorgarligiga muvofiq kuch mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Tananing yirik muskul guruhlarini rivojlantirish uchun og'ir yuklar bilan mashqlar bajarilsa, mayda muskul guruhlari uchun o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlarni ko'p marotaba takrorlash tavsiya etiladi.

Barcha sport mashg'ulotlari kabi atletik gimnastika mashg'ulotlari ham tayyorlov, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Tayyorlov qismda shug'ullanuvchilar engil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan tana barcha muskul guruhlarini tonusini ortirishga erishiladi. Asosiy qismda esa muskuul guruhlarini rivojlantiruvchi kuch mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. YAkuniy qismda esa muskullarda hosil bo'lgan charchoqlarni bartaraf etish uchun harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, nafas olish gimnatikasi mashqlari yoki autogen mashqlar bajarish tavsiya etiladi.

Tayyorlov qismdagi mashqlarga 200-300 m.,ga engil yugurish, tananing barcha qismlari va bo'g'imlari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish tashkil etiladi. Mashqlar buyumlar bilan, sherigining qarshiligi bilan bajarilish mumkin. SHuningdek arqonchada sakrash, harakatli o'yin yoki estafetalar o'tkazish mumkin. Mashqlar va harakatlar shug'ullanuvchilarning toliqtirmasligi balki muskullar tonusini ortirishi va og'ir jismoniy yuklamalar ta'siriga tayyorlashi kerak.

Asosiy qismda muskul guruhlarini uchun kuch mashqlari bajarish tashkil etiladi. Kuch mashqlari og'irliklar bilan mashqlar gantellarda, shtanga va polvon toshlar bilan mashqlar bo'lishi mumkin. Hozirgi kunda sport sanoati keng rivojlanishda bo'lib har hil shakldagi kuch mashqlari trenajerlari yaratilgan. YUgurish yo'lkalari, barcha muskul guruhlarini uchun kuch trenajerlarining hilma hil shakllari mavjud. Mashg'ulotlar davomida murabbiy tavsiyasi bo'yicha ko'rsatilgan jismoniy harakatlar bajarilishi kerak. Odatda kuch mashqlar bajarishda dastlab tananing yirik muskul guruhlarini uchun mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Bular elkaning deltasimon muskullari, orqaning keng muskullari, bel va son muskullari hamda qorin press muskullari uchun mashqlardan iborat bo'ladi.

Ikkinchi guruh muskullari uchun mashqlarga qo'llarning ikki va uch boshli muskullari, bilak muskullari hamda boldir muskullari uchun bajariladigan mashqlar kiritiladi. Uchunchi guruh muskullari uchun mashqlar barcha bo'g'imlar uchun mashqlar, bo'yin muskullari va panja muskullari uchun mashqlarni kiritish mumkin. Birinchi guruh muskullari hisoblangan tananing yirik muskullari uchun

mashqlar 3-5 urinishda bo'lib, takroriyliigi ham 3-4 marta bo'lishi kerak. Bunda bajariladigan jismoniy yuklama hajmi yuqori yoki o'ta yuqori darajada bo'lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq har bir urinish orasidagi dam olish 1-3 daqiqa bo'lishi mumkin. Kuch mashqlarning orasidagi dam olish muddati esa 3-5 daqiqa bo'lishi kerak. Dam olish davrida o'tirib dam olish tavsiya etilmaydi, engil yugurish yoki yurish, kichik muskul guruhleri uchun engi mashqlar bajarish mumkin.

Ikkinchi guruh muskullari uchun kuch mashqlari o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlar bo'lib, ularning soni har bir mashg'ulotda 4-5 shaklda bo'lishi kerak. Ularning bajarishga urinish soni 3-4 marta bo'lsa takrorlashlar soni yukning og'irligiga qarab 6-10 marta bo'lishi mumkin. Ba'zi murabbiylar bu muskul guruhleri uchun ham og'ir va o'ta og'ir yuklardan foydalanishni tavsiya etadi. Bu uslubda shug'ullanuvchining muskul rel'efi hosil bo'lish jarayoni tezroq amalga oshishi mumkin. SHunga qaramay ortiqcha jismoniy yuklama ta'sirida muskullarda og'riqlar va jarohatlanishlar hosil bo'lishini hisobga olish kerak.

Uchinchi muskul guruhleri uchun mashqlar engil yuklar, rezina espanderlar bilan bajarilish mumkin. Bu mashqlar uchun urinishlar va takrorlashlar soni belgilanmaydi. Mashqlarni og'ir va o'rtacha og'irlikdagi mashqlar bajarishda bo'ladigan dam olishlar oralig'ida bajarish, mashg'ulot yakunida bajarish mumkin. Mashqlar muskullar va bo'g'imlarda engil og'riqlar paydo bo'lganga qadar bajarish tavsiya etiladi. SHuningdek bu mashqlarni ertalabki badan tarbiya mashqlari vaqtida hamda kun davomida bir necha barobar bajarish mumkin.

YUqorida ta'kidlagandek kuch mashqlarini bajarish uchun turli hil shakldagi trenajerlar, uskunalar va asboblari yaratilgan. Ular bilan shug'ullanishda dastlab muskul tizimini yaxshi qizdirib olish kerak. Mashqlarni bajarish davomida yurak urishlar soni va arterial qon bosimini nazorat qilish ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Organizmda qattiq charchoq, kasallik alomatlari, holsizlik va qorin och bo'lganda kuch mashqlar bilan shug'ullanish taqiqlanadi.

Atletik gimnastikaning kuch mashqlari bilan mustaqil shug'ullanishda sport murabbiylari yoki atletizm yo'riqchilari tavsiyasi asosida shug'ullanish kerak. Uy

sharoitida kuch mashqlarni bajarishda asosan yotgan holda qo'llarga tayanish, sakrab o'tirib turish, turnikda tortilish, yotgan holda gavnani oldga egish yoki yotgan holda oyoqlarni ko'tarib bosh tamonga etkazish mashqlaridan foydalanish mumkin. SHuningdek har hil og'irlikdagi gantellar, shtanga, polvon tosh va rezina espanderlar bilan mashqlar ham bajarish mumkin.

Atletik gimnastika bilan shug'ullanishda rioya qilinadigan asosiy tavsiyalar: kuch mashqlar shug'ullanuvchilarning tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. SHu bilan birga kuch mashqlari shug'ullanuvchilarda bo'g'imlar harakatlarini cheklanganligiga, muvozanat saqlash hamda harakatlarni tez bajarish qobiliyatlarini yo'qolib borishiga olib keladi. SHuning uchun mashg'ulotlar yakuniy qismida tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurishlar, makkisimon yugurishlar, estafeta o'yinlari o'tkazish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar, sport o'yinlari bilan shug'ullanish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda esa bo'g'imlar harakatlanishini tiklaydigan maxsus mashqlar, bo'g'imlarni yozish, cho'zish va egilish mashqlari bajarish kerak.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT)

Talaba yoshlar va mutaxassislarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etish masalalarining ijtimoiy ahamiyati yildan yilga ortib bormoqda. YAngi texnologiyalar va ishlab chiqarish jarayonlaridagi zamonaviy iqtisodiy munosabatlar ishlab chiqarish hodimlari, rahbarlari va mutaxassislariga yangicha talablar qo'ymoqda. Zamonaviy kasblarning ko'pchiligida ishlab chiqarish jadalligini ortishi va ma'lumotlarni benihoya to'planishi muhim holatga aylanmoqda.

Har hil kasb egalari – psixologlar, ijtimoiy sohalar va jismoniy tarbiya hamda sport mutaxassislari insonlarni yangicha mexnat jarayonlariga moslashuviga ko'makdosh bo'ladilar. Mutaxassislar uchun ruhiy va jismoniy tayyorgarlik muhim bo'lib, kasb xususiyatlariga muvofiq ruhiy va jismoniy tayyorgarlik

xususiyatlari ham har hil darajada bo‘lishi mumkin. Barcha mutaxassisliklar uchun ruhiy va jismoniy tayyorgarlik muhim darajadali kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini zaruriy kasbiy tayyorgarlik sifatida oldinga o‘rinlarga olib chiqdi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik – insonni kasbiy faoliyatga tayyorlashda maxsus qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlarining shakllari bo‘lib hisoblanadi.

KAJT maqsadi – mutaxassislarni kasbga muvofiq ruhiy va jismoniy tayyorgarlikni ta‘minlash.

KAJTni talabalar va turli kasb egalarining jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida tashkil etish, quyidagi natijalarga erishishga yordam beradi:

- Kasbga moslashuvchanlik muddatlarini kamayishiga yordam beradi;
- Kasbiy mahoratlarini ortishini ta‘minlaydi;
- Mexnat samaradorligini va ishchanlik qobiliyatini ortishiga erishiladi;
- Kasbiy kasalliklarga chidamlilikni ortiradi;
- Ishlab chiqarishda jarohatlanishlarni oldi olinadi.

Muntazam kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida ishtirok etuvchi insonlarning mexnat samaradorligi va ishchanlik qobiliyati yuqori darajada bo‘ladi. Ular boshqalarga nisbatan chidamli va kam charchaydilar, muvaffaqiyatli faoliyat olib boradilar.

KAJT vazifasi:

- Maxsus jismoniy mashqlarni egallash va ulardan kasbiy tayyorgarlik jarayonlarida foydalanish;
- Maxsus kasbiy jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish;
- Kasbiy ruhiy va shaxs sifatlarini hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;
- Kasbiy faoliyatlarning qiyinchiliklari issiq va sovuq haroratlarga, gipoksiya va silkinishlar hamda boshqalarga chidamlilikni ortirish uchun maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jismoniy mashqlar va amaliy sport turlari – turizm, avto va

motosport, suv sporti turlari, yakkakurash turlari, ot sporti turlari bilan muntazam shug‘ullanish jarayonlarida amalga toshiriladi.

Fikrlash, diqqat va xis tuyg‘ularni boshqarish kabi amaliy ruhiy va shaxs sifatleri o‘yinlarda, bellashuvlarda, otishmalarda va texnik sport turlarida ham rivojlantiriladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida toliqishlarga qarshi turish, og‘riqlarga chidamlilik, qo‘rqinchni engish, jamoada hamkorlik bilan faoliyat olib borish shaxs sifatlaridan mexnatsevarlik, tirishqoqlik, sabrlilik, o‘z kuchiga ishonch, jasurlik va qat‘iyatlilik kabi xislatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Amaliy maxsus sifatleri organizmni chiniqtirish, vestibulyar apparatni takomillashtirishga yordam beruvchi, akrobatika mashqlari, gipoksiyaga chidamlilikni ortirishda chidamlilik mashqlari bilan rivojlantirish mumkin. Maxsus sifatleri rivojlantirishda maxsus mashqlar bilan birga amaliy sport turlari bilan shug‘ullanish ham mumkin. Mashg‘ulotlar natijasida organizm funksional, bioximik, morfologik imkoniyatlari takomillashib, jismoniy, ruhiy yuklamalar va tashqi ta’sirlarga organizm chidamliligi ortib boradi. YAxshi jismonan rivojlangan va chiniqqan insonlar yangi hudud iqlim sharoitlariga tez moslashadi, yuqori va past haroratlarni ko‘tara oladi, yuqumli kasalliklarga va radiaktiv nurlarga chidamli bo‘ladi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalari umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonlari bilan o‘zaro muvofiqlikda tashkil etilishi kerak. Kasbiy maxsus sifatleri rivojlantirishda sog‘likni mustahkamlash, organizm barcha tizim va organlari faoliyatini takomillashtirish bilan amalga oshiriladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni tanlangan kasbiy faoliyat xususiyatlari bilan bir hil bo‘ladi.

KAJT mazmunini belgilaydigan omillar:

- Mexnat turlari;
- Mexnat sharoitlari;
- Mexnat xususiyatlari;
- Kasbiy kasalliklar va toliqishlarning xususiyatlari.

SHuningdek KAJT rejalashtirishda mexnat va dam olish tartibi, ishchanlik qobiliyatini o'zgarib turishi, shaxsiy xususiyatlarni hisobga olish kerak. Asosiy mexnat turlari – aqliy va jismoniy mexnat shakllarida bo'ladi.

Jismoniy mexnat – muskul guruhleri yordamida tashkil etiladigan faoliyat bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mexnat asosini insonning maqsadga yo'naltirilgan jismoniy harakat faoliyati tashkil etadi.

Aqliy mexnat – bosh miya faoliyati yordamida axborotlarni o'zlashtirish, tahlil etish uchun diqqatni, xotirani va fikrlash kabi aqliy qobiliyatlarni namoyon qilish jarayoni bo'lib hisoblanadi. Aqliy mexnat jarayoni kamharakatlilik bilan ifodalanadi.

Aqliy va jismoniy mexnatni ajratish mumkin emas, barcha muskul guruhleri faoliyatida ham aqliy fikrlash jarayonlari amalga oshadi. SHuningdek aqliy mexnat jarayoni ham butun organizmning o'zaro muvofiqlikdagi faoliyatida tashkil etiladi. SHunga qaramay bir mexnat jarayonida jismoniy yuklamalar ta'siri ishtirok etsa, ikkinchi mexnat jarayonida aqliy yuklamalar ta'siri amalga oshadi. Bu jarayonlar jismoniy va aqliy yuklamalarni me'yorlash, ularning organizmga salbiy ta'sirlarini bartaraf etish hamda kasbiy kasalliklarni va jarohatlanishlarni oldini olishga yordam beradi.

Sanoat texnikasining rivojlanishi, ishlab chiqarish jarayonlarining mexanizasiya va avtomatizasiya qilinishi jismoniy quvvatning kam sarf etilish va aksincha aqliy faoliyatning ko'payishiga olib kelmoqda. Aqliy mexnatning hajmi ortib borishi hisobiga jismoniy mexnat jarayonlari keskin qisqarib bormoqda. Gipodinamiya – kamharakatlilik inson sog'ligida salbiy ta'sirlar ko'rsatib uning o'quv va mexnat faoliyati samaradorligini pasayishiga sabab bo'lmoqda. Keyingi yillarda jamiyat taraqqiyoti natijasida gipodinamiyani vujudga kelishi bilan insonlarning bevaqt o'lim darajasi ortib bormoqda. Rivojlangan mamlakatlardan AQSHda bevaqt o'lim darajasi yaxshi rivojlanmagan mamlakatlarga nisbatan 10 baravar ko'p bo'lib hisoblanadi.

Inson organizmi ming yillik tarixiy davrlarda jismoniy mexnat va harakatlar natijasida shakllanib, takomillashib keldi. Endilikda esa jamiyat taraqqiyotidagi

yutuqlar kamharakatlilikka olib kelib, asrlar davomida shakllangan jismoniy rivojlanish tamoyillariga to‘sqinlik qilmoqda. Uzoq vaqt o‘tirib ishlash, kam harakatlilik oyoqlar va tana qismlarining harakatsiz qolishiga olib kelib, sog‘ligimizga putur etkazmoqda. Kam harakatlilik bilan kuchli asabiylashish inson organizm uchun eng havfli omil bo‘lib hisoblanadi. Kun davomidagi jismoniy harakatlar organizmni zamonaviy jamiyatning salbiy ta’sirlaridan himoya qila oladi.

Mexnat sharoitlari – o‘quv va mexnat faoliyatining asosiy jarayonlari bo‘lib, KAJT tashkil etishining muhim mazmuni bo‘ladi. Faoliyat xonada yoki ochiq havoda, balandlikda yoki suv, er ostida, qanday iqlimda olib borilishi, mexnat jarayonida tana holatlari qanday bo‘lishi, kasbning zararli unsurlari, mexnat faoliyatining davomiyligi, mexnat jarayonida yaratilgan sharoitlar, yoritilganlik, havo harorati, shovqin, changlar kabi omillar ta’siri hisobga olinadi. Masalan ochiq havoda mexnat jaranlarida havo haroratining keskin o‘zgarib turishi, umumiy chidamlilikni, yurak qon tomir tizimining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Tor joyda va bir hil holatda ishlash, tana qismlari elka kamari, gavda, tos son va qo‘l oyoq muskullarini statik zo‘riqishda bo‘lishiga olib keladi. Keng joyda va ko‘p harakatlanish bilan bajariladigan mexnat jarayonida esa umumiy chidamlilikni, to‘g‘ri harakatlanish va yurish tanyach harakat apparati, yurak qon tomir tizimi va nafas olish tizimini yaxshi rivojlangan bo‘lishini talab etadi.

Avtomatlashtirilgan mexanizmlarni va ishlab chiqarish jixozlarini boshqarish murakkab harakat reaksiyalari, kuzatuvchanlik, diqqat, tez fikrlash, xissiy barqarorlik kabi sifatlarni takomillashgan bo‘lishiga bog‘liq. Kompyuter texnologiyalarda ish olib borish, katta jamoalarda foliyat ko‘rsatish hodimlardan kirishuvchanlik, muloqat madaniyati va rahabarlarga esa tashkilotchilik, mas’liyatlilik kabi axloqiy sifatlarni rivojlangan bo‘lishini talab etadi.

Mexnat xususiyatlari. Bir jamoada faoliyat olib boruvchi mutaxassislarning kasbiy vazifalari o‘zaro farq qilsa, ularning mexnat xususiyatlari ham bir biridan farq qiladi. Jismoniy va asabiy zo‘riqishlar ta’sirida bo‘ladigan mexnat faoliyatida organizm barcha zaxira quvvatlarini sarf qilinishini, funksional imkoniyatlarini

namoyon etilishini talab etadi. Bu bilan sog‘lik takomillashgan darajada bo‘lishi muhim ekanligi ko‘rsatiladi.

Kasbiy kasalliklarning xususiyatlari. Kasbiy faoliyatda toliqishlar organizmni umumiy yoki ba’zi funksional imkoniyatlarni qamrab olgan xususiy shaklda bo‘lishi mumkin. Kasbiy faoliyatda ishchanlikni ortirish umumiy va xususiy chidamlilikni rivojlantirish bilan amalga oshiriladi. Aqliy mexnat hodimlari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi kasbiy faoliyatga ruhiy va jismoniy tayyorgarlikni ta’minlay oladi. SHunga qaramay ularda boshni ko‘p egib o‘tirish, kam harakatlilik bosh aylanishi, umurtqa pag‘onasining osteoxondrozi kabi kasalliklarni ko‘p uchrashini ko‘rsatadi. Bunday holatlarni oldini olish uchun maxsus jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi.

Kasbiy faoliyatga ruhiy va jismoniy tayyorgarlik ko‘rish muhim ahamiyatga ega, shu bilan birga, ishchanlik qobiliyati kasbiy maxoratga, yosh ko‘rsatkichlariga, sog‘lik holatiga, turmush tarziga, mexnat sharoitlariga, xis tuyg‘ular, kayfiyat, ishonch va o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadga bog‘liq bo‘ladi.

KAJT vositalaridan foydalanish: KAJT vositalari quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

- Amaliy jismoniy mashqlar;
- Amaliy sport turlari;
- Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari;
- Gigienik omillar – shaxsiy va jamoat gigienasi talablari;
- Kun tartibiga rioya qilish;
- Qo‘shimcha vositalar.

KAJT oliyt ta’lim muassasida ta’lim olish davrida boshlanib, mexnat faoliyati jarayonlarida davom ettiriladi. Talabalar kasbiy faoliyatlariga tayyorgarlik jarayonlarida KAJT vositalari, kasb xususiyatlari va bo‘lg‘usi mutaxassislarga qo‘yiladigan talablarga mos bo‘lishi kerak.

Amaliy jismoniy mashqlar – KAJT asosiy vositalari sanaladi. Bu mashqlar gimnastika, sport o‘yinlari, sport turlari va davolash jismoniy mashqlari shakllarida bo‘ladi. SHu bilan birga kasbiy faoliyatga mos bo‘lgan harakatlarga

o'xshash mashqlardan ham keng foydalaniladi. Amaliy jismoniy mashqlar mutaxassislar kasbiy tayyorgarliklarini rivojlantirish va takomillashtirish vazifalarini hal etishi kerak. Har bir mashqlarni bajarishda organizmda mashqlarga nisbatan ko'nikma shakllanadi. Ba'zi mashqlar kuch fazilatlarini namoyon qilishni talab etsa, ba'zilari – tezkorlik, boshqalari – barcha fazilatlarini o'zaro muvofiqlikda namoyon etishni talab etadi. Hamma holatda ham organizm morfo funksional imkoniyalari rivojlanishi va takomillashtirilishi ta'minlanadi. Masalan: kuch mashqlar muskul hajmini ortishiga yordam bersa, egiluvchanlik mashqlari bo'g'imlar harakatchanligini ortishiga olib keladi. CHidamlilik mashqlari – yurak qon tomir va nafas olish tizimining faoliyatini kuchaytirsa, chaqqonlik mashqlari – vestibulyar apparat faoliyatini takomillashtiradi.

Amaliy sport turlari ruhiy va jismoniy sifatlarni biror bir shaklini rivojlantirishga yordam beradi. Sport mashg'ulotlari jarayonlarida kasbiy faoliyatga mos bo'lgan jismoniy fazilatlar va ruhiy sifatlarni takomillashtirish, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirilsa shu sport turlari amaliy sport turlaridan bo'lib mutaxassislar tayyorgarligida xizmat qiladi. Masalan suv ostida ishlaydigan g'avvoslar uchun, suzish, suvga sakrash, suv ostida suzish, dayving amaliy sport turi bo'lib hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonlaridagi bellashuvlar ham kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishga yordam beradi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan KAJT jarayonlarida organizmni chiniqtirish, sog'lomlashtirish bilan birga kasbiy tayyorgarliklarni tarbiyalash vositasi sifatida keng foydalaniladi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari mutaxassislarning har hil o'lkalar georgrafik iqlim sharoitlariga moslashuvchanligini ta'minlashga ham katta yordam beradi. Maxsus mashqlar va tayyorgarliklar yordamida organizmni sovuq, issiq haroratlarga hamda havo haroratlarni keskin o'zgarishlariga moslashuvchanligi tarbiyalanadi. Bu maqsadda suv molajalari, sauna va hammomga tushish tadbirlaridan foylaniladi.

Tabiat omillari jismoniy mashqlarning organizmga ijobiy ta'sirlarini ortiradi, KAJT jarayonlarini takomillashtiradi. Masalan tog'li hududlarda 30-40 kun bo'lish

aqliy va jismoniy ishchanligini ortishiga, organizmning atrof muhit ekstremal omillariga chidamliligini ortiradi.

Gigienik omillarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarining vazifalarini hal etishda quyidagi shakllarida foydalaniladi:

- Mexnat va o'quv faoliyati olib boriladigan joylarni tozaligi, toza havo bilan ta'minlanishi, harorati, namlik va yoritilishi kabi sanitar-gigienik talablarga javob berishi;

- Kun tartibi, uyqu, ovqatlanish tartibi va sifati;
- Zararli odatlarni tark etish;
- Tanani parvarish qilish;
- Ishchanlikni ortirish va tiklanishda qo'shimcha vositalar – masaj, dush, sauna va hammomlardan foydalanish.

KAJT qo'shimcha vositalari sifatida jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan trenajerlar, mexnat faoliyatidagi harakatlarni takomillashtirishga yordam beruvchi moslama va jixozlardagi mashqlardan foydalanish mumkin. Qo'shimcha vositalardan foydalanishda mahalliy shart sharoitlar, shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'ligining holatini hisobga olish kerak.

Mashg'ulotlar jarayonlarida jismoniy yuklamalar hajmini ham hisobga olinadi. Engil hajmdagi jismoniy yuklamalar organizm jismoniy rivojlanishiga etarli darajada ta'sir ko'rsatmasligi mumkin bo'lsa, me'yordan ortiq darajadagi jismoniy yuklamalar esa asab va muskul zo'riqishlariga olib kelib, tiklanish uchun ko'p muddat va maxsus tiklanish vositalardan foydalanishni talab etiladi. SHunga qaramay dastlabki davrda jismoniy yuklamalar hajmi oz darajada bo'lsada, shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq jismoniy yuklamalar muntazam ortib borilishi kerak.

Talabalar va mutaxassislar kasbiy faoliyati xususiyatlari

Talabalar o'quv faoliyati va ko'plab zamonaviy mutaxassislarning kasbiy faoliyati aqliy faoliyat bo'lib, kamharakatliligi bilan ajralib turadi. Aqliy faoliyat jarayonlarida hodimlarning MNT yuqori darajada qo'zg'alishi bilan belgilanadi.

Talabalar o'quv faoliyatida ham ruhiy aqliy zo'riqishlar bo'lib, axborotlarni tahlil qilish, diqqat, xotira, fikrlash, tasavvur qilish jarayonlari bo'lib o'tadi.

Aqliy faoliyat hodimlarining mexnat jarayonlari dim, yaxshi shamollatilmagan xonalarda, ko'plab kompyuterlar qurshovida bo'ladi. Hamkasblar bilan doimo muloqatda bo'lish hodimlardan sabrli, qat'iy bo'lishni, hamkasblarning xulq atvori va fe'lini oldindan bilishni talab etadi. Aqliy mexnat hodimlari ko'p vaqtlarini o'tirib ishlash bilan o'tkazadilar. O'tirgan va oldga engashgan holda qon organlar va to'qimalarga bir hilda taqsimlanmaydi. Oyoqlar tizza va tos son bo'g'imida bukilgan holda uzoq vaqt bo'lib, hech qanday yuklamalar ta'sirida bo'lmaydi. Ko'plab muskul guruhlari uzoq vaqt statik zo'riqishda bo'ladi. Bosh muskullari, bo'yin, elka kamari va gavda muskullari shular jumlasidan. Bu bilan miyaning oziqlanishi buziladi, qorin bo'shlig'ida, tos sohasida dimlanish, qo'l va oyoqlarda toliqishlar ro'y beradi. Bundan tashqari kompyuterga uzoq vaqt tikilib ishlash, ko'z soqqasi muskullarini zo'riqishga olib keladi.

Aqliy mexnat inson organizmiga salbiy ta'sirlarga ega bo'lmasada, mexnat jarayonlarida harakatlanmaslik, aqliy zo'riqishlar, mas'uliyatli vazifalar asab tizimini zo'riqishiga va muskul tonusini ortib ketishiga, gipodinamiyani shakllanishiga, ichki a'zolar va LOR organlarning surunkali kasalliklarini vujudga kelishiga olib keladi. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanmaydigan talabalar va aqliy mexnat hodimlarida nafas olish hajmi, o'pkaning tiriklik sig'imi kamayadi, qomat tuzilishi buziladi, ko'rish yomonlashadi, moddalar almashinuvi pasayadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki aqliy mexnat hodimlari o'zlarining salbiy xis tuyg'ulari – qaxr, qo'rqinch, alamlarni jismoniy mexnat hodimlariga nisbatan boshqara olmaydilar. Ular o'zlarini alkogol ichimliklar ichish, sigareta chekish bilan tinchlantiradi. Aslida jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlari yoki oddiygina piyoda sayrlar ham salbiy xis tuyg'ularni bartaraf etishga samarali ta'sir eta oladi. Bizga ma'lumki bosh miyaning to'laqonli faoliyat olib borishida uni kislorod bilan muntazam ta'minlanishi muhim bo'lib hisoblanadi. SHuningdek muskullardan

kelayotgan nerv impulslari ham ijobiy xis tuyg'ularni shakllanishiga yordam beradi.

Har bir insonda ishchanlik qobiliyati va mexnat samaradorligi har hil darajada bo'ladi. Bu jarayonlar mexnat shart sharoitlari va kasbiy faoliyat turlariga bog'liq bo'ladi. Uzoq vaqt mexnat qilish natijasida charchashlar vujudga keladi. Charchoqning dastlabki belgilari diqqatni jamlay olmaslik, mexnat qilish holatini tez tez o'zgartirish bo'lishi mumkin. Shunga qaramay inson iroda kuchi hisobiga, mexnat natijalariga qiziqish bo'lganda hamda yaxshi kayfiyatlarda uzoq vaqt ishni davom ettirishi mumkin. Bu holat mexnat jarayonlarini davom etishini ta'minlasada charchoqlarni bartaraf eta olmaydi. Shuning uchun o'ta toliqishdan saqlanish kerak. Ayniqsa aqliy mexnat hodimlari toliqishlari tez shakllana boradi.

Aqliy mexnat hodimlarining ish faoliyatining xususiyatlari shundaki, ish vaqti tugagandan so'ng ham bosh miyada qo'zg'alishlar saqlanib qoladi. Bu charchashlarni surunkali holatga o'tishiga olib keladi. Bunday holatni oldini olish uchun mexnat va ish faoliyatida dam olishni tashkil etish, bo'sh vaqtlarda dam olish shaklini tez tez o'zgartirib turish kerak. Aqliy mexnat faoliyatini samarali tashkil etish uchun yaxshi rivojlangan aqliy qobiliyat bilan birga jismoniy tayyorgarlik ham zarurat bo'lib hisoblanadi. Aqliy mexnat jarayonlaridan avval jismoniy mashqlar bajarish, mexnat faoliyati va dam olish jarayonlarida jismoniy mashqlar bajarish hamda ishdan keyin sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish, ishchanlikni ortirish, charchoqlarni barataraf etish bilan birga kasbiy kasalliklar va jarohatlanishlarni oldini olishga katta yordam beradi.

Talabalar va aqliy mexnat hodimlari KAJT vazifalari:

- KAJT mashqlarini bajarish malaka va ko'nikmalarini egallash bo'yicha maxsus bilimlarni shakllantirish;
- Jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish;
- Jismoniy fazilatlar – umumiy chidamlilik, egiluvchanlik, bir holatda uzoq vaqt muskul zo'riqishlarini ta'minlovchi statik chidamlilikni rivojlantirish;
- Maxsus jismoniy fazilatlar –gipokineziyaga chidamlilik sifatlarini

takomillashtirish;

- Ruhiy sifatlar – fikrlash, diqqat, tasavvur, xotira fazilatlarni rivojlantirish, axloqiy sifatlar – intizomlilik, sabr qanoat, jasurlik, qat'iyatlilik, mexnat sevarlikni tarbiyalash;

- Atrof muhitning salbiy ta'sirlariga organizm chidamliligini shakllantirish.

KAJT vazifalarini hal etuvchi vositalar.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda muhim vositalar sifatida siklik mashqlar: kross va uzoq masofaga yugarishlar, suzish va yurish mashqlari, velosipedda uchish mashqlarini kiritish mumkin. Bu shakldagi mashqlar yurak qon tomir va nafas olish tizimini takomillashtiradi. Umumiy chidamlilikning asosini, organizmni beto'xtov kislorod bilan taminlash mexanizmi tashkil etadi. Kislorod organizmda kechadigan barcha jarayonlarda ishtirok etadi. Masalan bosh miya faoliti uchun kislorod yurakka nisbatan 5 barobar, muskullarga nisbatan esa 20 barobar ko'p talab qilinadi.

Statik chidamlilikni rivojlantirishda o'quv va mexnat jarayonlarida ko'p zo'riqlashlarda bo'ladigan bo'yin, elka kamari va qorin hamda bel muskullari uchun dinamik va statik mashqlar bajarish qo'llaniladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bo'g'imlarni keng harakatlanishini ta'minlaydigan mashqlardan foydalaniladi. Mashqlar bir necha marotaba bajariladi, bo'g'imlarda engil og'riqlar paydo bo'lgunga qadar takrorlanadi. Harakatlar kengligi har urinishlarda ortirilishi kerak. Egiluvchanlikni ortirish mashqlarini har kuni ikki martadan bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Umurtqa pag'onasi egiluvchanligini ortirishga qaratilgan mashqlarni ko'plab bajarishga katta e'tibor berish kerak.

Ruhiy va axloqiy sifatlar har hil sport turlari mashg'ulotlarida, sport o'yinlari va bellashuvlarda yaxshi rivojlanib boradi. Masalan, yakkakurash sport turlarida raqibining harakatlarini oldindan bilish, diqqat, idrok, tasavvur qilish bilan birga jasurlik, qat'iyatlilik, sharoitga to'g'ri baho berish, o'z kuchiga ishonch kabi shaxs fazilatlari tarkib topadi. Xis tuyg'ularga berilmaslik bellashuv jarayonida sovuqqon bo'lishga, raqib imkoniyatlarini baholay olishga, to'g'ri qaror qabul

qilishga yordam beradi. Sport o‘yinlarida, o‘q otish, gimnastika va akrobatika sport turlarida diqqatni, fikrni jamlash, tafakkur qilish qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Iroda sifatlarini, mardlik, tirishqoqlik va o‘ziga ishonchni qo‘rqinchni engish kerak bo‘ladigan sport turlari – suvga sakrash, parashyutda sakrash, balandlikdagi mashqlarni bajarish bilan rivojlantiriladi. Tashabbuskorlik va tashkilotchilik xislatlarini shakllantirishda sport musobaqalari va bellashuvlarda ishtirok etish, ommaviy sport tadbirlari va bayramlarida, namoyishlarda qatnashish katta yordam beradi.

Atrof muhitning salbiy omillariga chidamlilikni tarbiyalashda organizmni tabiat omillari yordamida chiniqtirish hamda ochiq havoda va tog‘li hududlarda tabiat qo‘ynida sport mashqlari bilan shug‘ullanish tashkil etiladi.

KAJT tashkil etishdagi jismoniy mashqlarning shakllari:

1. Uzoq va o‘rta masofalarga yugurish, suzish, turizm, velosport – umumiy chidamlilikni rivojlantiradi.
2. Basketbol, voleybol, tennis, yakkakurash turlari – tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini, diqqat, tashabbuskorlik, tirishqoqlik xislatlarni rivojlantiradi.
3. Sport va atletik gimnastika, suvga sakrash, akrobatika, jangovor sport turlari kuch va muskullar statik chidamliligini, o‘ziga ishonch, qat’iyatlilikni tarbiyalaydi.
4. O‘q otish, kamondan o‘q uzish sport turlari asab tizimining kuchli qo‘zg‘alishini talab etadigan harakatlarni bajarish bilan qo‘l va bel hamda oyoq muskullari statik chidamliligini, diqqatni jamlash va xis tuyg‘ularni boshqara olish qobiliyatlarini tarbiyalaydi

Sog‘lomashtirish tadbirlarining asosiy shakllari:

- Har kuni 15-30 daqiqa davomida ertalabki badan tarbiya mashqlarini bajarish;
- Har kuni 40-60 daqiqa ochiq havoda piyoda sayrlar qilish;
- Har kuni 2-3 soat ish faoliyati oralig‘ida 5-10 daqiqa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish;
- Haftasiga uch-to‘rt marotaba ochiq havoda 20-60 daqiqa sport o‘yinlari yoki sog‘lomashtirish yugurishlari bilan shug‘ullanish;

- Nafas olish mashqlari bilan muntazam shug‘ullanish;
- Qorin va bel hamda orqa muskul guruhlarini mustahkamlash, umurtqa pag‘onasi egiluvchanligini ortirish, qad qomatni shakllantirish mashqlarini bajarish. Bosh miyada qon aylanishini yaxshilash, ko‘rish muskullarini rivojlantirish hamda bo‘shashtirish mashqlari bilan ham doim shug‘ullanish tavsiya etiladi. Jismoniy yuklmalarni to‘g‘ri me‘yorlashtirish kerak, uzoq muddat va og‘ir jismoniy yuklamalar ta‘sirida bo‘lish aqliy qobiliyatlarni so‘ndirishi mumkin.

Zamonaviy sog‘lomlashtirish tizimlari

Aerobika — tsiklik harakatlardan tarkib topgan jismoniy mashqlar majmu‘i bo‘lib, yurak qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini ortirishga yo‘naltirilgan. «Aerobika» so‘zi – grekchada *aero* — havo, *bios* — hayot ma‘nosini bildiradi. 1968 yilda Amerikalik olim hamyurtlarining yurak qon tomiri kasalligi bilan ko‘plab nobud bo‘lishini tahlil etib, barchani sog‘lom turmush tarzi kechirish hamda aerob mashqlar bilan shug‘ullanishga chaqiradi va o‘zining «Aerobika» nomli kitobini taqdim etadi. Aerob mashqlar organizmda kislorod almashinuvini yuqori darajada bo‘lishini ta‘minlab, organizmni kislorod bilan ta‘minlanishida ishtirok etadigan barcha organlar va tizimlarni takomillashtirishga qaratiladi.

Aerob xususiyatga ega bo‘lgan sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarga asosan yurish, yugurish, suzish va velosipedda yurish mashqlarini kiritish mumkin. Bu harakatlarni bajarishda organizmda aerob jarayonlar ya‘ni ko‘plab kislorod iste‘moli amalga oshadigan holat yuzaga kelganligi uchun mashg‘ulot shaklini – Aerobika deb nomlashni taklif etdi. Mashg‘ulotlarga qo‘yiladigan asosiy talablardan yana biri mashg‘ulotlar davomida yurak urishlari soni daqiqasiga 130 tani tashkil etishi kerak.

Aerob mashqlarni bajarishda to‘rtta asosiy fazalar bo‘ladi: qizdirish mashqlari, aerob mashqlar bajarish, nafasni rostlash, bo‘g‘imlarga ta‘sir etish. Qizdirish mashqlari bel, gavda, oyoq va qo‘l muskullarini va bo‘g‘imlarini qizdirish hamda yurak qirishlari sonini bir oz tezlashtirishga qaratilgan bo‘ladi. Aerob mashqlar bajarish chog‘ida yurish, yugurish, suzish va velosipedda uchish

harakatlari bajariladi. Nafasni rostdash davomida harakatlar tempi pasaytiriladi, organizm bir oz tinchlantiriladi, nafas olish va muskullarni bo'shashtirish mashqlari bajariladi. Bo'g'imlarga ta'sir etish jarayonida barcha bo'g'imlar harakatchanligini ortirish uchun cho'zilish, egilish, yozilish, bukilish mashqlari bajariladi. Aerobika mashqlari bilan haftasiga 3-4 marta 30 daqiqa davomida shug'ullanish organizmni sog'lomlashtirishda ijobiy natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Aerobika bilan shug'ullanishda organizmda quyidagi jarayonlar sodir bo'ladi: tanya harakat apparati mustahkamlanadi, tushkunlik kayfiyatlari yo'qoladi, ovqat hazm qilish yaxshilanadi, erta qarish oldi olinadi, aqliy va jismoniy ishchanlik ortadi, yurak kasalliklari xavfi kamayadi, uyqu yaxshilanadi.

Ritmik gimnastika — gimnastika mashqlarining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan shakllaridan biri bo'lib hisoblanadi. Mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrash va raqs harakatlaridan iborat bo'lib, musiqa jo'rligida bajariladi. Harakatlarni bir tempda dam olishlarsiz ma'lum bir muddat bajarish talab etiladi. Ritmik gimnastika mashg'ulotlari tayyorlov, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Mashg'ulot davomiyligi asosan 30-40 daqiqa davom etishi mumkin.

Tayyorlov qismda asosan barcha muskul guruhleri va bo'g'imlari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Asosiy qismda esa jismoniy fazilatlar kuch, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Har bir harakatlar bajarish davomiyligi bir daqiqadan ortmasligi, har daqiqada mashqlar shakllari o'zgartirib borilishi kerak. Kuch mashqlarni bajargandan so'ng chaqqonlik va egiluvchanlik uchun maqlarni bajarish tavsiya etiladi. Mashqlar va harakatlar raqs elementlar shakllarida bo'lishi, musiqa jo'rligida bajarilishi muhim bo'lib hisoblanadi. YAkuniy qismda jismoniy yuklamalar ta'siri kamaytiriladi, nafas olish, muskullarni bo'shashtirish, sekin yurish mashqlari bajariladi.

Musiqa jo'rligida bajariladigan ritmik gimnastika mashqlarining tayyorlov qismida musiqalar tinch navoda bo'lishi kerak. Asosiy qismda esa musiqalar shiddatli, jo'shqin bo'lib, tez tez sokin musiqa bilan almashlab turiladi. YAkuniy

qismda yangragan musiqa navosi bir kuydan iborat bo'lishi mumkin. Ritmik gimnastika mashg'ulotida eng engil yuklamalar ta'siri ham yurak urishlari sonini daqiqasiga 130 taga chiqarishi kerak. Mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi ta'sirlariga 3-4 mashg'ulotdan keyin erishiladi. Mashg'ulotlarda yuklamalarni ortirish va boshqarishda shug'ullanuvchilarning kayfiyati va o'zlarining sezishi muhim bo'lib hisoblanadi.

Yaxshi tempda bajarilgan har bir mashg'ulotlarda tana vazni 150—300 gr.gacha kamayishi mumkin. Tana vaznini boshqarishda parxezga katta e'tibor qaratishi kerak. Agar mashg'ulotda sarf qilinayotgan kaloriyalarga qaraganda iste'mol qilinayotgan ozuqa maxsulotlarining kaloriyalari ko'p bo'lsa tana vazni tez tiklanishi hamda tez ortib borishi mumkin. Har hil yoshdagi insonlar tana qismlari qo'llar, oyoqlar, gavda, bel va orqa muskullarni mustahkamlash uchun aerob raqs gimnastika mashqlari bilan, aylanma trenirovka qoidasida shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu mashqlarda raqs mashqlari, sherigining qarshiliklari, rezini espanderlar va ternajerlardagi kuch mashqlari bilan almashlab bajariladi. Aylanma trenirovka mashqlarini bajarishda har bir bekatdagi mashqlarni bajarishga 30 soniya, dam olish uchun ham 30 soniya vaqt ajratish kerak bo'ladi.

SHeyping — inglizcha *shaping* — shaklga solish ma'nosida bo'lib, ayollarning qomat tuzilishini kuch mashqlari yordamida kelishgan qilib shakllantirish mashg'ulotlari hisoblanadi. SHu bilan birga mashg'ulotlar jarayonida organizm tizimlari va funktsiyalari takomillashtirilishi hamda organizmning sog'lomlashtirilishi ta'minlanadi. SHEyping mashg'ulotlarining asosini aerobika va atletik gimnastika mashqlarini hamkorlikda bajarish tashkil etadi. SHEyping mashg'ulotlarida aerobika mashqlarini qo'llash: musiqa va jo'shqin harakatlar yordamida yurak qon tomir tizimini tikomillashtirish, otiqcha vaznni kamaytirishga erishilsa: atletik gimnastika mashqlari yordamida esa muskul guruhlari kuchini va chidamliligini ortirish ta'minlanadi.

SHEyping bilan shug'ullanishda jismoniy yuklamalar shug'ullanuvchilar shaxsiy xususiyatlariga muvofiq rejalashtiriladi va boshqariladi. Mashg'ulotlardan oldin shug'ullanuvchilar sog'ligining holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi, qomat

tuzilishidagi kamchiliklar, organizm morfo funktsional imkoniyatlari hamda nerv tizimining tiplari maxsus test sinovlari orqali aniqlanadi. Natijalar asosida har bir shug‘ullanuvchi uchun maxsus xususiy rejalar ishlab chiqiladi.

Mashg‘ulot ritmik gimnastika mashqlari bilan boshlanadi. Bu mashqlar organizmni qizdirish va mashg‘ulotning asosiy qismiga tayyorlashni ta’minlaydi. SHundan so‘ng mashg‘ulot trenajerlarda mashqlar yoki og‘irliklar, gantellar, espanderlar bilan mashqlar bilan davom ettiriladi. Mashqlarni bajarishni nazorat qilish, musiqa jo‘rligini tashkil etishda DVD va VSD magnitofonlar hamda katta oynalardan foydalaniladi. Haftalik mashg‘ulotlar yakunida organizmda bo‘layotgan ijobiy o‘zgarishlar qayd etib, baholanib boriladi. Natijalar mashg‘ulotlar yuklamalarini o‘zgartirishga va qayta rejalashtirishga asos bo‘ladi.

Kallanetika — ayollar uchun mo‘ljallangan, chuqur joylashgan muskul guruhlari faolligini ortirishga qaratilgan 30 ga yaqin izometrik jismoniy mashqlar to‘plami. Mashqlar to‘plamining ixtirochisi Amerikalik sportchi gimnast Kallane Pinkney. Mashqlarni sokinlikda, musiqalarsiz, tinch holatda bajarish tavsiya etilgan. Bu jihatlari bilan mashqlar yoga mashqlariga o‘xshab ketadi. Mashqlarni oynaga qarab bajarish maqsadga muvofiqligi ta’kidlanadi. Mashqlar bir soat davomida bajariladi. Mashqlar takroriyliigi haftasiga bir marta bo‘lishi mumkin.

Mashqlar to‘plami to‘rt bo‘limdan iborat bo‘ladi:

- 1) Qizdirish mashqlari (6 ta mashq);
- 2) Kelishgan qomat mashqlari (4 ta mashq); oyoqlar uchun mashqlar (4 ta mashq); bel va son muskullari uchun mashqlar (5 ta mashq);
- 3) Muskullarni cho‘zish mashqlari (6 ta mashq);
- 4)Qorin muskullari uchun mashqlar (3 ta mashq); qo‘l muskullari uchun mashqlar (2 ta mashq).

Bir soat davomida kallanetika mashqlarini bajarish 7 soat gimnastika, 24 soat aerobika mashqlarini bajarishga teng bo‘ladi deb ta’kidlaydi ixtirochi. Organizmning muskul guruhlari va tayanch harakat apparati mashg‘ulotlarga moslashgandan so‘ng mashqlarni 15 daqiqa davomida har kuni bajarish mumkin. Mashqlarni bajarishda keskin harakatlar bajarish, muskullarni zo‘riqtirish

ta'qiqlanadi. Egilish, bukilish va yozilish harakatlarini bajarish, yotgan holda muskullarni cho'zish uchun qo'l, oyoq va gavdani ko'tarish harakatlari bajariladi.

Gidroaerobika — suvda musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlar to'plami bo'lib, suzish harakatlarini gimnastika, stretching, kuch mashqlar bilan birgalikda bajarishga asoslangan. Gidroaerobika mashqlari yurak qon tomir, nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilash, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, kelishgan qomatni shakllantirish, ishchanlik qobiliyatini ortirish, inson ruhiy holatini barqaror qilishga qaratilgan bo'ladi.

Suvning mexanik hamda harorati bilan ta'sir etishi, organizm barcha tizim va funktsiyalarida ijobiy o'zgarishlarni sodir qiladi, chiniqtirishni ta'minlaydi. Suvdagi mashg'ulotlar nafas olish muskullarini rivojlanishiga, ko'krak qafasini kengayishiga va buning natijasida o'pkaning tiriklik sig'imini ortishiga olib keladi. Suvda tana haroratini boshqarish takomillashadi, modda almashinuvi kuchayadi. Natijada suv mashg'ulotlarida ko'plab quvvat sarf etiladi, yog' qatlamlarining kamayishi ta'minlanadi. Inson suvda deyarli vaznsiz holatga tushib, muskullar va bo'g'imlarga jismoniy yuklamalarning ta'siri kamayadi va natijada jarohatlanishlar sodir bo'lmaydi. SHuning uchun gidroaerobika mashqlaridan jaraohlardan tiklanish vositasi sifatida ham keng foydalaniladi.

Nafas olish gimnastikasi — nafas olish muskullarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar to'plami. Nafas olish gimnastikasining ko'plab uslublari mavjud. Yog'larning ham maxsus nafas olish mashqlari bo'lgan. Hozirgi kunda sharqning ham g'arbning ham o'ziga xos nafas olish gimnastikasi uslublari shakllangan. Olimlarning ta'kidlashicha yuzaki nafas olish sog'likni mustahkamlashga va umrni uzaytirishga katta yordam beradi. Nafas olish gimnastikasini bajarishdagi umumiy tavsiyalar:

- Nafas olish tekis va bir maromda bo'lishi;
- Nafas olish chuqur bo'lishi;
- Nafas olish burun orqali bo'lishi, yugurish va jismoniy mashqlar bajarishda esa og'iz va burun bilan teng nafas olish;
- Nafas olish maromi mashqlarni bajarish maromiga mos bo'lishi;

—Nafas olish maromi shug‘ullanuvchilar jismoniy tayyorgarligi va mashqlarning xususiyatlariga muvofiq bo‘lishi;

—Yurish, yugurish va suzish nafas olish mashqlari hisoblanib, nafas olish mashqlarni bajarishda qomatga, boshni to‘g‘ri tutishga, elkani yozish va qorin muskullarini tortishga e’tibor berish kerak;

—Katta yoshdagilar nafas olish mashqlarini bajarishda nafasni tutib turish va nafasni dimlashdan saqlanishi kerak.

Odatda inson nafas olish jarayonlari yuzaki bo‘lib, o‘pkaning uchdan bir qismida havo almashinadi. Jismoniy yuklamalar bajarishda nafas olish chastotasi ortishi hasobiga nafas olish chuqurligi ham kengayadi. Maxsus nafas olish mashqlari o‘pkani kengroq ishlashini ta’minlab, qonni kislorodga to‘yininishini amalga oshiradi. Nafas olish mashqlari uch hil asosiy ko‘rsatmaga ega bo‘ladi:

1. Jismoniy mashqlar bajarish nafas olishni kuchaytiradi: o‘pkada havo almashinuvini yaxshilaydi, kislorod tanqisligini oldi olinadi, yurak muskullarga quvvat beradi.

2. Nafas olish tizimni takomillashtiradi, uning yuqori darajada ishchanligini ta’minlaydi.

3. To‘g‘ri nafas olishga odatlanish, natijada ichki organlar jigar va ovqat xazm qilish a’zolari faoliyatini kuchaytiriladi.

Nafas olish mashqlari asosini to‘g‘ri nafas olish va o‘pkadan havoni to‘liq chiqishini ta’minlash tashkil etadi. Natijada nafas olishda o‘pkaning barcha bo‘laklari ishtirok etishi ta’minlanib, ularda qoldiq havolarning turg‘unligi ro‘y bermaydi. SHuningdek bir maromda nafas olish ichki a’zolar faoliyatini ham yaxshilaydi.

Yoglarning ta’kidlashicha inson qancha tez nafas olsa shuncha kam yashaydi. Nafas olish sekin va oz bo‘lishi yaxshi holat hisoblanadi. Nafas olish chastotasi bir daqiqasiga 10-12 marta bo‘lishi maqsadga muvofiq bo‘ladi. Jismoniy mashqlar bajarish jarayonida nafas olish maksimal chastotasi daqiqasiga 40 gacha etishi mumkin. Nafas olish burun orqali bo‘lib, bir maromda bo‘lishi kerak.

To'g'ri nafas olishni tashkil etishda yoglarning to'liq nafas olish mashqlaridan foydalaniladi. Tik turgan yoki o'tirgan holda, ko'kraklarni keng yozib nafasni barchasi chiqariladi. So'ng qorinni oldga chiqarib, diafragma orqali sekin chuqur nafas olinadi va qovurg'alar birin ketin kengayib, ko'krak qafasi o'mrov suyagiga qadar ko'tariladi. O'pakalar havo bilan to'ladi. Uning barcha bo'laklariga havo etib borish uchun, nafas tutilib, qorin ichga tortiladi. Qorin bo'shlig'idagi bosim o'pkalarni yanda kengayishiga olib keladi. Bir necha soniya havo dimlanib sekin asta chiqariladi. Nafas oliyotganda havodan hayotiy kuchlar simirilayotgandek tasavvur qilish, nafasni dimlaganda bu kuchlar o'pkaning barcha bo'laklariga taqsimlanayotganini, ular kuch va quvvatga to'layotganini xis qilish kerak. Nafasni chiqarishda havo bilan organizmdan barcha illatlar, dardlar chiqib ketayotganini idrok qilinadi. Nafas olish tekis va bir maromda bo'lishiga e'tibor berish kerak. Dastlab nafas olishga – 6 soniya, nafasni tutib turishga – 3 soniya, nafasni chiqarishga – 6 soniya, nafasni tutib turishga – 3 soniya vaqt sarf etish mumkin.

Sog'lom inson bir kunda 10-15 daqiqa nafas olish mashqlarini bajarsa etarli bo'ladi. To'liq nafas olish usuli nafas olish organlarini mutahkamlaydi va sog'lomlashtiradi, o'pkaning tiriklik sig'imini ortiradi, yurak qon tomir tizimi faoliyatini kuchaytiradi, qon bosimlarini me'yorga keltiradi. SHu bilan birga asab tizimiga ijobiy ta'sirlar ko'rsatib, kayfiyatni ko'tarilishiga, tushkunlik va vahimalarni bartaraf etishga, o'ziga ishonch hosil bo'lishiga katta yordam beradi.

Tozalovchi nafas olish. Sekin chuqur nafas olish, nafasni bir oz tutish so'ng qisqa va keskin puflashlar bilan lablarni cho'chchaytirib havoni chiqarish. Keyingi nafas olishlar hajmi oldingiga nisbatan kamayib borishi kerak. Dastlab nafas olish mashqi uch marta bajarishlar bilan boshlanadi, sekin asta ular soni ortirib borilishi mumkin. Bu usulda o'pkadagi qoldiq havolar barchasi chiqariladi. Bu uslu toliqishlarda yaxshi natijalar beradi.

Quvvatlantiruvchi nafas olish - «sham o'chirish». CHuqur nafas olib, chidaguncha tutib turish. So'ng shamni o'chirgandek qilib lablarni cho'chchaytirib uch marta keskin puflash. Birinchi puflashda havoni qorin orqali chiqarish, ikkinchi

puflashda havoni ko'krak orqali chiqarish, uchinchi puflashda havoni o'pka yuqori qismi orqali chiqarishga erishish. Bosh va gavnani tik tutish, mashqni keskin va kuch bilan bajarish kerak.

Tetiklantiruvchi nafas olish. CHuqur nafas olish, nafasni bir oz tutish va og'iz orqali cho'zib nafas chiqarish. Havo ketma ketlikda avval qorin, ko'krak orqali so'ngra o'pkalarning yuqori qismidan chiqariladi. Havoning o'pkadan tez chiqishga til to'sqinlik qilib «sss» ovozi eshitiladi.

Nafas olish mashqlari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarning tayyorlov va yakuniy qismlarida bajariladi. Nafas olish mashqlari jismoniy mashqlarning jadalligi, chastotasi va davomiyligi bilan muvofiqlikda bajarilishi kerak. Nafas olish mashqlarining samarasi uzoq davom etuvchi mashg'ulotlardan so'ng bilinadi.

V. Bob. Mustaqil ta'lim va mustaqil mashg'ulotlar shakllari

Talabalarning mustaqil ta'lim jarayonlari jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus vazifalarni hal etishga qaratilgan bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonlarining asosiy maqsadi talabalarda mustaqillik sifatlarini tarbiyalashdan iborat. Mustaqil ta'lim jarayonlari hech kimning ko'magisiz tashkil etiladi, balki tavsiyalar berish mumkin xolos. Mustaqil ta'lim jarayonlari talabalarning jismoniy tayyorgarliklari, jismoniy qobiliyatlari hamda shaxsiy qiziqishlari bilan birga jins turlariga muvofiq belgilanadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil ta'lim mashg'ulotlari talabalarda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va sportga oid bilimlar va internet ma'lumotlarini o'zlashtirishdan iborat bo'ladi. SHu bilan birga mustaqil ta'lim jarayonlarida talabalar jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mamlakatimizda bo'layotgan islohatlar, mamlakatimiz prezidenti va vazirlar mahkamasining jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qaror va farmonlari o'rganiladi va tahlil etiladi.

Talabalarning jismoniy tarbiya va sportga oid nazariy bilimlarini shakllanish darajalari ular qo'l yozmalar, referatlar tayyorlashida aks etadi. Qo'l yozma va referatlarni quyidagi mavzularda tayyorlash mumkin:

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni shakllanishi va uning rivojlanishi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida islohatlar mazmuni.

Mamlakatimizda milliy sport turlarini rivojlanishi va taraqqiy etishi.

Mamlakatimiz sportchilarining xalqaro sport musobaqalarda erishayotgan muvaffaqiyatlarining omillari.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari.

Talabalar jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining shakllari, vositalari va uslublari.

Organizmni tabiat omillari yordamida chiniqtirish tadbirlari.

Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarining organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'sirlari.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jarohatlanishlarning oldini olish.

Jismonan zaif va nogiron talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tashkil etish.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida tibbiy nazoratlarni tashkil etish.

Jismoniy mashqlar va sport turlari bilan mustaqil shug'ullanish.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonlari.

Sog'lom turmush tarzi va uning qoidalariga rioya qilish.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish.

SHuningdek mustaqil ta'lim jarayonlarida talabalar jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishda organizmda bo'layotgan ijobiy va salbiy o'zgarishlarni nazorat qilish va ularni qayd etib borish bo'yicha bilimlari shakllantiriladi. Mashg'ulotlar jismoniy yuklamalarini me'yorlash, iste'mol qilayotgan ozuqa moddalarning me'yori va kaloriyasini hisoblab borish, kun tartibi va mashg'ulotlar shakllari hamda vositalarini ham qayd etib borish usullari o'rgatiladi.

Talabalar jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlari jarayonlari esa talabalarning o'qish va mexnat faoliyatidan bo'sh vaqtlarda jismoniy mashqlar va sport turlari bilan faol shug'ullanishni tashkil etadi. Mustaqil mashg'ulotlar shug'ullanuvchilar jismoniy va aqliy charchoqlarini barataraf qilishdan tortib, jismoniy fazilatlarni yuqori darajada takomillashtirish vazifalarini hal etadi. Yuqorida ta'kidlaganimizdek mustaqil mashg'ulotlar shakllari ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, sport to'garaklarida sport turlari bilan shug'ullanish, tabiat omillari yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish hamda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlaridan iborat bo'lishi mumkin.

Ertalabki badan tarbiya mashqlari shug'ullanuvchilarni kun davomida bo'ladigan jismoniy va aqliy yuklamalarga tayyorlash bilan birga ular organizmini sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish vazifalarini ham amalga oshiradi. Sport to'garaklardagi mashg'ulotlar esa shug'ullanuvchilarning sport turlari harakatlari texnikasi va taktikasini egallashga, jismoniy fazilatlardan kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik hamda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga katta yordam beradi. Toza havoda sayrlar, tabiat qo'yniga qilinadigan sayohatlar davomida organizm tabiat omillari quyosh, havo va suv muolajalari ta'sirida chiniqtiriladi, kasalliklarga chidamliligi ortadi. SHu bilan birga chiniqtirish muolajalarini uy sharoitida hamda sauna va hammomlarga tushish bilan ham tashkil etish mumkin.

Tabiat qo'yniga sayrlar va sayohatlar jarayonlarida organizm tabiat omillari yordamida chiniqib borishi bilan birga har hil shakldagi jismoniy harakatlar bajarish bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashadi, jismoniy sifatlar rivojlanib borishi ta'minlanadi. Sayr va sayohatlarda axloqiy, ruhiy iroda va ma'naviy ma'rifiy fazilatlar, bilim va malakalar tarbiyalaydi hamda dunyoqarashlar kengayadi. Tashabbuskorlik, mustaqillik, qat'iyatlilik, jasurlik, hamkorlik, mexnatsevarlik, o'z aro hurmat va izzat kabi bir qator insoniy fazilatlar kamol topadi.

Talabalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari maxsus sinov testlar orqali baholanib beriladi. Olingan ko‘rsatkichlarga muvofiq ularning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridagi jismoniy yuklamalar hajmi va ta’sirlari rejalashtiriladi.

Shuningdek talabalarning jismoniy rivojlanish darajalari “Alpomish” va “Barchinoy” sinov testlari orqali ham baholanadi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlanganlik ko‘rsatkichlari

№	Jismoniy fazilatlar	Mashqlar	O‘g‘il bolalar		Qizlar	
			Yaxshi	A‘lo	Yaxshi	A‘lo
1	Chidamlilik	6 daqiqa yugurish (m., masofaga)	1450 m	1550 m	1150 m	1250 m
2	Tezkorlik	30 m.,ga yugurish (daqiqa\soniya)	4,7-5,0	4,3-,46	5,5-5,9	5,0-5,4
3	Koordinatsion qobiliyatlar	Mokkisimon yugurish 3x10 (daqiqa\soniya)	7,5-7,9	7,2-7,4	8,7-9,3	8,3-8,6
4	Egiluvchanlik	Turgan holda oldga egilish (sm)	10 sm	5 sm	8 sm	3 sm
5	Kuch fazilati	Turnikda osilib tortilish (o‘g‘il bolalar) Yotgan holda tortilish (qizlar)	10 marta	15 marta	15 marta	20 marta

“Alpomish” va “Barchinoy” sinov va me‘yor turlari (18-23 yosh)

T/R	Sinov turlari	O‘lchov birligi	ME‘YORLAR			
			Nishon uchun		Xisob uchun	
			erkak	ayol	erkak	ayol
1.	100m ga yugurish	soniya	13.5	17.0	14.0	17.5
2.	Kross 2000m 3000m	Daq. soniya	- 12.00.0	12.30.	- 12.20.	13.30.
3.	Joyidan turib uzunlikka sakrash	sm	240	180	120	160
4	Turnikda tortilish	marta	14	-	12	-

5.	CHalqancha yotgan xolda gavgani ko'tarish	marta	-	35	-	30
6.	6 daq davomida yurish-yugurish	marta	1600	1350	1500	1250
7.	50 m. ga suzish vaqt xisobga	Soniya metr	40.0 -	- 50	50.0 -	- 50
8.	Granatauloqtirish 700gr 500gr	metr	40 -	- 22	36 -	- 18
9.	Kichik kalibrli (pnevmatik) miltiqdan otish.	Ochkolar	40	40	35	35

**“Alpomish” va “Barchinoy” sinov va me’yor turlari
(24-29 yosh)**

T/R	Sinov turlari	O'lchov birligi	ME'YORLAR			
			Nishon uchun		Xisob uchun	
			erkak	ayol	erkak	ayol
1.	100m ga yugurish	soniya	14.0	17.0	14.5	17.5
2.	Kross 2000m 3000m	Daq. soniya	- 13.50.	13.20.	- 14.00.	13.30.
3.	Joyidan turib uzunlikka sakrash	sm	230	170	210	150
4	Turnikda tortilish	marta	12	-	8	-
5.	CHalqancha yotgan xolda gavgani ko'tarish	marta	-	30	-	25
6.	6 daq davomida yurish-yugurish	Marta	1550	1200	1450	1100
7.	50 m. ga suzish vaqt xisobga	Soniya metr	50.0 -	- 50	50.0 -	- 50
8.	Granata uloqtirish 700gr 500gr	metr	34 -	- 20	30 -	- 16
9.	Kichik kalibrli (pnevmatik) miltiqdan otish.	Ochko	40	40	35	35

Adabiyotlar

1. Готовцев П.И. Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. - М.: 1986.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. дарслик. 2000. Тошкент.
3. Акрамов Р.А. и др. Футбол. дарслик. 2000. Тошкент.
4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. 2000. Ташкент.
5. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001. Ташкент.
6. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. дарслик. 2001. Тошкент.
7. Бочкарева С.И. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Методическое пособие.- М.: 2004.
8. Грачев О.К. Физическая культура. Учебное пособие. - М.; 2005.
9. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. - М.: 2005.
10. Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие. 2005 г. Ташкент.
11. Краузе Д. Баскетбол - навыки и упражнения. - М.: 2006.
12. Люлина Н.В. Гимнастика: - Красноярск 2007.
13. Мельникова О.А. Плавание. учебное пособие. – Омск: 2009.
14. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Физическая культура, 2009.
15. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов Вузов. М.: Феникс 2010.
16. Спорт машгулотининг назарий асослари. Н.Р. Газиев. – Тошкент 2018.
17. Спортивная педагогика. А.А.Усманова. – Ташкент 2018.
18. Спорт педагогикаси. А.А.Усманова. – Тошкент 2018.
19. Волейбол. Пулатов А.А. Умматов А.А. Пулатов Ф.А. – Тошкент 2018.
20. Гандбол. Ж.А.Акрамов Ш.К.Павлов Ф.А.Абдурахманов. - Ташкент 2018
21. Легкая атлетика. Б.Т. Хайдаров. - Ташкент 2018
22. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. О.В.Гончарова. –Ташкент 2018.

MUNDARIJA

№	Mavzular	Bet
1	Soʻz boshi	3
2	Kirish	4
3	I. Bob. Jismoniy tarbiya va sport fanining oliy taʼlim tizimidagi ahamiyati va dolzarbligi	6
4	II. Bob. Jismoniy tarbiya va sport fanining maqsad va vazifasi	19
5	III. Bob. Pedagogik valeologiyaning asosiy nazariy mazmuni	35
6	Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari vositasida talabalar sogʻlom turmush tarzini tashkil etish	46
7	Ortirilgan immunitet tanqisligi sindromi xaqida ilmiy maʼlumotlar	66
8	Jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishda oʻz oʻzini nazorat qilish	68
9	Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shugʻullanish uslubiyotining asoslari	76
10	Jismoniy faollik va salomatlikni mustahkamlash	90
11	IV. Bob. Amaliy mashgʻulotlarni tashkil etish boʻyicha tavsiyalar	94
12	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	105
13	Sport turlari	124
14	Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT)	161
15	Zamonaviy sogʻlomlashtirish tizimlari	174
16	V. Bob. Mustaqil taʼlim va mustaqil mashgʻulotlar shakllari	181
17	Adabiyotlar	187

СОДЕРЖАНИЯ

№	Темы	Стр.
1	Предисловие	3
2	Введение	4
3	Глава I. Роль и актуальность дисциплины физической культуры и спорта в системе высшего образования	6
4	Глава II. Цели и задачи дисциплины физической культуры и спорта	19
5	Глава III. Значение основной теории педагогической валеологии	35
6	Формирование здорового образа жизни у студентов при помощи занятий физической культурой и спортом	46
7	Научные сведения о синдроме приобретенного дефицита иммунитета	66
8	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	68
9	Основы методов лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно	76
10	Физическая активность и укрепление здоровья	90
11	Глава IV. Рекомендации по организации практических занятий	94
12	Общая и специальная физическая подготовка	105
13	Виды спорта	124
14	Профессионально-практическая физическая подготовка (ППФП)	161
15	Системы современного оздоровления	174
16	Глава V. Формы самостоятельного образования и самостоятельных занятий	181
17	Литература	187

CONTENTS

№	Topics	Bet
1	Foreword	3
2	Introduction	4
3	Chapter I. The role and relevance of the discipline of physical education and sport in higher education	6
4	Chapter II Goals and objectives of the discipline of physical education and sport	19
5	Chapter III. The value of the basic theory of pedagogical valueology	35
6	The formation of a healthy lifestyle in students through physical education and sports	46
7	Scientific Information on Acquired Immune Deficiency Syndrome	66
8	Self-control during physical education and sports	68
9	Fundamentals of the methods of individuals engaged in physical exercises on their own	76
10	Physical activity and health promotion	90
11	Chapter IV Practical training guidelines	94
12	General and special physical training	105
13	Sports	124
14	Professional and practical physical training (PPFP)	161
15	Modern Wellness Systems	174
16	Chapter V. Forms of self-education and self-study	181
17	Literature	187

ANNOTATSIYA

Jismoniy tarbiya va sport nomli o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalari barcha ta'lim yo'nalishlari bakalavrlari ta'lim va tarbiya jarayonlarida foydalanish uchun tayyorlangan. O'quv qo'llanma oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Qo'llanmada talabalar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining maqsadi va vazifasi, vositalari va uslublari hamda shakllariga keng ta'rif berilgan. Organizm morfo funktsional imkoniyatlari, organlar va tizimlarning rivojlanish xususiyatlari hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmni jismoniy rivojlantirish va sog'likni mustahkamlashdagi ahamiyati ham qo'llanmada tahlil etilgan. SHu bilan birga talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommaviylashtirish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida o'z o'zini nazorat qilish va tibbiy nazoratlarni tashkil etish bo'yicha ko'plab ma'lumotlar keltirilgan.

Jismoniy tarbiya va sport nomli qo'llanmadan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari hamda talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida mustaqil ishtirok etish bo'yicha uslubiy va amaliy tavsiyalar taklif etilgan. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish, o'quv va mexnat faoliyatini tashkil etishda shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish qoidalari, organizmni sog'lomlashtirishda tabiat omillari yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish uslublari ham qo'llanmada o'rganilgan.

Bo'lg'usi mutaxassislar kasbiy maxoralarini takomillashtirishda kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarining ahamiyati, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik yordamida jismoniy fazilatlaridan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishi, ruhiy axloqiy sifatlarni tarbiyalash masalalari bo'yicha uslubiy va amaliy tavsiyalar tayyorlangan.

Talabalar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etishda zamonaviy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarining shakllari va ulardan foydalanish jarayonlari hamda ularning qisqacha ta'riflari ham qo'llanmada keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

Учебное пособие «Физическая культура и спорт» подготовлено для применения в обучении и воспитании всех направлений бакалавриата высших учебных заведений. Учебное пособие подготовлено в соответствии с типовой программой, утвержденной Министерством высшего и среднего специального образования. В пособии широко освещены цели, задачи, способы и приемы оздоровительных мероприятий по физической культуре и спорту, организуемых со студентами, а также их формы.

А также анализируются морфофункциональные возможности организма, особенности развития органов и систем, а также значимость занятий физической культурой и спортом в развитии организма и укреплении здоровья. Наряду с этим приводятся ряд сведений о внедрении здорового образа жизни среди студентов, самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом, организации медицинского контроля.

В пособии по физической культуре и спорту даны методические и практические рекомендации для преподавателей физической культуры и спортивных тренеров, а также по самостоятельному участию студентов на занятиях. Также в данном пособии изучены занятия физической культурой и спортом, правила по личной и общественной гигиене во время организации процесса обучения и труда, процедуры по закаливанию организма при помощи природных факторов.

Подготовлены практические и методические рекомендации по значению профессионально-практической физической подготовки в улучшении профессионального мастерства будущих специалистов, при помощи профессионально-практической физической подготовки воспитывать и развивать качества, такие как сила, выносливость, скорость, подвижность, гибкость, в том числе и духовно-моральные.

В пособии даются краткие описания по организации общей и специальной физической подготовке студентов, использование современных форм физической подготовки и спортивных занятий, процесс их использования.

ANNOTATION

The manual "Physical Culture and Sports" has been prepared for use in teaching and educating all areas of undergraduate higher education. The manual was prepared in accordance with the standard program approved by the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education. The manual widely covers the goals, objectives, methods and techniques of recreational activities in physical culture and sports, organized with students, as well as their forms.

It also analyzes the morphofunctional capabilities of the body, the features of the development of organs and systems, as well as the importance of physical education and sports in the development of the body and health promotion. Along with this, a number of information is provided on the introduction of a healthy lifestyle among students, self-control during physical education and sports, and the organization of medical control.

The manual on physical education and sports provides methodological and practical recommendations for physical education teachers and sports trainers, as well as on the independent participation of students in the classroom. Also, this manual studied physical education and sports, the rules on personal and public hygiene during the organization of the learning process and labor, procedures for hardening the body using natural factors.

Practical and methodological recommendations have been prepared on the importance of professional and practical physical training in improving the professional skills of future specialists, with the help of professional and practical physical training to educate and develop qualities such as strength, endurance, speed, mobility, flexibility, including spiritual and moral .

The manual gives brief descriptions on the organization of general and special physical training of students, the use of modern forms of physical training and sports, the process of their use.