

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

Ashur Nazarovich Normurodov

**JISMONIY TARBIYA**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi  
tomonidan Bakalavriyat ta‘lim yo‘nalish talabalari uchun o‘quv  
qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan.*

**«TAFAKKUR-BO‘STON»**

Toshkent - 2011 y

UDK: 796 (075)

N79

**Jismoniy tarbiya**, bakalavriyat ta'lim yo'nalish talabalari uchun o'quv qo'llanma / A. Normurodov; O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. -T.: «TAFAKKUR-BO'STONI». 2011. 192 bet.

**BBK 75ya73**

Jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim vositasi bo'lib, respublika xalqlari o'rtasida do'stlikni mustahkamlash, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar tayyorlamaydigan oliy ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan bo'lib, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi muvofiqlashtirilgan kengashining 2003 yil 29 martdagi majlis qarori bilan tasdiqlangan DTS va namunaviy dastur asosida tuzilgan. Qo'llanmada oliy o'quv yurti bakalavriyati talabalarining jismoniy tarbiya faniga oid o'zlashtirishlari zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda dars vaqtida va darsdan so'ng talabalarining bo'sh vaqtlarida mustaqil shug'ullanishlari uchun amaliy maslahatlar o'z aksini topgan. Shuningdek, olimpiada o'yinlari, harakati va olimpiada falsafasi, O'zbekiston Respublikasi hududida Jismoniy tarbiya fanining tarixi va rivoj topishi, O'zbekiston sportchilarining jahon, Osiyo chempionatlari birinchiliklari va xalqaro musobaqalardagi ishtiroki to'g'risida batafsil ma'lumotlar berilgan.

#### **Taqrizchilar:**

**R.Matkarimov**, O'zDITI "Og'ir atletika" kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

**I.Morgunova**, ToshDShI "Jismoniy tarbiya" kafedrasini mudiri,

**ISBN – 978-9943-362-31-4**

№ 1511-6311

©«TAFAKKUR-BO'STONI»

## Soʻz boshi

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi koʻp jihatdan oʻsib kelayotgan avlodning sogʻlom boʻlishiga bogʻliq. Bu esa oʻz navbatida Vatanimizning kelajagi – farzandlarimizning jismoniy, aqliy va maʼnaviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov: Oʻzbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi majlisidagi maʼruzasida «Biz sogʻlom avlodni tarbiyalab yetkazishimiz kerak. Sogʻlom kishi deganda faqat jismoniy sogʻlomlikni emas, balki sharqona axloq-odob va umumbashariy gʻoyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz»,– deydi. “Sogʻlom avlod uchun” ordeni taʼsis etilganligi, xalqaro xayriya jamgʻarmasi tashkil qilinganligi ham kelgusida sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalab yetkazishga xizmat qiladi.

Qoʻlingizdagi qoʻllanmada jismoniy tarbiya fanining nazariy va amaliy masalalari yoritib berilgan. Nazariy boʻlimda u yoki bu mintaqaning oʻziga xos xususiyatlari, jismoniy tarbiya va sport tarixi, respublikaning jugʻrofik iqlim sharoitiga moslab qurilgan mavjud sport inshootlari, yoshlarni milliy sport oʻyinlariga oʻrgatish hamda ularda zarur harakat koʻnikmalari hosil qilib borish masalalari bayon qilingan.

Qoʻllanmada nazariy maʼlumotlar bilan birga issiq iqlim sharoitini inobatga olib, jismoniy tarbiya va sportning amaliy mashgʻulotlarini, milliy sport turlarini, bayram marosimlarida qoʻllanishini koʻrsatib oʻtishga urinib koʻrdik.

Kitobning maqsadi jismoniy tarbiya va sportni davlat dasturi asosida yoshlarga jismonan tarbiya berish, talabalarda sport boʻyicha amaliy koʻnikmalar hosil qilishda yengillik berib, ularning sport mahoratini oshirish, shu bilan birga olgan bilim va koʻnikmalarini tanlagan kasbi boʻyicha keyingi ish faoliyatida qoʻllashga oʻrgatishdir.

Oʻzbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Qonuni (1992-yil 14-yanvar, 2000-yil yangi tahririyati). Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentini mamlakatimiz aholisi sogʻligiga boʻlgan gʻamxoʻrligidan va yoshlarimiz salomatligiga boʻlgan eʼtibordan dalolat beradi.

“O‘zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi farmon O‘zbekiston yoshlarini sog‘lomlashtirishga bo‘lgan g‘amxo‘rlikning yana bir namunasidir.

1993- yil 11- martda O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport institutida bo‘lib o‘tgan respublikadagi shu soha faollarining yig‘ilishida O‘zbekistonda mazkur sohaning ahvoli va uni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari ko‘rib chiqildi.

1993-yilning 14–15 mayida O‘zbekiston Respublikasi oliy o‘quv muassasalari rektorlari, o‘rta maxsus maktablarning direktorlari, jismoniy tarbiya kafedralari mudirlari, o‘qituvchilari yig‘ilishib, talabalar hamda o‘quvchi yoshlar sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni yoshlar hayotiga singdirish, turli kasalliklarning oldini olish, yoshlarga sportning xohlagan turi bilan shug‘ullanishga sharoit yaratib berish masalalarini ko‘rib chiqishdi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yilning mayidagi 271-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi qarori (yangi tahriri 2005-yilning mayidagi.), hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida”gi 2003-yil 3-iyunidagi 244-sonli Qarori, mamlakatda sog‘lomlashtirish va yuqori malakali sportni rivojlantirishga, o‘quv maskanlarida, korxonalarda, qishloqlarda va mahallalarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkillashtirishga e‘tiborni yanada kuchaytirdi.

Mana shu va boshqa shunga o‘xshash amaliy tadbirlar “Sog‘lom avlod uchun” dasturini bajarishga xizmat qilmoqda.

Qo‘llanmaning davlat tilida nashr etilishi o‘zbek talaba yoshlari orasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar sonining ko‘payishiga, bu esa o‘z navbatida talabalar sog‘ligini mustahkamlab, mustaqil O‘zbekistonning farovonligini oshirishga hissa qo‘shadi deb umid qilamiz.

Muallif o‘quv qo‘llanmaning sifatini yaxshilashga qaratilgan barcha taklif va mulohazalarni mamnuniyat bilan qabul qiladi.

## KIRISH

Jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma'naviy kamolotning muhim vositasi bo'lib, O'zbekiston Respublikasining xalqlari o'rtasida do'stlikni mustahkamlash, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi.

1991- yilning sentyabrda O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishib, yangi demokratik davlat sifatida butun dunyoga tanilgach, ta'lim bo'yicha o'quv muassasalarida ham keng miqyosda iqtisodiy islohotlarni amalga oshirishga kirishildi. Shu bilan birga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan chiqarilgan Farmonlar Respublika aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiya va sport katta vositaga aylanib qoldi.

1992- yilning 14- yanvarida O'zbekistonda "Jismoniy tarbiya va sport haqida"gi Qonun (yangi tahriri 2000- yilning 26- mayi) qabul qilindi.

Shunga asosan Milliy Olimpiada Qo'mitasi 1992- yilning 21- yanvarida tuzildi, va 1993- yil 17- sentyabrda Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi 101-sessiyasida tan oldi. Shundan so'ng respublika sport federatsiyalarini Osiyo va jahon federatsiyalari tan olib, o'z tarkibiga a'zo qilib oldi. Shundan so'ng O'zbekiston sportchilari Osiyo va jahon birinchiliklarida, Olimpiada o'yinlarida mustaqil ravishda O'zbekiston bayrog'i ostida qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1993- yildan boshlab har yili aprel oyining uchinchi yakshanbasi jismoniy tarbiya va sport xodimlarining kasbiy bayram sifatida nishonlanadigan bo'ldi.

O'zbekiston sportchilari jahon miqyosida bo'layotgan musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda. Masalan, 1991- yil Manila (Filippin) shahrida shaxmat bo'yicha bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida respublika shaxmat jamoasi a'zolari jahonda kuchli hisoblangan AQSh, Yugoslaviya, Angliya, Isroil jamoalarini ortda qoldirib, Rossiyadan keyin ikkinchi o'rinni egalladi. 1993- yilning yanvarida Minsk (Belorus) shahrida sambochi-kurashchilarimiz jamoasi jahon birinchiligida faxrli uchinchi o'rinni egallashdi. 1993-yilning fevralida Praga (Chexiya) shahrida muz ustida raqs bo'yicha jahon chempionatida hamyurtlarimiz A.Stervadu va Yu.Razgulyaevlar faxrli

uchinchi o'rinni egallashdi. Shu yili Avstriyaning poytaxtida va Yaponiyada freystal bo'yicha jahon chempionatida Yelena Cheryazova oltin medal sovrindori bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993-yil fevralda chiqargan «Iqtidorli yoshlarni izlab topish va ularni tarbiyalash to'g'risida»gi farmoni sportchilarga ham taalluqlidir.

1993- yilning 19- martida e'lon qilingan "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi farmon davlatimiz rahbariyatining O'zbekiston yoshlarini sog'lomlashtirishga bo'lgan g'amxo'rlikning yana bir namunasidir.

1993- yilning 14–15- mayida O'zbekiston Respublikasi oliy o'quv muassasalari rektorlari, kollejlarning direktorlari, jismoniy tarbiya kafedra mudirlari va o'qituvchilari yig'ilishib talabalar hamda o'quvchi yoshlar sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni yoshlar hayotiga singdirish, kasalliklarning oldini olish, yoshlarga sportning o'zlari xohlagan turi bilan shug'ullanishga sharoit yaratib berish masalalarini ko'rib chiqishdi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999- yil 27- mayidagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida" hamda 2003-yil 3- iyundagi "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi qarorlarida maktabgacha o'quv maskanlaridan boshlab mamlakat aholisining sog'ligini saqlash va mustahkamlashga e'tiborni kuchaytirish ta'kidlangan.

Yuqorida zikr etilgan va boshqa shunga o'xshash amaliy tadbirlar "Sog'lom avlod uchun" dasturini bajarishga xizmat qilib kelmoqda.

## I BOB. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat bergan. Jismoniy madaniyat va sport jamiyatdagi hukmron sinflarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib uni himoya qilgan va ularga yo'l ko'rsatgan. Quyidagi hujjatlar buning yorqin misolidir.

Abu Ubayd Abd al-Vohid ibn Muhammad al Jo'zjoni qoldirgan manbalardan ma'lum bo'lishicha, Markaziy Osiyoning mashhur olimi, o'rta asr yuksalishning ishtirokchi laridan biri Abu Ali ibn Sino 1002 – 1011 - yillarda Xorazmshoh saroyida xizmat qilganida, Xorazmshohning vaziri Abdul Hasan Ahmad ibn Muhammad as-Sabahdan "Tozalik haqida risola" nomli kitob yozishga buyurtma olgan. U Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur "Tib qonunlari"ga asos bo'ldi. Olim o'z risolasini quyidagi beshta mustaqil boblarga bo'lgan:

1. Toza havо.
2. Hammom.
3. Taom.
4. Jismoniy harakat.
5. Uyqu va tetiklik.

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida: "Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez bajarilishi ham kerak emas, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay, kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta yengil bo'lmasligi ham kerak, aks holda uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin" – deydi.

Bundan ko'rinadiki, Abu Ali ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan. Bu nazariy asoslarga tayanib sobiq ittifoq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy asoschilari va pedagoglari P.F.Lesgaft, L.P.Matveyev, N.G.Ozolin, V.M.Zasiorskiy va boshqalar hozirgi zamon sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nazariyasini ishlab chiqishdi va o'zlarining nazariy asoslarini ilgari surishdi.

"O'zbek milliy kurashi ko'p asrlik tarixga ega. Kurash haqida o'ta jonli manzaralar Alpomish (Hakimbek)ning qalmoq pahlavonlari bilan Barchinoy qo'ygan shartlaridan biri, kurashda ham o'z aksini

topgan. Agar "Alpomish"ning paydo bo'lganiga ming yildan oshganini hisobga olsak, kurash musobaqalari bundan bir qancha asrlar avval shakllanganligini guvohi bo'lamiz".

XIII–XIV asr o'zbek poeziyasining atoqli namoyandasi, mashhur ruboiy navis shoir, otashin xalqparvar Pahlavon Mahmud (1247-1326) o'z davrining mashhur sportchisi bo'lgan. U milliy kurash bo'yicha xalqaro musobaqalarda qatnashib, hamma raqiblarining kuragini yerga tekkizganda, g'oliblik evaziga mukofotlar emas, balki musobaqa uyushtirgan mamlakatlarning hukmronlaridan Xorazmdan haydab keltirilgan qullar va asirlarini ozod etishni suragan. Bu esa o'sha davrda, sportning kurash turi Xorazm vohasida gurkirab rivojlangan hamda u xalq orasida juda ommabop bo'lganligidan darak beradi.

Jismoniy tarbiya va sportning keyingi taraqqiyoti temuriylar davriga to'g'ri keladi. Markaziy Osiyo hududida markazlashgan davlat tizimining barpo etilishi va o'sha davrning eng kuchli va yengilmas qo'shinlarini tuzgan Amir Temur o'z askarlarining jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor bergan. "Temurnoma"da yozilishicha, Temur o'spirinlik davrida tengdoshlari bilan o'zining ko'p vaqtini harbiy o'yinlarga ajratgan, pirovardida Temurning o'zi va shu o'yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy va harbiy tayyorgarlikdan so'ng buyuk lashkarboshilar bo'lib yetishishgan. Ular temuriylar imperiyasining tashkil topishida, yuksalishida va mustahkamlashida katta rol o'ynaganlar.

Ulug' shoir va mutafakkir Alisher Navoiyning asarlarida jismoniy tarbiya va sport g'oyalari oldinga surilib, u o'z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta'riflagan. Filologiya fanlar doktori, professor Ahmadjon Quronbekov Alisher Navoiy ijodi bo'yicha o'z izlanishidan quyidagilarni xabar qiladi.

Navoiy zamoniga kelib kurash tushadigan pahlavonlar saroyda va saroy a'yonlari oldida yuksak nufuzga ega bo'lgan. Bunga misol Amir Alisher Navoiyning Pahlavon Muhammad Abu Said bilan do'stligini ko'rsatish mumkin.

Hazrati Alisher Navoiyni sportga va sporchilarga bo'lgan izzat va hurmatini, uning "Majolis un-nafois" asarining to'rtinchi majlisida Pahlavon Muhammad kushtigir (kurashchi demakdir) haqida shunday ma'lumot beradi; "Pahlavon Muhammad Qushtigir (kurashchi) ko'p fazoil bilan orastadurkim, kushti kurash fani bovu'djiki ulkim, aning

andoq haq va mulkidurkim, ma'lum emaskim, hargiz bu fanda andoq paydo bo'lmish bo'lg'ay".

Navoiy hazratlari Pahlovon Muhammadning bundan boshqa ko'p fazilatlarini, ya'ni musiqashunoslikda va boshqa ko'p fanlarda ham zamonasining tengi yo'q insonlaridan ekanligini xabar qiladi.

Navoiy hazratlari Pahlovon Muhammad haqida umrining oxirida "Holoti Pahlovon Muhammad" asarini yozib qoldiradi. Alisher Navoiyning kurash va kurashchi to'g'risida maxsus asar yaratishi, bir tomondan, Pahlovon Muhammadning mavqei uning nazarida qanchalik yuksak ekanligidan dalolat bersa, ikkinchi tomondan "Holot", "maqomat", "manoqib"lar zamonining mashhur pirlari va avliyolari haqida yozilganligini nazarda tutsak, Pahlovon Muhammadning piri murshid darajasiga ko'tarilgan shaxs ekanligidan darak beradi.

Navoiy hazratlari Pahlovon Muhammadning ko'p fazilatlaridan biri uning kuchli xotirasi ekanligini ta'kidlab, Pahlovon Muhammadning Navoiyga qilgan hazil-mutoiblaridan birini shunday hikoya qiladi.

Navoiy yoshlik davrida taqdir taqozosi bilan Mashhadga borib qoladi va bu haqda shunday hikoya qiladi: "Bu fiqirni ayni iflos (kasalga uchrab sinish) va falokat va sarnavisht(taqdir) va ranjurish (dill xastalik) Mashhad sori tortib eltti va anda yetgandin so'ngra mafosil (artrit) marazi toriy (yuzberdi) bo'lib, bir go'shada yiqildi".

Shu manzilda xizmat yuzasidan Mashhadga kelib qolgan Pahlovon Muhammad do'sti Alisherning betobligidan xabar topib, uni ko'rgani keladi. Pahlovon Muhammad tabiblikdan xabardor bo'lgani uchun Navoiyni muloajasiga o'zi kirishadi.

Bu voqea Pahlovon Muhammadni nafaqat zamonasini tengsiz kurashchisi, balki yuksak ziyoli insonlardan ekanligiga guvohlik beradi.

Hazrat Alisher Navoiy va Husayin Bayqaro o'zlarining Pahlovon Muhammadga va milliy pahlovonlik an'analari bo'lgan ehtiromi ramzi sifatida Hirot shahrining Ne'matobod mavzesidan Pahlovon Muhammadga bir bog'ni sotib olib berishadi. Bu bog'da Pahlovon Muhammad yuzlab shogirdlarini tarbiyalaydi.

Pahlovon Muhammadning shogirdlari va ko'p sonli ixlosmandlarining xizmatlari yurt obro'sini himoya qilishda, temuriy podshohlar dovrug'ini dunyoga yoyishda va yurt tinchligini saqlashda o'ta muhim bo'lgan. "Sport" ma'nosidagi "varzish" so'zi tarixda birinchi marta Alisher Navoiyning ijodida uchraydi.

Yuqorida keltirilgan satrlardan ko'rinib turibdiki O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning tarixi chuqur ildizga ega. O'tmishda turli harakatli o'yinlar, kurash (belbog'li, turon), yugurish, uloq va boshqa milliy o'yinlar qatorida nayzani uzoqqa uloqtirish va nishonga otish, mushtlashish, tosh ko'tarish kabi sport turlari hamda darbozlarning chiqishlari xalq orasida keng tarqalgan. Ular har xil tantana, navro'z, diniy bayram va to'ylarda musobaqalar sifatida o'tkazilgan. Bu urf-odatlar bugungi kungacha ham davom etib, taraqqiy etib kelmoqda.

Musobaqa g'oliblari aholi orasida qahramonlar qatoridan joy olib, xalqimiz tomonidan juda e'zozlangan. Jismoniy va sport mashqlari turlarining soni ko'payishi bilan birga, ularga qiziqish avloddan-avlodga o'tib kelmoqda. U yoki bu sport turlarining texnikaviy asosi ham takomillashishda davom etmoqda.

Turkiston o'lkasi Rossiya tomonidan bosib olingandan keyin sport turlari va har xil musobaqalar o'tkazish sezilarli darajada joniana boshlandi. Turkiston o'lkasida endi yuzlab va minglab kishilar, asosan hokimiyat tepasida turganlar va ularning oila a'zolari sport bilan muntazam shug'ullanadigan bo'ldilar. Bu yerda respublikamiz hududida jismoniy madaniyatni tiklanishi va rivojlanishiga katta hissa qo'shgan, Rossiyaning markaziy shaharlaridan surgun qilingan siyosiy maxbuslarning o'rni ta'kidlab o'tish lozim deb topamiz.

O'zbekiston hududida birinchi bor o'yingoh (stadion) Marg'ilon shahrida qurilgan. U 1885-yilda Maylisoy (hozirgi Oxunboboyev ko'chasi)da ishga tushirilgan edi.

1885-yilda Buxoro, Samarqand, Qo'qon, Farg'ona va Toshkentda havaskor velosipedchilar, gimnastlar jamiyati tuzildi. Ular tez-tez musobaqalar o'tkazib, unda ishtirok etish uchun Rossiyaning markaziy shaharlaridan, hatto Yevropa mamlakatlaridan ham velosipedchi sportchilar taklif qilinar edi. 1907- yilda bo'lib o'tgan musobaqalardan birida avstriyalik - Yevropa chempioni E.Gobir qatnashgan ekan.

1904-yilda Toshkent shahrida gimnastika sportidan chor Rossiyasi Olimpiya terma jamoasi tarkibiga saralash musobaqalari o'tkazilgan. 1910 yilda Samarqandda ovchilar jamiyati tashkil topdi. Farg'ona vodiysi shaharlarida esa u o'zining bir necha bo'limlarini ochdi. Sport jamiyati o'zining bir nechta sport inshootlariga ham ega edi. Gimnastika va qilichbozlik bo'yicha ham musobaqalar bo'lib turar

edi. O'z navbatida, Toshkentlik qilichbozlar o'sha yillarda kuchli jamoalardan biri edi.

1912-yilda Qo'qonda birinchi bor futbol bo'yicha o'lik chempionati o'tkazilishi O'zbekistonga sportning futbol turini kiritishidan xabar beradi.

Shu yillarda Toshkent, Samarqand, Andijon shaharlar jamoalari o'rtasida futbol bo'yicha dastlabki musobaqalar ham bo'lib o'tgan. 1912- yilda Samarqand va Buxoro shaharlarida «Lochin» deb nomlangan sportchilar uyushmasining bo'limi ochildi. Bu yerda gimnastika ishqibozlari bo'lib, ular o'z faoliyatlarini Turkistonda maxsus gimnastika kurslarini ochishdan boshladilar. Bu kursning bitiruvchilari yoshlar bilan faqat gimnastika emas, balki yengil atletika va sportning boshqa turlari, sport o'yinlari, jumladan futbol bo'yicha ham mashg'ulotlar olib borish huquqiga ega edilar.

Sobiq sho'ro hokimiyati yillarida ham jismoniy tarbiya va sport harakatlariga alohida e'tibor berilgan. Maxsus sport maktablari, texnikumlari va oliy ta'lim muassasalari, yuqori saviyali sportchilar uchun esa sport oliy maktabi mavjud bo'lgan. Faqat markazda jismoniy tarbiya va sport adabiyotlari chop etadigan nashriyotlar tashkil qilingan edi. Ammo ulardan asosan rus millatiga mansub sportchilar ko'proq foydalanganlar.

1917- yildagi inqilobdan oldin O'zbekiston hududida jismoniy madaniyat xodimlarini va murabbiylarini tayyorlaydigan biron-bir o'quv muassasi bo'lmagan. Gimnaziyalarda, bilim muassasalarida, kadet korpuslarida, harbiy bilim muassasalarida qoidaga muvofiq unter-ofiserlar va zahiradagi zobitrlardan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari sifatida foydalanilgan. O'sha davrda jismoniy tarbiya asosan qattiq intizomga asoslangan harbiy mashqlar va qurollardan foydalanish usullari kabi mashg'ulotlardan iborat bo'lib kelgan, xolos.

Ommaviy sport ishlarining bundan keyingi rivojlanishida Umumturkiston Olimpiada o'yinlari juda katta rol o'ynadi. Bunday sport anjumanlaridan biri 1920- yilda Toshkentda bo'lib o'tdi. Unda Turkistonning olti viloyatidan, O'rta Osiyo hududining turli burchaklaridan 3000 dan ortiq sportchilar qatnashdi. Sportning yangi atletika turi Olimpiada dasturidan kengroq o'rin oldi.

1921- yilda Toshkent shahrida 1920- yilga nisbatan kengroq dastur bo'yicha ikkinchi Umumturkiston Olimpiada o'yinlari o'tkazildi. Bu musobaqalar yoshlarda sportga qiziqish o'yg'otdi, jismoniy

tarbiyaning rivojlanishiga, ommaviylashuviga, juda ko'p sport to'garaklari va sport klublarining ochilishiga turtki bo'ldi. Ularning soni Toshkentning o'zida o'ntaga yetdi. 1923- yilda «Dinamo» ko'ngilli jamiyati tuzildi.

1923-yilning 1-aprelida Turkistonda hammasi bo'lib 70 dan ortiq boshlangich sport tashkilotlari, jumladan 17 ta jismoniy tarbiya to'garagi, 24 ta sport klubi, 14 ta sport jamiyati va unda 15 ta sport bo'limi bor edi. Bu tashkilotlarda hammasi bo'lib 12636 sportchi havaskorlar bo'lib, ulardan 1056 nafari ayol edi. 1924-yilda bu tashkilotlarning soni 296 taga yetdi va unda shug'ullanuvchilar soni ham bir necha barobar oshib ketdi.

Shu yillarda o'zbek ayollari o'rtasida sport ishlarini olib borish uchun qizil burchaklar, ayollar klubi tashkil etila boshlandi. Ayollar o'rtasida jismoniy tarbiya, tibbiyot va maorif sohasida ishlagan dastlabki jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan A.Duranovskaya, P.Samoylenko, G.Garfung, B.Graminiskaya, Ya.Valishayeva va I.Yolkina, boshqa ko'pgina rus sportchi-ayollari juda katta ijobiy targ'ibot ishlari olib bordilar. Ular ayollar o'rtasida sport turlarining ommaviylashuvida, targ'ibot-tashviqot ishlarida ham samarali natijalarga erishdilar.

Bu yillarda kasaba uyushmalari ham sportning ommaviylashuvida samarali faoliyat ko'rsatdilar. Ular sport klublarini otaliqqa oldi. Afg'oniston terma jamoasi bilan 1924- yil o'zbekistonlik voleybolchilar birinchi xalqaro musobaqada ishtirok etdilar. Ushbu kundan voleybol musobaqalari respublikada muntazam o'tkazilib kelmoqda.

1924-yilning 16-mayida Toshkent shahrida «Turkiston haqiqati» nomli birinchi o'lka o'yingohi ochildi.

1924–1928- yillarda respublikada viloyat Olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan bo'ldi va shunday Olimpiadalardan biri Sirdaryo viloyatida ochilgan o'lka jismoniy tarbiya kengashi o'yingohida bo'lib o'tdi.

1925-yilning boshida kasaba uyushmalari tizimidagi 11 ta sport turi bo'yicha shug'ullanuvchilarning birinchi, 1928 yilda esa ikkinchi Spartakiadasi bo'lib o'tdi. Bu musobaqalar sobiq ittifoq Spartakiadasiga tayyorgarlik bo'lib, unda 650 kishi qatnashdi, ular orasida 23 ta o'zbek qizi ham bor edi.

1928- yilda O'zbekiston chavandozlik sporti ishqibozlari o'zlarining yuksak mahoratlarini ko'rsatdilar. Chavandozlar Axaltekir zotli otlarda Qo'ng'irotdan Moskvagacha bo'lgan yo'lni 86 kunda bosib o'tdilar.

1933- yilda Toshkentda bo'lib o'tgan ilmiy-uslubiy kengash O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportning taraqqiyoti uchun katta ahamiyatga ega bo'ldi. Kengashda milliy sport turlarini rivojlantirish masalalariga katta e'tibor berildi. Ular O'rta Osiyo Spartakiada o'yinlariga tayyorgarlikni boshladilar va unda ishtirok etgan sportchilarimiz sportning barcha turlari bo'yicha yaxshi natijalarga erishdilar. Shu yilning iyul-avgust oylarida Toshkent shahri va Respublika Spartakiadasi o'tkazilib, unda toshkentliklar birinchi o'rinni egalladilar.

1935- yilda Toshkentda ochilgan uch yillik jismoniy tarbiya texnikumi O'zbekistondagi dastlabki jismoniy tarbiya o'quv muassasi edi. Uning vazifasi umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari, jismoniy tarbiya va sport uyushmalarida ishlash uchun sport yo'riqchilar tayyorlashdan iborat edi.

1935-yildan boshlab, O'zbekistonda kasaba uyushmalarining ko'ngilli sport jamiyati tuzila boshladi. Ana shunday jamiyatlardan biri 1936- yilning dekabrda tashkil etilgan temir yo'lichilar ko'ngilli sport jamiyati «Lokomotiv» edi, shu yili kasaba uyushmalari tomonidan «Spartak», «Pishchevik», «Start», «Stroitel», «Burevestnik», «Krasnoe znamy» va boshqa ko'pgina ko'ngilli sport jamiyatlari tashkil topdi. 1937- yilda esa ularning soni 18 taga yetdi.

1936-yilda ikkinchi Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkazildi. Shu yili o'zbek sportchilari Butunittifoq o'yinlarida ham faol ishtirok etdilar. Ushbu musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazishdan birdan bir maqsad yoshlarimizni sog'lomlashtirish va ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish edi.

O'zbekistonda Alpinizm sport federatsiyasi tashkil etildi va Alpinizm sportini rivojlanishiga shart-sharoitlar yaratildi. 1936-1937- yillarda Respublikada 25 ta o'yingoh, 54 ta sportzallari va 600dan ortiq sport maydonlari mavjud edi.

Sobiq O'zbekiston kommunistik partiyasi Markaziy Qo'mitasining va xalq kommisariatining 1938- yil 9- oktyabrda qabul qilgan "Respublikada jismoniy tarbiyani rivojlantirish to'g'risida"gi

qarorida respublika aholisini, ayniqsa, yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi o'sganligi ta'kidlab o'tiladi.

Ikkinchi jahon urushi davrida "Dinamo" ko'ngilli sport jamiyatining sportchi-yo'riqchilari 2 mingdan ortiq harbiy chaqiriqqa qabul qilingan askarlarni qo'l jangi, snayperlik mahoratiga o'rgatdilar. Bir nechta o'zbekistonlik sportchilar: sobiq ittifoq qahramoni M.Stemikovskaya, M.Zokirov, M.Buglov, B.Filipov va boshqalar urushda nemis fashistlariga qarshi mardona jang qildilar.

1945-yilning 7-14- oktyabrida Frunze shahri (Qirg'iziston)da o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasida o'zbekistonlik sportchilar yuqori natijalarni qo'lga kiritib, sobiq Ittifoq sport qo'mitasining "Qizil bayrog'i" bilan taqdirlandilar.

1948- yilda respublikada Umumo'zbekiston Spartakiadasini final bosqichida 982 nafar sportchilar ishtirok etgan. Shu yilning 10-15-oktyabrida Dushanbe (Tojikiston)da O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalarining V-spartakiadasida o'zbekistonlik sportchilar sportning 8 turidan yuqori natijalarni qo'lga kiritib, umumjamoa birinchiligida birinchi o'rinni egalladilar.

1951- yil sobiq ittifoq sportchilari Xalqaro olimpiada qo'mitasiga a'zolikka qabul qilindi. 1952- yil Finlandiyaning Xelsinki shahrida bo'lib utgan Olimpiada o'yinlarida sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibida ikki nafar o'zbekistonlik sportchilar gimnastika va yengil atletika sport turi bo'yicha ishtirok etib, G. Shamray oltin medalni qo'lga kiritgan va S. Popov to'rtinchi o'rinni egallagan.

1956- yildan boshlab, mamlakatda katta sport anjumani sobiq SSSR xalqlari spartakiadasi tashkil etildi. O'zbekistonlik sportchilarning ushbu musobaqada ishtiroki to'g'risidagi ma'lumot 2- jadvalda ko'rsatilgan.

1969- yilning 4- iyunida sobiq O'zbekiston KPMQ va Ministrlar Soveti "Respublikada jismoniy tarbiya va sportni hamda sport tashkilotlarining sport bazalarini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarorni qabul qilgan. Shu yilda sobiq O'zSSR Oliy Sovetining 5-chaqiriq 5-sovetida "Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" qarori qabul qilingan.

1972-yilni 1- martidan yangi GTO kompleksining me'yorlari qabul qilingan va muntazam ravishda korxonalar va tashkilotlarda shu dastur bo'yicha bir qancha sport tadbirlari tashkil etilgan.

1974- yilda O'zbekiston KPMQning "Respublika Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori qabul qilingan.

1981- yil O'zbekiston hukumati "Ommaviy jismoniy tarbiya va sport harakatlarini yanada rivojlantirish to'g'risida" qarorni qabul qilgan. Ushbu qarorda nodavlat jamiyatlarni fuqarolar sog'lig'ini saqlashda yanada jonbozlik ko'rsatishi kerakligi ta'kidlab utilgan. Shu qaror bilan "Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi" Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasiga aylantirildi va bu o'z o'rnida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga omil bo'ldi.

1988- yilda kasaba uyushmalari tarkibidagi sport jamiyatlari tarqatilib, yagona kasaba uyushmasi sport jamiyati tashkil etildi. Keyinchalik bu asossiz o'zgartirish noto'g'ri ekanligi isbotlandi.

1990- yilda O'zbekistonda "Sport hamma uchun" sport assotsiyasi tashkil qilingan. 1991- yilning iyul oyida Kievda sobiq ittifoq xalqlar spartakiadasi o'tkazildi. Ushbu spartakiada o'zbekistonlik sportchilar umumjamo'a birinchiligida V- o'rinni egallashdi. Shu musobaqa natijasida 17 nafar o'zbekistonlik sportchilar Barselona (Ispaniya) Olimpiada o'yinlariga yo'llanma oldilar.

1991- yil 1-sentabr kuni O'zbekiston aholisi uchun unutilmas kun bo'ldi. Shu kuni O'zbekiston mustaqil respublika deb e'lon qilindi. Shundan keyin kasaba uyushmadagi sport jamiyati «O'zbekiston» nomli ko'ngilli sport jamiyatiga aylantirildi. Mamlakatda "Lochin" va «Yosh kuch» kabi sport jamiyati tashkilotlari tashkil etildi.

1992 - yilning 14 - yanvarida O'zbekiston Oliy Kengashi sessiyasida «O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» (qonuning yangi tahriri 2000 yil 26 mayda)gi Qonuni qabul qilindi. 1992- yil 21 yanvarda O'zbekiston Milliy Olimpiada qo'mitasi tashkil etildi, tashkiliy qo'mita Xalqaro Olimpiada Qo'mitasiga (shtabi Lozannada) xat yo'llab, O'zbekiston Milliy Olimpiada qo'mitasini ham bunday nufuzli xalqaro uyushmalarga a'zo qilib qabul etishni so'raldi. Taklif XOQ tomonidan qabul qilinib 1993- yilning 17- sentyabridan boshlab, O'zbekiston Milliy Olimpiada qo'mitasi Xalqaro Olimpiada qo'mitasiga a'zo bo'ldi.

1994- yilning yanvarigacha faqat respublikamiz poytaxtida 26 dan ortiq o'yingoh, 5 ta manej, sport saroylari va suv sporti saroyi, 58 ta suzish havzasi, 36 ta futbol maydoni, 549 ta jismoniy tarbiya tashkiloti qayd qilingan bo'lsa, bugungi kunda respublikamiz hududida 85 dan

ortiq o'yingoh, 12 ta menej, 65 tadan ortiq sport va suv saroylari, 49 ta suzish havzasi, 68 ta futbol maydonlari va 560 ta birlamchi jismoniy tarbiya tashkilotlari faoliyat ko'rsatmoqda.

2003- yil 3-iyundagi "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi qarorda maktabgacha o'quv maskanlaridan boshlab mamlakat aholisining sog'ligini saqlash va mustahkamlashga e'tiborni kuchaytirish ta'kidlangan.

Uzoq muddatga rejalashtirilgan uch bosqichli davlat sport dasturi asosida mamlakatimizda "Umid nihollari"(o'rta maktab o'quvchilari uchun), "Barkamol avlod" (o'rta maxsus ta'lim talabalari uchun) va "Universiada"(oliy ta'lim talabalari uchun) musobaqalar o'tkazilmoqda.

Mamlakatimiz talaba-yoshlar hayotida 2000- yilning 26- mayi unitilmas kun bo'ldi, chunki shu kundan boshlab respublika oliy ta'lim muassasalarining talaba va aspirantlari o'rtasida **Universiada** musobaqalari boshlandi. Ushbu musobaqalar har uch yilda bir marta o'tkazilib kelmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportni xalq orasida keng targ'ib qilish maqsadida respublika kasaba uyushmalarining «O'zbekiston» sport jamiyati barpo etilgan bo'lib, unda 107 ta tashkilot va korxonalarining jismoniy tarbiya jamoa a'zolari, 33 ta ixtisoslashgan sport maktablari, 63 ta oliy o'quv muassasida sport klubi, o'rta maxsus ta'limi kollejlari 70 dan ortiq sport klublar tashkil etilib, ularda o'quvchi-talabalardan 720 mingdan ziyod kishi o'z sog'ligini mustahkamlash va sport mahoratini oshirish uchun sport to'garaklarida faol qatnashmoqdalar.

«Mehnat zahiralari» sport jamiyati tashkilotining 58 ta maxsus o'rta ta'lim o'quv muassasida, 303 dan ortiq umumta'lim maktablari o'z muxlislari bor. 30 ta ixtisoslashgan sport maktabida 660 mingdan ziyod o'quvchilar sportning barcha turlaridan ta'lim olib, o'z mahoratini oshirmoqda. Shu bilan bir qatorda, madaniyat va sport tuman bo'limlari, «Jismoniy tarbiya hamma uchun» assotsiatsiyasi, Xalq ta'lim vazirligi huzurida "Bolalar sporti" jamg'armasi faoliyat ko'rsatib kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasining Mudofaa vazirligi, Markaziy sport klubi, «Jismoniy tarbiya va salomatlik» birlashmasi, mudofaaga ko'makchi «Vatanparvar» tashkiloti, «Dinamo», «Lokomotiv» ko'ngilli sport jamiyati, O'zbekiston o'smirlarining «Yoshlik», «Meh-shafqat»

salomatlik jamg'armasi OTM «Talaba» sport assotsiyatsisi va boshqa tashkilotlar ham faoliyat yuritmoqda.

Jahon sport jamoatchiligi, Osiyo va Xalqaro Olimpiada qo'mitalari va xalqaro sport federatsiyalari O'zbekiston sportchilaridan: shtangachi, sobiq jahon rekordchisi E. Karimov; bokschilar R. Rixsiev, M. Abdullaev, J. Matchonov, R. Chagaev, A. Grigoryan, E. Qutitboyev; dzyu-do kurashi bo'yicha sportchilarimiz A. Bogdasarov, A. Tangriev, R. Sobirov; yengil atletikachilar opa-singil Irina va Tamara Press, V. Ballod, S. Ulmasova, A. Normurodov, R. Gataulin, A. Kuchmurodov, Z. Zayseva-Axtyamova, M. Sayfullaev; qilichboz S. Ruziev; chavandozlar M. Ismoilov, Yu. Kovshov; kurashchilar S. Xodiev, R. Ablaev, R. Kazakov, A. Taymazov, K. Fatxulin; suv to'pi o'yinchisi E. Shagaev; basketbolchilar A. Jarmuxamedov, R. Salimova-Prokopenko; gimnastikachilar G. Shamray, S. Diamedov, E. Saadi, O. Chusovitina, A. Kabanova, A. Fokin, Ye Xilko; chang'ida uchish bo'yicha Olimpiada chempioni L. Cheryazova; shaxmat bo'yicha jahon chempioni R. Qosimjonov; akrobat aka-uka M. T. Tojievlar; velosipedchi J. Abdujabborov va boshqa juda ko'p sportchilarning faoliyatini yuqori baholadi.

Respublikamiz poytaxti Toshkent ko'pgina xalqaro musobaqalar o'tkaziladigan shaharga aylanib bormoqda. Bunga kurashning turli turlari bo'yicha jahon, Osiyo chempionatlari, boks bo'yicha jahon va Osiyo chempionatlari, tennis bo'yicha nufuzli xalqaro turnirlar, saralash musobaqalari, ilmiy-uslubiy seminarlar, konferensiyalar misol bo'ladi.

1947 - yil Xalqaro Olimpiada qo'mitasi sobiq SSSR sport tashkilotlariga murojaat qilib, ularni 1948 - yil London shahrida bo'ladigan navbatdagi Olimpiada o'yinlariga ilk bor taklif qilishgan edi (bungacha terma jamoa Olimpiada o'yinlarida ishtirok etmagan edi). Lekin bu taklif Olimpiada o'yinlariga oz vaqt qolgani uchun qabul qilinmadi. Chunki sovet sportchilari bu bellashuvga tayyorlanib ulgurmasdilar. 1951 - yil aprel oyida Milliy Olimpiada qo'mitasi tuzilib, u XOQga a'zo bo'lib kirdi. 1952 - yilda sobiq Ittifoq terma jamoasi Finlyandiya mamlakatining poytaxti Xelsinki shahrida bo'lgan Olimpiada o'yinlarida birinchi marta ishtirok etib, unda terma jamoa birinchi o'rinni egalladi. Terma jamoa tarkibida O'zbekistondan ikki nafar sportchi bor edi. Ulardan Galina Shamray jamoa tarkibida oltin medalga (gimnastika) sazovor bo'ldi. Oxirgi marta terma jamoa (MDH) 1992 - yil Ispaniyaning Barselona shahrida qatnashdi. Sobiq Ittifoqda

Milliy Olimpiada Qo'mitasi tuzilgandan so'ng, sport federatsiyalari va tashkilotlarini Yevropa, Jahon sport federatsiyalari va Olimpiada qo'mitasi tan oldi.

Olimpiada bellashuvlariga yaxshiroq tayyorgarlikni va sportchilar saralashini yuqori darajaga ko'tarish maqsadida 1956 - yildan boshlab, har 4 yilda bir marta, Olimpiada bellashuvlaridan bir yil oldin sobiq SSSR xalqlari Spartakiadasini o'tkazishga qaror qilindi. Spartakiada o'yinlari asosan Moskva shahrida o'tkaziladigan bo'ldi. 1986 - yil Spartakiada O'zbekiston poytaxti Toshkentda o'tkazilgan. Oxirgi Spartakiada 1991 - yili Ukrainaning poytaxti Kiev shahrida bo'lib o'tgandi. O'zbekiston sportchilarining sobiq Ittifoq spartakiadasida qatnashgani to'g'risidagi ma'lumot 1-jadvalda berilgan.

### **Sinov savollari**

1. O'zbekiston allomalarining jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi ahamiyati to'g'risidagi fikr-mulohazalari.
2. O'zbekistonda sobiq Ittifoq hokimiyati davrida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.
3. Alisher Navoiy ijodida jismoniy tarbiya va salomatlik haqidagi fikrlar.
4. Ikkinchi jahon urushidan keyingi davrda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi to'g'risida nimalarni bilasiz?
5. O'zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda qatnashganligi to'g'risida nimalarni bilasiz?
6. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasi va Olimpiada o'yinlarida o'zbekistonlik sportchilarining ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz ?
7. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlarini aytib bering.
8. Mahmud Pahlavon kim bo'lgan ?
9. Temuriylar saltanati davrida jismoniy tarbiyaning o'rni.

**O'zbekiston sportchilarining sobiq Ittifoq spartakiadasida qatnashgani to'g'risidagi ma'lumot**

I-jadval

Ittifoq Spartakiadalari o'tkazilgan yillar	Terma jamoa a'zolarining umumiy soni	Egallagan o'rni	Medallar		
			Oltin	kumush	bronza
1956	334	11	3	1	2
1959	368	13	2	5	3
1963	464	11	6	6	8
1967	550	10	1	6	6
1971	356	11	2	2	2
1975	391	9	5	6	14
1979	558	7	7	25	7
1983	570	9	9	30	12
1986	534	9	11	10	11
1991	354	*	11	13	16

\*- aniqlanmagan

## II BOB. Olimpiada o'yinlari

Davrimizning eng ommaviy musobaqasi hisoblanmish Olimpiada olis tarixga ega. Yunon mualliflari dastlabki Olimpiya o'yinlarini eramizdan 1,5–2 ming (balki undan ham uzoqroq) oldin Gerakl o'tkazgani to'g'risida ma'lumot beradi, hatto Gerakl 600 zinapoyadan iborat yugurish musobaqasida qatnashib, g'olib chiqqani bayon etilgan.

Eramizdan 884 - yil avval Ellada shohi Ifit, Sparta hukmdori Likurt va Pize shahri vakili Kleosfen Olimpiya o'yinlari davrida tinchlikni saqlash to'g'risida bitim imzolashgan. Ular quyidagi so'zlarni ulkan lappakka yozib, Olimpiya shahrini ko'rinarli joyiga qo'yishgan: **“Olimpiya muqaddas joy, kimki unga qurol bilan kirs, xudobezori sifatida la'natlanadi. Kimki imkoni bo'la turib, shunday xudobezoridan qasos olmasa, ular ham xudo ixtiyoriga qarshi borgan hisoblanadi”**. Eramizdan 445 - yil avval Afina va Sparta Olimpiya tinchlik shartnomasiga imzo chekkan.

Ma'lumotlarga qaraganda, birinchi Olimpiada o'yinlari eramizdan oldingi 776 - yilda qadimiy Gresiya (Yunoniston) va Sparta mamlakatlari o'rtasida tuzilgan shartnoma bo'yicha «Ilohiy oyda» (iyun) Olimpiya shahrida bo'lib o'tgan. Olimpia o'yinlarida ozod fuqarolar ishtirok etishgan. Ayollarning musobaqada qatnashish qat'i man qilingan. Bu musobaqalarda greklar kuch va chaqqonlikda bellashganlar. Birinchi Olimpiada o'yinlarida musobaqa faqat yugurish bo'yicha, ya'ni bir stadiyga (192 m) o'tkazilgan, navbatdagi Olimpiada o'yinlari esa oldingisidan 1417 kun o'tgandan so'ng o'tkazilgan. Jami - 293 Olimpiada o'yinlari o'tkazilgan.

Birinchi Olimpiada o'yinlari eramizdan oldin 776 - yil Epofey vodiysidagi Olimpiya qo'rg'oni atrofida tashkil qilingan. Albatta, tomoshabinlar uchun maxsus o'rindiqlar bo'lmagan. Odamlar musobaqalarni yalangliklarda o'tirishib kuzatishgan. Sportchilar dastlab yugurish bo'yicha musobaqalashganlar. Keyinchalik lappak uloqtirish, kurash va otli aravada poyga o'tkazish qo'shilgan. Vaqt o'tishi bilan sport turlari ko'paygan. Maxsus o'yingohlar qurilgan. Afinada 204 x 33,4 metr o'lchamli 50 ming tomoshabinga mo'ljallangan o'yingohni qoldiqlari topilgan.

Olimpiada g'oliblari musobaqaning oxirgi kuni zaytun daraxtining novdalaridan yasalgan chambar bilan taqdirlanib, xudolar

o'tiradigan tomonga katta tantana bilan ko'zatib qo'yilgan. Ular sharafiga katta ziyofatlar berilgan. Musobaqa g'oliblari o'z vatanlarida qahramonlardek kutib olingan. Ularga turli imtiyozlar (soliqlardan ozod qilingan, teatrga tekin kirish huquqiga ega bo'lgan) berilgan. Xullas, Olimpiya chempionlariga katta hurmat-ehtirom ko'rsatilgan, Aleksandr Makedonskiy Olimpiya chempioni bo'lgan Dionisadorni asirlikdan ozod qilgan.

*Melodiy 146 - yil Gresiya Rim ixtiyoriga o'tgan. Rimliklar Olimpiya o'yinlarini mensishmagan. Ular gladiatorlar jangini a'lo hisoblashgan. Shu bois 200 yil davomida Olimpiya o'yinlari passaviyada uyushtirilgan va musobaqalar to'g'risida tarixiy hujjatlar deyarli saqlanmagan. 394 - yili Rim imperatori Feodosiy I Olimpiya o'yinlarini bundan keyin o'tkazmaslik to'g'risida farmon chiqargan. 416 - yil Olimpiya qo'rg'oni buzib tashlangan.*

Italiya tarixchisi Timey 1169 yillik davrni o'rganib, bu vaqt orasida 292 ta Olimpiya o'yinlari o'tkazilganini yozib qoldirgan. Bu raqamga yakuniy natija sifatida qaramasligimiz lozim. Olimpiya o'yinlari har 1425 kunda o'tkazilganini aniqlash tahsinga loyiqdir.

Eramizning 394 - yili Rim imperiyasida zo'ravonlik bilan xristianlik joriy etilgan va Olimpiada o'yinlarida majusiylik urf-odatlar mavjud deb hisoblagan Rim imperatori Fedosiy-I o'zining maxsus farmoni bilan Olimpiada o'yinlarini taqiqlab qo'ygan.

O'zbekiston sportchilarining Olimpiada o'yinlarida qatnashishi haqida gapiradigan bo'lsak, u holda sobiq Ittifoq tarkibida Olimpiada o'yinlarida ishtirok etganini ko'rib chiqish lozim bo'ladi, 2-3-jadvallarga e'tibor bering. O'zbekiston sportchilarining mustaqillikkacha bo'lgan davrda Olimpiada o'yinlarida ishtirokini aks ettiruvchi jadvallarni keltiramiz.

## 2-jadval

Olimpiada o'yinlarining tartib raqami	O'zbekistonga joy va yillar	Jamoa Umumiyy soni	medallar			jami	O'zbekiston sportchilari soni	medal			jami
			oltin	kumush	bronza			oltin	kumush	bronza	
XV	Xelsinki 1952	295	22	30	19	71	2	1	0	0	1
XVI	Melburn 1956	283	37	29	32	98	1	0	0	0	0
XVII	Rim 1960	284	43	29	31	103	1	0	0	0	0
XVIII	Tokio 1964	384	30	31	35	96	3	0	1	3	4
XIX	Mexiko 1968	317	29	32	30	91	5	1	1	3	5
XX	Myunxen 1972	418	50	27	22	99	5	4			4
XXI	Monreal 1976	409	49	41	35	125	3		1	1	2
XXII	Moskva 1980	530	82	69	46	197	14	4	5	4	13
XXIII	Los-Anjelos 1984	Sotsialistik mamlakatlar ishtirok etmadi									
XXIV	Seul 1988	511	55	31	41	127	9	2	2	1	5
XXV	Barselona 1992	480	45	29	29	103	17	3	2	1	6
XXVI	Atlanta 1996	126		2	2		76		1	1	2
XXVII	Sidney 2000	127	1	1	1		77	1	1	1	3
XXVIII	Afina 2004	119	2	1	1		70	2	1	2	5
XXIX	Pekin 2008	115	1	2	3		58	1	2	3	6

Yil	Shaharlar	Soni	Ismi Familiyasi	Sport turi	Medallar
1952	Xelsinki	2	Galina Shamray	gimnastika	Oltin
			Sergey Popov	yengil atletika	4-o'rin
1956	Melburn	1	Valentina Ballod	yeng atl. sakr	23-o'rin
1960	Rim	1	Valentina Ballod	yeng atl. sakr	15-o'rin
			Sergey Diamedov	gimnastika	Kumush
1964	Tokio	3	Svetlana Babanina	suzish	2-bronza
			Natalya Ustinova	suzish	Bronza
1968	Mexiko	5	Vera Duyunova	voleybol	Oltin
			Vera Duyunova	voleybol	Oltin
1972	Myunxen	7	Elvera Saadi	gimnastika	Oltin
			Rustem Kazakov	klass. Kurash	Oltin
			Aijan Jarmuhamedov	basketbol	Oltin
1976	Monreal	4	Rufat Risqiev	boks	Kumush
			Vladimir Fedorov	futbol	Bronza
1980	Moskva	15	Larisa Pavlova	voleybol	Oltin
			Erkin Shagaev	suv polosi	Oltin
			Yuriy Kovshov	ot sporti	Oltin, kum
			Olga Zubareva	qo'li to'pi	Oltin
			Sobirjon Ruziev	qilichbozlik	Kumush
			Aleksandr Panfilov	velosport	Kumush
			Rustam Yambulatov	multiq otish	Kumush
			Natalya Butuzova	o'q yov	Kumush
			Neliya Gorbatkova	chimda xokkey	Bronza
			Leyliya Axmedova	chimda xokkey	Bronza
			Alina Xam	chimda xokkey	Bronza
Valentina Zazdravnix	chimda xokkey	Bronza			
1988	Scul	7	Muxarbek Xadarsev	erkin kurash	Oltin
			Arsen Fadzaev	erkin kurash	Oltin
			Nail Muxamedyarov	og'ir atletika	Kumush
			Radion Gataulin	yengil atletika	Kumush
1992	Barselona	15	Sergey Zabolotnov	suzish	Bronza
			Marina Shmonina	yengil atletika	Oltin
			Oksana Chusovitinga	gimnastika	Oltin
			Rozaliya Galiyev	gimnastika	Oltin
			Sergey Sirsov	og'ir atletika	Oltin
			Anatoliy Asrabaev	multiq otish	Kumush
			Valeriy Zaxarevich	qilichbozlik	Bronza

Yevropa ma'rifatparvarlari Olimpiya o'yinlarini tiklash uchun ko'p urindilar. Fransuz shoiri va ma'rifatparvari Jan Jak Russo 1762 - yili o'z asarida Olimpiya o'yinlarining katta tarbiyaviy ahamiyatini qayd etgan. Nemis ma'rifatparvari Iogann Bazedov bu fikrni rivojlantirgan. Ayniqsa greklar Olimpiya o'yinlarini tiklash borasida ibratli ishlarni

amalga oshirishgan. Gretsiya ozodlik harakatining yo'lboshchisi Svangepos Zapias 1859 - yili birinchi umumgrek o'yinlarini tashkil etgan. Qatnashchilar 200, 400, 800 metrga yugurish, lappak va nayza uloqtirish, balandlikka, uzunlikka va langar cho'p bilan sakrashda musobaqalashishgan. Umumgrek o'yinlari 1889 - yilgacha uyushtirilgan.

XIX asr o'rtalarida Gretsiyada bir necha bor Olimpiada o'yinlarini tiklashga urinib ko'rildi. Gresiyaning poytaxti Afina shahrida, 1859, 1870, 1875 va 1889 - yillarda yugurish, sakrash, yadro uloqtirish, gimnastika va sportning boshqa bir necha turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, bu bellashuvda faqat yunoniston atletlari ishtirok etganlar.

XIX asr oxirida Yevropada iqtisodiy va madaniy aloqalar rivojlanishi natijasida xalqaro musobaqalar soni ham ko'paydi. Birinchi xalqaro sport tashkilotlari tuzilib, yangi xalqaro musobaqalar tashkil etildi. Bu sharoitda fransuz jamiyat arbobi Per de Kuberten (1863 – 1937) Olimpiada o'yinlarini tiklashni tavsiya qildi, 1889 - yili Fransiya ta'lim vazirligi Per de Kubertenga o'sha vaqtning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lgan sport muammosini ko'rib chiqish uchun xalqaro kengash chaqirish taklifi bilan chiqishni topshirdi. Bu kengash 1894 - yil Parij shahrida bo'lib, unda 12 davlat sport tashkilotlarining vakillari ishtirok etishdi. Kubertenning ma'ruzasi Olimpiada harakatlari negizi to'g'risida bo'lib, u kengash ishtirokchilarini yana bir bor Olimpiada o'yinlarini tiklashga chorladi. Kengash Xalqaro Olimpiada qo'mitasini (XOQ) rahbariyatini sayladi hamda 1896 - yildan boshlab Olimpiada o'yinlarini tiklashga qaror qildi. XOQning birinchi prezidenti qilib taniqli grek shoiri Demetrius Vikelas, bosh kotib lavozimiga esa Per de Kuberten saylandi. Birinchi Olimpiada o'yinlari 1896 - yil Afina shahrida o'tkaziladigan bo'ldi. 1925 - yilda XOQ prezidenti lavozimiga Per de Kuberten saylangan edi. 1896 - yilda Olimpiada o'yinlarining Gimni (madhiyasi) qabul qilinadi. Uning mazmuni quyidagicha:

- hafaskorlik – sportning asosi, negizi, jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish;
- sport yordamida xalqlar bir-birlarini to'g'ri tushunishi, yoshlarni do'stona ruhda tarbiyalash, osoyishtalik va tinchlik urnatish;
- xalqlar orasida yaxshi niyatli Olimpiada g'oyalarini keng targ'ibot qilish.

Olimpiada to'rt yilda bir marta jahon sportchilarining katta sport anjumaniga taklif qiladi. Olimpiada o'yinlari 12 kundan ortiq davom etmasligi kerak. XOQning shtabi shveysariyaning Lozanna shahrida joylashgan.

Olimpiada o'yinlarining shiori: «Tezroq», «Balandroq», «Kuchliroq».

Yangi davr Olimpiya o'yinlarining tiklanishi fransuz ma'rifatchisi Per de Kuberten nomi bilan chambarchas bog'liqligini yana bir bor ta'kidlab o'tamiz. U bu o'yinlarni tiklash uchun ko'p harakat qilgan. Tarixiy manbalarni chuqur o'rganib, atrofiga hammasi kishilarni to'plagan. Kuberten Fransiya ta'lim jamiyati bosh kotibi qilib tayinlangan. Endi uning harakatlari rasmiy tus oladi. 1883 - yili Fransiya maorif vazirligidan kongress chaqirishga ruxsat oladi. 1894 - yil 23 - iyul kuni Parijdagi Sarbonna universitetida 12 mamlakat – Angliya, Argentina, Belgiya, Vengriya, Gresiya, Italiya, Yangi Zelandiya, Rossiya, AQSh, Fransiya, Chexiya, Shvesiya vakillari Olimpiya o'yinlarini tiklash, xalqaro Olimpiya qo'mitasi tuzish to'g'risida qaror qabul qilishdi va Kuberten tomonidan ishlab chiqilgan Olimpiya madhiyasini tasdiqlashdi.

Dastlab birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarini 1900 - yili Parijda o'tkazishga kelishilgan. Ammo Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining birinchi prezidenti grek shoiri Dmitrius Vikelos 1896 - yili Afinada Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish taklifini kiritadi. Kongress a'zolariga bu taklif ma'qul bo'ladi. Vikelos grek shahzodasi Konstantin bilan hamkorlikda Olimpiya o'yinlarini o'tkazishga 300 ming droxm yig'ib, 1896 - yil 6 - aprelda 1 - Olimpiada o'yinlarini o'tkazadi.

1-Olimpiya o'yinlarida 13 ta mamlakatdan 311 nafar sportchi sportning 9 turi bo'yicha 43 komplekt medal uchun keskin kurash olib borgan bo'lsalar, 100 yildan so'ng, mamlakatlar (davlatlar) soni 197 ga, sportchilar 10700 ga, medallar soni 360 komplektga yetdi. XXR ni poytaxti Pekinda bo'lib o'tgan 29- Olimpiya o'yinlarida 204 mamlakatdan 10700 ortiq sportchilar ishtirok etdi.

4-nchi jadvalda yangi davr olimpiada o'yinlari to'g'risida ma'lumot keltirilgan.

**Olimpiada o'yinlarining tartib raqami, o'tkazilgan shaharlar,  
mamlakatlar va sportchilar soni**

4-jadval

tartibi	Yillar	Shaharlar	Qatnashgan mamlakatlar soni	Sportchilar soni
1	6-15.04. 1896y	Afina	13	311
2	20,5-28,10. 1900	Parij	22	1319
3	1,7-23,11. 1904	Sent-Luis	12	681
4	27,4-31,10. 1908	London	22	1999
5	5,5-22,7. 1912	Stokgolm	28	2490
6	O'tkazilmagan.			
7	20,4-12,9. 1920	Antverpen	29	2668
8	4,5-27,7. 1924	Parij	44	2956
9	17,5-12,8. 1928	Amsterdam	46	2724
10	30,7-14,8. 1932	Los-Anjeles	37	1281
11	1,8-17,8. 1936	Berlin	49	3738
12	1940	O'tkazilmagan		
13	1944	O'tkazilmagan		
14	29,7-14,8. 1948	London	59	3714
15	19,7-3,8. 1952	Xelsinki	69	4407
16	22,11-12	Melburn	67	2813

17	1956 10,6-17,6	Rim	83	4738
18	1960 25,811,9.	Tokio	93	4457
19	1964 10-24,10	Mexiko	112	4750
20	1968 12-27,10	Myunxen	122	7123
21	1972 17,7-1,8	Monreal	88	6026
22	1976 19,7-3,8	Moskva	81	5217
23	1980 27,7-12,8	Los-Anjeles	140	6797
24	1984 17,9-2,10	Seul	159	8465
25	1988 19,7-4,8	Barselona	70	9364
26	1992 19,7-4,8	Atlanta	197	10.700
27	1996 15,9-1,10	Sidney	199	11.141
28	2000 13-29,08	Afina	202	10.882
29	2004 8-24,08	Pekin	204	11.500
30	2008 2012	London		

Osiyo o'yinlariga har bir davlat xohlagancha sportchi olib borish huquqiga ega bo'lsa (har bir turga 3 nafardan ko'p emas), Olimpiadaga qatnashish uchun har bir sportchi o'z sport turi bo'yicha belgilangan xalqaro musobaqalarda XOQ tomonidan qo'yilgan mezonlarni bajarishi shart. Bizning sportchilar uchun ana shunday musobaqalar – Osiyo o'yinlari, chempionatlari va yirik xalqaro turnirlar hisoblanadi.

O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi 1992 - yilni 21 - yanvarda Toshkent shahrida tashkil topdi va u 1993 - yil 17 - sentyabrda

Xalqaro Olimpiada qo'mitasi tarkibiga qabul qilindi. MOQning birinchi prezidenti lavozimiga Obid Nazirov saylandi.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng 1994 - yil Norvegiyaning Lillehammer shahrida Lina Cheryazova mamlakatimizga birinchi Olimpiada oltin medalini keltirgan. Yozgi o'yinda birinchi Olimpiada kumush medalini Armen Bogdasarov (dzyu-do) qo'lga kiritgan.

### O'zbekistonlik sportchilarning mustaqillikdan keyingi davrda Olimpiada o'yinlaridagi ishtiroki

5-jadval

o'yinlar №	O'tkazilgan shahar nomi	O'tkazilgan yil	Sportchilar soni	G'olib va sovrindorlar	Egallagan o'rni	Sport turi
XXV	Barselona	1992	17	Chusovitina Oksana	1	gimnastika
				Galiyev Rozaliya	1	gimnastika
				Shmonina Mariya	1	Yengil atletika
				Sirsov Sergey	2	og'ir atletika
				Asrabaev Anatoliy	2	Nishonga o'q otish
				Zaxarevich Valeriy	3	Qilich boz'lik
XVII qishki	Lillehammer	1994	7	Cheryazova Lina	1	fristayl
XXVI	Atlanta	1996	76	Bagdasarov Armen	2	dzyu-do
				To'laganov Karim	3	boks
XVIII qishki	Nagano	1998	4	-	-	-
XXVII	Sidney	2000	77	Muhammadqodir Abdullaev	1	Boks
				Taymazov Artur	2	erkin kurash
				Mixailov Sergey	3	boks
				Saidov Rustam	3	boks
XXVIII	Afina	2004	76	Dokturashvili Aleksandr	1	Greko-rin' kurashi
				Taymazov Artur	1	erkin kurash
				Ibragimov Magomed	3	erkin kurash

				Haydarov O'tkirbek	3	boks
XXIX	Pekin	2008	58	Taymazov Artur	1	Erkin kurash
				Tangriev Abdulla	2	Dzyu-do
				Tigiev Soslan	2	Erkin kurash
				Sobirov Rishod	3	Dzyu-do
				Fokin Anton	3	Gimnastika
				Xilko Yekaterina	3	Trampolin sakrash
<b>jami 6 o'yinda sportning 10 ta turidan 23 medal</b>						

O'zbekistonlik sportchilar mustaqillikdan oldin 10- Olimpiada o'yinlarida 36 ta medallarni qo'lga kiritgan bo'lsalar, mustaqillikdan so'ng 6ta o'yinda 23ta medalga sazovor bo'lishgan (3-5- jadvallar)

#### Test savollari

- O'zbekiston Milliy Olimpia qo'mitasi qachon tashkil topgan va XOQga qachon a'zo bo'lgan?
- Yangi davr Olimpiada o'yinlari to'g'risida nimalarni bilasiz?
- Olimpiada o'yinlari qachon, qaerda, kim tomonidan qayta tiklangan?
- XOQning birinchi prezidenti kimi bo'lgan?
- Hozirgi zamon Olimpiada o'yinlari birinchi marta qaysi mamlakatda va qaysi shaharda o'tgan?
- Olimpiada o'yinlari har necha yilda o'tkaziladi?
- Qadimgi Olimpiada o'yinlari birinchi marta qaerda qachon o'tkazilgan?
- Birinchi Olimpiada o'yinlarida sportning necha turidan musobaqalar bo'lgan?
- Olimpiada o'yinlari qachon va kim tomonidan taqiqlangan, nima sababli?
- Stadiy so'zi nimani anglatadi?
- Olimpiada o'yinlarida kimlar ishtirok etishgan?

### **III BOB. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya**

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining mashg'ulot- darslari va sport to'garaklari talabalarni insonparvarlik ruhida, o'z mutaxassisligi bo'yicha zamonaviy talablarga mos ravishda tayyorlashda ijtimoiy fanlarning ajralmas bir qismi hisoblanadi. U har bir talabanning o'z kasbini egallashga jismonan tayyorlanishiga, shaxs sifatida shakllanishida muhim bir vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga u sog'liqni mustahkamlash omili bo'lib talabanning kelajakda yetuk mutaxassis bo'lib yetishishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv muassasalari dasturiga fan sifatida 1928- yilda kiritilgan. Ungacha mutaxassislar qisqa 3- oylik kurslarda tayyorlangan.

1921- yilda Farg'ona va Toshkent shaharlarida jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashni ko'zda tutib, 3- oylik kurslar ochilgan, shu yili bu kurslarni 60 kishi tugatdi.

1926- yilda jismoniy tarbiya yo'riqchilarini (instruktor) tayyorlaydigan 3- oylik kurslar ochilib, o'sha yilning o'zida ularni 30 kishi bitirib chiqdi.

1929- yilning noyabr oyida O'rta Osiyoda xalq xo'jaligini tezda yuksaltirish va bu o'lkada mutaxassislar kamligini hisobga olib, mamlakatning sharqida birinchi Oliy texnika o'quv muassasasi, O'rta Osiyo paxtachilik irrigatsiya-politexnika instituti, hozirgi Toshkent davlat texnika universiteti tashkil etildi.

1933- yilda jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash uchun Samarqand shahrida bir yillik kurs ochildi.

1935- yilda Yo'ldosh Oxunboboyevning farmoniga muvofiq birinchi jismoniy tarbiya texnikumi ochildib, shu yili bu o'quv maskaniga 100 kishi qabul qilindi.

1949- yilda Toshkent Davlat muallimlar tayyorlash instituti qoshida birinchi marta oliy malakali jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash bo'limi ochildi.

1954- yilda Farg'ona, Nukus va Andijon Davlat muallimlar oliygohida jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyat ko'rsata boshladi.

1955- yilda O'zbekistonda (Toshkentda) jismoniy tarbiya texnikumi negizida O'rta Osiyoda yagona bo'lgan - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil topdi.

Bugungi kunda mustaqil O'zbekistonda 64 ta oliy o'quv muassasi bo'lib, shu jumladan, 20 ta universitet, 44 ta institut, 800 taga yaqin o'rta maxsus o'quv muassasalari bo'lib, ularning hammasida jismoniy tarbiya kafedrası ishlab turganini qayd etish mumkin. Jismoniy tarbiya va sport talabalarining kun tartibidan muhim o'rin olgan, o'quv muassasalarida va talabalar turar joylarida sport to'garaklari ishlab turibdi. To'garaklarni yuqori malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport ustozlari boshqarib borishadi. Bu o'quv muassasalarida talaba va o'quvchilar, o'qituvchi va sport ustozlari boshchiligida jismoniy tarbiya va sport bilan amaliy shug'ullanishdan tashqari ilmiy izlanish ishlarini ham olib borishadi.

A.Normuradov, I.Morgunova va Ye.Suxovalar tomonidan ToshDSH talabalari bilan olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatdiki, reyting-sinovlari topshirish (semestr) davrida talabalar organizmning funksional holati susayarkan, bu holatni tez va jadal tiklash uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari katta yordam berishini ko'rdik (6-jadval). Oliy o'quv muassasalarida talabalar bilan semestr paytida ko'pincha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazilmaydi. Buning asosiy sababi ilmiy asoslangan tavsiyaning yo'qligidir.

Biz tomondan olib borilgan ilmiy izlanishlar davomida uch guruh talabalar nazorat qilindi: 1- guruh kun tartibi rejasiz, erkin yashagan talabalar bo'lib, bunda faol jismoniy mashqlar belgilari kuzatilmadi; 2- guruhda jismoniy tarbiya mashqlari kun tartibi faoliyati yaxshi rejalashtirilib, ammo uyqu, ovqatlanish, darsga (reyting-testlarga) tayyorlanish va ochiq havoda bo'lish yaxshi yo'lga qo'yilmagan. 3- guruh talabalarining kun tartibi esa yuqori darajada rejalashtirilib, semestr davomida ham buzilmagan. 6-jadvalda keltirilgan ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, aqliy faoliyatni jismoniy mashqlar ta'sirida nisbiy o'zgargani to'g'risidagi ma'lumotlar natijasi mazkur muammoni chuqurroq o'rganishni taqozo qiladi. Chunki 6-jadvaldagi 3- guruh talabalarining ish qobiliyati gradienti reyting-testlari topshirish ta'sirida susaygani ko'rinib turibdi. Talabalarining harakat faolligi yuqori saviyada tashkil qilinib, agar kun tartibi, yashash sharoiti, sog'lom turmush tarzi bilan o'zaro bog'lanmasa, semestrlardan so'ng aqliy mehnat qobiliyati tez tiklanmas ekan.

**Talabalarni semestr davomida reyting-testlardan so'ng  
ish qobiliyatining tiklanish davri**

6-jadval

Tekshiruv davri	Guruhlar( %-da)		
	1	2	3
Uchinchi reytingdan so'ng	23,1	31,4	46,2
ertasiga	80,3	82,4	99,8
Hamma testlar tugagandan so'ng (4-reyting-testi)	64,5	78,9	89,4
Sesmestrda bir hafta o'tganda	82,3	89,8	100,5

Ish qobiliyat gradienti- kayfiyatni ko'tarinkiligi, yurak urish davri, qon bosimini semestrda oldingi holatga qaytishi va o'qishga bo'lgan ishtiyoqi.

**Semestr davrida talabalarining aqliy ish faoliyatini o'zlashtirishda  
jismoniy tarbiya tadbirlarining ahamiyati**

Institutlardagi ta'lim dasturi shaxsning o'quv jarayonida o'quv-tarbiya, jamoat ishlari bilan birga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojini qanoatlantirmaydi. Talabalar o'qish davomida jismoniy tarbiya va sport faoliyati shakllari bilan tanishib chiqishadi. Talabalar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganda, o'z oldiga quyidagi maqsadlarni qo'yadi:

- o'z sog'ligini mustahkamlash, har tomonlama jismonan rivojlanish, jismoniy harakatlarni tarbiyalash, organizmining kasallikka bardoshligini, mehnat unumdorligini oshirish;

- aql-idrok faoliyatini faollashtirish va toliqishni yengishga qaratilgan vositalarni topish.

Kommunikativ tarbiyaning mazmuni talabaning o'z o'rtoqlari bilan muloqatda bo'lishi, o'quv guruhidagi do'stlari bilan aloqani mustahkamlashi, irodasini tarbiyalash, mehnatdan qochmaslikdir.

Pedagog-tashkilotchi, jamoatchi-yo'riqchi, tarbiyachilik, sport bo'yicha hakamlik, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining tashkilotchisi qobiliyatini, mafaka va ko'nikmalarini tarbiyalab boradi.

**Pedagogik-tashkiliy maqsadga erishishda jismoniy tarbiya va sport shakllarining ahamiyati**

7-jadval

MAQSAD	Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining shakllari			
	O'quv mashg'ulotlari %	O'qishdan tashqari tashkil etilgan mashg'ulotlar %	Mustaqqil ravishda o'tkaziladigan mashg'ulotlar%	Jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanmaganlar %
Jamoatchi yo'riqchilik, murabbiy malaka va kunik-malarini egallash	31,0	61,1	7,9	-
Sportning turlari bo'yicha hakamlik malakasini egallash	40,4	51,6	6,8	1,2
Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qiluvchilar malakasini egallash	39,4	50,6	9,2	0,8
Tashviqot ishlarini olib boruvchilarni tayyorlash	34,2	57,1	4,2	4,5

**Talabalarning bo'sh vaqtlarida jismoniy tarbiya va sport  
faoliyatiga to'sqinlik qiluvchi tashkiliy sabablar**

8-jadval

S A B A B L A R	Kurslar (% hisobida)			
	1	2	3	4
Mashg'ulotlar uchun yomon sharoitlar	12,4	17,1	26,6	29,3
Tashkiliy tadbirlarning qoniqarsiz bajarilishi	13,8	18,6	20,9	21,7
O'qituvchi tomonidan qo'yilgan talab	18,1	17,8	21,9	22,2
Yo'lga ketgan vaqt	16,2	16,7	28,8	31,6
Bo'sh vaqtning yetishmasligi.	21,2	23,0	25,1	29,6
Murabbiylarni tez-tez almashib turishi	6,3	6,6	5,0	3,2
Mashg'ulotlarning bir xilligi (zerikarli o'tishi)	14,7	19,6	24,2	26,9
Mashg'ulotlar vaqtini cho'zilishi	20,2	21,4	17,5	16,0
Xohlagan sport turi bilan shug'ullanishga imkoniyat yo'qligi	6,7	5,3	6,8	3,6

ToshDSH o'qituvchilari tomonidan o'tkazilgan so'rovnomada (7 va 8-jadvallarda keltirilgan ma'lumotlar) Toshkent shahrida tahsil olayotgan 2 mingdan ortiq talabalar ishtirok etishdi. Qayd qilingan ma'lumotlar Jismoniy tarbiya fanining maqsadga erishishda darsdan tashqari uyushtirilgan amaliy mashg'ulotlarini ahamiyati katta ekanligini ko'rsatadi.

**Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari**

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, yosh avlodning sog'ligi, jismonan yetukligi, ijtimoiy faolligi, axloqan sog'lom o'suvchi avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir. Jismoniy tarbiya jarayonida organizm funksional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatleri: chaqqonlik, tezkorlik, chakqonlik, egiluvchanlik, chiddamkorlik maxsus bilim va ko'nikma bilan shakllanadi.

Jismoniy madaniyat – yangi jamiyat quruvchilari, yetuk shaxslarni har tomonlama tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalari bilan birga sport va madaniyatning maxsus vosita va uslublarini aniq

maqsadga yo'naltirish orqali insonni jismoniy takomillashtirishni o'z ichiga oladigan maxsus tadbirlar majmuasidir.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, uning rivoji jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti darajasiga bog'liqdir.

Jismoniy taraqqiyot inson organizmining o'sishi bilan, uning shaklan o'zgarishi va davomiyligi bilan bog'liq bo'lgan tabiiy jarayondir.

Jismoniy taraqqiyot ob'ektiv biologik qonuniyatlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan asosiysi organizm va muhit taraqqiyotining birlik qonunidir.

Sport – madaniyatning bir shakli, jamiyat madaniy faoliyatining bir turi.

Sport jismoniy taraqqiyot va inson qobiliyati bilan bog'liq boshqa xususiyatlarni ham amalga oshiradi.

### **Jismoniy madaniyat va sportning asosiy maqsadi va vazifalari**

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish birmuncha murakkab va qiyin, ko'p qirrali vazifa bo'lib, jamiyat taraqqiyotida o'ziga xos o'rin egallaydi.

Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir.

Sport musobaqalari, bellashuvlar paytida sportchida halollik, ulug'vorlik, raqibiga nisbatan hurmat va boshqa axloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan aqliy mehnat aloqalari bir-biriga bevosita bog'liqdir.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish ma'lum miqdorda hissiyot organlari ko'nikmalarini takomillashtirishda, ayniqsa, mushaklar harakati, ko'rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi.

Mehnat tarbiyasi mehnat ko'nikmalarini egallash orqali, ya'ni mashg'ulotlarda o'z-o'ziga xizmat qilish, mashg'ulotlar o'tkazish uchun gigiena sharoitlarini yaratish, sport anjomlari va uskunalarini jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtirok etish, sport maydonchalarini obodonlashtirish singari umumiy foydali mehnat jarayonida ta'minlanadi. O'quv mashg'ulotlari va o'quv mashqlari jarayonida

jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o'zini mehnatsevar qilib tarbiyalaydi.

Jismoniy tarbiyaning har qanday maxsus vazifalarini hal etishda albatta sog'lomlashtirish afzalligiga e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash, jismoniy chiniqish tadbirlari sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon bilan birga qo'shib olib boriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning asosiy shartlaridan biri shug'ullanuvchi sog'ligini jiddiy nazorat qilishdir. Bu ish o'qituvchi-shifokor tomonidan olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport – xalqlar o'rtasida hamkorlik, tinchlik va do'stlikni mustahkamlaydigan vositadir.

Bizning mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportning milliy turlarini rivojlantirishda, mashg'ulotlarni o'z ona tilida o'tkazishda, milliy kadrlarni ko'plab tayyorlashda sportning milliy turlari hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Kelajak avlodni ob'ektiv qonuniyatlar asosida jismoniy madaniyat usullari orqali baynalminal ruhda tarbiyalash – sportning milliy turlarini rivojlantirish yordamida amalga oshiriladi. Xalqaro sport aloqalari, boshqa millat vakillariga nisbatan hurmat, ularning urf-odatlarini bilan yaqindan tanishish, xalqlar o'rtasida do'stlik va hamkorlik his- tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport kishilarni birlashtirish, tinchlikni mustahkamlash, xalqlar o'rtasida va o'zaro bir-birini tushunish vaziyatini yaratishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

### **Jismoniy tarbiya fanining shakllari**

Jismoniy tarbiya fani "O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi"ning 1990-yil 31- avgustdagi 183- sonli bo'yrug'iga, (1992-yil 14-yanvarda) O'zbekiston Respublikasining qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (yangi tahriri 2000- yil 26- may) O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999- yilning 26- mayidagi 271-sonli qarori (yangi tahriri 2005- yilning 26- mayi) asosan OTMLarida umumiy majburiy mashg'ulot sifatida I-2 kurslarda kamida 4-6 soatdan belgilangan.

Biroq hozirgi paytda OTV o'quv rejasida "Jismoniy tarbiya" faniga umumiy 234 soat (1-3 semestr), undan 120 soati amaliy

mashg'ulotlarga, 108 soati mustaqil ishlarga va 6 soati reyting testlar topshirishga ajratilgan, xolos. U yarim yillik (semestr) va o'quv yilining oxirida test sinovlari bilan yakunlanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- o'quv mashg'ulotlarini (amaliy) oliy ta'lim muassasasining o'quv rejasida asoslangan holda o'tkazish, bundan tashqari talabalarning xohishiga ko'ra sportning har xil turlari bilan sport to'garaklarida shug'ullanish;

- ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport anjumani va tadbirlarida qatnashish

- jismoniy tarbiyaning bunday xilma-xil shaklda olib borish yoshlar organizmining bir me'yorda ishlashi uchun ko'rilgan chora-tadbirlarga kiradi;

- talabalarda harakat faoliyatining davomiyligi haftada 12 – 16 soat bo'lishini taqozo qiladi.

2006 o'quv yilidan boshlab "Valeologiya asoslari" dan 32 soatlik nazariy, 4 soat seminar va 2 soat reyting mashg'ulotlari belgilangan.

### **O'quv materialarining nazariy mavzulari**

Amaliy o'quv-dars-mashg'ulotlari jismoniy tarbiya fanining asosiy shakli hisoblanadi o'quv rejasida hamma mutaxassisliklar bo'yicha kafedra o'qituvchilari tomonidan rejalashtirib olib boriladi.

Jismoniy tarbiyaning samarali natijasi talabalarning sog'lom hayot kechirishlari, o'qishi, kasb egallashi, mehnat jarayonida, omma orasida va o'z-o'zini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalar har bir semestrda ikki marta reyting mezonlari va semestr oxirida sport turlaridan yakuniy test-sinov talabalarini bajaradilar. Nazariy bilimlar quyidagi mavzular bo'yicha olib boriladi.

**1-mavzu.** O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixining rivojlanishi haqida.

**2-mavzu.** Olimpiada harakatlari.

**3-mavzu.** Oliy o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya fan sifatida.

**4-mavzu.** Jismoniy tarbiyaning tabiiy-ilmiy asoslari.

**5-mavzu.** Sog'lom turmush tarzi.

**6-mavzu.** Ishchanlik va faollik tartibi.

**7-mavzu.** Jismoniy salomatlikning asosiy omillari.

**8-mavzu.** Mutaxassisliklar bo'yicha jismoniy tayyorgarlik.

**9-mavzu.** Ilmiy faoliyatda jismoniy tarbiya mashqlarining ahamiyati.

**10-mavzu.** O'zbekiston mintaqasining tabiat-iqlimi va unda jismoniy tarbiya - sport mashg'ulotlarini olib borish xususiyatlari.

**11-mavzu.** Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy mohiyati.

**12-mavzu.** O'zbek milliy o'yinlari va ulardan jismoniy tarbiya darsida foydalanish.

Jismoniy tarbiya fanidagi nazariy bilimlardan asosan kasalligi tufayli amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilinganlar tahsil oladilar.

### **Jismoniy tarbiya darsida talabalarni o'quv gurublariga taqsimlash**

Oliy o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya darsini olib borish uchun o'tkazilgan tibbiy ko'rikning natijasiga asosan talabalar:

**asosiy, sport, maxsus tibbiyot (A va B), tayyorlov hamda amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilinganlar gurublariga** taqsimlanadi. Maxsus tibbiyot guruhi o'z o'rnida: tayyorlov, maxsus tibbiyot - A va B guruhlarga bo'linadi. Talabalarni tibbiy ko'rikdan o'tkazganda ularning jinsi, salomatligi, jismonan rivojlanganligi, jismoniy mashqlarni bajarish uchun tayyorlik, sog'lik holati va qobiliyati inobatga olinadi.

**Asosiy guruhga** tibbiyot ko'rigidan o'tganda o'ta sog', umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalar qabul qilinadi. Jismonan kamolotga yetgan va yaxshi jismoniy tayyorlangan talabalarni UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va KAJT (kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik) guruhlariga birlashtirish tavsiya etiladi.

**Tayyorlov guruhiga** tibbiy nazoratdan o'tganda salomatligida, jismoniy rivojlanishida, anatomik tuzilishida (vaznini ko'p-kamligi) nuqson topilgan talabalar kiradi.

**Maxsus tibbiy(A, B) guruhga** kasalga chalinganligi to'g'risida tibbiyot guvohnomasiga ega bo'lgan yoki ko'rik jarayonida organizmida qandaydir nuqson topilgan talabalar qabul qilinadi. Guruhlar talabalarning funksional imkoniyatiga, jismoniy tarbiya shifokorlari yo'llanmalariga qarab tuziladi.

Tibbiyot xodimlarining tavsiyasiga asosan «Nuqsonli yoki zaif» talabalar "Jismoniy tarbiya" fanining amaliy mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilinishi mumkin. Bunday talabalarga, operatsiyadan

yaqinda chiqqan, jarohatlangan, yuqumli(Botkin) kasalliklarga chalingan talabalar kiradi. Agar talaba bir semestrda yuqorida ko'rsatib o'tilgan sabablar asosida ozod qilinsa, ular nazariy mashg'ulotlarda saboq olib referat tayyorlaydi va qoniqarli baholanib, reyting daftarchasiga «kasalligi tufayli ozod qilingan» deb qayd qilinadi.

Sport guruhiga sport bilan shug'ullangan, sport toifasiga ega bo'lgan, sportning biron-bir turi bilan chuqur va muntazam mashg'ul boladigan, tibbiyot ko'rigidan o'tgan, sportni qonun-qoidalarini yaxshi anglaydigan, sport talablarini bajara oladigan talabalar qabul qilinadi.

Bu guruhlar oliy o'quv yurtining sport inshooti, shtat imkoniyatlariga, sport jihozlariga va oliy o'nvonli ustoz, o'qituvchilar mutaxassisligiga qarab taqsimlanadi. Albatta, bu guruhlar talabalarining sport turiga bo'lgan qiziqishiga qarab, sport turini ixtiyoriy tanlashiga e'tibor berish kerak.

O'quv guruhlariga taqsimlangan talabalarining biror- bir sport turi bo'yicha razryadi (toifasi) bo'lib, ularga qo'yilgan barcha talablarni a'lo darajada bajarsa, bunday talabalar alohida guruhga olinadi va amaliy mashg'ulotlardan ozod qilinadi. Sport guruhlarining ishchi jadvali bo'lishi bilan birga, bu guruh talabalarini sinov mashqlarini o'z vaqtida kursdoshlari bilan birga topshirishlari shart.

Talaba u yoki bu guruhga o'z xohishi bilan ham o'tishi mumkin. Agar talaba taqsimlangan guruhga (asosiy va maxsus tibbiy guruh) kasalligi tufayli qatnasha olmasa, o'quv yili davomida kafedra qarori bilan boshqa guruhga o'tkazish mumkin.

### **Jismoniy tarbiya mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish**

Har bir talaba pedagogning topshirig'iga muvofiq tanlagan sport turi bo'yicha, uni yuqori darajada egallash uchun mustaqil shug'ullanishi kerak. Bunday mashg'ulotlar talabaning jismoniy, sport tayyorgarligini va sog'ligini hisobga olib bajariladi. Sport guruhidagi talabalar uchun mustaqil mashqlar sportda yuqori natijalarga erishishlari uchun tayyorlanish mashqlari bo'lib qoladi. Qolgan talabalar o'quv dasturi bo'yicha saboq olishlari kerak.

O'qishdan tashqari vaqtda talabalar gigiyenik gimnastika va atletik mashqlar bilan shug'ullanishsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bularga yugurish, yurish va boshqa mashqlar kiradi. Gigiyenik gimnastika bilan sutkaning istagan vaq-tida, ovqatlanishdan 1-2 soatdan so'ng va uxlashdan 2-3 soat oldin shug'ullanish tavsiya etiladi.

O'zbekiston sharoitida gigiyenik gimnastika mashqlarni ochiq havoda o'tkazish ijobiy natijalar beradi.

Gigiyenik gimnastika mashqlarni tuzishda uning qancha vaqt davom etishini va ularning turini aniq tartibda belgilab olish lozim bo'ladi (Abu Ali ibn Sinoning tibbiyot risolasiga amal qilib).

Gimnastika mashqlarini (10-12 mashqlar to'plami) bajarishdan oldin gantel, tosh, shtanga vazni shug'ullanuvchilar kuchiga qarab tanlanadi. Shu tariqa har bir mashg'ulot 8-10 marta takrorlanadi.

Mashqlarni 10-15 daqiqa gantel; 8-10 daqiqa amortizator; 8-10 daqiqa tosh ko'tarib, 5-7 daqiqa shtanga bilan mashq bajarish mumkin va mashg'ulotlar shu tartibda tuzilsa, kutilgan natijaga erishiladi. Yaxshiroq natijalarga erishish uchun bunday mashqlarning soni va vaqtini talaba o'qituvchilar bilan maslahat qilib va o'z imkoniyatiga qarab o'zgartirishi mumkin. O'z oldiga qo'ygan maqsadiga qarab mashqlar turini o'zgartirish mumkin. Talabalar har kuni 20-40 daqiqa, imkoniyatidan kelib chiqqan holda ovqatlanishdan 1-1,5 soat keyin va uxlashdan 2-3 soat oldin shug'ullanishlari shart, bunda mashg'ulotlar 2-3 to'plamdan iborat qilib tuziladi. Mashqlar to'g'ri bajarilayotganini aniqlash uchun, uni oyna oldida bajarish tavsiya etiladi. Bir guruh mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng 1-2 daqiqa dam olish mumkin. Dam olish faol bo'lishi kerak, mushaklar bo'shshganda nafas chiqariladi, nafasning chiqarilishi maksimal kuch bilan har bir mashqga mos kelishi kerak. Mashg'ulotlar: yurish, nafas chiqarish kabi mashqlar bilan tugallanadi, so'ng mushaklarni bo'shashtirish va badanni ho'l sochiq bilan artish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotdan so'ng kishi charchoqdan o'zini tetik sezishi kerak. Aks holda mashg'ulotlar og'irlik qilgan bo'lib, toliqishga va har xil kasalliklarga olib kelishi mumkin, buning uchun mashg'ulotlardagi mashqlar sonini kamaytirish yoki bajarish tezligini susaytirish lozim bo'ladi.

### **Mustaqil mashg'ulotlar**

- a) yengil bajariladigan mashqlar;
- b) o'rtacha qiyinlikda bajariladigan mashqlar;
- v) bajarilishi qiyinroq bo'lgan mashqlar.

### **Yengil bajariladigan mashqlar**

1. Qo'llarni oldinga cho'zib oxirigacha bukish va yoyish, qo'llarni tushirib tik turish, devorga suyanib turish.

2. Gavdani to'g'ri tutish, oyoq, yelka kengligida, qo'llar yoyilgan, oldinga engashib, boshni to'g'ri tutish, qo'llarni galma-gai oyoqlarga tegizish.

3. Tik turgan holatda, oyoqlarni oldinga yelka balandligiga ko'tarish, chap va o'ng tomonlarga oyoqni silkitish.

4. Oyoq yelka kengligida qo'yib, o'tirib turish.

#### **O'rtacha qiyinlikdagi mashqlar**

1. Yerga yotgan holatda qo'llarni bukib-to'g'rilash, bunda qo'l tirsakdan to'liq bukilib-to'g'ri bo'lishi kerak.

2. O'tirgan holatdan (qo'l orqada, tiralgan holatda bo'ladi) oyoqlarni bukib to'g'rilash.

3. Oyoqlar o'z joyida, yelka kengligida turgan holatdan chuqur o'tirib turish.

4. Tik turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida, gavnani chuqur oldinga egish.

#### **Bajarilishi qiyin bo'lgan mashqlar**

1. Yotgan holatda, oyoqlarni stulga qo'yib mashqlar bajarish.

2. O'tirgan holatda oyoqlarni har tomonga uzatish va yig'ish. tizzalarni ko'krakka bukib, oyoqlarni oldinga cho'zish.

3. Turgan holatda bir oyoqda o'tirib turish.

4. Turgan holatda gavnani har tomonga to'la burish, qo'llar yoyilgan bo'lib, gavda burilgan tomonga buriladi (oyoqlar bir joyda, oldinga qaragan holda bo'ladi), har bir mashq 10 martadan, har qaysi mashqlar to'plami uch marta takrorlanib bajariladi, har bir takror orasida 1 daqiqa dam olish mumkin, ko'p va tez bajariladigan mashqlar orasidagi tanaffus esa 1 daqiqadan oshmasligi kerak.

Mustaqil ravishda bajariladigan mashg'ulotlar har kun ertalab yoki kunning ikkinchi yarmida bajarilishi ko'proq foydalidir. Mashqlar soni mashq bajaruvchining kunlik yoki haftalik ahvoriga, yurak urishining osoyishtaligiga va mashq bajargandan so'nggi holati va kayfiyatiga qarab ko'paytiriladi yoki kamaytiriladi.

Yugurish mashqlarini bajarayotganda gavnaning og'irlik markazi butun a'zolari ustiga tushishi zarur, buning uchun sportchi yurish texnikasi bilan tanishib chiqishi zarur. Ular oyoqlarni to'g'ri qo'yishi va bosishi, gavda holati, boshni to'g'ri tutish va boshqalardir. Boshni egib yurish va yugurish odam gavnasining (skelet tuzilishining) o'zgarishiga olib keladi, nafas olish og'irlashadi. Boshni to'g'ri turishi, ko'zlar to'g'ri oldinga qarashi lozim. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib,

oyoqni keng tashlash, xuddi zinapoyaga chiqayotganda oyoqlar qanday qo'yilsa, yugurganda ham oyoqlar shunday tushishi kerak, oyoqlarni kuch bilan tashlash mumkin emas. Oyoqlarni panja va tovonlari bilan (yerdan tovon 3-5 sm baland) qo'yish, qadamlarning orasini taxminan 40- 80 sm bo'lishi tavsiya etiladi.

### **Jismoniy tarbiya va sport tadbirlaridan maqsad**

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'z yo'nalishiga qarab tashviqot-targ'ibot, o'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musobaqalari ga bo'linadi.

Tashviqot-targ'ibot yo'nalishining maqsadi talaba, aspirant, o'qituvchi va institut ishchi-xodimlarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishiga, jismoniy tarbiya malakalarini egallashga qaratilgan.

O'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari maxsus tibbiy-sog'lomlashtirish guruh larida qatnashadigan talabalar bilan o'tkaziladi. Uning maqsadi talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'stirish. Bu yo'nalish dasturiga oddiy musobaqalar, ayrim milliy o'yin belgilari, soddalashtirilgan mashqlar va turli xil harakatli o'yinlar kiradi.

Sport musobaqasi yo'nalishiga sport turlari qoidasi asosida o'tkaziladigan musobaqalar kirib, asosan talabaning sport faoliyatida yuqori natijaga erishish maqsad qilib qo'yiladi.

### **Jismoniy tarbiya va sportni talabalarning mehnat faoliyatida hamda dam olishidagi o'rni**

Talabaning o'qish davridagi faoliyati aqliy mehnat deb qaraladi, lekin bunda alohida hollar ham bo'lib turadi. Bularning barchasi aqliy mehnatga asoslangan bo'lib, markaziy asab tizimida o'z asoratini qoldiradi.

Talabaning ana shu asoratlardan holi bo'lishi uchun kun tartibiga umumiy gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish uchun ham vaqt ajratilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. O'qish kunining dastlabki soatlarida (8-12, 17-19 gacha) talabaning aqliy faoliyati oliy darajada faol bo'ladi. Keyingi (12-16 gacha) soatda esa bu faollik sezilarli darajada pasayadi, uning asab, yurak urish va nafas olish a'zolar tarmog'i va boshqa a'zolari faoliyati susaya boradi. Shunday ekan, talaba va aspirantlar keyingi semestr yoki o'quv yiliga sog'lom kelishi,

o'qiydigan fanlarni yaxshi o'zlashtirishlari uchun, ularning ta'til paytida dam olishlarini yaxshi yo'lga qo'yish lozim ekan.

Talabalarni dam olish tartibini yagona uslub va tamoyillar asosida olib borish va keyingi o'quv yiliga ularni sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va yo'riqchilarining vazifasi bo'lib, ular ta'til davrida o'z mahoratini talabalarni o'qiydigan fanlarni o'zlashtirishda, organizmni tashqi muhitni ta'siriga chidamkorligida, o'quv jarayoni davomida kasallikka chalinmasligida ko'rinadi.

### **Ommaviy sog'lomlashtirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni**

Ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport ishlari oliy o'quv muassasalarida o'qish davrida, o'qishdan tashqari vaqtlarda, bayram va dam olish kunlarida, amaliy ishda, talabalar turar joyida ta'til kunlari, talabalarni yozdagi ish faoliyatida ham muntazam olib boriladi. Ular gigiyenik, umumiy tayyorgarlik, sport va davolash kabi yo'nalishlar bo'yicha olib borilishi mumkin.

Ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport ishlari, talabalar sport klublari tomonidan umumiy jismoniy tarbiya xodimlari, jismoniy tarbiya kafedra o'qituvchilari, yoshlar harakati (kamolot), kasaba uyushmasi tashkilotlarining faol qatnashishlariga tayangan holda olib boriladi.

Bu ishlarni amalga oshirishda fakultet sport kengashi asosiy rol o'ynaydi. Kengash bu ishlarni rejalashtiribgina qolmay, balki oliy o'quv muassasida talabalarni shu ishga tayyorlaydi, tashkilotchilik ishlarini olib boradi, jamoa a'zolarini yig'ib, turli musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqalar uyushtiradi. Bundan tashqari sport-sog'lomlashtirishga, sog'lom turmush tarziga oid ma'ruzalar, suhbatlar, kechalar, ko'rgazmalar, devoriy gazetalar, rekordchilarning ro'yxati, guruh, kurs, fakultet, oliy o'quv muassasi va talabalarning yutuqlarini e'lon qilish borish ishlarini bajaradi.

Sport kengashining moliyaviy ishlarini, asbob-uskunalar va jihozlar bilan ta'minlashni fakultet kasaba uyushmasi qo'mitasi, sport klubi va dekanatlar o'z zimmasiga oladi.

### **Oliy ta'lim muassasalarida sport klubi faoliyati**

Oliy va o'rta maxsus o'quv muassasalarida ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini, dars jadvali bo'yicha va darsdan tashqari

mas'g'ulotlarni tashkil qilishda institut sport klubi va uning rahbariyati oldida katta tashkiliy vazifalar turadi.

Sport klublari oliy ta'lim muassasalarida ko'ngilli sportchilar uyushmasining birlamchi tashkiloti hisoblanadi. Uning faoliyati talabalar, aspirantlar, professor-o'qituvchilar, oliy o'quv muassasi ishchi-xodimlari va ularning oila a'zolarini sog'lomlashtirish, sport to'garaklarida o'z sog'ligini mustahkamlas musobaqalarda ishtirok etish, sog'lom turmush tarzi bilan yashash, ijodiy faoliyatlarida hamjihatlik va jamoa oldida mas'uliyatni his etish kabi fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Sport klub O'zbekiston Respublikasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport haqida»gi qonuniga, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligining qarorlariga muvofiq ish olib boradi.

Klub a'zolari faoliyatining maqsadi har tomonlama va yuksak darajadagi mutaxassislarni tayyorlash, o'quv ishlab chiqarish jarayonida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib etish, sog'lom turmush tarzlarini yaxshi yo'llar bilan olib borishni ta'minlashga yordam berishdan iboratdir.

### **Sport klubning vazifalari:**

a) talaba yoshlarni, aspirantlarni, professor o'qituvchilarni, ishchi xodimlar va ularning oila a'zolarini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullantirish va qiziqtirish;

b) ularning sog'ligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, tashkilotlar a'zolarining doimiy ravishda sog'lom bo'lishini ta'minlash;

v) rahbariyat bilan bog'langan holda kafedra, yoshlar qo'mitasi, kasaba uyushmasi va boshqa ijtimoiy tashkilotlar bilan birga talabalarning bilimlari, mahorati, ish qobiliyati, ko'nikmalari sifatini oshirish, fuqorolik burchlarini (harbiy xizmatni) bajarishlarini ta'minlash;

g) ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish;

d) sport turlari bo'yicha klublar, ma'ruzalar va jamoa birlashmalarini tashkil etish;

ye) jismoniy tarbiya va sport, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilarni ommaviy ravishda oliy o'quv muassasafari siyosiy tadbirlarida qatnashishga jalb etish.

## **Sport klublari ishlarining mazmuni**

Sport klublari rektorat, jismoniy tarbiya kafedrası, kasaba uyushmasiva kamolot yoshlar tashkiloti bilan birgalikda quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) jismoniy tarbiya va sportni o'quv va mehnat faoliyatı jarayonida amalga oshirish, talabalar, professor- o'qituvchilar va xodimlarni turmushi, dam olishlari, bilim va malakalarini oshirish uchun sharoit yaratish, shaxsiy va umumiy gigiyena, o'z-o'zini boshqarish, birinchi yordam ko'rsatish, zararli odatlarga qarshi kurashish va ularni sog'lom turmush tarzi to'g'risida targ'ibot ishlarini olib borish;

b) turli jismoniy tarbiya va sport o'yinlari, mashg'ulotlarini oliy o'quv muassasining an'alariga bog'liq holda tashkilotchilik bilan tashkil etish, uning moddiy bazasini shakllantirish;

v) klub a'zolarini ommaviy sport, UJT (umumiy jismoniy tarbiya) talablariga tayyorlash ishlarini olib borish;

g) sog'ligi yomonligi sababli jismoniy tarbiya va sportga qatnashmaydigan talabalar bilan ishlash va ularni jismoniy tarbiya tadbirlariga jalb etish;

d) sport to'garaklari rahbarlari, ustoz va yo'riqchilar, sport hakamlari, kurs va fakultet sport tashkiloti raislari, sportchilar, jismoniy tarbiya mutaxassislarining amaliy ishlarini yuqori saviyaga olib chiqish, sport mashg'ulotlari, ommaviy jismoniy tarbiya, umumiy sog'lomlashtirish ishlarini imkoni boricha yahshi tashkil qilish va rivojlantirish;

ye) yozgi va qishki sog'lomlashtirish oromgohlariga yo'llanmalarni tarqatish ishlarida bevosita ishtirok etish, uyushtiriladigan musobaqalar rejasiga qarab klub, terma jamoa, guruh, sport to'garagi bo'limlarini tashkil qilish, yil davomida o'tkazilishi mumkin bo'lgan chora- tadbirlar kunini belgilash va ularni xavf-xatarsiz o'tkazish yo'llarini ta'minlash;

i) sport ustasi va sport ustasiga nomzodlarni tayyorlash maqsadida sport to'garaklarida ularning o'quv-mashg'ulotlarini yo'lga qo'yish;

k) sportda erishilgan yutuqlarni, yuqori ko'rsatkichlarni hisobga olib, har bir sport turi bo'yicha terma jamoa tuzish va ularning musobaqalarda qatnashishlarini ta'minlash, yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlash ishlarida ishtirok etish;

l) jismoniy tarbiya kafedralari va tibbiyot ko'riklari orqali sport klublari to'garaklari, guruhlarida qatnashayotgan a'zolarining sog'liklari haqida g'amxo'rlik qilish;

m) fakultet, kurslar, kafedra va oliy o'quv muassasining boshqa tarmoqlari o'rtasida musobaqalar uyushtirish;

n) hozirgi va kelajakda bo'ladigan sog'lomlashtirish, ommaviy-sport, o'quv jarayonidagi ishlarni rejalashtirish va shu tadbirlarga ketadigan sarf-harajatlarini belgilash.

### **Sport klubning huquq va burchlari**

-spot klubi belgilangan tartibda a'zolarining foydalanishlari uchun sport anjomlari, jihozlar sotib olish va ularni ijaraga berish;

- sportklub o'z muhri, bayrog'i, ramzi, sport kiyimi, shtat birligida ko'rsatilgan masalalar yuzasidan qaror qilish va uni tasdiqlash uchun muhrlı qog'oziga ega;

- ommaviy musobaqalar, spartakiada, o'quv-mashg'ulot yig'ilishlari (universiadalar) o'tkazish hamda o'z jamoasi va alohida sportchilarni musobaqalarga safarga yuborish;

- kasaba uyushma qo'mitasi, kamolot, rektorat va shu kabilarga sog'lomlashtirish va sportning ommaviylashtirishda, targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borishda tashabbus ko'rsatgan va faol ishtirok etgan o'qituvchi-murabbiylar safini kengaytirish, faxriy yorliqlar bilan mukofotlash, belgilangan tartibda mukofotlar va esdalik sovg'alarini taqdim etish uchun takliflar berish;

-birinchi, ikkinchi, uchinchi toifali hakamlik (sudya), jismoniy tarbiya faollariga esa maxsus seminarlarda ishtirok etganligini inobatga olib, nishonlar, guvohnomalar, xizmat ko'rsatgan tarbiyachilar, o'qituvchi-murabbiylar, boshqa ommaviy ishlarni olib borgan faollariga faxriy yorliqlar berish;

-oliy o'quv muassasi rektorati va boshqa ommaviy tashkilotlar jismoniy tarbiya va sport sohasida o'zidan yuqori to'rgan sport tashkilotlariga turli takliflar kiritish huquqiga ega.

Sport klubi kasaba uyushmalari qo'mitasi, oliy o'quv muassasining jamoasiga, viloyat, tuman, shahar o'lka KTS (kungilji talabalar sport jamoasi) ning uyushmalariga hisobot berib turishlari zarur. Zarur bo'lganda sport klubi yuridik shaxs huquqiga ega bo'lishi mumkin. Bunday sharoitda oliy o'quv muassasining kasaba uyushmasi qo'mitasida belgilangan tartibda hisob-raqamini ochishi va o'z hisob-raqamini davlat, shaxsiy banklarida ham ochishi mumkin.

Sport klubi a'zolari: talaba, aspirant, o'qituvchi, oliy o'quv muassasining xodimi va ularning oilasidagilarni har biri a'zo bo'lishi mumkin.

Sport klubi a'zolariga klub boshqarmasi va Jismoniy tarbiya fakulteti yoki kafedrasining tavsiyasi bilan qabul qilinadi. Kasaba uyushma talabaga sport klubiga qabul qilinganligi haqida a'zolik guvohnomasini beradi.

Sport klubi a'zolari quyidagi huquqlarga ega: sport klubining majlislari, konferensiyalarida ishtirok etish, klub rahbar organlariga saylash va saylanishi, «Talabalar ko'ngilli sport jamiyati»ga a'zo bo'lishi, o'quv guruhi, to'garaklarida, jamoalarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi, o'zi tanlagan sport turi bo'yicha malakasini oshirishi, musobaqalarda o'zining sport klubi nomidan chiqishi, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish bayramlarida qatnashishi, kasaba uyushmalari maslahatlaridan, klubning mol-mulki va jihozlaridan foydalanishi mumkin.

### **Sport klubi a'zolarining burchi**

- klub ishlarida faol qatnashish, a'zolik badallarini o'z vaqtida to'lash va rahbar tashkilotlarning qarorlarini bajarish;
- sport jasorati va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, ishlab chiqarishda yuksak mehnat unumdorligiga erishish va o'z vatanini himoya qilishga tayyor bo'lish;
- sog'lom hayot kechirish, noma'qul odatlardan voz kechish, tashkilotchilik mashg'ulotlari musobaqalarida o'rnak bo'lish, turmush va mehnatda ommaviy tartibsizliklarni chiqaruvchilar bilan kurash olib borish, jamiyat va klubning ommaviy sport tadbirlarida faol ishtirok etish;
- sport ustozlarining talabalarni jismoniy tayyorlashga amaliy yordam ko'rsatish;
- sport klubining mol-mulkleri va jihozlari, sport kiyimlarini asrab-avaylash;
- tibbiyot ko'rigidan muntazam o'tib turish, sportchilarning tana a'zolari holatini nazorat qilib turish, shaxsiy va umumiy gigienaga amal qilish;
- mashg'ulotlar uchun o'zining shaxsiy sport ust-boshiga ega bo'lish.

### **Sport klubining boshqaruv tizimi**

Sport klubining oliy organi klubning umumiy yig'ilishi (konferensiisi) dir. U sport klub rahbariyati tomonidan 2-3 yilda saylov va hisobot berish muddatida chaqiriladi. Yig'ilish klub a'zolari (vakillari)ning kamida teng yarmi yig'ilgandagina o'tkaziladi.

Hisobot-saylov yig'ilishi (qonferensiisi) sport klubining boshqaruv va taftish komissiyasining hisobotini muhokama etadi, shu hisobot bo'yicha qaror qabul qiladi, klubning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kelgusi asosiy rejalarini belgilaydi, ochiq ovoz berish yo'li bilan 2 yilga mo'ljalab klub boshqaruvi va taftish komissiyasini saylaydi, shuningdek, bundan keyingi yuqori tashkilotlar majlisida ishtirok etish uchun o'z vakillarini ham saylaydi.

Boshqaruv (hay'at) kundalik rahbarlik ishlarini amalga oshiradi, bunda a'zolaridan rais, rais yordamchisi, kotiblar saylanadi va klubning boshqa a'zolari vazifalari belgilanadi, kundalik masalalar klub boshqaruvi tasdiqlagan reja asosida bajariladi.

Har qaysi fakultet (kursda), kafedra va oliy o'quv muassasining boshqa tarmoqlarida jismoniy tarbiya tashkiloti tuziladi, umumiy yig'ilishda saylangan a'zolar jismoniy tarbiya kengashini bir yil muddatga saylaydi. Bunda ushbu kengash ommaviy sport va jismoniy tarbiya kafedrasining sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha mas'ul o'qituvchisi, tarmoqlar, fakultet kasaba uyushmasi kengashi rahbarligi ostida ish olib boradi.

Har bir kasaba uyushma guruhida jismoniy tarbiya kengashi rahbarligida ish olib boradigan tashkilotchi, yo'riqchi, rahbar saylanadi.

Sport klubi, fakultet (kurs), kafedra va boshqa jismoniy tarbiya tashkilotlarida biror sport turi bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish kelishib olinadi, har bir sport to'garagida jamoa boshlig'i tayinlanadi va u sport klubi boshqarmasi, kafedra, fakultet va jismoniy tarbiya kengashi rahbarligi ostida ish olib boradi.

Sport klubi sport klubi boshqaruvi va oliy ta'lim muassasi rahbari tasdiqlagan reja bo'yicha ishlaydi. Sport klub mablag'lari quyidagilardan tashkil topadi:

- talabalar, professor-o'qituvchilar, ishchi-xodimlarning a'zolik puli va kasaba uyushma qo'mitasi tomonidan sport tadbirlari va buyumlariga ajratilgan mablag'lar, kasaba uyushmalariga tushgan a'zolik badallaridan sport-sog'lomlashtirish uchun ajratilgan qismi, rektorat va yoshlar tashkilotining sport tadbirlarini o'tkazish uchun

ajratgan mablag'i ; sport oqshomlari, bayramlar, sport lotoreyalari, boshqa chora-tadbirlardan va homiylardan tushgan mablag'lar;

- sport, jismoniy tarbiya ishlarini olib borgan talabalar, aspirantlar, professor-o'qituvchilar va oliy o'quv muassasining xodimlari jismoniy tarbiya kafedralari bilan birgalikda o'tkazgan chora-tadbirlardan tushgan hamda ma'muriyat ajratgan mablag';

- sport to'garaklari, guruhlari o'zining pullik sport to'garaklaridan tushgan mablag'dan keladigan kirimlar;

- boshqa joylardan tushadigan mablag'larni, sport klubi byudjetini sport klubi raisi taqsimlaydi. Kundalik pul mablag'larni klub boshqarmasi tasdiqlagan smeta asosida sarflanadi, byudjetlarni sport klub boshqarmasining raisi, agar u bo'lmasa, uning yordamchisi tasdiqlaydi. Jismoniy tarbiya kafedrasining katta o'qituvchisi sport klub raisi etib saylanadi;

- sport klubining moliyaviy-xo'jalik faoliyatini oliy o'quv muassasining qo'shma kasaba uyushmasi qo'mitasi nazorat qilib boradi.

### **Sog'lomlashtirish xonasini tashkil qilish**

Inson o'z sog'ligini yoshlikdan, talabalik davridan saqlashga e'tibor qaratish kerak. Ammo yoshlar oddiy gigiena qonuni, ovqatlanish tartibi, uyqiga e'tibor bermaydilar. Talabalarning turar-joyda yashaydiganlari orasida (A.Normuradov, I.Morgunova va I.Soliev) olib borilgan so'rovlarga qaraganda, ularning 37 foizi darsga nomushtasiz ketadi, natijada ularning ish qobiliyati 9 – 12 % pasayadi. 38% talaba bir kunda 2 marta issiq ovqat iste'mol qilar ekan. Olimlar (dietologlar) ning tavsiya qilishicha, talabalar bir kunda 4 marta ovqatlanishi shart. Talabalarning 87 foizi kechasi soat 1-2 da uxlaydi. Buning natijasida ular tabiiyki uyquga to'ymaydilar, bu esa ularning aqliy ish faoliyatini uyquga to'yganlarga nisbatan 7– 18 foiziga pasaytiradi. Talabalarning 34 foizi kechasi uyquga to'ymaganliklari tufayli kunduzi 1–3 soat uxlashga majbur bo'lishadi. Talabalarning 59 foizi darsni soat 20 dan 24 gacha tayyorlaydi, bunda dars tayyorlash 2,5 –3,5 soatga uyqu hisobiga cho'ziladi. Bundan ko'rinib turibdiki, ko'pchilik talabalarning dars tayyorlash vaqti juda kech bo'lib, bu esa o'z o'rnida asab zo'riqishiga sabab bo'ladi, uyqu sifatiga salbiy ta'sir qiladi va talaba organizmi immunitetini susaytiradi.

36 foizga yaqin talaba yakshanba kuni uzoq vaqt (5-6 soat) dars tayyorlaydi, vaholanki, bu kunda ular dam olib, kuchlarini yanagi haftaga tiklashlari kerak.

62 foizgacha talaba bir kunda 30 daqiqadan kam, 29 % talaba esa 1 soatdan kam ochiq havoda bo'ladi (gigiyena qoidasiga ko'ra kamida 2 soat ochiq havoda bo'lish tavsiya etiladi). Chiniqish muolajasi bilan faqat 2 % talaba shug'ullanadi. Buning oqibatida kuz va bahorda talabalarning 80 foizini har xil shamollash kasalliklariga chalilib, dars qoldirishga majbur bo'ladilar. (Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining talabalar kun tartibiga qoniqarsiz joriy qilinganligi to'g'risidagi axborot 9-jadvalda berilgan).

Joyialarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini yo'lga quyishda hamda musobaqalar tashkil qilishda institut talabalar turar-joyialarida sog'lomlashtirish xonalarini barpo etish maqsadga muvofiqdir.

- kasaba uyushmasi va talabalar turar-joyia kengashining qarori bilan institut talabalar turar-joylarida sog'lomlashtirish xonalari tashkil qilinishi kerak. Talabalarning sog'lomlashtirish xonalarida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi tashkilotchi murabbiy yoki sport yo'riqchilari rahbarligi va nazorati ostida o'tadi;

- guruhlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va uyushtirish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanuvchilarga uslubiy yordam ko'rsatish;

- mashg'ulotlar natijasida erishilgan ko'rsatkichlarni shu xonada bo'ladigan oddiy ko'riklarda namoyish qilib turish;

- faol dam olishni, sog'lom turmush tarzini, jismoniy kamolotni va sportdagi ilg'or tadqiqotlarni, targ'ib qilish;

- oddiy sport jihozlari, trenajyor, texnik o'quv vositalaridan guruhlarda, mustaqil ravishda shug'ullanishining uslubiy yo'llanmalaridan foydalanish.

Talabalar turar-joylarida stol tennisi, boks, og'ir atletika, tosh ko'tarish, ritmik gimnastika bo'yicha sport to'garaklarida mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazish mumkin.

### **Jismoniy tarbiya fani bo'yicha sinov talablari**

Talabalar taqsimlangan har bir bo'limning barcha talablari (yarim yillik) sinovni o'quv rejasiga muvofiq ikki bo'limdan iborat bo'lgan reyting testlari asosida o'tkaziladi.

**Talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga sarflaydigan vaqti (bir haftada), soatda.**

9-jadval

Mashg'ulotlarni tashkiliy shakli	O'quv bo'limlari		
	maxsus	asosiy	sport
Darsdagi o'quv mashg'ulotlari	1,20+0,04	1,20+0,001	1,20+0,63
Ertalabki mashg'ulotlar (ertalabki gig. gimnastika)	0,43+0,11	0,88+0,01	1,48+0,02
Mustaqil mashg'ulotlar	0,37+0,03	1,78+0,03	1,9+0,05
Sport shu'balaridagi mashg'ulotlar	-	1,30+30	7.09+0,15
Musobaqalarga qatnashish	-	0,67+0,01	5,42+0,06

**1- bo'lim. Sport texnikasi va jismoniy tarbiya fanining amaliy mashqlari bo'yicha testlar topshirish**

Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy-uslubiy kengashi har yarim yilda 10–15 ta, talabalarni salomatlik holati va jismoniy tayyorgarligini aniqlovchi testlarni rejalashtirishni tavsiya etadi. O'quv guruhlarida bunday testlarni jismoniy tarbiya kafedrasida ishlab chiqadi va kafedra majlisida tasdiqlaydi. Sinovlar institutni o'quv bo'limi tomonidan belgilangan rejaga asosan musobaqa ko'rinishida o'tkaziladi, bunga o'quv yili davomida zamin tayyorlanadi.

Mashg'ulotlarni qoldirgan va maxsus tayyorgarlikdan o'tmagan talabalar tegishli mashg'ulotlardan so'nggina test sinovlariga qo'yiladi. Agar talaba tomonidan darslar uzrli qoldirilgan bo'lsa, talabalar tegishli testlarni topshirishdan ozod qilinishlari mumkin. Vaqtincha mashg'ulotlardan ozod bo'lgan talabalar jismoniy tarbiya fanidan uslubiy va nazariy bilimlarni (referat) topshiradilar.

Alohida hollarda uzrli sabablarga ko'ra ba'zi testlarni topshirmagan talabalar jismoniy tarbiya kafedrasining qaroriga muvofiq, mashg'ulotlarga muntazam qatnashganligi va sinov talabalarini asosiy bo'limlari bo'yicha topshirganligini inobatga olib sinovdan o'tkazilishi mumkin. Ba'zi bir maxsus o'quv bo'limlarining talabalarini sog'liq

holatini inobatga olib, talabalar butun o'qish jarayoni mobaynida yengillashtirilgan test-mezonlarini topshirishi mumkin va bunday talabalarga ijobiy baho qo'yiladi. Ushbu test mezonlarini jismoniy tarbiya kafedrasida ishlab chiqadi va o'z majlisida tasdiqlaydi.

### **2-bo'lim. Kasbiy amaliy testlarning talablarini bajarish**

Talabalarga har yarim yillikda ko'pi bilan 15 ta testni topshirish tavsiya qilinadi.

Kasbiy amaliy jismoniy tarbiya testlarining aniq ro'yxatiga bo'lgan talab bitiruvchi mutaxassislar uchun kafedra tomonidan yuz balli tizim bo'yicha ishlab chiqiladi.

KAJT testlarining natijalari maxsus-o'quv bo'limlarida talabalarining sog'liqlariga qarab tuzilib, baholanadi.

### **3-bo'lim. Nazariy va uslubiy bilimlarni o'zlashtirish**

O'z-o'zini nazorat qilish uslubi bo'yicha malaka va amaliy mahoratni egallash.

Talabalarining reyting ballari ularning sog'lik holati, jismoniy tayyorgarligi, malakasi, amaliy, nazariy bilimlarni qanchalik egallagani va o'zlashtirganiga qarab belgilanib, jismoniy tarbiya kafedrasida ishchi daftariga kiritib qo'yiladi.

### **Yillik (yarim yillik) sinovlar**

Jismoniy tarbiya fanidan har bir semestrda yakuniy ballar barcha reyting mezonlari bo'yicha to'plangan ballarning o'rtacha arifmetik asosida belgilanadi, to'plangan ballar ikki nusxada talabani sinov daftarchasiga, o'quv jurnaliga va dekanatdagi reytinglar qaydnomasiga qo'yiladi, bunda talaba 3 ta bo'lim bo'yicha sinov talablarini topshirgan bo'lishi kerak (ikki nusxaning biri talaba o'qiyotgan dekanatga beriladi, ikkinchisi kafedrada qoladi).

Agar talabani bahosi «qoniqar» lidan (55% va undan past) kam chiqsa, u holda unga yillik (yarim yillik) sinov muddatida qayta topshirishga imkon beriladi.

### **Sinov savollari**

1. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tarixi haqida nimalar bilasiz?
2. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?

3. Jismoniy tarbiya jarayonining qanday shakllari bor?
4. Guruhlar bo'yicha o'quv materialining natijasi qanday bajariladi?
5. Talabalar o'quv guruhlariga nima asosida taqsimlanadi?
6. Jismoniy tarbiya va sportning mehnat va dam olishdagi o'rnini nimalardan iborat?
7. Sport klubining vazifasi nimalardan iborat?
8. Oliy ta'lim muassasi va fakultet sport kengashi qanday vazifani bajaradi?
9. Yillik (yarim yillik) sinovlarning qanday talablari bor?
10. Jismoniy tarbiya bo'yicha reyting mezonlari talablarini bilasizmi?
11. Jismoniy tarbiya bu nima ?

#### IV BOB. O'zbek milliy o'yinlari

O'zbek milliy o'yinlarini o'quv muassalarida talaba-o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarida, darsdan tashqari mashg'ulotlarda, ayrim sport turlarida sportchilarni ko'nikma va malakasini oshirish, mustahkamlash hamda takomillashtirish uchun foydalanishga tavsiya etamiz.

Sport va harakatli o'yinlarini milliy turlari o'zbek millatini qadimiy an'analari, madaniyati va qadriyatini chuqur ildizlaridan kelib chiqib yoshlarimizni etnik guruhini harakat olami tasnifini aks ettiradi. Sport va harakatli o'yinlarni milliy turlari asrlar davomida xalqimizni mehnat faoliyati belgilarida saqlanib qolgan. Shaxsni har tomonlama kamolatga yetkazish vositalariga aylanib, uni aniq faoliyat maydonida o'z mehnatining unumdorligini yuksaltirish uchun foydalanilgan. Sport o'yinlarining milliy turlari malaka va mahoratni zaruriy harakatchanligini mukammallashtirish uchun foydalaniladi. Milliy an'alarida, jismoniy harakatchanlik, jismoniy sifat shaklida namoyon bo'lib ushbu o'yinlarda o'zini ifodasini topib millatimiz genafondini rivojlanishiga vosita sifatida qo'llanilgan.

Xalq ijodiyoti va arxeologik qazilma materiallarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, o'tmishda O'zbekiston hududida yashagan xalqlar jismoniy tarbiya va sport elementlari bilan muntazam ravishda shug'ullanib kelgan.

Hozirgi paytda sportning milliy turlari o'zining ijtimoiy va biologik faoliyatini yo'qotmagan va jismoniy tarbiya darslarini boshlang'ich ta'lim bosqichidan oliy ta'lim bosqichigacha qo'llanilib kelinib, o'qish jarayonida majburiy vosita bo'lib qolishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashqlarini milliy turlaridagi barcha ko'rinishlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish quyidagi omillar bilan belgilanadi:

-shug'ullanuvchilarning yoshiga va jismoniy tayyorligiga mosligi, jinsiy hamda psixologik xususiyatlari;

-dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarning holati, vazifasi va maqsadining mos kelishi;

-asosiy e'tiborni qulay harakatlarni shakllantirishga, psixofiziologik sifatlar, sotsial me'yor asoslariga qaratish,

-jismoniy mashqlarni xilma-xil yo'nalishda va o'z vaqtida almashtirish,

- psixologik-ruhiy tayyorgarlikni mustankamlashtirish.

O'quv ishlarida, sportning milliy turlarini rejalashtirishda boshqa bo'limlar bo'yicha dastur materiallari o'rganiladi va jismoniy mashqlarning turlari hisobga olinadi. Shuningdek, ko'pgina milliy o'yinlar o'quvchi, talabalarda jismoniy harakat sifatlarini, u yoki bu ko'nikma va qobiliyatni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Mashg'ulotning foydali bo'lishi o'quv jarayonida xalq o'yinlarining rag'batlantirilishiga bog'liq.

Masalan, o'zbek milliy o'yinlari «Bo'sh joy», «Qopqon», qoraqalpoq o'yinlaridan «Bo'ri va qo'chqorlar», «Quvlashmashoq» va boshqalar kiradi. Muvozanatni saqlash mashqlaridan «Dorboz», «Bir oyoqda» kabi o'zbek milliy o'yinlaridan foydalanish mumkin. Sakravchanlikka oid harakat elementlarini o'rganishda o'zbek milliy o'yinlaridan «Oqsoq qarq'a», «Oqsoq bo'ri va qo'yalar» va qoraqalpoq milliy o'yinlaridan «Qurbaqa va sudralish» kabi o'yinlar tavsiya qilinadi.

Koptok bilan mashq qilishni o'rganish uchun o'zbek xalq o'yinlaridan - «Oqsoq eshak», «Do'ppi tashlar», «Mitti», qoraqalpoq o'yinlaridan - «Chuqurdagi shar», «Koptokni tut», «Kim birinchi koptok keltiradi» kabi o'yinlarni olish mumkin.

O'qish jarayonida xalq o'yinlarini muvaffaqiyatli tadbiiq qilish butun dastur materialini o'rgatishda nihoyat foydali asos yaratishga mumkin. O'zbek xalq milliy o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchi va talabalarning o'z milliy madaniyatiga bo'lgan qiziqishini juda kuchaytiradi hamda yosh avlodning o'z vatanini sevishga, uni ko'z qorachig'idek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlaydi, shuningdek, harakatli o'yinlar orqali respublikamiz hududidagi xalqlarni jismoniy madaniyat tarixiga qiziqishini kuchaytiradi. O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi sharofati bilan xalq milliy sport turlari (milliy kurashlar, turon) o'quv va tarbiya muassasalari dasturidan keng joy olishi, o'zbek xonadoniga jismoniy tarbiya va sportni kirib borishi yoshlarning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamolotida benihoya katta foyda keltiradi. Milliy o'yinlarning kamsitilishi va yo'qotilishi unutilgan qadriyat va ma'naviyatlarimiz qatorida tarbiya ishida, aholining salomatligini saqlash sohasida ham salbiy oqibatlariga olib keladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi, insonni sog'lomlashtirish, jismoniy va aqliy kamolotga yetkazishdan iborat ekan, o'yinlar bilan

shug'ullanganda maydoncha va zallar ozoda bo'lmog'i zarur. Yashaydigan mehnat qiladigan, dam oladigan va o'ynaydigan joylar toza, bahavo bo'lishi zarur.

Ob-havo qanday bo'lishidan qat'i nazar, jismoniy mashqlar, milliy harakat va sport o'yinlari bilan ochiq havoda ko'proq shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Faqat yomg'ir, qor yog'ib turgan paytdagina o'yinlar usti berk maydonlarda o'tkazilishi mumkin. O'yin davomida oziq-ovqatlarni iste'mol qilishdan saqlaning. O'yinlardan so'ng, kiyimlarni almashtirishga, dushga tushib yuvinishga, paypoqlarni almashtirishga talabalarni o'rgating. Milliy o'yinlar o'z o'rnida barcha sport turlari: basketbolchilarni, voleybol, gimnastlarni, yengil atletikachilarni kasbiy mahoratini oshirishga yordam beradi. Quyida milliy o'yin namunalaridan keltiramiz.

### **Oq terakmi-ko'k terak?**

Maydonchadagi o'yinchilar ikki guruhga bo'linib, bir- birlaridan 15 – 20 m masofa narida bir-birlarining qo'llarini mahkam ushlagan holda saflanadilar. Qur'a tashlab o'yin boshlovchi aniqlanadi: "Oq terakmi-ko'k terak? Bizdan sizga kim kerak?"- deydi. Qarshi tomondagi jamoa esa bironta o'yinchining nomini aytib chaqiradi. Tanlangan o'yinchi yugurib borib, xohlagan ikki o'yinchining qo'llari orasidagi «zanjir»ni uzib o'tishga harakat qiladi. Agar o'yinchi bunga erishsa, u g'alaba qilgan hisoblanadi. Raqib o'yinchilarining birini «asir» qilib olib ketadi. Agar u o'yinchilarning orasidagi «zanjirni» uza olmasa, u holda o'zi ularga «asir» bo'lib qoladi. So'ng ikkinchi jamoa o'yinchisining nomi aytib chaqiriladi, o'yin shu tariqada davom etadi.

O'yin belgilangan vaqt tugaguncha yoki hamma o'yinchilar chaqirilguncha davom ettiriladi.

O'yin qoidasi:

1. «Zanjir»ning bir yeridan ikki marta uzish taqiqlanadi.
- 2.«Zanjir» faqat birlashtirilgan ikki qo'llardan tashkil topgan bo'lishi shart.
3. «Zanjir»ni uzishdan oldin raqiblarni chalg'ituvchi harakatlar qilish mumkin.

Bu o'yin o'quvchi va talabalarda tezkorlik, chidamkorlikni va chaqqonlikni tarbiyalaydi, sportda esa yengil atletikachilarni turli masofaga yugurishda tezkorlik jismoniy sifatni tarbiyalashda qo'llanilishi mumkin.

### **Gardishni mo'ljalga olish**

Bu o'yinda bir necha kishi qatnashadi. Bolalardan biri devor, taxta yoki bino burchagi orqasiga yashirilib, taxtadan yoki plastilindan yasalgan kichik elak kattaligidagi gardishni (to'rtburchak shaklida bo'lsa ham bo'ladi) chirpirak qilib tepaga ketma-ket otib turaadi. Merganlar chirpirak bo'lib uchayotgan gardishni mo'ljalga olib katta tennis koptogini otadilar. Kim gardishga ko'proq koptok tekkizsa, u yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin asosan merganlikni tarbiyalashi bilan birga, yengil atletikaning nayza uloqtirishda ham qo'shimcha mashq o'rniida qo'llanilishi mumkin.

### **Kim chaqqon**

O'yin maydonchada o'tkaziladi. Maydonchaga chizilgan doiraning o'lchami o'yinchilarning soniga (4-5 nafar) bog'liq bo'ladi.

Boshlovchi maydon o'rtasida turadi, o'yinchilar esa o'z doirasi chizig'i tashqarisiga o'tiradilar. Boshlovchi va o'yinchilar oldindan signallar turiga qarab kim-kimning o'rnini egallashini kelishib oladilar. Kelishilgan signallar turi quyidagicha bo'lishi kerak: chapak chalish, hushtak chalish, boshlovchining turli xil harakat qilishi. Boshlovchi o'yin boshlanishiga signal beradi. Shundan keyin o'yinchilar o'zaro kelishilgan signallarga muvofiq joylarini almashtiradilar. Boshlovchi shu paytda bironta o'yinchining joyini egallab olishga intiladi. Joysiz qolgan o'yinchi boshlovchi bo'lib qoladi. O'yin davom ettiriladi. Bironta marta ham joysiz qolmagan talaba yoki ephil talaba chaqqon va g'olib deb e'lon qilinadi.

Bu o'yin talabalarda chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalaydi. Sport mashg'ulotlarida bu o'yin basketbol, qo'l to'pi, futbol o'yinchilarining mahoratini oshirishda yaxshi yordam beradi.

### **Koptok o'yini**

Bu o'yin qiz bolalar o'rtasida keng tarqalgan. O'ynovchi koptokni yerga urib o'z o'qi atrofida bir aylanib, gavda muvozanatini saqlab borishi shart, bunda o'yinchi har bir aylanib koptokni yerga urganda koptok o'yinchining bo'yi balandligiga ko'tarilishi kerak. Shu tarzda ishtirokchi o'z o'qi atrofida aylanib koptokni to'xtatmasdan bir me'yorda yerga urib o'ynaydi. Koptokni eng ko'p yerga urgan qiz bola o'yinda yutib chiqqan hisoblanadi.

Ushbu milliy o'yinimiz hozirgi zamon badiiy gimnastikaning koptok bilan mashq bajarish belgisi hisoblanadi. Bu o'yin yosh qizlarda muvozanat saqlash qobiliyatini mustahkamlashga yordam beradi.

### **Dugish (Tuqish) o'yini**

O'zbek xalqining jangovar musobaqalaridan biri o'tmishda shunday nomlangan. Musobaqa, ko'pgina bayram va sayillar, to'ylar tugashi arafasida uyushtirilgan. Unda asosan o'n sakkiz- yigirma besh yoshlar atrofidagi yigitlar ishtirok etishgan. Qishloq yigitlarining jangovarligi, dovyurakligi, chidamliligi va chaqqonligini sinab ko'rish maqsadida oqsoqollar ikki qishloq, mahalla yoki ko'cha bolalarini bir joyga to'plab «qishloq bilan qishloq dugish» deb e'lon qilgan. Shundan keyin ikki taraf yigitlari bir-birlariga qarshi «jang» boshlaydilar. Bu «jang» musobaqalari hozirgi zamon Olimpiada o'yinlarini eslatib, har xil sport turlaridan iborat musobaqaning o'ziga xos shartlari bor. Unga amal qilish barcha ishtirokchilar uchun majburiydir. O'yinning asosiy sharti shundan iboratki, «jang»da o'z raqiblarning nozik joylariga urish qat'iy an taqiqlanadi.

Ikki jamoa (qishloq) o'rtasidagi daryo, ko'cha, tepalik ular uchun chegara hisoblanadi. O'yinning hakamlari bo'ladi, ular har ikkala jamoa vakillarini o'zaro kelishuvi bilan saylanib, musobaqalarni olib boradilar. O'yinda «jangchi»lar qo'lga qurol olishi yoki boshqa vositalardan foydalanishi mumkin emas. Musobaqada g'irromlik qilgan va qoidani buzgan ishtirokchilarni hakamlar o'yindan chetlashtiradilar. O'yinlar sharoit va imkoniyatga ko'ra 3- 4 soat davom etadi. Har bir qishloqning eng kuchli bahodiri o'z yigitlariga sardorlik qiladi. Dugish o'yini qatnashuvchilari jangovar sharq yakka kurashi sirlarining barcha usullarini nihoyat yuqori darajada yaxshi o'zlashtirganligi hozirgi kunda ham ef og'zidan tushmay keladi. O'zbek xalqi orasida bu musobaqaning ko'p hududlarda bir qancha turlari uchraydi (Turon, farg'onacha, buxorocha kurash usullari). Bu o'yin asosan hayotiy ko'nikma va sport elementlarining mustahkamlash uchun qo'llaniladi. Ayrim paytlarda vosita, yordamchi vosita sifatida ham foydalanishi mumkin. Jismoniy tarbiya darsida oldingi darslarda o'rgatilgan harakatlarni ushbu o'yin orqali mustahkamlanadi.

### **«Pirr» etdi**

Bu o'yinda ishtirokchilar soni cheklanmaydi hamma qatnashuvchilar bir joyga to'planishib, o'z saflaridan chaqqonroq bolani o'yinboshi qilib saylashadi. O'yinboshi qushlarning nomini aytganda

bolalar «Pirr etdi, pirr etdi» soʻzlarini takrorlab turishlari va qoʻllarini yuqoriga koʻtarishlari kerak. Oʻyin quyidagicha boshlanadi:

«Chumchuq – pirr etdi, pirr etdi», «Gʻoz pirr etdi, pirr etdi». Oʻyinboshi yuqoridagi soʻzlar orasida: «Daraxt pirr etdi, stol pirr etdi yoki eshik pirr etdi» va hokazolarni aytishi ham mumkin. Bu soʻzlar shunchalik tez aytiladiki, uni takrorlayotganlar shoshib qolib, gaplaridan adashib, stol pirr etdi, daraxt pirr etdi, bino pirr etdi, deb qoʻllarini yuqoriga koʻtaradilar. Soʻzidan adashib ketgan (eʼtiborsiz oʻyinchi) stol, daraxt, bino soʻzlari aytilganda «pirr etdi, pirr etdi» deb qoʻlini yuqoriga koʻtargan oʻyinchi yutqazgan hisoblanadi. Yutqazgan oʻyinchi esa oʻz hamrohlari tomonidan berilgan xilma-xil topshiriqlarni bajarishi shart.

Bu oʻyin talabalarda hozirjavoblik, tez fikrlash, diqqat-eʼtibor koʻnikmalarini shakllantiradi.

### Supur-supur

Oʻyinda asosan qizlar ikki guruhga (4–10 nafar) boʻlinib ishtirok etadilar. Ular orasidagi masofa 8–10 m boʻlishi kerak, oʻyinchilar qoʻllarini uzatganda qoʻl tegmay oʻtishlari lozim. Har bir guruhning onaboshisi oʻz jamoasi aʼzolarini qulogʻiga shivirlab yangi «nom» qoʻyib chiqadi. Bu ishni tez bajargan onaboshi oʻyinni boshlash huquqiga ega boʻladi. U boshqa jamoa aʼzolaridan xohlagan bolaning yoki qizning koʻzlarini roʻmolcha bilan bogʻlab berkitadi va «Supur-supurni» boshlang deb buyruq beradi. Har ikki jamoa qizlari qoʻllarini oldinga uzatgan holda ularni goho oʻng, goho chap tomonga qarab tebratib «Supur-supurni» boshlang deb turadilar. Boshlovchi jamoaning onaboshisi oʻz jamoasidagi qizlardan birini yashirin nomi bilan chaqiradi. U qiz kelib, koʻzi bogʻlangan oʻyinchining peshonasiga sekingina chertadi va oʻz joyiga borib oʻtirib, «Supur-supur»ni aytib oʻrtoqlari qatori qoʻllarini tebrata boshlaydi. Onaboshi koʻzlarini berkitib turgan qizga «Chertkanni top» deb buyuradi va uning koʻzini yechib yuboradi. Agar u chertgan bolani topa olmasa yutqazgan boʻladi va yutuqni qoʻlga kiritgan guruh tomonida qoladi, chertgan oʻrtogʻini topsa, oʻyinni davom ettirish navbati qarshi tomonga oʻtadi. Natijada tomonlarning birida yolgʻiz bir oʻyinchi qolsa (onaboshi hisobga kirmaydi), oʻyin tugagan hisoblanadi. Yutqazgan tomonning qizlari oʻyin oʻynalgan joyni suv sepib supurib chiqadilar.

Bu oʻyin talabalarda jismoniy, ruhiy va irodaviy qobiliyatlarni tarbiyalaydi.

## To'p tepish

Bu o'yindan 4 tadan 20 tagacha katta yoshdagi o'g'il bolalar qatnashadi. Maydonga diametri 4-6 m ga teng doira chiziladi. Qatnashuvchilar boshlovchi tanlashadi. U doira markazidagi to'pni qo'riqlashi lozim. Qolgan o'yinchilar doira tashqarisiga joylashadilar.

Rahbarning signali bilan o'yinchilar doiraga yugurib kiradilar va to'pni tepib (turtib) doiradan chiqarishga harakat qiladilar. Boshlovchi esa to'pni tepishga harakat qilgan o'yinchini tutishga intiladi. Tutilgan o'yinchi o'yindan chiqadi. To'pni doiraning tashqarisiga tepib chiqargan o'yinchi boshlovchi bo'lib qoladi va o'yin uning signali bilan qayta boshlanadi. O'yin ishtirokchilari o'yinni xohlagan vaqtgacha davom ettirishlari mumkin. Eng ko'p marta va uzoq vaqt boshlovchi bo'lib to'rgan o'yinchi g'olib deb topiladi.

O'yin qoidasi:

1. Boshlovchi yoki o'yinchilar to'pni qo'llari bilan turtishlari mumkin emas.

2. Tutilgan o'yinchi chetga chiqib turadi va boshlovchi almashgandan keyingina qayta o'yinga tushishga haqli.

3. O'yinchilardan biri boshlovchining orqasiga sakrab minib olishi va sakrab qochib ketishi mumkin. Faqat o'yinchi boshlovchi qo'li bilan ushlamasligi shart.

Bu o'yin o'smirlarda chaqqonlik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik va chidamkorlik jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi, uni sport o'yinlari (futbol, basketbol, regbi, qo'l to'pi) uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashda yordamchi mashg'ulot sifatida qo'llash tavsiya etiladi.

## To'p chuqurchaga

O'yinda katta yoshdagi o'g'il bolalar qatnashadi. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, shaylanish chizig'ida ikki qator bo'lib saflanadilar. Bunda o'yinchilar kuchlari va vaznlari bo'yicha taxminan teng bo'lgan hoida juft-juft bo'lib turishlari lozim. Qarshi tomonga 8 - 10 m masofada ikkinchi chiziq chizilib, uning orqasiga to'pning kattaligiga teng chuqurchalar kovlanadi. Chuqurchalarning soni o'yinda qatnashayotgan juft o'yinchilarning soniga teng bo'lishi, oralig'i esa 0,5 m dan oshmasligi kerak. Maydon o'rtasida ham shunday bitta chuqurcha kovlanadi.

O'yinni boshlovchi, raqib jamoa o'yinchilaridan birining yelkasiga chiqib oladi va uning ko'zini bog'laydi. Ko'zi bog'langan

o'yinchi to'pni oyoqlari bilan dumalatib qarshisidagi chuqurchaga tushirmoqchi bo'ladi. Agar to'p chuqurchaga tushsa, o'yinchilar rollarini almashadilar. To'p chuqurchaga tushmasa, ustidagi o'yinchini, orqasiga (shaylanish chizig'iga) opichib olib keladi. Shundan keyingina o'yinchilar rollarini almashadilar.

O'yinchi to'pni markazdagi chuqurchaga tushirganda shu jamoa o'yinchilarining hammasi qarshi jamoa o'yinchilarining yelkasida markazdan shaylanish chizig'igacha kelish huquqiga ega bo'ladilar. Shundan so'ng jamoalar rollarini almashadilar va o'yin davom etadi. Chuqurchalarga to'plarni ko'proq tushirgan jamoa g'olib chiqadi. Chuqurchalarga bir nechta o'yinchi yoki jamoaning hamma a'zolari to'plarni bir paytda dumalatishlari ham mumkin. Bunday paytlarda o'yinchilar ko'zlarini bog'lashlari shart emas. Bunda to'plarni chuqurchalarga tezroq tushirgan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi:

1. Chuqurchadan chiqib ketgan to'p hisobga olinmaydi.
2. Har bir o'yinchi to'pni chuqurchaga tushirishga ikki marta urinib ko'rishi mumkin.

### **Doiraga tort**

Yerga yoki polga o'yin ishtirokchilarining soniga qarab doira chiziladi. O'yinchilar bir-birlarini qo'llaridan ushlagan holda doira atrofida chizilgan chiziq tashqarisida qo'l ushlab turadilar. Boshqaruvchining buyrug'i bilan o'yinchilar bir-birlarini doiraga tortib kiritishga harakat qiladilar. Doira chizig'idan ichkariga qadam qo'yishga majbur bo'lgan o'yinchi o'yindan chiqadi, o'yin davom etadi.

O'yinchilar kamaygan sari doira ham kichikroq bo'lib boradi. Hammadan keyin qolgan o'yinchi kuchli va epchil deb tanlanadi.

Ushbu o'yin regbi, basketbol, voleybol, qo'l to'pi va tennis o'yinchilarida chaqqonlik va chaqqonlikni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda katta foyda beradi.

### **Yigirmaga yetkaz**

Maydonning bir tomoniga diametri 8 m ga teng katta doira chiziladi. Uning ichiga burchaklarini doiraga tekizib katta to'g'ri to'rtburchak chiziladi, katta to'g'ri to'rtburchakning ichida undan 30 sm masofada yana bitta (kichik) to'g'ri to'rtburchak, uning ichiga uchburchak, uchburchakning ichiga esa kichik doira chiziladi. Katta

doiradan 10–15m masofada otish chizig'i chiziladi. Qatnashuvchilar jamoaga bo'linib chiziq orqasiga saflanadilar.

O'yinchilarning hammasi navbat bilan kichik doirani mo'ljallab to'p otadi. Agar otilgan to'p kichik doira ichiga tushsa–5, uchbuchakka tushsa–4, kichik to'g'ri to'rtburchakka tushsa – 3, katta to'g'ri to'rtburchakka tushsa–2 katta doira ichiga tushsa 1 ochko beriladi. To'p otilgandan so'ng o'yinchi to'pni olib navbatdagi sherigiga otadi. To'pni otgandan so'ng o'z sheriklari turgan qator ortiga borib turadi. Yig'ilgan ochkolar soni 20 tadan oshgan yoki ko'proq ochkolar to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi: to'p otishda o'yinchi chiziqni bosib yuborsa, ochkosi hisoblanmaydi.

«Yigirmaga yetkaz» o'yini yoshlarni mohirlikka o'rgatadi. Merganlik sportida nishonga olish, yengil atletikada nayza uloqtirish, futbol o'yinida esa koptokni nishonga tepish ko'nikmalarini tarbiyalaydi.

### **Qilichbozlik**

O'zbekistonda va sharq mamlakatlarida keng tarqalgan bu jangovar o'yin va himoya vositasi bir necha ming yillik tarixga ega. Shuning uchun qilichbozlik o'yini san'atiga ilgari davlat miqyosida jangchi askarlar tayyorlash uchun katta e'tibor berilgan. Bu sport turi kuchni, chaqqonlikni, qurol ishlatishda mohirlikni talab qilib, g'alaba sportchiga hurmat va shuhrat keltirgan.

Bolalar kichik yoshidan boshlab qilichbozlikka o'rgatilgan, uning bir necha usullari bo'lgan:

1. Ikki kishi tayoq bilan qurollanib, bir-birlari bilan tayoq urishtirish tayoqni raqibi qo'lidan tushirib yuborishga urinishadi. Bola tayoq bilan faqat raqib tayoq'iga uradi, uni o'ziga hech qanday shikast yetkazmaydi.

2. Har ikki kishi ikkitadan tayoq bilan qurollanib (o'ng va chap qo'lda) bir-birlarining tayoqlariga har xil holatda uradilar. Tayoqlardan birini qo'lidan tushirib yuborgan bola yutqazgan hisoblanadi.

Qilichbozlik hozirgi zamon Olimpiada o'yinlaridan o'rin olgan bo'lib, sportchida chaqqonlik, mohirlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakat sifatlarini tarbiyalaydi.

## Qarmoqcha

«Qarmoqcha» – xalqimizning qadimiy o‘yinlaridan bo‘lib, uning ochiq havoda yoki bino ichida, jismoniy tarbiya darslarida hamda tanaffus vaqtlarida o‘tkazish mumkin. O‘yin uchun 3-4 metrli arqoncha kerak bo‘ladi. Arqonchani bir uchiga kichik xaltachada qum yoki qipiq bog‘lab qo‘yiladi. Hamma bolalar doira hosil qilib turadilar. Boshlovchi doira o‘rtasida turib, arqonchani o‘z atrofida aylantira boshlaydi. Arqonni aylantirganda xaltacha yerdan baland ko‘tarilmasligi lozim. O‘yinchilar oyoqlariga xaltacha tegib ketmasligi uchun sakrab turadilar. Arqon uchiga bog‘langan xaltacha o‘yinchining oyog‘iga tegsa, u qarmoqqa ilingan hisoblanadi va doira markaziga chiqadi. Endi bu o‘yinchi boshlovchi sifatida arqonni aylantira boshlaydi. O‘yin nihoyatda oddiy va qiziqarli bo‘lgani uchun talaba-o‘smirlar, unda o‘z mahoratlarini namoyish qiladilar. Kim chaqqon va hushyor bo‘lmasa, qarmoqqa ilinaveradi. O‘rtaga tushgan o‘yinchilar o‘z o‘rinlarida uzoq turib qolmasliklari uchun o‘yinchilarni tezroq qarmoqni ilintirib olishga harakat qilinadi, ya‘ni arqonni aylanish tezligini oshiradi yoki pasaytiradi. O‘yin qiziqroq o‘tishi o‘qituvchiga bog‘liq. O‘yinni murakkablashtirish, ya‘ni o‘yinchilar qo‘liga koptok berib, ular o‘yin davomida koptokni bir-birlariga uzatib turishlari mumkin.

Bu o‘yin, o‘smirlarni hushyorlik va chaqqonlikka o‘rgatadi, oyoq mushaklari kuchini oshirishga, miya vestibulyar apparatini rivojlantirishga, chaqqonlik qobiliyatini mustahkamlash va oshirishga xizmat qiladi. Bu o‘yindan basketbol, voleybol, badiiy gimnastika, yengil atletika, og‘ir atletika, qo‘l to‘pi, futbol murabbiylari o‘z mashg‘ulotlarida foydalanishlari mumkin.

### “Qo‘lingni ber!”

O‘yin maydonchasi har tomondan to‘g‘ri chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir o‘yinchi quvlovchi qilib tayinlanadi. U maydoncha o‘rtasida turadi qolgan o‘yinchilar uning atrofida to‘planadilar.

Quvlovchi «Men quvlovchiman!» deganda hamma o‘yinchilar har tomonga yugurib ketadilar. quvlovchi ularni ushlab payiga tushadi. Orqasidan quvlovchi kelayotganini sezgan o‘yinchi «qo‘lingni ber» deb o‘rtog‘ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo‘l ushlab turgan juft o‘yinchilarni ushlab mumkin emas. Agar quvlovchi o‘yinchilarni biri ikkinchisining qo‘lini ushlabmasdan oldinroq uni ushlab olsa, ushlangan o‘yinchi bilan joy almashadi, ya‘ni ushlangan o‘yinchi quvlovchi

bo'ladi. Agar quvlovchi uzoq vaqtga hech kimni tuta olmasa, o'qituvchi uning o'rniga boshqa quvlovchini tayinlaydi. O'yin bolalarda o'z o'rtog'ini xatarli paytda qutqarib, unga yordam berish kabi ijobiy xususiyatlarni tarbiyalashda yordam beradi.

Bu o'yindan murabbiylar futbol, basketbol, qo'l to'pi, yengil atletika mashg'ulotlarida foydalanishi mumkun.

### **Ko'z bog'lash**

O'yin ishtirokchilari bir-birlari bilan qo'l ushlab, doira hosil qilib turadilar. O'yin rahbari o'yinchilardan ikkitasini davra o'rtasiga chaqiradi. Ularning ko'zlarini toza ro'molcha bilan bog'lab, birining qo'lga qo'ng'iroq yoki ikki kichkina tosh berib qo'yadi. Keyin ikkala o'yinchini ikki tomonga olib borib qo'yiladi.

O'qituvchi o'yin boshlashga buyruq berishi bilan qo'lida hech narsa bo'lmagan o'yinchi ko'zi bog'langan o'rtog'ining otini aytib chaqiradi. Nomi chaqirilgan o'yinchi javob o'rniga qo'ng'iroqni chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi talaba tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'z o'rtog'ini ushlab harakat qiladi. Qochuvchi ham o'z navbatida ovoz chiqarib qochadi, ammo uzoqqa qocha olmaydi, chunki doira hosil qilib turgan bolalar harakat chegarasini saqlab turadilar.

Agar qo'ng'iroq ushlagan o'yinchi raqibining qo'lga tushsa, rollarini almashtiradilar va qochuvchi ushlangunga qadar o'yin davom ettiriladi. Undan keyin rahbar ko'z bog'lash uchun yangi ikki o'yinchini tayinlaydi. O'yin shu tarzda davom ettiriladi. Barcha ishtirokchilar ko'zi bog'langan o'yinchilar maydoncha chegarasidan uzoqlashib keta olmaydigan qilib davraga tizilib turadilar.

### **Burgut va burgutcha**

Ishirokchilar «Burgut» va «Burgutcha»ni tanlaydilar. Maydon o'rtasiga kichik doira «Burgutcha»ga o'y chiziladi. Doiraning o'rtasiga to'p qo'yiladi. Undan 1 metr narida kvadratda «Burgut» joylashadi. Maydonning bir tomonidan «u,y», ikkinchi tomonidan yo'lakcha ajratiladi. O'yinchilar – kichik qushchalar «u,y» ichiga joylashadilar.

O'qituvchi: Boshladik, – deb buyurishi bilan «Qushchalar» «Burgutcha»ning «u,y»iga tomon yuguradilar va u qo'riqlab turgan to'pni olib qochmoqchi bo'ladilar. «Burgutcha» esa doiradan chiqmasdan ularni tutishga harakat qiladi (buning uchun u qo'li bilan

«Qushcha»larga tegsa bas. «Burgut» esa butun maydon bo'ylab «Qushcha»larni tutib «Burgutchga»ga yordam beradi. Tutilgan «Qushcha»lar qarama-qarshi tomondagi yo'lakchaga borib turadilar. «Qushcha»larning birontasi «Burgut» va «Burgutchga»ga tutilmasdan to'pni «u,y» tomonga olib qochishga erishsa, unda o'yin to'xtatilib yangi «Burgut» va «Burgutchga» tanlanadi. Hamma «Qushchalar» tutilib qolgan paytda esa boshlovchilar o'z o'rinlarida qoladilar va o'yin qayta takrorlanadi.

O'yin qoidasi.

1. «Qushcha»lar ham, «Burgutchga» ham doira chizig'ini bosib o'ta olmaydilar. Bu qoida buzilganda, to'p joyiga qo'yiladi.

2. Agarda «Qushcha» yo'lakcha yoki uy chiziqlariga to'pni olib borguncha «Burgutchga» yoki «Burgut» tomonidan tutilmasa, u talaba g'alaba qilgan hisoblanadi.

3. «Burgut» maydondagi hamma (to'p bilan to'psiz) o'yinchilarni tutishi mumkin.

4. «Qushcha»lar to'pni bir-birlariga uzatib, olib qochishlari mumkin.

Ushbu o'yin talabalarda chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga o'yinda basketbol, qo'l to'pi, voleybol va regbi o'yinlarining belgilari bor. «Burgut» va «Burgutchga» o'yinidan yuqorida ko'rsatilgan sport turlari bo'yicha tayyorlanish mashg'ulotlarida foydalanish mumkin.

### **Podachi**

Diametri 3–4 m kattalikdagi doira chiziladi va ohak, bo'r bilan belgilanadi. Doira ichida uchta o'yinchi qo'lida chim xokkey anjomiga o'xshatib yasalgan tayoqni ushlab turadi. Doira tashqarisida ham hujumchilar uch joyda joylashib turadilar. Doiraning o'rtasida yog'ochdan yasalgan (balandligi 5-6 sm) nishonlar 10-15sm oraliqda, doira shaklida qo'yilgan bo'ladi. O'yin boshlangach, doira tashqarisida 1 metr uzoqlikda turgan hujumchilar kichik to'pni bir-biriga tez oshirib, qulay fursat topib, doira ichidagi o'yinchilarni chalg'itib, nishonlarni birin-ketin urib yiqitishga kirishadi.

Doira chetidagi chiziqqa koptok qo'yib, o'rtadagi nishonni urib yiqitishga bir marta ruxsat beriladi. So'ngra o'ynovchilar doira chizig'iga koptokni qo'yib, zarb bilan tashqariga, uzoqroqqa urib chiqaradi. Nishonni koptok bilan urib yiqitgan jamoaga 2 ochko

beriladi. O'yin bir necha bor qaytarilgandan keyin himoyachilar hujumchilar bilan joylarini almashadilar. O'yinda ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari:

1. O'yin vaqtida doira ichidagi himoyachilarning doira chizig'idan chiqib ketishlari man qilinadi.

2. Himoyadagi o'yinchilarning tayog'i hujumchilarga tegsa yoki doira chizig'idan tashqariga chiqib ketsa, jarima ochko beriladi.

3. O'yin vaqtida hujumchilar tayog'ini baland ko'tarsa, xavfli harakat hisoblanadi.

4. Xavfli harakat tez-tez takrorlansa, o'yinchi bir necha daqiqaga o'yindan chiqariladi.

### **Sinov savollari.**

1. O'zbek va qoraqalpoq milliy o'yinlarining kelib chiqish tarixini bilasizmi?

2. Milliy o'yinlarning umumta'lim maskanida tutgan o'rni qanday?

3. Jamoa o'yinlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

4. Chaqqonlikni tarbiyalovchi o'yinlarni bilasizmi?

5. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar haqida gapirib bering?

6. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar xususida nima deya olasiz?

7. Kuchni tarbiyalovchi o'yinlarni bilasizmi?

8. Chidamlilikni tarbiyalovchi o'yinlar to'g'risida so'zlab bering?

9. Hozirgi zamon Spartakiada va Olimpiada o'yinlariga o'xshagan qanday milliy o'yinlar bo'lgan?

## **V BOB. Jismoniy tarbiya fanining ilmiy-tabiiy asoslari**

Jismoniy tarbiya fani tibbiyot, fizika, biologiya, kimyo, valeologiya, anatomiya, fiziologiya, sport fiziologiyasi va boshqa tabiiy fanlar bilan bevosita bog'liq bo'lib ular bilan birga rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya fanini ilmiy asosda tashkil etish inson organizmining rivojlanishini, uni tashqi muhit bilan bog'liqligini, yoshining turli bosqichlarda potensial va moslashuvchanlik imkoniyatlarini bilishni taqozo etadi.

Uyg'onish davri o'limlarining buyuk namoyondalaridan biri Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida odam yoshini to'rt bosqichga bo'ladi:

1. O'sish davri, Bunga o'smirlikdan 30 yoshgacha bo'lgan davr kiradi.

2. O'sishdan to'xtash davri, bu 30 dan 40 yoshgacha bo'lgan davr.

3. Cho'kish davri, u o'rtacha yoshdagi odamlarga mansub bo'lib, 60 yoshgacha davom etadi.

4. Kuchsizlanish davri: bu umrni oxirigacha cho'ziladigan qariyalarning yoshidir.

Ibn Sino odamlar yoshini to'rt qismga bo'lish bilan qanoatlanmay, shu yosh uchun badan tarbiya mashqlarining tasnifini (klassifikatsiya) yozib qoldirgan.

Muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish orqali organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar haqidagi bu bilim sport mashqlari va uslublaridan to'g'ri foydalanish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanganda va ularni odam organizmiga bo'lgan ta'siridan har doim unumli foydalanish, OAT(oliy asab tizimi)tarmog'ini takomillashtirish va asab jarayonining faoliyatini rivojlantirish imkonini beradi.

### **Inson organizmi biologik tarmoq sifatida**

Tabiiy fanlar jismoniy tarbiya fanining asosi bo'lib, tibbiy-biologik fanlarning to'plami: birinchi navbatda anatomiya, fiziologiya, morfologiya, biologiya, gigiyenani o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya nazariyasining uslublari va sport mashg'ulotlari shu fanlar erishgan yutuqlarga bog'liqdir.

Inson organizmidagi barcha a'zolar doimo bir-biri bilan uzviy bog'liq holda harakatda bo'ladi, organizm faoliyati har xil sharoitdagi atrof-muhit bilan vegetativ aloqaga kirishadi.

Tashqi tabiat va ijtimoiy-sotsial sharoitlar inson organizmiga har doim o'zining foydali yoki zararli ta'sirini ko'rsatadi. Insonning o'ziga xos fazilatlarini, onglilikni o'stirib, sog'liqni mustahkamlaydi, aqliy va jismoniy mehnatga chidamlilikni oshiradi.

Keyingi paytlarda odam fiziologiyasini o'rganish sohasida, shuningdek organizmga jismoniy tarbiyaning turli iqlim sharoitidagi ta'siri haqidagi amaliy ishlar tufayli, boy ma'lumotlar to'plandi, iqlim fiziologiyasi degan yangi fanga asos solindi. Bu sohada to'plangan ma'lumotlar fiziologiyaga oid bo'lib, bular organizmning issiq iqlim sharoitidagi holati faoliyatini tahlil etadi. Iqlim fiziologiyasi fanining birdan-bir katta yutug'i bu odam organizmiga issiq iqlimning ta'sirini o'rganilganidir.

O'zbekiston sharoitida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan sportchilar organizmida bo'ladigan o'zgarishlarni O'zbekiston sport fiziologiyasi fani olimlaridan A.Shatalina, A.Yarotskiy, M.Frank, R.Prozorenko, D.Xudoyberdiyev, A.Koltunov, A.Koveli, R.Axmedov, I.Azimov va boshqalar o'z ilmiy ishlarida ifodalab berganlar. Iqlimni belgilovchi mavjud elementlardan biri havoning harakatidir.

Olib borilgan kuzatishlarga qaraganda, O'zbekistonda quyosh gorizontdan yuqori turadi va ochiq kun bo'lib, ochiq havo harorati boshqa hududlar haroratiga qaraganda ancha farq qiladi.

O'zbekistonda bir yillik quyoshli kunlar 2900-3100 soatni tashkil qiladi. Yevropaning o'rta chizig'idagi quyoshli kunlarning yillik miqdoridan taxminan ikki yarim barobar ko'pdir. Masalan, Toshkentda bir yilda 314 kun havo ochiq bo'ladi.

Oxirgi 5-7 yil davomida respublikamizda ob- havo va iqlim sharoitining o'zgarib ketishi natijasida havoning nisbiy namligi kamayib ketdi, u mahalliy sharoitga ham taalluqlidir. Absolyut namlik (havodagi suv bug'larining simob ustuni bo'yicha millimetrlar hisobida ifodalanishi) o'rtacha bir yilda simob ustunining 6-7 mmni tashkil qilgan bo'lsa, oxirgi 3 yilda bu ko'rsatkich simob ustunining 8-10mm ni tashkil qiladigan bo'ladi.

Nisbiy namlik ko'pincha 60–70% atrofida bo'ladi. Ayrim kunlarda 10%, hatto 5% pasayadigan bo'lsa, hozirgi vaqtda namlikning nisbiy qiymati may-iyun oylarida 60–80 % chegarasida bo'lmoqda.

O'zbekistondagi tashqi muhitning hamma omillari, hech shubhasiz inson organizmi faoliyatiga katta ta'sir qiladi.

Respublikada ob-havo va iqlimning tubdan o'zgarishi tufayli yurak va qon-tomir kasalliklariga chalingan kishilar soni tobora ortmoqda. Ekologiyani buzilishi esa turli xil yuqumli kasalliklarni ko'payishiga sabab bo'lmoqda.

Inson organizmining kasalliklarga bardoshlilikini oshirish uchun muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib, organizmni chiniqtirish kerakligini buyuk olim Ibn Sino o'z asarlarida ta'kidlab o'tgan.

Inson organizmi doimo tashqi muhit bilan aloqada bo'ladi, unda modda va energiya almashinuvi beto'xtov sodir bo'lib turadi. Kislorodsiz va oziqlanishsiz hech bir hujayra o'zining hayotiy faoliyatini normal holda saqlay olmaydi.

Doimiy ravishda modda va energiya almashinuvi assimilyatsiya jarayonlarining bir tomoni bilan ifodalanadi. Energiyaning imkoniyari uning organizmda yig'ilishi bilan kislorod va oziqlanuvchi moddalarning organizmda harakatlanib, o'zlashtirilishi bilan, dissimilyatsiya jarayonlari, ya'ni bioelektrik, mexanik kimyoviy energiyaning ajralib chiqishi hamda moddalarning murakkab ravishda o'zlashtirilishi bilan ifodalanadi.

### **Tana haroratining boshqarilishi**

Organizmda haroratni doimiyliigi bir necha mexanizmlar yordamida boshqarilib, issiqlikning hosil bo'lishi va tashqariga chiqarilishi markaziy asab tarmog'i tomonidan boshqariladi. Ushbu bir-biri bilan bog'liq bo'lgan jarayon kimyoviy va fizikaviy issiqlik almashinuvi deb nomlanib, markaziy asab tarmog'ini faoliyati bilan bog'liqdir.

Issiqlik, organizmda ovqat moddalarining oksidlanishi natijasida hosil bo'ladi. Bu jarayon moddalar almashinuvining qay darajada kechishiga bog'liq. Moddalar almashinuvi qancha shiddatli bo'lsa, ya'ni organizmda ovqat moddalari qancha ko'p oksidlansa, shuncha ko'p issiqlik hosil bo'ladi.

Organizmda issiqlik asosan mushaklarda vujudga keladi. Odam tinch turganda ham mushaklarda issiqlik hosil bo'laveradi. Yurganda

esa organizmda tinch holatdagiga nisbatan issiqlik 60–80 foizdan ko'proq hosil bo'ladi. Mushaklarni ishi jarayonida issiqlikni hosil bo'lishi 4-5 martaga oshadi. Issiqlik asosan mushaklarda hosil bo'ladi. Issiqlik mushaklardan tashqari jigar, buyrak va boshqa ichki ayiruv a'zolarida ham hosil bo'ladi.

Organizmda hosil bo'lgan issiqlik doimo tashqariga (nafas olish, terlash) chiqarib turiladi, hech bir ovqat organizmda uzoq vaqt yig'ilib qola olmaydi. Issiqlikning organizmda hosil bo'lishi va tashqariga chiqarilib turilishi **termoregulyatsiya** deyiladi va bu jarayon murakkab mexanizmlar orqali sodir bo'ladi. Odam tanasi uchun normal harorat 36,6–37,0S hisoblanadi. Energiyaning bir sutkada umumiy sarflanishi asosiy modda almashinuvidan olinadi.

Asosiy modda almashinuvi, ichki a'zolarining, nafas yo'llarining ish faoliyatiga, skelet mushaklari tonusining saqlanishiga yordam beruvchi to'xtovsiz modda almashinuv faoliyatiga bog'liq bo'ladi. Hozirgi zamon ma'lumotlarining ko'rsatishicha, bu o'rinda skelet mushaklari asosiy rol o'ynaydi.

Asosiy almashinuvning katta-kichikligi bir qancha omillarga, eng avvalo, tananing og'irligi va uning tuzilishiga bog'liq. Tananing og'irlashib borishi bilan issiqlik ajralib chiqishi, binobarin, ovqatga bo'lgan talab ham oshadi, ovqatlanishga bo'lgan talabni tana vaznining og'irligi bilan belgilanadi.

### **Oziqlanish**

Ovqat hazm qilish jarayoni munosabati bilan ovqat qabul qilishda qatnashadigan mushaklarning ishi tufayli energiya almashinuvini oshirishga olib keladi. Oksidlanish jarayonlari oqsilli ovqatlar iste'mol qilganda ko'proq kuchayadi (30 – 40 %), yangli ovqatlar; iste'mol qilganda almashinuv 4 – 14 foiz, uglevodlar esa 4 – 7 % kuchayadi.

Ilmiy izlanishlardan ma'lumki oziqa bilan organizmga tushgan

1 gr oqsil – 4,1 kkal

1 gr uglevod – 4,1 kkal

1 gr yog' – 9,3 kkal energiya beradi.

Jismoniy ish va sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan mehnat faoliyati sutkalik energiya sarfini belgilaydigan muhim omil hisoblanadi: aqliy mehnatda esa juda ham katta energiya sarflanadi. Energiyaning umumiy almashinuvi skelet mushaklari orqali 45 %, asab orqali 2–5 %, qolganlari esa ichki a'zolar orqali sodir bo'lishi

aniqlangan. Hatto o'tirish kabi biroz mushak harakatida ham modda almashinuvini yurishga nisbatan 12 – 15%, tik turganda 20 %, sekin yurishda 80 – 100 %, yugurishda 400 % oshadi. Shiddatli, sport mashqlarini jadal bajarganda energiya sarflanishi tinch holatga nisbatan 10 – 20 marta oshadi.

Jismoniy zo'riqish paytida modda almashinuvining oshishi harakat qilayotgan mushaklarda oksidlanishning kuchayishi bilan bog'liq. Bu faoliyat paytida butun organizm, bu ishga aralashmaydigan ichki organlar va mushaklar ham jalb qilinadi. Shartli ko'zg'atuvchilar ta'sirida skelet mushaklarining tinch holatiga nisbatan ham almashinuv oshishi mumkin. Masalan, musobaqada qatnashish oldidan ruhiy holat paytida.

### **Energiya sarflanishi**

Sog'lom kishi bir kunda o'rtacha 1700-2200 katta kaloriya energiya sarflaydi. Ish bajarilganda esa energiya sarflanish tezlashadi: mushak ishlari qancha og'ir kechsa, odam organizmi shuncha ko'p energiya sarflaydi.

Ish bajarishni mehnat faoliyatiga sarflangan energiya foydali koefitsientini hisoblab, aniqlab chiqishga ahamiyat berish odam turmushi uchun o'rinli deb topamiz. Olimlarni izlanishiga ko'ra, odam faoliyatini foydali koefitsienti o'rtacha 20%; muntazam mashg'ulotlar natijasida 25-30% ortishi mumkin ekan.

Odamlarni kasbiy faoliyati jarayonida sarflanadigan energiyaga e'tiboran bir necha guruhga taqsimlash mumkin.

**Birinchi guruh.** Katta mushak faoliyatini talab qilmaydiganlar - o'tirib ishlaydiganlar: devonxona xizmatchilari, litograflar va h.k., - 2200-2400 gacha katta kaloriya.

10-jadval

### **Turli kasb egalarining bir sutkada sarflaydigan energiyasi**

Kasb egallari	bir sutkada sarflanadigan energiya katta kaloriyada
Tokar va instrumentalshiklar	3300
Temirchilar	3700-4000
Prokat sexi ishchilari-liteychiklar	3500-4100
Duradgorlar	4000-4500

G'isht toshuvchilar	5400
G'isht teruvchilar	5000
Traktor haydovchilar	3000
Yer haydovchilar	4700-5000
O't o'ruvchilar: o'roqda	7200
Traktorda	3600
Talabalar	2800-3000
Maktab bolalari 8-11yoshdagilar	1900
12-16 yoshdagilar	2400
Yuqori toifali sportchilar	7000-10 000

**Ikkinchi guruh.** O'tirib ishlaydiganlar: tikuvchilar va h.z.-  
2600-2800 kk gacha.

**Uchinchi guruh.** O'rtacha mushak ishlari: etikdo'zlar, pochta xizmatchilari, shifokorlar, laboratoriya xizmatchilari - 3000 kkdan ortiq.

**To'rtinchi guruh.** Yuqori darajada zo'riqish mushak ishlari: metall bilan ishlovchilar, pardozchilar, duradgorlar - 3400-3600 kk gacha.

**Beshinchi guruh** Og'ir mehnat bilan shug'ullanuvchilar—4000 kkdan ortiq.

**Oltinchi guruh.** O'ta og'ir mehnat kasbi bilan shug'ullanuvchilar—5000kkdan ortiq .

Aqliy mehnatda juda ko'p energiya sarflanmaydi, biroq harakat va mushak zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan aqliy mehnatda energiya sarflanishi ortadi, masalan, artistlar, ma'ruzachilar. Ushbu ma'lumot 10-jadvalda berilgan.

### **Mushaklar fiziologiyasi**

Mushaklar tananing ko'p qismini tashkil etgan maxsus a'zolar bo'lib, qisqaruvchanlik xususiyatiga ega. Mushak asablardan keladigan impulslar ta'sirida refleks yo'li bilan qisqaradi. Mushakning qisqarishi, birinchi qarashda, mustaqil bo'lib ko'rinsa ham, haqiqatda asab tarmog'iga, moddalar almashinuviga, qon aylanishiga, nafas olish va nafas chiqarishga va boshqa bir qancha kimyoviy jarayonlarga bog'liq, mushaklar yordamida hayvon va odam organizmining barcha harakatlari vujudga keladi.

Organizmdagi barcha mushaklarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tekis tolali va ko'ndalang-targ'il tolali mushaklar.

**Tekis tolali mushaklar.** Tekis tolali mushaklar tekis mushak xujayralari- dan tuzilgan.

**Ko'ndalang targ'il tolali mushaklar.** Ko'ndalang targ'il mushaklar uzun va ko'p yadroli tolalardan tuzilgan. Bu tolalarning shakli har xil bo'lib, bir uchi o'tkir, ikkinchi uchi o'tmas bo'ladi. O'tmas mushak tolalari payga aylanib ketadi.

Ko'pchilik mushaklar patsimon yoki duksimon tuzilishda bo'ladi. Mushaklarning shakli va ularning tuzilishi fiziologik ahamiyatga ega. Mushakning ko'ndalang kesimi qanchalik katta bo'lsa, u shunchalik kuchli bo'ladi.

### **Mushaklarning asosiy xususiyatlari**

Mushakning asosiy xususiyati uning qisqarishidir. har bir tirik to'qima singari mushak ham qo'zg'aluvchanlik qobiliyatiga ega, mushak ta'sirida javoban qo'zg'aladi, ya'ni qisqaradi. Mushakning qisqarishi natijasida turli jarayonlar vujudga keladi. Masalan, yurak mushagining qisqarishi natijasida tomirlarga qon chiqarib turiladi va shu yusinda organ va to'qimalar qon bilan ta'minlanadilar ovqat-hazm organlarining mushaklarini qisqarishi natijasida ularda bo'lgan oziqa yaxshi aralashadi va hazm bo'ladi, ichakning bir joyidan ikkinchi joyiga o'tadi, ya'ni ovqatning hazm qilinishi va qonga surilishi ta'minlanadi. Skelet mushaklarining qisqarishi natijasida turli harakatlar vujudga kelib, juda murakkab ishlar bajariladi. Mushakning turiga qarab ularning qisqarishi ham har xil bo'ladi. Tekis tolali mushaklar aksarisi avtomatik holda, asab hamda gumoral mexanizmlarning uzluksiz ta'siriga ritmik qisqarish bilan javob beradi. Birinchi qarashda bu mushaklarning qisqarishi o'z holicha asab tarmog'ining ishtirokisiz vujudga kelgandek bo'lib tuyulsa ham, aslida markaziy asab tarmog'i xususan, vegetativ asab tarmog'i ta'sirida sodir bo'ladi.

Ko'ndalang-targ'il mushaklarning xususiyati butunlay boshqacha. Ko'ndalang-targ'il mushaklar normal sharoitda harakatlanuvchi asablar orqali keladigan impulslar ta'siridagina qisqaradi. Tekis tolali mushaklar sekin va uzoq qisqarsa, ko'ndalang-targ'il mushaklar tez qisqarib, tez bo'shashadi. Mushakning bir uchiga yuk osib, uni cho'zishga harakat qilinsa, mushak bunga qarshilik ko'rsatadi agar osilgan yukning og'irligini ko'paytirib mushakni qancha ko'p cho'zishga harakat qilsak, uning qarshilik ko'rsatishi shuncha ortadi, ya'ni osilgan yukning og'irligiga javoban mushak ham cho'ziladi. Bu mushakning egiluvchanligini ko'rsatadi.

### **Mushaklarda energiya almashinuvi**

Mushaklarning taxminan 80 foizini suv tashkil qiladi. Mushaklardagi suvning miqdori odamning yoshiga qarab o'zgaradi, insonni yoshi ulg'aygan sari mushaklarda suvning miqdori kamayib boradi. Tekis tolali mushaklarda ko'ndalang-targ'il mushaklarga qaraganda suv ko'proq bo'ladi. Mushak tarkibiga kiradigan qoldiq moddalarning ko'p qismi (90%) oqsillardan iborat bo'ladi. Mushak tarkibiga oqsillardan tashqari ekstraktiv moddalar – karnozin, anzerin va karnitin ham kiradi. Mushakda yog' ham bor. Mushaklardagi yog', zahira ovqat moddasi hisoblanadi, kaliy tuzlarining miqdori ko'proq bo'lsa, natriy tuzlarining miqdori unga nisbatan birmuncha kamdir. Mushaklarning faol ishlashida kaliy va magniy tuzlarini organizmda muvozanatda bo'lishi katta rol o'ynaydi, ular asosan uch guruhga bo'linadi:

1. Eriydigan globulyar oqsillar;
2. Erimaydigan holdagi fibrilyar oqsillar, ya'ni mushakni qisqartiruvchi elementlari – miofibrillar oqsili;
3. Juda qiyinchilik bilan eriydigan oqsillar.

Birinchi guruhdagi oqsillarga turli fermentlar kiradi va ular mushak ishi uchun energiya manbai vazifasini o'taydigan biokimeviy o'zgaruvchanlikni vujudga keltiradi. Bu oqsillarning ko'pini kristall shaklida ajratib olish mumkin. Bunday oqsillar qatoriga miogen kiradi.

Ikkinchi guruhdagi oqsillarga miozin va aktin kiradi, ular mushak qisqarganda kimeviy energiyani mexanik ishga aylantiruvchi asosiy manba hisoblanadi.

Uchinchi guruhga kiradigan oqsillar hozirgacha yaxshi o'rganilmagan, ular mushak to'qimasining asosini va mushak tolasining po'stini hosil qiladi.

Mushak qisqarganda sodir bo'ladigan kimeviy jarayonlar, asosan ikki bosqichda: kislorodsiz – anaerob rejimda va kislorodli aerob rejimda o'tadi. Bu ikkala rejimda ham mushaklarda bir qancha kimeviy o'zgarishlar vujudga keladi.

Mushaklarning qisqarishi uchun kislorodning bo'lishi shart emas, kislorod bo'lmaganda ham mushak qisqara olar ekan. Lekin mushak kislorodsiz sharoitda uzoq vaqt qisqarib tura olmaydi, tezda charchab qoladi. Mushaklarning uzoq vaqt qisqarib turishi uchun kislorod bo'lishi shart. Odamni toliqishi, uning ish unimdorligini susayishi mushaklarni kislorod bilan ta'minlanishiga bog'liq ekan,

bundan xulosa chiqaradigan bo'lsak, odam organizmi qanchalik jismonan chiniqqan bo'lsa, u shuncha uzoq va unumli faoliyat ko'rsatadi.

### **Anaerob rejim (kislordsiz)**

Mushaklarning qisqarishi uchun kerak bo'lgan energiya anaerob rejimda hosil bo'ladi. Sport mashg'ulotlarida va musobaqalarda bajarilgan ishda mushaklar kislordsiz, ya'ni qarzga ishlashiga- anaerob rejim deyiladi. Bu rejimda mushaklar tarkibida bo'lgan fosfor birikmalari parchalanib sut kislotasiga aylanadi. Bunday fosfor birikmalariga adenozintrifosfat kislotasi (ATP), kreatin fosfat kislotasi va geksozofosfat kiradi. Yuqorida keltirilgan birinchi ikki birikma fosfat kislotaning adenozin va kreatin bilan bo'lgan birikmalaridan iborat. Adenozin va kreatin esa oqsillarning parchalanishi natijasida hosil bo'ladi. Geksomonofosfat, glikogen va fosfat kislotadan hosil bo'lgan birikmalardan iboratdir.

### **Aerob rejim**

Ish bajarganda mushaklar faoliyatida kislorodni to'liq ta'minlanishi-aerob rejim deyiladi. Kislorod ishtirokida glikogenning parchalanishi tufayli hosil bo'lgan sut kislotasi parchalanadi. Buning natijasida suv va karbonat angidrid hosil bo'ladi. Sut kislotasining parchalanishi natijasida ham energiya paydo bo'ladi. Biroq hamma sut kislotasi suv va karbonat angidridga parchalanmay, faqat uning uchdan bir qismigina parchalanadi. Bu jarayon ham energiya hosil bo'lishi bilan sodir bo'ladi, sut kislotasining qolgan uchdan ikki qismi glikogenga aylanar ekan. Mushaklarni ish bajarish uchun kerak bo'lgan maksimal energiyasi 30 % ni tashkil qilar ekan, ular kimyoviy reaksiya natijasida hosil bo'ladi.

### **Ish bajarish vaqtida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar**

Jismoniy ish bajaradigan organizmda faqat mushaklar ishidaгина emas, balki boshqa bir qancha organlarning ishida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi. Mushak ishi vaqtida qon aylanish, yurak urish, nafas olish va chiqarish, buyrak ter bezlari va ba'zi ichki sekresiya bezlarining ishlari ham o'zgaradi. Mushaklarni qisqarib cho'zilishi, ya'ni ishlashi natijasida ularning qon bilan ta'minlanishi shiddatliroq bo'ladi, ya'ni bu vaqtda boshqa organlarga qaraganda ishlab turgan mushaklar qon bilan ko'proq ta'minlanib turishi kerak. Ishlab turgan mushaklarni yetarli miqdorda qon bilan ta'minlash uchun ulardagi kapillyarlar kengayib, o'zidan ko'proq miqdorda qon o'tkazadi, shu bilan birga yurak urishi

tezlashadi, yurakning sistolik hajmi kengayadi va buning natijasida yurakning daqiqali hajmi ham oshib ketadi:

Mushaklar shiddatli ish bajarayotgan vaqtda oksidlanish jarayonlari ham shiddatli o'tadi va kislorodga bo'lgan talab ancha oshadi. Ishlab turgan mushakni yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlash uchun nafas tezlash ishi kerak, nafas olishning tezlashishi faqat ishlab turgan mushaklarga kislorod yetkazib berish uchungina kerak bo'lmay, balki oksidlanish jarayoni natijasida ko'p miqdorda hosil bo'ladigan karbonat angidridni chiqarib yuborish uchun zarurdir.

Qonda karbonad angidridning ko'payishi natijasida nafas olish markazi ta'sirlanib, mushaklarda mashq bajarish natijasida nafas olish va chiqarish tez va chuqur bo'ladi. Bu esa o'pka ventilyatsiyasini tezlashtirishga olib keladi. Agar tinch holatda o'pka ventilyatsiyasi bir daqiqada taxminan 7 litr bo'lsa, mushaklar qisqarishi ta'siri ostida, sport bilan shug'ullanganda va mushaklar ishi vaqtida o'pkadagi kislorod 60 – 70 litrga yetadi.

Mushaklar ishlab turgan vaqtda buyrak va ter bezlarining ishi ham kuchayadi. Buyrakda siydik hosil bo'lishi tezlashadi va ko'payadi. Buning natijasida organizm faoliyati uchun zararli bo'lgan moddalar siydik orqali tashqariga chiqarilib yuboriladi. Bundan tashqari ter bezlari tana haroratining turg'un bo'lishida ham ishtirok etadi.

Mushaklar ishi vaqtida ichki organlar ishining o'zgarishi markaziy asab tarmog'i tomonidan boshqarilib turiladi. Markaziy asab tarmog'i, xususan, bosh miya yarim sharlari po'stlog'idan keladigan impulslar faqat mushak ishi vaqtidagina ichki organlar faoliyatini o'zgartirib qolmay, balki bajariladigan ish oldidan organizmni tayyorlaydi.

Ko'pincha odam og'ir ishga kirishmasdan oldin, uning organizmida bir qancha o'zgarishlar sodir bo'ladi: yurak urishi kuchayadi, qon tomirlari kengayadi, nafas olish tezlashadi, shunday qilib, organizm og'ir ish qilishga oldindan tayyorlanib boriladi.

### **Mashq bajarish va uning organizmga ta'siri**

Mushaklarning ish bajarishi organizm va mushaklarning o'zi uchun ham juda katta ahamiyatga ega. Organizmning chidamli va chiniquqan bo'lishi hamda taraqqiy etishida jismoniy mehnat va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari katta rol o'ynaydi. Jismoniy mehnat va jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanuvchi kishilarning mushaklari yaxshi taraqqiy etgan, pishiq va puxta bo'ladi. Bunday odam og'ir ishni

charchamasdan uzoq vaqt bajara oladi. Aksincha, jismoniy mehnat va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaydigan kishilarning mushaklar kuchsiz bo'ladi. Bunday kishilar ozgina jismoniy mehnat qilishi bilan tez charchab qoladi va organizmning tiklanish davri jismoniy tarbiya mashqlari yoki jismoniy mehnat bilan doim shug'ullanib turgan kishilarga nisbatan uzoq davom etmaydi.

Mushaklarning rivojlanishiga va organizmning chidamli bo'lishiga muntazam mashq bajarish bilan erishish mumkin. Doimo mashqlar bajarish natijasida ish bajarish qobiliyati oshadi. Mashq bajarib o'rgangan kishi, mashq qilmagan kishiga nisbatan uzoq va samarali mehnat qilishi mumkin. Jismoniy mashqlar bajarish natijasida mushaklarning hajmi va kuchi oshadi, nafas olish osoyishtalanadi va chuqur bo'ladi, o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi. Mushaklar ish faoliyati vaqtida o'pkadagi qon aylanish hajmi bir daqiqada 120 litrga yetishi mumkin. Mashq bajarish jarayonida kishilarda o'pkada hayoventilyatsiyasining ko'payishi nafas olishning chuqurlashishi hisobiga jismoniy harakat bilan shug'ullanmagan kishilarda esa nafas olishning tezlashishi hisobiga namoyon bo'ladi. Doimiy jismoniy mashq bajarish natijasida qon aylanish organlari ishida ham o'zgarish yuz beradi. Badantarbiya bilan shug'ullangan kishilarda, shug'ullanmagan kishilardagiga qaraganda yurak urishi (tinch holatda 30-60 marta) sekin bo'ladi, bir daqiqada chiqarilgan qon hajmi 5600 ml bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanib turadigan kishilarda yurak urishi sekin bo'lsa ham yurakning sistolik va daqiqalik hajmi ko'payadi, chunki bunday odamlarda yurak mushaklari taraqqiy etgan va kuchli bo'ladi.

Doimo jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib kelgan kishilarda yurakning daqiqali hajmi, sistolik hajmining oshishi hisobiga ko'payadi, bunda yurakning urish tezligi ortiqcha o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan kishilarda esa yurakning daqiqali hajmi yurak urishining tezlashishi hisobiga bo'ladi. Bunda sistolik hajm ortiqcha o'zgarmaydi.

Organizmning tabiatda sodir bo'ladigan turli o'zgarishlarga chidamli bo'lishiga, har xil kasalliklarga qarshilik ko'rsata olishi (immuniteti) va chiniqishiga jismoniy mashqlar bajarish orqali erishish mumkin.

## Qon

Katta yoshdagi odamlarda qonning hajmi, uning vazniga nisbatan o'rtacha 7-8 % , ya'ni 5-6 literni, chaqaloqlarda 15 % , 1 yoshdagilarda 11 foizni tashkil qiladi. Tinch holatda qonning bir qismi qon depolarida (jigar, taloq, o'pka, yurak va teri) saqlanadi. Odam shiddatli harakat qilganda depodagi qonlar chiqib qon tomirlarida aylanadigan qon hajmini to'ldiradi.

### Qonning elementlari

Qonning shaklli elementlariga qizil qon tanachalari yoki eritrotsitlar ayollarda 1mm<sup>3</sup>da 4000000-4500000, erkaklarda esa 4500000-5000000 (eritros-qizil demakdir), eritrotsitlar soni doimiy bo'lmagan, mushak zo'riqishida, baland tog'liklarda va ayrim kasalliklarga chalinganda o'zgarib turadi.

Oq qon tanachalari - leykotsitlar (leykotsit - rangsiz) 1mm<sup>3</sup>da 6000-8000 ta, ularni soni ovqatlanganda mehnat qilganda va ayrim kasalliklarga chalinganda ko'payish xususiyatiga ega. Ular ilikda limfa to'qimalarda va taloqda hosil bo'ladi.

Qon plastinkalariga-trombotsitlar kiradi.

### Eritrotsitlar

Odanda eritrotsitlar yadrosiz, ikki tomoni botiq, qo'lcha shimon shaklda bo'ladi. Ular ilik to'qimasi hujayralarida hosil bo'lib, dastlab yadroli bo'ladi va keyinchalik yadrolarini yo'qotib, yadrosiz shaklga kiradi. Eritrotsitlar rangsiz qism - stroma va rangli qism - gemoglobindan tuzilgan bo'lib, tarkibida 60% suv va 40% quruq modda bo'ladi. Quruq moddaning 90% ini gemoglobin, qolgan 10% ini oqsil, lipid, uglevod va mineral tuzlar tashkil etadi. 1 mm<sup>3</sup> qondagi eritrotsitlar soni: erkaklarda 5 million bo'lsa, ayollarda 4,5 million bo'ladi. Agar eritrotsitlar bittadan ketma-ket tizilsa, ular 187.000 km gacha cho'ziladi, ustma-ust qilib taxlansa, balandligi esa 62.000 km ga yetadi. Odam organizmidagi qonning umumiy miqdori 5 litr bo'lsa, eritrotsitlar soni 25 million chamasida bo'ladi.

**Eritrotsitlarning vazifasi.** Eritrotsitlar organizmda katta ahamiyatga ega. Birinchidan, eritrotsitlar o'pkada kislorod bilan birikib, uni to'qimalarga olib boradi va to'qimalarda hosil bo'lgan karbonad angidridni olib, o'pkaga keltirib beradi. Eritrotsitlarning kislorod tashish faoliyatini ulardagi gemoglobin bajaradi. Ikkinchidan, eritrotsitlar qonda bufer, ya'ni himoyachi vazifasini bajarib qon reaksiyasini turg'un qilib

turishda qatnashadi. Uchinchidan organizmda suv almashinuvida ishtirok etadi.

Arteriya qonidagi eritrotsitlarga qaraganda vena qonidagi eritrotsitlar o'zlariga ko'proq suv va ionlari tortib oladi, ancha bo'rtadi va ularning hajmi kengayadi. Normal sharoitda arteriyadagi qon eritrotsitlarining hajmi bilan venadagi qon eritrotsitlarining hajmi orasidagi farq taxminan 10% chamasida bo'ladi.

Gemoglobinning kislorod bilan puxta birikmasi katta biologik ahamiyatga ega. Organizmni kislorod bilan ta'minlash gemoglobinning ana shu xususiyatiga asoslangan. Qon kislorodga boy bo'lgan o'pka kapillyarlaridan o'tayotganda gemoglobin o'ziga kislorodni biriktirib oladi, kislorod kam bo'lgan to'qima kapillyardan o'tayotganda esa gemoglobin o'zidagi kislorodni to'qimaga beradi. 100 ml qonda 13 – 16 mg gemoglobin bo'ladi.

#### **Leykotsitlar - oq qon tanachalari**

Leykotsitlar ma'lum shaklga ega emas, har xil yadroli xujayralardan iborat bo'lib 1 mm qonda 6000 – 8000 dona leykotsit bo'ladi.

Leykotsitlar tuzilishiga, rangiga va yadrolarining shakliga qarab bir necha turga bo'linadi. Ularni asosan donasiz leykotsitlar yoki agranulotsitlarga va donador leykotsitlar – granulotsitlarga bo'lish mumkin.

Leykotsitlar organizmga tushgan mikroba va yod moddalarni yutishdan tashqari, turli-tuman fiziologik jarayonlarda ham ishtirok etadi. Masalan, ovqat hazm qilish va ovqat so'rish vaqtida leykotsitlarning soni ko'payadi (40% oshib ketadi). Bu hol ovqatlanish leykotsitozi deyiladi. Leykotsitlar miqdori mushaklar ishi vaqtida ham ko'payib ketadi.

**Qon plastinkalari** – trombotsitlar qon elementlarining shakli jihatdan eng kichigidir. Ularning shakli turlicha: dumaloq, duksimon bo'ladi. Qon plastinkalari ilikdagi gigant xujayralardan – megakariotsitlardan hosil bo'ladi. Ularni soni 1mm<sup>3</sup> 300 000 dan 400 000 gacha bo'ladi. Trombotsitlar qon ivishida ishtirok etadi. Qon oqishini to'xtatish va ivishini ta'minlashda trombotsitlarni 12 omili bor bo'lib, tarkibidagi serotonin orqali to'xtatadi. Trombotsitlarning soni mushak ishida bir necha bor ko'payadi.

Trombotsitlarning tarkibida temir, mis va nafas olish fermentlari topilgan. Balki trombotsitlar ham organizmga kislorod tashishi mumkin. Qon elementlari asosan taloqda va jigarda parchalanadi.

Qon bilan limfa organizmning ichki muhitini tashkil etadi. Qon organizmda juda murakkab vazifalarni bajaradi, ulardan eng muhimi quyidagilar:

1. Ovqat moddalari ichaklarda hazm bo'lib, qonga o'tadi, qon esa ovqatni hazm bo'lishi natijasida sodir bo'lgan moddalarni to'qima va hujayralarga yetkazib beradi.

2. To'qima va hujayralarda yuz beradigan modda almashinuvi natijasida karbonad anhidrid, sut kislotasi va boshqa tashlandiq moddalar hosil bo'ladi. Hosil bo'lgan moddalar qonga o'tadi va qon orqali chiqaruv organlariga olib boriladi. Chiqaruv organlari esa bu moddalarni tashqariga chiqarib yuboradi.

3. Qon o'pkada kislorodga to'yinib uni hujayralarga tarqatadi (eritrotsitlar orqali).

4. Ichki sekresiya bezlarida ishlab chiqiladigan garmonlar qonga o'tib, qon orqali turli organlarga boradi va shu tariqa organlarning biriga ta'sir etishi ta'minlanadi.

5. Qon elementlari organizmga tushgan yod va zararli moddalarga, yuqumli mikroblarga qarshi kurash olib boradi (leykotsitlar). Qonni organizmni bunday himoya qilish faoliyati organizmda ishlab chiqiladigan maxsus oqsil moddalarga ham bog'liqdir, lar organizmga tushgan yod moddalarni, mikroblarini parchalash va o'ldirish xususiyatiga ega.

6. Qondagi (eritrotsitlar) oziqa moddalar, cho'nonchi: kislorod, suv, tuz va boshqa moddalar hujayra hamda to'qimalarning ishlashi uchun muvofiq sharoit yaratib beradi.

7. Qon tana haroratini turg'un qilib tutishda ham katta rol o'ynaydi. Qon tomirlarida aylanib yuradigan qon teri orqali issiqlikni tashqariga chiqarib turadi va shu yo'l bilan tana harorati muvozanatini ta'minlaydi.

### **Qon aylanish doirasi**

Uzoq davrlardan buyon ulug' allomalarni, shifokorlarni qon aylanish tizimi qiziqtirib kelgan. Tibbiyot fanlarining otasi-Gippokratning Aristotelning va buyuk Rim shifokori Galenning qon aylanishi borasida izlanishlari bu to'g'risida aniqlik kiritgan.

VII asrning boshlarida ingliz olimi V.Garvey o'zining "Hayvonlarda yurak va qon aylanish to'g'risida anatomik ma'lumot" ilmiy asarida birinchi marta qon aylanish to'g'risida xabar bergan. Garvey ushbu asarda vena va arteriya qon tomirlarini mustaqil emasligini, balki ular bir-birlari bilan bevosita bog'liqligini ya'ni yagona tarmoqni tashkil qilishini isbot qilib bergan.

**Qon aylanish yo'li ikki doiraga bo'linadi:** katta va kichik qon aylanish doiralari.

**Katta qon aylanish doiralari deb.** Yurak qisqarganda uning chap qorinchasidan aortaga, aortadan arteriyalarga o'tadigan, arteriyadan mushaklarga, keyin kapillyarlarga, kapillyarlar bir-birlari bilan qo'shib mayda venalar, ular esa o'z navbatida, katta venalar hosil qilib, qonni yurakning o'ng bo'lmasiga olib kelgan yo'liga aytiladi.

**Kichik qon aylanish doirasi-** yurakning o'ng qorinchasidan boshlanib, o'pka arteriyasidan o'pka kappilyarlariga va undan o'pka venalari orqali chap bo'lmasigacha bo'lgan qon yo'lidir.

#### **Nafas olish organlari**

Nafas olganda havo: **burun, burun bo'shlig'i, tomoq, traxeya, bronx va alveola** orqali o'pkaga boradi. Odam tinch holatda asosan burun bilan nafas oladi, shamollab qolganda, jismoniy mashqlar bajarganda og'iz bilan nafas olishga majburdir. Odam organizmi uchun burun bilan nafas olish katta ahamiyat kasb etadi, chunki burun ichida joylashgan shilliq qatlam, mayda qon tomirlari havoni isitib o'tkazadi, bundan tashqari burun bo'shlig'ida changlar ushlanib qolinadi. Bu degani tashqaridan istemol qilingan havo o'pkaga tozalanib kiritiladi. Nafas olganda o'pkadagi havo almashinishi **o'pka ventilyatsiyasi deyiladi**, bir daqiqali hajm esa **o'pka sig'imi ko'rsatkichi hisoblanadi**.

O'pkaning daqiqali hajmi deb, undan bir daqiqada o'tgan havo hajmiga aytiladi.

Katta yoshdagi kishilar tinch holatda bir daqiqada nafas olishi 12-18arta nafas oladi, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganlar 6-8 marta, ya'ni 2 marta kam nafas oladi.

Nafas olish soni yosh bilan ham bog'liqdir, misol uchun, bir daqiqada **chaqaloqlar - 60 marta, 5-yoshli bolalar-25 marta, 15-16 yoshdagilar - 12-18 marta nafas oladilar**

Jismoniy mashq bajarganda nafas olish 2-3 marta tezlashadi. Sport mashg'ulotlarida hatto 40-45 martagacha va undan ortiq bo'ladi. o'pkaning bir daqiqali hajmi 5-6 litrni tashkil qiladi.

O'pkaning tiriklik sig'imi deb chuqur nafas olib chiqarilgandagi havo miqdoriga aytiladi, UTS spirometr bilan o'lchanadi. Bir daqiqada odam o'rtacha 3500 ml havoni chiqarib, olishi mumkin. UTS odamning jinsi, yoshi va uning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanganligiga ham bog'liq, sport bilan muntazam shug'ullanganlarda shug'ullanmaganlarnikiga, erkaklarniki ayollarnikiga nisbatan UTS yuqori bo'ladi. 18-19 yoshgacha UTS ortib boradi, 18-35 yoshgacha bir darajada saqlanadi. 50 yoshdan so'ng pasayadi.

Odamni tug'ilishida olgan birinchi nafasidagi havoga qoldiq havo deyiladi, u odam hayotini oxirigacha saqlanib turib 1000-1500 ml ni tashkil qiladi.

### **Oliy asab tarmog'ining faoliyati**

Oliy asab faoliyati organizmning tashqi va ichki muhit o'zgarishlariga o'ziga xos moslashishini ta'minlaydi. I.M. Sechenov birinchi bor o'zining «Bosh miya reflekslari» nomli kitobida insonning ruhiy jarayonlari ixtiyoriy harakat, fikrlash qobiliyati o'z nabvatiga ko'ra reflektor ravishda bo'ladi, degan edi.

I.P. Pavlov asosiy reflekslarni o'rganish mobaynida I. Sechenovning materialistik tushunchalarini tasdiqladi va bu g'oyaning yanada rivojlanishiga o'z hissasini qo'shdi. I.P. Pavlov barcha reflekslarni ikki guruhga, shartli va shartsiz reflekslarga ajratdi.

**Shartli reflekslar** bu hayot davomida orttirilgan reflekslardir. Ular organizmning tashqi muhit bilan munosabati davomida vujudga keladi. Ular unchalik turg'un bo'lmaganligi bilan shartsiz reflekslardan farq qilib, hayot davomida yo'qolib ketishi mumkin, shartli reflekslarning eng muhim tomoni shundaki, ular organizmga biron-bir ta'sir bo'lganga qadar, bu ta'sirotlarni berilish extimolligi signal tarmoqlari orqali yetib kelgach, organizmda asab tizimiga bo'layotgan ta'sirga o'zining adekvat javobini tayyorlaydi.

Oliy asab faoliyati fiziologiyasining jismoniy tarbiya uchun ahamiyati katta. Mashg'ulotlarni tashkil qilish va olib borishning muvaffaqiyatli bo'lishi, vegetativ organlar va mushaklar ish faoliyatini tartibga soluvchi vaqtlar aloqasi qonuniyatini hisobga olishga bog'liqdir.

**Shartsiz reflekslarga** tug'ma reflekslar kiradi. Shartsiz reflekslar organizmning tashqi va ichki o'zgarishlarga nisbatan birinchi moslashishidir. Yangi tug'ilgan bola organizmi tashqi nafas olish,

soʻrish kabi shartsiz reflekslar yordamida moslashib keladi. Shartsiz reflekslar turgʻunligi bilan ajralib turadi.

**Jismoniy tarbiya** va sport bilan shugʻullanish suyak toʻqimalarining mustahkamligini oshiradi, paylarning suyaklarga mustahkam birikishini taʼminlaydi, umurtqa pogʻonasini mustahkamlab, koʻkrak qafasini kengaytiradi. Toʻqimalarning asosiy vazifasi – harakatni taʼminlash, shu bilan birga ular deformatsiyalovchi, oʻziga xos tormozlovchi, harakat energiyasi susaytiruvchi va tez harakat vaqtida birdan toʻxtash imkoniyatini beruvchi hamdir. Jismoniy tarbiya bilan doimiy shugʻullanish natijasida boʻgʻimlarning choʻziluvchanligi, paylar bilan bogʻlanishi ortadi. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari jarayonida mushaklar alohida kuch toʻplaydi. Bu kuchni oʻlchash mumkin. Bu kuch mushak tolalari miqdoriga va mushaklarning uzunligi va choʻziluvchanligiga bogʻliq. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bilan doimiy shugʻullanish natijasida mushaklar tolasining miqdori ortadi, yiriklashadi va shuning hisobiga mushaklarning kuchi ortadi. Odamdagi barcha mushaklarning umumiy soni 300 million toladan koʻproqligi aniqlangan.

Agar odam tanasidagi hamma mushaklar tolasining ish faoliyatini bir tomonga yoʻnaltira olsak edi, ularning bir vaqtda qisqarganda hosil boʻlgan uzunligi 25000 km ga teng boʻlardi.

### **Sinov savollari**

1. Odam organizmi nima uchun yagona biologik tizim deyiladi?
2. Organizmda issiqlik qayerda hosil boʻladi?
3. Asosiy moddalar almashinuvi qanday kechadi?
4. Mushaklar fiziologiyasi deganda nimani tushunasiz?
5. Mushaklarda energiya almashinuvi (aerob, anaerob, rejimlar) haqida nimalarni bilasiz?
6. Ish bajarganda organizmda qanday oʻzgarishlar sodir boʻladi?
7. Qon, qon tarkibi, yurak toʻgʻrisida nimalar bilasiz?
8. Qon shakllariga nimalar kiradi?
9. Qon aylanish tarmoqlarini bilasizmi?
10. Oliy asab tarmoqlari toʻgʻrisida tushuncha bering.
11. Harakat-tayanch apparatlariga nimalar kiradi?
12. Paylar va ularning vazifasi nimalardan iborat?
13. Nafas olish organlari xususida maʼlumot bering.
14. Ovqat hazm qilish organlari haqida nimalarni bilasiz?

## VI BOB. Sog'lom avlod – davlatimiz boyligi

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalari oldida o'quv tarbiyaviy jarayonni shakllantirib, yangi pedagogika texnologiyasi qo'llash natijasida yuqori saviyali barkamol mutaxassislarni tarbiyalash, ular kelajakda, ilmiy izlanishda yoki amaliyotda olgan bilim va malakasini qo'llay bilishini ta'minlashni vazifa qilib qo'yilgan. Biroq kasbiy bilim va malakadan to'liq foydalanish uchun yosh mutaxassislar sog'lik va yuqori darajali ishlash qobiliyatini maxsus tashkilatirilgan, doimiy jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlarida egallashlari mumkin.

Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri bu badan tarbiyadir. Sog'lom turmush tarzi (STT) va sog'liqni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e'tiborni kuchaytirish zarurligini uqitirib o'tadi;

mijozni mo'tadil qilish,

yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash,

gavdani chiqindidan tozalash,

to'g'ri tuzilishni saqlash,

'burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish,

kiyimga e'tibor berish,

jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shu harakat jumlasiga uyqu va tetiklik ham kiradi).

Mijoz elementlarning eng mayda bo'laklaridagi qarama-qarshi kuchlarning bir-biriga ta'siri ma'lum bir chegaraga yetganda paydo bo'lgan kayfiyatdir.

Yuqorida aytib o'tilgan elementlarning dastlabkilari to'rtga bo'linadi: issiqlik, sovuqlik, ho'llik quruqlik. Umuman olganda, mijoz ikki xil bo'ladi. Birinchisi: haqiqiy motadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarining miqdorlari teng bo'ladi. Ikkinchisida (shartli refleks) qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o'rtada bo'lmay, ikki tomonning biriga, ya'ni sovuqlik yoki issiqlikka, ho'llik, quruqlikka, yoki har ikkalasiga moyilroq bo'ladi.

Olimlarning odam umrini uzaytirish, kasallikka duchor bo'lishining oldini olish va sog'lomlashtir uchun olib borgan izlanishlari yuqorida aytilgan elementlardan foydalanish yaxshi natija bergan edi. Afsuski, odamlar asta-sekin mijoz va boshqa tushunchalarni unuta boshladilar.

Mamlakatimizda erkaklarning o'rtacha umri 75 yosh, ayollarniki esa 77 yoshga tushib ketgan bir vaqtda, bu ko'rsatkich AQShda 83-87 yoshni, Yaponiyada esa 85 va 89 yoshni tashkil etadi. Erkaklarning barvaqt hayotdan ko'z yumishlariga asosiy sabab. keyingi paytda ular orasida yurak qon tomiri kasalligining nisbatan ko'payganligidir.

Aholi o'rtasida tushuntirish ishlarining yuqori saviyada olib borilishi, STTga e'tiborni kuchaytirish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda yurak xastaliklari bilan og'rish ko'rsatkichini ancha pasaytirdi. Amerika olimi K.Kuper tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar to'plami— aerobika va sheyving ko'p mamlakatlarda katta muvaffaqiyat bilan qo'llanib, ko'pgina odamlarning sog'ligini mustahkamladi va yurak xastaliklari kasalliklarining oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qilyapti.

Inson ham aqlan, ham jismonan baquvvat, chiniqqan bo'lmog'i lozim.

### **Sog'lom turmush tarzi va uning mazmuni**

Sog'lom turmush tarzi (STT) insonning madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga oladi.

STTning asosiy tarkibiy qismlari—samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiyena, gigiyena talablariga qat'ian rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to'g'ri ovqatlanish, jismonan va ruhan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib turish.

STT – kasalliklarning oldini olishda asosiy tadbirlardandir. STT – ma'lum miqdorda ruhiy va jismoniy talablarni qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi.

Kun sayin sog'lomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda. Jismoniy mashqlar, ovqatlanish me'yori, uyqu, hammomdan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi. Hamma narsa bir maqsadga, odamlar sog'ligini mustahkamlashga qaratilishi kerak.

Ayrim mualliflar «sog'liq» tushunchasini insonning tashqi muhit ta'siriga ko'nikishi bilan bog'lasalar (I.Muravov), boshqa bir qator mualliflar esa bu tushuncha ostida kasal bo'lmaslikni yoki jismoniy kamchilikning yo'qligini tushunishadi (N.Amosov). Birinchi fikr mualliflari ma'lum darajada haqlidir, chunki ular sog'liqni

harakatda, o'zgarish va rivojlanishda deb qaraydilar. «Sog'liq» tushunchasi inson organizmining faoliyati, uning anatomik, fiziologik, biokimyoviy va ruhiy qanday salbiy jarayonlar kechayotganidan bexabar bo'ladilar. Tamaki tutunidagi zaharli moddalar, insonni ko'p a'zolarining kushandasidir. Chekilgan bir quti sigareta oqibatida organizmda, o'pkada 50-60 mg zaharli gaz to'planadi, natijada toza havo yetishmasligi yuz beradi. Oqibatda miya faoliyati zarar ko'radi, bosh og'rihi va toliqish kabi illatlar sodir bo'ladi. Olib borilgan ta'diqotlarni ko'rsatishicha, har bir chekilgan sigaretadan so'ng 5-10 daqiqa mushaklar faoliyati 15 % pasayadi. Tamaki tutuni yurak qisqarishiga ham ta'sir ko'rsatadi. U yurak qisqarishini bir daqiqada 15-18 marta ko'paytiradi. Bu hol inson umriga zavol bo'ladi.

Kashandalar ko'pincha yurak kasalliklari – stenokardiya va infark-miokardi bilan og'riydilar.

Alkogolning inson organizmi uchun zarari juda ham kuchli. Bir marta spirtli ichimlik iste'mol qilish odam jigarining faoliyatini bir necha soatga ishdan chiqaradi. Organizmga alkogol kirishi tufayli yurak qis-qarishi kamayadi, qon bosimi pasayadi, nafas olish markazi faoliyati o'zgaradi, teri orqali kislorod yutish va chiqarish qisqaradi. Organizm 15-20 kundan so'ng alkogoldan to'la tozalanadi, shundan so'ng ham alkogol illatlari o'pka va miyada saqlanib qolish kuzatilgan.

Odam organizmi salomatligining eng ashaddiy kushandasi – giyohvandlikdir. Narkotik moddalarga va shunga o'xshash ko'knori, marixuna va boshqalar kiradi. Uni doimiy ravishda iste'mol qilish nashavandlikni keltirib chiqaradi. Iste'moldan so'ng eyforiya, ya'ni kayf paydo bo'ladi. Bu holda insonda o'z-o'zini boshqarish jarayoni ishdan chiqadi, natijada u jinoyatga qo'l urishi mumkin. Asta-sekin odam har qanday yo'l bilan doimo chekishga harakat qiladi. Bu hol uni vaqtincha bo'lsa ham og'riqlar va ruhiy qiynalishlardan qutqargandek bo'ladi, lekin shu bilan birga uni narkotik moddaga yanada qattiqroq bog'lanishga majbur qiladi, natijada insonning bu falokat iskanjasidan qutulishi ancha qiyin kechadigan bo'ladi.

### **Ovqatlanish va ovqat hazm qilish organlari**

Oziq-ovqat inson hayoti uchun zarurdir. Ovqatlanish haqida aniq va to'g'ri tasavvurga ega bo'lish har bir zamonaviy inson uchun shartdir. Qadimgi yunon va rimliklar sog'lom tanda – sog' aql, degan edilar (Aristotel). Buni hozirgi sharoitga moslab aytadigan bo'lsak,

kayfiyatimiz mehnat faoliyatimiz – to'g'ri dam olish va ovqatlanishimizga bog'liq.

Og'iz bo'shlig'ida maydalangan ovqat qizilungachdan o'tib oshqozonga tushadi. Bu yerda ovqat 6-8 soatgacha turishi mumkin. Ovqat oshqozondan ingichka ichakka va ingichka ichakdan yo'g'on ichakka o'tadi. Og'iz bo'shlig'ida ovqat 15-18 soniyagacha turadi. Bu yerda fizik o'zgarish sodir bo'ladi (so'lak bilan ho'llash va chaynash), kimyoviy fermentlar ta'sirida qayta ishlanadi. Og'izda ovqat shilliq pardada joylashgan ta'm bilish, taktil va harorat reseptorlarini qo'zg'atadi. Ovqat organizmga tushganda so'lak birinchi ta'sir qiluvchi ovqat hazm qilish suyuqligini ishlab chiqaradi. Inson so'lagida neyrol (ishqoriy) tabiatda o'ta kuchli bo'lgan ferment bor. Fermentlar ovqat bilan oshqozondagi kislotali muhitga tushgach, o'z kuchini yo'qotadi. Og'iz bo'shlig'idan oshqozongacha bo'lgan masofani ovqat luqmasining quyig'i 8-9 soniyada, suyug'i esa 1-2 soniyada o'tadi. Oshqozondagi silliq to'qimalar yordamida ovqat aralashadi, suv va suyuqliklar tezda devor orqali surilib boshqa organlarga jo'natiladi. Bu jarayon 6-10 soat davom etadi. Oshqozonda parchalangan ovqat ayrim bo'laklari bilan 12 barmoqli ichakka o'tadi. Ovqat bo'laklari bu yerda oshqozon osti bezi, ichak bezlari, o't bezlari chiqargan so'laklar ta'siriga uchraydi. 12 barmoqli ichakning uzunligi uncha katta emas, shuning uchun ovqat, ovqat qoldiqlari bu yerda uzoq ushlanib turmaydi, shu sababdan bu yerda ajralib chiqayotgan shirali ovqat luqmasi ingichka ichakka o'tib hazm bo'ladi va suriladi. Yo'g'on ichakda, hazm bo'lmagan (oqsilning) va surilmagan oqsilning qo'shimcha qismi parchalanadi. Doimiy jismoniy mashqlar, chiniqish, modda va energiya almashinuvini oshirib, organizmning oziqa va moddalarga bo'lgan talabini kuchaytiradi, hazm shiralarning ajralishini kuchaytiradi, lekin mushaklar ishi ovqatning hazm qilinishiga doimo ijobiy ta'sir qilavermaydi. Mushaklar tinimsiz ishlaganda: masalan, markaziy asab tarmog'ida ovqat hazm qilish markazi tormozlanishi mumkin, oqibatda ovqat hazm qilish organlarining va bezlarining qon bilan ta'minlanishi qonning harakatdagi mushaklarga oqishi hisobiga kamayadi. Bu ovqat hazm qilish organlarining ishini susaytiradi.

Uyda to'g'ri ovqatlanish muhim jarayondir va u shu sohada ma'lum darajada bilim va madaniyatni talab qiladi. Ma'lumki, erkak kishining normal og'irligi bo'yining uzunligidan 100 smni olib tashlangandan qolgan miqdorga teng bo'lishi kerak. Yosh ayolning

vazni ancha yengilroq bo'lishi kerak: bo'yi 160 sm bo'lganda, og'irligi 57,7 kg, 165 sm da 61 kg va k.k. Chiroyli qomatga ega bo'lish qiyin. Hammaning shunga intilishiga qaramay, bu narsa sog'lik hisobiga hal bo'lmasligi kerak. «Men ovqatlanish uchun yashamayman, balki yashash uchun ovqatlanaman (I.Kant),— degan gapni biz doimo yodda tutishimiz kerak. Agar ozishni istasangiz ushbu oddiy qoidalarni yodda tuting va unga rioya qiling:

1. Har doim bir vaqtda va tez-tez ovqatlaning.

2. Ovqatlanish oralig'ida tamaddi qilib olmang, shirinliklarga o'ch bo'lmang.

3. Ovqatni shoshmasdan, yaxshilab chaynab yeng.

4. So'nggi marta uyqudan 2,5–3 soat oldin ovqatlangan ma'qul. Uxlashdan oldin aslo tamaddi qilmang.

I.P.Pavlovning «Ovqatlanishga o'ch bo'lma, lekin unga yetarlicha e'tibor ber»—degan so'zlarini esdan chiqarmaslik zarur. Ovqatlanish haqida so'z borar ekan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganda kerak bo'ladigan oqilona oziq-ovqat haqida unutmashingiz lozim. Oddiy ovqatlanish qoidalarning buzilishi natijasida sog'lig'imizga zarar yetadi.

Ma'lumki, oqsillar tananing «sinch-g'ishti» hisoblanadi. Chunki faqat ular organizmda to'qima va hujayralar hosil qilish manbaidir. Ular oqsillar, fermentlar va garmonlar tarkibiga kirib, hayotning asosiy faoliyatida qatnashadi. Bundan tashqari ular qisqarish va qo'zg'alish, o'sish va ko'payish xususiyatiga ega bo'lib, modda almashinuvi va fikr yuritishda katta ahamiyatga egadir.

Insonga bir sutkada qancha oqsil kerak? degan savolga, akademik A.A.Pokrovskiy 70 kg vazndagi kishiga, har kunda eng kamida 80–100g oqsil kerak bo'ladi— deb javob beradi. Xom narsalar iste'mol qiladiganlarga esa 25–30 gramm yetarli deb hisoblaydi.

Yog'larni ko'p hollarda «kuch-quvvat» manbai deb hisoblashadi. Bu albatta, to'g'ri. Chunki 1 kg yog'ning erishida 9,3 kkal, uglevod va oqsildan esa 4,1 kkal energiya ajralib chiqadi. Shu bilan birga yog' organizmdagi ba'zi vitaminlarni singdirishda, oqsilni tozalashda, kasallikning oldini olishda, kasalliklarga qarshi kurashda va tashqi muhitning tasirlariga qarshi turishda zarurdir. Keyingi vaqtlarda uglevodlar haqida jiddiy fikrlar aytilmoqda.

Otilarning fikricha, shakarni ko'p iste'mol qilish organizmda ortiqcha yog'ning ko'payishiga sabab bo'ladi. Boshqa nuqtai nazarda

esa qand-shakar glikogenning manbaidir (yurak, mushak, jigarni oziqlantiradi). Bundan qanday xulosaga kelish mumkin? Shakar organizm uchun «oq zahar»mi yoki aksincha, zarur ozuqami? Hamma narsa uni iste'mol qilish miqdoriga bog'liq.

Biz bu o'rinda meva va sabzavotlardan olingan uglevodning, qanchalik ko'p bo'lmasin, organizm uchun zarar emas, balki foydaliligini unutmastigimiz lozim.

O'simlik ozuqalari tarkibida ortiqcha moddalar uchraydi va odatda ular uglevodlardan ajramagan holda o'rganiladi. Ular organizmda qiyin hazm bo'ladi, lekin organizm uchun muhim rol o'ynab, ichaklar ish faoliyatiga ijobiy tasir ko'rsatadi, miya faoliyati va qon bilan ta'minlash ishlarini yaxshilaydi. Fiziologlar va dietologlarni fikricha, inson uchun bir kunda 5–15g tuz yetarlidir. Ba'zilar esa tuzni faqat bug'doy mahsulotlari va sabzavotlardan olish mumkin va bu odam organizmini faoliyati uchun yetarli (2 g) deyдилar.

Iste'mol qilingan ovqatning quvvati kuchli bo'lishi kerak. U hamisha me'yorida iste'mol qilinishi kerak. Aks holda, ovqat hazm qiladigan a'zolarni ishi qiyinlashadi, natijada ovqat yaxshi hazm bo'lmaydi, kishini uyqu bosib, ish faoliyati susayadi, ba'zan miyada tormozlanish hollari ro'y beradi. Shuning uchun bir kunda kamida 3 – 4 marotaba ovqatlanish kerak.

Suv ham tirik organizmda biokimyoviy jarayonlarni amalga oshirish uchun muhim rol o'ynaydi. Suvsiz hayot bo'lmaydi, deyilishining boisi ham shundadir.

O'zbekiston hududida iqlimning juda issiq bo'lgani sababli O'zbekiston xalqlari kun bo'yi suv ichadilar, ishtahalari yaxshi bo'lmaydi. Salqin tushgach esa, ishtaha paydo bo'lib, ular kuchli va to'yimli ovqat iste'mol qiladilar. Ta'diqodlar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston xalqlarining kechki taomi kuchli bo'lishiga qaramasdan u yaxshi hazm bo'ladi, ularning uyqulari yaxshi, o'zlarini sog'lom his qiladilar.

Hazm bo'lmagan ovqat odamga zarardir. Bu haqda o'rta asrlarda yashab o'tgan suriyalik tabib Abul Faroj fikrini eslab o'tmoq o'rinni: «Hazm bo'lmay qolgan ovqat, uni yegan odamni yeydi». Mutaxassislar sabzavotlarni xom iste'mol qilish, uni qovurib yoki qaynatib yeyishdan ko'ra foydaliroqdir, deb hisoblaydilar.

Ovqatlanishdan oldin qo'ini yuvish ko'pgina kasalliklarning oldini oladi. Ovqatlanish madaniyati kayfiyatni yaxshilaydi, ish

faoliyatini kuchaytiradi. Ma'lumki, meva va barcha sabzavot turlari organizmda ishqorlarni ko'paytiradi. Go'sht, tuxum, sut mahsulotlari, qora non esa kislotani oshiradi. Ba'zi olimlar u ozuqa mahsulotlarini bir va bir necha marta ist'emol qilishni (kun va haftada) tavsiya etishadi. O'tkazilgan tadqiqotlar go'sht va sabzavot qaynatmasi foydadan holi emasligini va organizmda yaxshi hazm bo'lishini ko'rsatdi.

Keyingi vaqtda odamlar ochlik bilan davolanishga ko'p e'tibor bermoqdalar. Ushbu jarayon mutaxassis nazoratida bo'lishi kerak. Ochlik bilan davolashga o'rta asrlarda Gippokrat ham e'tibor bergan: «Tozalanmagan tana a'zolarini qancha oziqlantirmagin, unga shuncha ko'p zarar yetkazasan»,— degan. Yoshi katta kishilar ro'za tutish vaqtida o'zlarini tetik his qiladilar, o'rta yoshdagilar qiynaladilar, yosh bolalar esa juda ham qiynaladilar. Bu ularning ish faoliyatiga va tinimsiz harakatiga bog'liqdir.

Ming yillar davomida hindistonlik yoglar va ruhoniylar tog' havosidan nafas olishni bir maromga yo'naltirish va organizmni och qoldirib davolash usularidan keng foydalanib kelganlar. Bu ularga odam organizmining kuch-quvvati va uning ichki imkoniyatlarini takomillashtirishga yordam bergan. Odamning million yillar davomida shakllangan biologik tabiati o'zining ijtimoiy faolligiga uzviy-garmonik bog'liq bo'lsa, uning sog'ligiga foydadir.

Ajdodlarimiz o'z o'ljalarini izlaganlar, tutish uchun uni quvlaganlar o'zlarini himoya qilish uchun esa kurashganlar, qochganlar, yashiringanlar, daraxtlarga chiqa bilganlar. E'tibor bering, har ikki holda ham ular doimo harakatda bo'lishgan. Fan va texnikaning rivojlanishi tufayli esa biz yanada ko'proq inson tabiatiga zid bo'lgan kam harakatlikka duchor bo'lmoqdamiz. Lekin inson murakkab ruhiy va fikrlash qobiliyatiga ega jonzotdir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanib borish asab tizimini, odam ruhiyatini ortiqcha «yuk»dan xalos qiladi, umuman organizmning faoliyatini yaxshilash, ish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mehnatdan keyingi toliqishni qisman bo'lsa ham yengillatish, oila va do'stlar orasida muomalarni saqlash, yangi va sodiq do'stlar topish uchun ham zaruriyat tug'diradi.

### Vitaminlar

XIX asrning boshlarida rus olimi N.I.Lunin sichqon va kalamushlarni ikki guruhga ajratib, birinchi guruhdagilarni sun'iy, ikkinchisini tabiiy ozuqalardan tayyorlangan taomlar bilan boqqan.

Natijada birinchi guruhdagi sichqonlar kasallikka chalinib o'la boshlagan, ularni kasallikka chalinganlariga tabiiy ozuqalar ya'ni tabiiy sut berganda sog'ayib ketgan. N.Lunin o'z tajribasida ozuqalar tarkibida qandaydir modda borki, ular organizm tirikligini saqlashini isbot qilgan.

1911-1912 yillarda polyak olimi Kazimir Funk sholi poxolida organizm uchun katta foydali modda borligini aniqlab, bu qo'shimcha organik moddaga **v i t a m i n** deb nom bergan. Vitamin so'zi lotin tilidan olingan bo'lib, "vita"-hayot, "amin"- hayot uchun zarur degan ma'noni bildiradi.

Keyingi tadqiqodlar shuni ko'rsatdiki, vitaminni organizmda yetishmasligidan nafaqat teri kasalligi, balki singa, pellagra, raxit, kasalliklari hamda ko'rish qobiliyatini yo'qotish, qon ivishini buzilishi va boshqa kasalliklarga olib kelar ekan.

Organizmda vitaminlarni yetishmasligi natijasida paydo bo'ladigan kasalliklar **A V I T A M I N O Z** deyiladi. Avitaminozni oldini olish uchun bir kunda bir milligramm, hatto o'n yuzdan bir qisqa milligramm vitamin kifoya qiladi.

Ilmiy izlanishlar natijasida bugungi kunda 20 dan ortiq vitaminlarning turlari aniqlangan. Vitaminlar suvda yoki yog'da eriydigan ikki guruhga bo'linadi.

Yog'da eriydigan vitaminlar A, D, Ye va K, suvda eriydiganlar V guruhi va S vitamini. Hayotda ko'p uchraydigan vitaminlar: A, V, S, D, Ye, K, R, RR, N va boshqalar.

### **A Vitamini**

A vitaminini o'sish vitamini ham deyiladi. A vitamini oksidlanish-tiklanish jarayoni, moddalar almashinuvi (xolestirin) buyrak usti va jinsiy bezlarni sintezida ishtirok etadi.

A vitaminoz organizmni yuqumli kasalliklarga bo'lgan qarshiligi (immunitet) ni susaytiradi.

Normal hayot kechirishda bir kunda 3-5 mg, bolalar va homiladorlar uchun biroz ko'proq A vitamini zarur.

Hayvonlar yog'i tarkibida, yog' bor moddalar baliq yog'i, sariq yog', tuxumni sarig'i, sut A vitaminiga boy bo'ladi. A vitaminni ortiqchasi jigar va buyrakda (depodp) saqlanadilar. Meva va poliz o'simliklari o'rik, sabzi, pomidor va qizil garimdorida ko'p miqdorda bo'ladi.

## V vitaminlari

V guruhidagi vitaminlar V1 dan V14 gacha bo'ladi.

**V1 (tiamin) vitamini** asabni qo'zg'atishda ishtirok etib, markaziy asab tizimiiga ta'sir ko'rsatadi va bosh miya qobig'i faoliyatini normallashtiradi. U modda almashinuvi, oqsillar almashinuviida ishtirok etadi. Yaponiya, Xitoy, Hindi-xitoy, Tinch okeani orollarida ko'p tarqalgan teri kasalligini bartaraf etishda ahamiyati katta. V1ning avitaminozi, gipervitaminozi organizmni turli kasalliklarga, ayniqsa yuqumli kasalliklarga bo'lgan qarshiligini tez susaytiradi.

Inson uchun bir kunda 2 mg V1 vitamini iste'mol qilish yetarli bo'ladi.

V1 vitamini pivo xamir turushida, sholida, bug'doy po'stlog'ida, yong'oqlarda, sigir jigarida, tuxumni sarig'ida, do'kaklarda ko'proq bo'ladi.

## V2 (riboflavin) vitamini

V2 markaziy asab tizimi faoliyati, moddalar almashinuvi va qon hosil bo'lishida katta ahamiyatga ega. Riboflavin odam organizmiga kam bo'lishi yoki yo'qligi bo'y o'sishi va vaznni pasayishiga olib keladi. Bir kunda normal hayot kechirish uchun 2 mg V2 kifoyadir. Riboflavin pivo xamir turushida, bug'doy po'stida, jigar va yurakda, sut pishlog'ida, tuxum, pomidor, gulli karamda bo'ladi.

## V6 vitamini (pirodiksin)

V6 vitamini organizmda aminokislota almashinuvi va sintezida qatnashib arteriya qon tomirlari devorida xolestirinni hosil bo'lishini kamaytiradi, markaziy asab tizimida moddalar almashinuvi faoliyatini yaxshilaydi.

V6 pirodiksin jigarda, buyrakda, miyada, tuxum sarig'ida, xamir turushda, dukkaklarda ko'proq bo'ladi. Bir kunlik me'yori 1,5-2 mg, homilador va emizuvchi ayollarni bir kunlik V6 ehtiyoji 2-3 mg ni tashkil etish kerak.

## V12 vitamini

V12 vitamini anemiyaga qarshi kuchli bo'lgan omil bo'lib xizmat qiladi. Odam organizmda kamligi yoki yo'qligi eritrotsitlarda va trombotsitlarni hosil bo'lishini to'xtatadi. Markaziy asab tizimida

moddalar almashinuviga ta'sir ko'rsatadi. V12 vitamini mol go'shtida, hayvonlar jigarida (eng ko'p buzoqda), laqqa, treska va sudak baliqlarining jigarida hamda qora va qizil ikrada ko'p bo'ladi. Bir kunlik iste'mol me'yori 10-15 mg (mikrogramm) bo'lishini talab etadi.

### **V15 vitamini (pangamat kislotasi)**

V15 vitamini lipid almashinuvini yaxshilaydi, organizm to'qimalarida kislorodni yuqori darajada iste'mol qilishiga ko'maklashadi. Shu bilan birga organizmda alkogolni parchalanishiga yordam beradi. Bu vitamin o'simliklarning danagida ko'proq bo'ladi.

Ateroskleroz, yurak va o'pka kasalliklariga qarshi yaxshi omil bo'lib, kasalliklarning oldini olish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

### **RR vitamini(nikotin kislotasi)**

RR vitaminidan Organizm to'qimalarini kislorod bilan ta'minlanishini buyrak usti garmonlarini hosil bo'lishida, qonda xolestirinni kamayishida, qon tomirlarini kengayishida va yurakni urishini tezlashtirishda foydalaniladi. Organizmda RR kamligi pellagra kasalligini olib keladi. Pellagrani uchta D bilan ifodlash mumkin: dermatit (teri toshmasi), diapeya (ich ketish) va demensiya (kalta faxmlik). Pivo xamirturushi, guruch, bug'doy, arpa, yong'oqlar, dukkaklar, sut, jigar, buyrak va yurak RR vitaminlariga boydir. RR vitaminiga bir kunlik ehtiyoj 15 mg, og'ir mehnat bilan shug'ullanuvchilarda 20 mg, homilador va sut emizuvchi ayollarda 20-23 mg ni tashkil etisht kerak.

### **S vitamini(askorbin kislotasi)**

S vitaminining odam organizmida kamligi singa (skorbut) kasalligiga olib kelishi mumkin S vitaminining yetishmasligidan bo'g'inlarda og'riq paydo bo'ladi, suyaklar mo'rt bo'ladi, kam qonlik kasalliklariga chidamlilik susayadi. Organizmda S vitaminining yetishmasligi natijasida odam yuqumli (infeksiya) kasalliklardan va xolsizlikdan halok bo'lishi mumkin. Bir kunlik ehtiyoj o'rtacha 50 mg ni tashkil qiladi. Kasalga chalinganda yoki jismoniy ish bajarganda organizmda askorbin kislotasiga bo'lgan ehtiyoj keskin ortadi. Na'matak, limon, apelsin, pomidor, qora smorodina, karam, garimdori, ukrob, piyoz, sabzi, lavlagi askorbin kislotasiga boy bo'ladi.

## D vitamini

D vitamini kalsiy va fosforni organizmda almashinuvida katta rol o'ynaydi. D vitaminozida raxit kasalligi hosil bo'ladi. Raxit bilan asosan yosh bolalar kasallanadilar. D vitaminiga bir kunga bo'lgan ehtiyoj bolalarga 0,1-0,02 mg, kattalar uchun 0,003 mg bo'lishni talab etadi. Asosan quyoshdagi ultra binafsha nurlarini odam terisiga ta'siri ostida organizm D vitaminini ishlab chiqaradi, shu bilan birga baliq yog'i va tuxumda ko'proq uchraydi.

## Chiniqish

Bu muammoga Ibn Sino o'z asarlarida katta ahamiyat bergan. Chiniqish insonga qadim zamonlardan ma'lumdur. Bizning maqsadimiz chiniqtiruvchi omillar va ulardan ko'proq foydalana olishni tushuntirishdan iboratdir.

Agar tanani qisqa muddatga bo'lsa ham chiniqtirish lozim bo'lib qolsa (uzoq sovuq o'lkaga sayohatdan oldin), bunda qisqa muddatli sovuq ta'sirlanuvchi bir necha jadal mashg'ulotlardan foydalanish kifoya. To'g'ri, bu hol umuman shamollamaslik (gripp) ning oldini oladi deb ayta olmaymiz. Lekin tanada chiniqishga moyillik asta-sekin kuchayib boradi. Chiniqishning mohiyati bilan tanishar ekanmiz, uning tabiat tomonidan in'om etilgan suv, quyosh, havo kabi omillarini sanab o'tish lozimdir. Sovuqda, issiqda (suv, havo) chiniqish tanani tinchlantiradi. Chiniqish jarayonida shuni unutmaslik kerakki, suv qanchalik sovuq (muzdek) bo'lsa, uning ta'siri ham 3-5 daqiqa davom etishi mumkin. Bunda har bir organizmning o'ziga xos tomonlari hisobga olinishi kerak.

**Quyosh nurlari**- kuch, hayot va sog'liq manbaidir. Quyosh vannasining qabul qilganda ehtiyotkorlik bilan ish tutish kerak. Aks holda oftob urishi asab tolalarining buzilishiga olib kelishi mumkin. Quyosh nurining salbiy ta'siri: bosh og'rish, holsizlanish, yomon uyqu, ishtahaning sustligi, ish faoliyatining pasayishi, tana terisining kuyib qolishida namoyon bo'ladi. Quyoshda chiniqish asosan quyosh tarkibidagi ultrabinafsha nurlari ta'siri ostida o'tadi. Ultrabinafsha nurlarini odam terisiga ta'siri ostida organizm "D" vitamini ishlab chiqadi "D" vitamini o'z o'rnida raxit kasalligini oldini oladi. Shuning uchun quyoshda toblanish payti ertalab quyosh chiqishidan (soat 10dan-11gacha; soat 17dan quyosh botguncha) tavsiya etiladi.

Ultrabinafsha nurlari ta'sirida odam organizmi "D" vitaminini ishlab chiqadi. Bizga ma'lumki "D" vitamini suyakni mustahkamlaydi va skolioz kasalligidan asraydi.

**Havo vannasi** – organizmda modda almashinuv jarayonini kuchaytiradi, asab tizimini mustahkamlaydi. Miya va yurak faoliyatini tananing umumiy holatini yaxshilaydi. Chiniqishdan kerakli foyda olish uchun har bir organizmning imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanish ayni muddao bo'ladi. Sovuqqa chidamsiz va chiniqmaganlarga qattiq sovuqda ko'p vaqt bo'lish, yupun kiyinish man etiladi. Havo vannasi shamol esmaydigan istirohat bog'lari, mevazor bog'lar va ko'kalamzorlarda qabul qilinadi. Bunda kiyimga katta e'tibor berish shart

**Suvda chiniqishga** daryolar, suv havzasi, dush va mahaliy holatda chiniqish (tog'orada oyoqni solib), ochiq hovuzlarda cho'milishlar kiradi.

Suvda chiniqish suv harorati 26-28 gradusdan boshlab asta-sekin pasaytirib boriladi (10-12 gradusgacha).

Oyoq vannasidan foydalaning yana bir turi: chiniqtirish bir tog'oraga issiq va ikkinchi tog'oraga sovuq suv qo'yiladi (kontrast vanna). Oyoqlar oldin issiq suvda 1 – 2 daqiqa, so'ngra esa sovuq suvda 20– 30soniya.tutib turiladi, bu hol 3–4 marotaba takrorlanadi. Chiniqishning bunday turidan odatda yotish oldidan foydalaniladi. Uning ijobiy ta'siri insonning psixologik kayfiyatiga bog'liq, odam o'zini qanchalik shu muolajaga ishonтира, u shunchalik tez ijobiy natijaga erishadi. Chiniqish sog'lom turmush tarzining bir qismiga aylanishi muhimdir.

**Jismoniy mashqlar** bilan chiniqish: jismoniy mashqlar-ertalabki gigienik mashqlar, jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqqil shug'ullanish, sport shu'balarida shug'ullanishlar kiradi.

Kun tartibiga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, faol harakatdagi hayot va chiniqish – bularning hammasi insonning yoshi va sog'lomligidan qat'i nazar u uchun ,eng ishonchli himoya vositasidir.

### **Yosh avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirish**

Sog'lom turmush tarzi har, tomonlama, garmonik yetuk, faol shaxsni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi, eng avvalo, ishlarni oqilona uyushtirishni, hordiq chiqarishni,

ovqatlanishni, jismoniy faollikni, shaxsiy gigiyena qoidasini, oila ahilligini va zararli odatlarga barham berishni taqozo etadi.

Nazariy va amaliy mehnat jarayonida STT (Sog'lom turmush tarzi) katta ahamiyatga ega.

Bugungi kunda yoshlarda sog'lom turmush tarzi shakllanishining ahamiyati yana ham oshib bormoqda. Yosh avlod har xil ta'sirlarga o'ta beriluvchan bo'ladi. Ikkinchi tomondan olganda, bu davrda sog'lom turmush tarzini ta'minlashda zarur ongli shaxsiy faoliyat mukammallashadi. Bu sohadagi faoliyat kelgusida kelib chiqishi mumkin bo'lgan kasallikni va zararli odatlarning oldini olish imkoniyatini beradi. Yosh avlod sog'lom turmush tarzining shakllanishida buyuk rol o'ynaydigan shaxsdir.

Mamlakatimizning kelajagi bugungi kunlarda o'z fuqarolari uchun olib borayotgan va ularning jismoniy faoliyatini kuchaytirish, ish unumdorligini oshirish, chiniqtirish va atrof muhitning oddiy va ekstrimal ta'siriga moslashishini ta'minlashga qaratilgan tadbir va choralarining samaradorligiga bog'liqdir. Inson sog'ligi va me'yoriy jismoniy rivoji jamiyat hayot kechirishining eng zarur shartidir va insonning o'zi uchun zarur sifatdir. Sihat-salomatlik insonga uning o'z ishini a'lo darajada bajarishiga; uzoq umr ko'rishiga, hayotiy zarur organlarning (qon aylanish, ovqat hazm qilish, tayanch-harakat tarmoqlarining, asab tizimlarining) faoliyatini yaxshilashga sabab bo'ladi. Har bir talaba faollik va sihat-salomatlik keksalikda kasallik va sust hayot kechirishdan, xushchaqchaq bo'lib yurish – bo'zrayib yurishdan afzalligiga ishonchi komil bo'lishi kerak. Sihat-salomatlikning zarur shartlaridan biri inson harakat faoliyatini rivojlanganligidir. **«Sihat-salomatlik» va «harakat» tushunchalari uzviydir. Shuning uchun ham qadimdan «kuchli bo'lay desang – yugur, aqli bo'lay desang – yugur, chiroyli bo'lay desang – yugur, sog'lom bo'laman desang yugur»** degan Aristotelni so'zlari Rim imperiyasi senatini baland joyiga, hamma ko'radigan joyga yozib qo'yilgan ekan.

Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Buyuk nemis faylasufi I.Kant o'zining «Kasallikni ruhan yengish qobiliyati, faqat xohish kuchiga bog'liq» degan asarida o'z-o'zini tarbiyalash dasturini bayon qiladi. Uning nuqtai nazariga

ko'ra odam o'z tabiati ustidan hukmronlik qilsa, u sening ustingdan hukmronlik qilmaydi. I.Kantning bolalik va yoshlik davrlarida sog'ligi yaxshi emas edi. Shunga qaramasdan o'z ustida ishlagani uchun, ya'ni o'z organizmiga mos mashqlar topib, 40 yoshga kelib uning salomatligi mustahkamlandi va umrining oxirigacha (Kant 80 yoshida vafot etgan) hech qanaqa kasallikka duchor bo'lmay, yuqori darajada ishchanlik qobiliyatini saqladi.

Inson o'zini jismonan tarbiyalash zarurligini anglab o'z organizmiga va sog'ligiga e'tibor berishi, o'zining imkoniyatiga mos mashqlar to'plamlarini tanlashi kerak. Mashq to'plamlari gavda tuzilishiga, u yoki bu jismoniy mashqlarga qiziqishiga, mijoziga bog'liq holda tanlanadi. Toliqish holati odatda kunning oxirida seziladi, buning sababi esa bosh miya qobig'iga kelayotgan impulslarning, qonda qand moddasining, kislorodning kamayishi va nihoyat organizmda moddalar almashinuvi qoldiqlarining to'planishi oqibatidadir. Toliqish holatini bartaraf qilish usullari turlichadir. Birinchisi uzoq vaqt sust dam olish. afsuski ko'pchilik shu yo'lni tanlaydi. Ikkinchisi, maxsus medikamentlar iste'mol qilish, ular bosh miya xujayralari faoliyatiga ta'sir qilib, uni zaiflantiradi.

Uchinchi yo'l eng samarali va xavfsiz – jismoniy zo'riqish: yugurish, suvda suzish, turli xildagi gimnastika mashqlarini bajarish.

Mashqlar to'plamini tanlashda mehnat faoliyati turiga e'tibor berish kerak. Ish faoliyatida ham harakatda bo'ladigan organlar ishini hisobga olib, mashqlarda ularning harakatini yo kuchaytirish yoki susaytirish kerak. Madaniy dam olishni yaxshi tashkil qilmaslik ham sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi. Muddatdan oldin keksayish, semirib ketish, asab kasalliklariga chalinish insonni sog'ligiga e'tiborsizlik oqibatidir.

Talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan foydalanib o'z-o'zini tarbiyalashga intilishi yoki uni bajarish uchun rejalar tuzishi, ularning sog'liqqa ta'sirini nazorat qilib borishi kerak. Faqat shu yo'l bilan jismoniy tarbiya va sportni odat tusiga kiritib odamga sihat-salomatlik keltirishini tushunish kerak.

Sport bilan muntazam shug'ullanib, musobaqalarda qatnashuvchi sportchilar, qaddi-qomatining kelishganligini namoyish qilib, o'zgalarda havas xislarini uyg'otadi. Bu ma'noda sport insonni faqat jismonan emas, balki estetik jihatdan ham tarbiyalaydi deb ayta olamiz.

Yosh mutaxassis jismoniy tarbiya va sportning foydasi va hayotda zarurligini ommaga yetkazishi kerak. Shunday qilib, mashq qilgan, mushaklari kuchli rivojlangan kishilar o'zlarining tana tuzilishi bilan boshqalardan ajralib turadilar, ham charchamaydilar. Aqliy yoki og'ir jismoniy mehnatdan keyin o'zlarining ish qobiliyatlarini tezda tiklaydigan bo'ladilar. Bunga esa yoshlar doim intilganlar va intiladilar.

Bir qaraganda, jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanishdan oson ish yo'qqa o'xshaydi. Biroq «ishni ertaga qoldirish» odati kuchga kiradi: ertadan boshlab vaqtfiroq turaman, arzimagan narsaga asabimni buzmayman. Ertadan boshlab tonggi mashg'ulotni boshlayman, har kuni sayr qilaman, «yuguraman» deymiz. Lekin «ertangi kunlar» o'taveradi.

Sog'lom turmush tarzini o'y-joy gigiyenasiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Talabalarning yashash joylaridagi qoniqarsiz sharoitlar har xil kasalliklarga olib kelishi mumkin. Uxlash oldidan xonani shamollatish katta ahamiyatga ega, shaxsiy gigiyenaga alohida e'tibor berish lozim. Shaxsiy gigiyenada badan terisiga e'tibor berishning ahamiyati katta. **Odam terisi murakkab tuzilgan bo'lib;** ko'p vazifalarni bajaradi. Badan terisi organizmni kimeviy-mexanik, issiq, sovuq ta'sirlaridan, jarohatlanishdan saqlaydi, organizmga mikroblarning kirishiga to'sqinlik qiladi.

U boshqa a'zolar va tana bilan uzviy bog'langan. Odamning tashqi muhit bilan o'zaro bog'liqligi, markaziy asab tarmog'ining yuqori bo'limi orqali, ya'ni bosh miya qobig'i ostida joylashgan ko'pdan-ko'p asab tolalari tashqi tasirni qabul qilishi orqali amalga oshadi.

Badan terisining tozaligi, nozikligi; sog'lom rangi, ajin tushmasligi faqatgina oddiy teri gigiyenasiga bog'liq bo'lib qolmasdan, balki to'g'ri ovqatlanishga, oshqozon va ichak holatiga, kun tartibiga rioya qilishga, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga sof havoda sayr qilishga bog'liqdir. Kiyim yengil, qulay bo'lib, harakatni siqmasligi, qon aylanishiga va nafas olishga halaqit bermasligi kerak. Oyoq kiyimi ham o'rnatilgan gigiyena qoidalariga mos bo'lib, oyoq panjalarining tabiiy harakatini cheklamasligi, siqmasligi, iqlim sharoitiga, yil mavsumiga, turmush va ish xususiyatiga mos kelishi kerak.

## **O'quv-mehnat jarayonida gigiyena, o'qishdan tashqari vaqtda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazish**

Talabalar mehnati aqliy faoliyat bo'lib, bilimlarni o'zlashtirish ko'nikmasini hosil qilishga, fan va texnika, ishlab chiqarishning turli sohalarida ishlashni o'rganishga qaratilgan. Har qanday mehnatdagi singari o'qishda ham sog'liqni saqlab turish, yuqori darajada ishchanlik va boshqa sifati har tomonlama rivojlanishi uchun hech narsa to'sqinlik qilmasligi kerak. **Talabalar mehnatini ilmiy tashkil qilish (MITK)** ni baholashda mutaxassislarning fikricha, o'qishga sarf qilinadigan vaqtning bo'sh vaqtga nisbatining ahamiyati muhimdir. O'quv mashg'ulotlarining yil sayin oshishi talabalarning mehnatini tashkil qilishni takomillashtirishni taqozo etadi.

MITK talabalar faoliyatini o'qituvchilar faoliyati bilan o'zaro bog'lash orqali amalga oshiriladi. Nazariy bilimlarni, seminar va amaliy mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan holda, an'anaviy o'qitish usuli eng unumli va tejamli usul bo'lib qolmoqda. Ma'ruza, suhbat yoki namoyish paytida talabalar o'qituvchilardan qisqa vaqt ichida batafsil axborot oladilar. Talabalar mehnatini shunday tashkil qilish usuli ularda xotirani, miyaning analitik muntazam faoliyatini rivojlantiradi. Biroq bunda bilim umumlashtirish, takroriy fikrlash darajasida rivojlanadi, bu esa ijodiy fikr yuritishning, bilimning va mehnat qilishning yangi holatlarida qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

O'qitishning an'anaviy auditoriya usullari ishlab chiqarishdan ajralib qolganligi, oliy o'quv muassasalarining akademik va ilmiy tarmoq, muassasalari orasidagi aloqaning bo'shligi ko'pchilik yosh mutaxassislarni texnika va texnologiyaning yangi turlarini ishlab chiqish va ulardan foydalanishga tayyor emasligiga olib keldi. Ular zamonaviy ishlab chiqarish jarayonlarini, ilmiy tajribalarni avtomatlashtirish vositalaridan foydalanib tatbiq qilishga tayyor emas ekanlar.

Aqliy mehnatni faollashtirishning muhim omillaridan biri-xotiradir. Talabalarda fikrlash jarayonlarini jonlantirishda o'qituvchining roli katta bo'lsa, xotirasini har kim o'zi mustaqil tarbiyalashi va mustahkamlashi kerak. Xotirada saqlab qolish jarayonining samaradorligini oshirishni xohlovchilar uchun mutaxassislarning bir nechta maslahatlarini keltirib o'tamiz:

1. Eslab qolishni istash zarur, chunki erkin ravishda xohish bilan eslab qolish, to'satdan eslab qolishga nisbatan ancha samarali bo'ladi.

2. Agar siz o'quv materiallariga oid bayon-reja tuzsangiz yoki uni tuzilish tamoillarini yaxshilab o'ylab, ayrim qismlari orasida mantiqiy o'zaro bog'lanishni anglasangiz, o'quv materialini yaxshi eslab qolasiz.

3. Xotirangizda saqlab qolishning yana bir g'oyat ahamiyatli usuli – «matnni o'z tilingizga tarjima qilish», deb aytish mumkin. Hammaga ma'lumki, kerakli darajada materialni yaxshi tushunmaslik uni o'z tilimizda yaxshi ifodalab bera olmasligimizga olib keladi.

4. Xotirada saqlab qolishda rasmlarning roli ham kattadir. Samaradorlikni aniqlashning an'anaviy usuli o'qitish bo'lsa, bunda bilimni o'zlashtirish usuli juda katta ro'l o'ynaydi. Odatda bir xil savollarga yozma ravishda berilgan javoblarga qo'yilgan baholar og'zaki javoblarga qaraganda pastroq bo'ladi. Shuning uchun ham talabalar mustaqil ish bajarishdan, ayniqsa qo'shimcha adabiyot yordamida referatlar, ma'ruza matnlari yozishdan, Olimpiadalarda ishtirok etishdan, yozma nazoratli ishlardan bo'yin tovlamasliklari lozim, chunki yuqorida qayd qilib o'tilgan tadbirlar talabalarda o'z fikrlarini mantiqiy ifodalash ko'nikmasini hosil qilishga va uni rivojlantirishga yordam beradi. Semestrlarni muvaffaqiyatli topshirish talabalarning shaxsiy va ruhiy-fiziologik sifatlariga bog'liqdir. Bular ichida organizmning stressga olib keladigan omillarga bardoshlilikgi katta ahamiyatga ega. Shu bois ko'pchilik talabalar uchun semestr stressga olib keltiruvchi omil desak yanglishmaymiz.

Tadqiqotchilarning fikricha, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish aqliy mehnatni uyushtirishning ta'sirli vositalaridan biridir. Harakatchan faoliyat o'zlashtirishning o'sishiga, semestrlar paytida asabning mustahkamlashishiga yordam beradi. Ma'ruza oldidan besh daqiqa miyani psixologik gimnastika qilish, asabiy hayajonlanishni kamaytiradi. Toliqishni va asabiy tanglikni suvda suzish bilan yo'qotgan talabalarda aqliy mehnat bilan shug'ullanishdan zarur kayfiyat, funksional holat vujudga kelishi isbotlangan.

Kun tartibida o'quv mashg'ulotlarini qo'shib olib boradigan talaba– sportchilarning miyasi yaxshi ishlashi uchun qulay sharoit yaratiladi. Chunki bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga o'tishda ijobiy hayajonlanish manbalari hosil bo'ladi. Dominant markaz baland ko'tarilgan hayajonlanish bilan ifodalanadi. Bu hol boshqa markazlarni oz yoki ko'p darajada tormozlanishga olib keladi. Shu tufayli faol ish uchun, miya dam olishi uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Butun ish kuni

davomida dominantlarning almashinuvi sportchi-talabalar o'quv materiallarini dars paytida faol o'zlashtirishiga imkon beradi. Buning natijasida o'zi uchun sevimli sport turi bilan shug'ullanishga bajonidii vaqt ajrata oladi.

Bir faoliyatdan boshqa faoliyatga o'tish, asosiy ishga ijodiy yondashish va sport bilan do'stlashish har bir ishda muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Ijobiy-hissiyotni vujudga kelishiga, bosh miyaning to'liqdam olishiga olib keladi. A'lochi talabalar boshqa talabalardan o'zlarining g'ayrati, butun o'quv yili davomida qiladigan mehnatini rejalashtirishlari bilan ajralib turadi. Ya'ni a'lochi talabalar o'z kasbini yaxshi egallagan usta va ishchan bo'lish bilan bir qatorda, ularda o'ziga xos ish uslubi va usuli shakllanadi. Bu esa ularning mehnatini unumli qiladi. Bir me'yorda har kuni bajarilgan ish, onda-sonda zo'riqib qilingan ishdan kora odamni kamroq charchatadi. Mamlakatimizdagi o'quv muassasalarida odat tusiga kirib qolgan 80 daqiqalik dars va besh daqiqalik tanaffusni mustaqil mashg'ulotlarda ham saqlab qolish maqsadga muvofiqdir. A'lochi talabalar bo'sh vaqtlarini oqilona taqsimlashni yaxshi bilishadi. Ularning vaqti jamoat ishlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan ham shug'ullanishga yetadi.

Har xil sohada MITK mutaxassislarining asosiy vazifasi o'quv darslarining hozirgi zamon taraqqiyoti bilan odam miyasining qabul qilish qobiliyati orasidagi nomutanosiblikni tugatish, talabalarni har tomonlana rivojlantirish, ularning salomatligini, yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iborat. Mutaxassis-o'qituvchilar, psixologlar va fiziologlar o'z fikrlarida, tavsiyalarida quyidagilarni qayd qiladilar: **birinchidan**, oliy o'quv muassasalarida talabalar o'qishining dastlabki kundan boshlab o'zlarining faolligini oshirishlari kerak; **ikkinchidan**, kun tartibida o'quv mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ketma-ket almashinib turishi kerak, faoliyat turining almashib turishi, ularni to'g'ri tashkil qilish, miyaning har bir qismining navbatma-navbat dam olishiga imkoniyat yaratadi. Bu esa bo'lajak mutaxassislarning har tomonlana rivojlanishiga olib keladi. Odam organizmi rivojlanishining hamma bosqichlarida harakat va o'sish funksiyalarida mushak faoliyati zarur shartdir. Odam biologiyasi va fiziologiyasi, mushaklar faoliyatining ahamiyati juda katta, uni hayotning bosh belgisi deb baholaydilar.

Maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, past darajadagi jismoniy faollik paytida aqliy faoliyatning samaradorligi 50 % kamayadi, bu

paytda biror narsaga diqqatni qaratish keskin kamayib, asabiylashish hollari ko'payadi, tez toliqish hollari ro'y beradi, o'zi bajarayotgan ishga nisbatan qiziqish kamayib, odam badjaht bo'lib qoladi. Demak, harakat-har qanday mushaklar faoliyati uchun, eng muhimi miyaning uzoq va barqaror ishlashi uchun zarur shart ekan.

### **Talabalarning ish faoliyatini tiklash va mehnat unumdorligini oshirishning qo'shimcha vositalari**

Bugungi kunda organizmda sodir bo'ladigan tiklanish yuqori toifali sportchilarni tayyorlash tizimining uzviy qismidir, ularni band qilish uchun qulay yo'l topishning ahamiyati ham katta. Doimiy mashq bajarish, musobaqalar tiklanish bilan uzviy bog'liq bo'lib, yuqori toifali sportchilar tayyorlashning asosini tashkil etadi. Tiklanish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlar faqatgina sport turi, bo'limi, mashg'ulotlarning uslubi va tartibi, shug'ullanuvchining o'ziga xos xususiyatlari (yoshi, sog'ligi, tasnifi, mashq qilish darajasi va h.k.) bilan yaqin aloqada olib borilganda amaliy natija berishi mumkin.

Tiklanish vositalaridan to'g'ri foydalanish ko'proq mashq qilish madaniyati bilan asoslanadi. Zamonaviy murabbiy tiklanish va toliqish jarayonlarini boshqara bilishi, shu sohadagi fanlardan kerakli bilimlarni egallashi kerak (tiklanish vositalari va usullari har bir sportchiga mos bo'lganda mashqlar samara berishi mumkin, jismoniy yuklanish organizmda charchoqni keltirib chiqaruvchi ba'zi bir funksional va tuzilish o'zgarishiga olib keladi. Toliqtirmaydigan mashqlar bo'lmaydi. Tiklanish organizm faoliyatining ish boshlashdan oldingi holatiga qaytish va undan yuqori darajaga ko'tarilishidir. Toliqish va tiklanishning birligi mashqlar fiziologiyasining asosidir. Toliqish, mashqlarning bajarilishiga qarab har xil bo'ladi: **dastlabki** (bevosita vazifadan keyingi kislorod yetishmaslik oqibati), **so'nggi** (ortiqcha anabolizmga olib keluvchi energetik zahiralarning tiklanishi, (asosiy) faoliyati va ish qobiliyatining o'sishi). Bu bilan bog'liq bo'lgan uchta pog'ona: toliqish (funksiya va ish qobiliyatining pasayishi), tiklanish va superkompensatsiya, bu vaqtda organizm katta samarali ish bajara olish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Organizmning tiklanish qobiliyatini jadallashtirish mumkin, shuning uchun ham tiklanish tezligi-yuklanishni oldindan belgilab beradigan va mashq bajarish darajasini aniqlab beradigan ko'rsatkichlardan biridir.

Tiklanish vositalari shoshilinch ravishda (mashg'ulotlar orasida doimiy va metabolik jarayonlarga tezda ta'sir ko'rsatish), odatdagidek, har kuni sport faoliyati jarayonida (davom etuvchi) organizmning o'ziga xos bo'lmagan barqarorligini oshirish va qattiq toliqishning oldini olish bo'ladi. Tiklanish vositalari 3 ta asosiy guruhga bo'linadi: **pedagogik, psixologik va tibbiy.**

Pedagogik vosita–yuklanishning va dam olishning oqilona birligi hamda mashg'ulot davrini hisobga olib, tez tiklanishga imkon yaratib beradi.

Tiklanish vositalarini o'z vaqtida qo'llaganda ularning samaradorligini ta'minlovchi quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

a) har tomonlama, ya'ni organizmni asosiy funksional bo'limlari harakat qiluvchi doiraga (sferaga), asabiy jarayonlarga, energiya va modda almashinuviga ferment va immunitet statuslariga har xil vositalarni jami bilan bir vaqtda ta'sir qilish;

b) foydalanadigan vositalarning o'zaro mosligi va birligi ularning kompleks qo'llanishini asosiy shartidir;

v) organizmning tiklanish jarayonlarini tez shakllanishida ba'zi bir tiklash vositalariga bo'lgan sezgirlikda o'z aksini topgan kishiga maxsus xususiyatlarini hisobga olish;

g) qo'llanilayotgan farmakologik va boshqa vositalarning foydasi, ham zararligi, ularda keskin qo'zg'atuvchi, keskin tormoz qiluvchi ta'sirning yo'qligi, qo'shimcha ta'sir qiluvchi metabolik faollikning yo'qligi to'g'risida to'liq ishonch bo'lishi lozim;

d) tiklanish vositalari sport turiga, mashg'ulotning vazifasi va yo'liga (etapiga), bajarilayotgan va bajarilishi kerak bo'lgan yuklamalar (nagruzkalar) xarakteriga mos bo'lishi;

ye) kuchli ta'sir ko'rsatuvchi tiklanish vositalarini muntazam ishlatish mumkin emas, chunki ular salbiy natijalarga olib keladi. Organizmning bu vositalar ko'p bo'lsa odamda asta-sekin mashg'ulotlarning samaradorligini kamaytiradi, yuklanishga ko'nikish oqibatida mashq qilish qobiliyati pasayadi.

Inson organizmning tiklanishga bo'lgan tabiiy qobiliyatining pasayishi oqibatida tiklanishning maxsus vositalarini bekor qilish yoki uzoqqa cho'zish mumkin.

Qo'shimcha ta'sirlarning kuchayishi, bu yerda tiklanishning pedagogik, psixo-pedagogik va gigiena vositalari – sportchilarni

tayyorlashning tarkibiy qismi bo'lib, ular har xil yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Inson quyosh, havo, suv, yer, elektr va boshqa tabiiy yoki inson tomonidan tabiatning boshqa turga aylantirilgan sun'iy ne'matlari ahamiyatini allaqachonlar tushunib olib, ulardan davolash va kasallikning oldini olish maqsadida foydalanib kelmoqda.

Tiklanishning dush, vanna, hammom, uqalash (massaj), tibbiy vositalaridan hozirgi zamon sportchilari foydalanishlari bizga ma'lum. Tabiiy omillardan tashqari ultrabinafsha nuri, kislorod, havo bosimi tasiri, turli xil harorati issiqlik, elektr va termokameralar ham keng qo'llaniladi. Shubhasiz, sportchining turmushi gigienik sharoitlarga, kun tartibiga, ovqatlanishga bo'lgan gigiena talablariga, fiziologik tamoyilarga asoslanib tashkil qilinishi, muntazam mashg'ulot o'tkazish, sport bilan shug'ullanishda qobiliyatni oshirish va tiklanish uchun muhim shartdir, organizm uchun zararsiz bo'lgan qo'shimcha tiklanish vositalaridan foydalanish fiziologik jihatdan ma'qul va mumkin hisoblanadi.

Tiklanish vositalaridan foydalanish vaqtida tayyorgarlik davriga va sportning turiga bog'liq holda ularni tabaqalashtirish (differensiyalash) kerak. Fizik ta'sirning samaradorligi, qo'llanilayotgan omillarning miqdoriga bog'liq. Ta'sir qilish darajasiga qarab hamma fizik omillarni shartli ravishda umumiy ta'siri (vanna, dush, hammom, umumiy uqalash, ultrabinafsha nurlari), boshlang'ich havo bosimi ta'siri, mahalliy vannalar kabi davolash tadbirlariga bo'lish mumkin.

Biz o'tkazgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, katta yuklama (nagruzka)lardan keyin mashg'ulotlar orasidagi vaqtlarda organizmning ayrim qismlariga ta'sir qiluvchi mashqlardan foydalanish kerak.

Fizioterapevtik davolash tadbirlari (muolajalar); tinchlantiruvchi ta'sir (misol uchun ultrabinafsha nuri ta'siri, xvoyli hamda uyg'otuvchi-qo'zg'atuvchi, har xil ta'sir ko'rsatuvchi (kontrast), har xil bosimdagi davolash tadbirlari, qo'zg'atuvchi dush va h. k.). Shuning uchun ham tiklanish samaradorligi ko'pincha sportchining asab tizimiga, toliqish tabiatiga, har bir mo'ayan aniq holda qo'zg'alish va tormozlanish omiliga bog'liqdir.

Vositani tayinlash paytining ham ahamiyati katta, misol uchun: tezda tiklanish uchun davolash muolajasini mashg'ulot va musobaqalardan keyin tezda (15-20 daqiqa) tayinlash samarali bo'ladi, so'ng tiklanish tadbirlarini 4-8 kundan keyin tayinlash kerak.

Darhaqiqat, har bir davolash muolajasi organizm uchun ma'lum darajada qo'shimcha ta'sir bo'lgani sababli uning ta'sir kuchini me'yoridan oshirib yubormaslik katta ahamiyatga ega. Shuning uchun ham uning mosligini hisobga olib haftada 3- 4 marta (Bunga gigienik davolash tadbirlari kirmaydi) dam olishdan oldin 20-40 daqiqa qabul qilish kerak. Asosiy vositalardan uzoq vaqt davomida foydalanilsa, organizmda ularga ko'nikish hosil bo'lib, ular ta'sirining samaradorligi asta-sekin kamayadi, bu esa tayinlangan vositalarning o'rnini almashtirishni taqozo etadi. Tiklanish vositalari ichida uqalash (massaj) ning o'rnini sport amaliyotida ancha katta, undan har xil kasalliklarga qarshi foydalanish zarurligini o'z davrida Gippokrat ham yozgan edi.

Hozirgi paytda o'z-o'zini uqalash ham zarur, chunki uqalashni xohlovchilarning hammasi ham uqalashni risoladagiday eplay olmaydilar.

Shunday qilib, har kimning salomatligi o'z qo'lida. Salomatlik uchun esa kurashish kerak, baxtli hayot kechirish uchun mehnat qilish kerak. Buning uchun odam o'zini ruhan ishontira olishi zarur.

### **Sinov uchun savollari**

1. O'zbekiston iqlimini qisqacha tavsiflang.
2. Sog'lom turmush tarzini siz qanday tushunasiz?
3. To'g'ri ovqatlanish nimaligini tushuntiring.
4. Bioritmlar nima va ular insonning hayot faoliyati bilan o'zaro qanday bog'langan?
5. Salomatlik va bemorlik to'g'risidagi tushunchalarni izohlang.
6. Zararli odatlar: chekish, alkogolli ichimliklarni iste'mol qilish va giyohvandlikning salomatlikka salbiy ta'siri. to'g'risida gapirib bering.
7. Chiniqishning qanday shakl va usullarini bilasiz ?
8. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi haqida gapiring.
9. Talabalar turmushi va o'qishining gigiyenik xususiyatlari.
10. Jismoniy yuklanishlarning odam organizmiga ta'siri.
11. O'z-o'zini tarbiyalash va sog'lom turmush tarzi.
12. Vitaminlar to'g'risida nimalarni bilasiz ?

## VII BOB. Odam organizmiga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ta'siri

### Jismoniy harakat faolligi

Talabalarga hos sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini harakat faoliyati tashkil qiladi. O'quv yili davomida talabalarda dars vaqtidagi dinamik harakat faoliyati statik harakat faoliyatiga nisbatan 1:3, o'qishdan (darsdan) Keyingisi 1:8 bo'ladi. Bu esa harakat faoliyatining cheklanganligini ko'rsatadi. Gigiena qoidasiga ko'ra har bir kishinngi harakat faoliyati bir kunda kamida 1,3-1,8 soatni tashkil qilishi kerak.

11-jadvaldagi ko'rsatkichlardan talabalar harakat faoliyatining aqliy faoliyatga ta'siri yaqqol ko'rinib turibdi. To'g'ri va muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan talabalar barcha fanlarni, shug'ullanmaganlarga nisbatan yaxshi o'zlashtiradilar.

### Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ta'sirida talabalarning aqliy ish faoliyati darajasining o'zgarishi

11-jadval

Jismoniy faollik darajasi	Bir kundagi harakat faoliyati (ming qadam bilan ifodalanadi)	Jismoniy yuklanishdan so'ng 24 soat o'tgach, aqliy ish qobiliyatini 100% tiklamishi
	<b>Talaba sportchilar</b>	
yuqori	28-31	92,+1,1
o'rtacha	18-22	103,2+0,7
qoniqarli	13-16	99,3+0,3
	<b>Asosiy o'quv bo'limi talabalari</b>	
yuqori	18-23	93,1+0,7
o'rtacha	14-16	102,6+0,6
qoniqarli	8-10	100,1+0,4

Jismoniy mashg'ulotlar davomida organizmda uning funksional quvvatini, tarmoqlar va ularning o'zaro aloqalarining ma'lum darajada kengayishini, boshqarish mexanizmlarining takomillashishini, kompensator-moslashuv o'zgaruvchanlik chegarasining yuqori ko'tarilishini ta'minlaydigan morfologik va funksional jarayon yuz

beradi. Natijada organizmning oddiy va o'ta chidamliligi uning tashqi muhitdagi xilma-xil zararli omillar ta'siriga qarshilik ko'rsatish qobiliyati ortadi, mashqlarga chidamlilik ham oshib boradi. Bajariladigan jismoniy mashqlar tarmog'i ta'siri ostida kishi organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlar mushak harakatlarining o'ziga xosligiga, mashqlarning me'yori va uslubiga, sog'liq, yosh, jins holatiga, tayyorgarlik natijasiga bog'liq bo'ladi. Ma'lum darajadagi o'zgarish bilan kishi organizmining qarshiligi kuchayadi.

Jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanish natijasida mashqlarga bardosh berishning rivojlanish negizi asab faoliyati va boshqarish mexanizmining takomillashuvidir. Asab hujayralarining o'zgaruvchanligi va qo'zg'atuvchanligi asosida asab jarayonlari va ularning harakatchanlik kuchi yetadi. Shartli reflekslarning paydo bo'lishi va ularning barqarorligi tezlashadi, modda almashinuv faoliyati ma'lum darajada jadallashadi. Murakkab o'rta tarmoqni boshqarish mexanizmlari mukamallashadi.

Qondagi gemoglobin tarkibi va eritrotsitlar sonining ko'payishi qonda kislorod hajmining oshishiga imkon beradi, limfotsitlar soni o'rtacha ko'tariladi, ishqorlilik ortadi. Mushaklarda, bosh miyada, yurak mushaklarida energetik moddalar zaxirasi ko'payadi. To'qimalarni kislorod bilan ta'minlaydigan ferment tarmoqlari faollikni oshiradi. Nafas olish apparatining ma'lum miqdorda funksional quvvati ortib, qondagi kislorod hajmining ko'payishi jismoniy harakat vaqtida kislorod yutilishining o'sishini ta'minlab, organizmning ishga bo'lgan qobiliyatini ko'tarish imkoniyatini ta'minlaydi. Uglevod zaxiralari ko'payadi, yog' miqdori kamayadi energiyaning sarf bo'lishi bir necha bor past bo'ladi, lekin talabga javob berish uchun yana birdan o'sishi mumkin.

Mashg'ulotlar jarayonida xilma-xil ko'zg'atuvchilarning katta miqdori vujudga kelib sharoit yaratgan analizatorlar funksiyasi takomillashadi.

Talabalarda uchun sog'lom turmush tarzini tashkil qilish - harakat faolligining tarkibiy qismidir.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, katta jismoniy ish bajarilgach, 24 soatdan so'ng ham aqliy ish qobiliyati oldingi darajada tiklanmas ekan, o'rtacha me'yordagidan keyin esa aqliy ish qobiliyati tiklanishi oldingidan ham yaxshi (100 % olingan) me'yorda bajarilganda oldingiga yaqin holatda tiklanadi.

Organizmdagi o'zgarish ifodasi, asosan, analizator faoliyatida sodir bo'ladi, proprioresepsiyalarning mushaklarda takomillashuvi mushaklarda bir me'yorda hosil bo'lgan sezuvchanlikning kuchayishi harakat natijasida bajarilishining aniqligi va ravonligi ortadi. Vestibulyar barqarorlik o'sadi, vestibulyar apparatning qo'zg'alishi bilan bog'liq faoliyat va maxsus sinovdagi vegetativ harakatlar va harakat darajasi pasayadi. Ko'rish analizatori faoliyatining takomillashuvi ko'rish maydonining kengayishida, ko'z harakati apparatiniig o'sishi, yorug'likni sezish, ko'rish asabining o'zgaruvchanligi va qo'zg'aluvchanligining ko'tarilishida hosil bo'ladi.

Suyak to'qimasining gipertrofiyasi – paysimon suyak defuziyasining ko'ndalang o'sishi, qobiq qatlamining yo'g'onlashuvida yuz beradi. Suyak apparatining gipertrofiyasi katta jismoniy mashqlar bajarilishi uchun juda muhim bo'lib, suyak mexanik mustahkamligining o'sishiga imkoniyat yaratadi.

Mushak gipertrofiyaga duch kelib, uning vazni va hajmi o'sayotganda birinchi navbatda, oqsillar tuzilishi o'zgarib, miqdori ortadi, mushaklarning qon bilan ta'minlanishi kuchayadi.

Sezilarli darajada kapillyarlar kengayadi, morfologik tadqiqotlarga hayvonlarda o'tkazilgan tajribalarga muvofiq ularning soni 40–50 % ko'tariladi. Quvvat potentsiallari zaxirasi sezilarli darajada o'sadi. Biokimyoviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ATF resiptezasi va mushaklar ishlashidagi glikogen ko'tarilishiga mos keladigan mioglobin, miazin, kreatinfosfatlar soni sezilarli darajada o'sadi va kaliy tarkibiga kiruvchi bir necha moddalar: temir, natriy, kalsiy, magniy ko'payadi. Mushaklar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan kishi uchun tana og'irligining 35–40 foizini, ba'zan 50 foiz va undan ko'proq qismini tashkil etadi.

Suyak, mushak tarmoqlarining o'zgarishi jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlari yaxshilanganidan darak beradi. Bo'g'inlar va umurtqa pog'onadagi harakatchanlikning oshishi kishining tashqi qiyofasining va qomatining takomillashishidan dalolat beradi. Organizmdagi ortiqcha, yog' va suvlarning yo'qolishi natijasida tananing solishtirma og'irligi oshadi. Mashg'ulotlarning boshida tana vazni kamayadi, keyinchalik oldingi holatiga keladi. Ayrim hollarda bo'yning o'sishi va tananing shakllanishi tugallanmagan bo'lsa, mushaklarning o'sishi hisobiga tana vazni ortadi. Shu bilan birga mushaklarning gipertrofiyalanishi va energetik resurslarining ko'payishi

natijasida mushaklarning funksional holati yaxshilanadi. Mushaklarning zo'riqishi va bo'shshish qobiliyatlari ortadi, amplitudasi oshadi, mushak kuchi o'sadi, mushak tolalarining qo'zg'aluvchanligi takomillashadi.

Nafas olish va chiqarish apparatida katta o'zgarishlar sodir bo'ladi. Nafas olish mushaklari rivojlanadi, o'pkaning nafas olish sig'imi kattalashadi, ko'krak qafasi harakatchan bo'ladi. O'pkaning sig'imi ayollarda 4-5l, erkaklarda 5-7 litrga yetib, lozim bo'lgan miqdordan 15-20 %ga oshadi. O'pkaning daqiqaviy maksimal ventilyatsiyasi (almashimuv) 100-200 litrga yetadi, sport bilan shug'ullanmaydiganlarda esa u 60-120 litrni tashkil etadi. Nafas olishning daqiqaviy hajmi 4-10 litrgacha oshadi. Nafas olish kamayadi (1 daqiqada 10-16ta nafas harakatlari, ayrim holda 6-20ta) va chuqurlashadi (0,7-11, sport bilan shug'ullanmaganlarda 0,3-0,5lni tashkil qiladi), nafas chiqarish cho'ziladi (6-3s, sport bilan shug'ullanmaganlarda 1,8-2 s). Maksimal kislorod iste'mol qilish qobiliyati o'sadi.

### **Yurak faoliyati**

Odam yuragi to'rt kamerali bo'lib, ikki bo'lma va ikki qorinchadan iborat. Sog'lom odamda (ayollarda 200-300 gr) (erkaklarda 250-350 gr.) vaznni 0,4-0,5 %ni tashkil qiladi. Sport bilan shug'ullanganlarda 500 gr va undan ortiq bo'ladi. Sog'lom kishida bir daqiqada yurak urishi o'rtacha 70 marta (60-92 m), sport bilan muntazam shug'ullanganlarda 33-60 martagacha. Musobaqalarda yurakning bir daqiqada 250 martagacha urishi nazorat qilingan. Yurak urishining davri:

**1 yoshgacha 100-140ta;**

**10 yoshliklarda 90ta;**

**20 yosh va kattalarda 60-80ta;**

**va qariyalarda 80-90tagacha bo'ladi.**

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanganlarda yurak urishi yaxshilanadi, tinch hollarda yurak qisqarish soni 42-60 ta, ayrim hollarda 36-42 tagacha kamayadi, yurakning qisqarish kuchi oshadi. Sport bilan shug'ullangan odamlar yuragining daqiqalik hajmi ko'pincha 3,5-6 litrni tashkil qiladi.

Yurak qisqarishining sekinlashuviga sabab odam organizmida sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar, adashgan asab tonusining oshishi va uning avtomatizm funksiyalariga ta'siri natijasida qo'r

aylanishning sekinlashishi, diastolalik cho'zilishi, kislorod utilitatsiyasining yaxshilanishi, miokarddagi biokimyoviy va bioenergetik oqimlar jarayonlari bilan bog'liq.

Sistolik hajmning oshishi va yurak qisqarishining kuchli bo'lishi yurak mushaklarining gipertrofiyalanishi (hajmining kattalanishi) va yurak bir marta qisqarganda o'zidan chiqarib tashlaydigan qoldiq va qon hajmining ko'payishi bilan asoslanadi. Yurakning bunday diastolasi uzun bo'ladi, qon haydash vazifasining qisqarishi sababli sistola ham biroz qisqaradi.

Yurak mushaklarining gipertrofiyalanishi, ayniqsa yurakning tovushi kengayishi natijasida uning hajmi ko'pincha kattalashadi, bu organizm katta jismoniy zo'riqishga fiziologik moslashganligidan dalolat beradi. Lekin ko'p hollarda sportchining yuragi kengaymasa ham yurak mushaklarining gipertrofiya elementlari mavjud bo'ladi. Yuqori malakali sportchilarda o'tkazilgan rengenologik tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, faqat 4,9–7 % hollardagina sportchilar yuragida gipertrofiya belgilari yoki tovush kengayishi bo'lmaydi (sport turiga qarab). Anatomik tekshirishlar hamma sportchilar yuragining vaznini oshishini va ikkala qorincha devorlarining yo'g'onlashganligini ko'rsatadi.

30 yoshgacha bo'lgan sog'lom odam yuragining o'rtacha og'irligi 270 g. Sport bilan shug'ullangan odamlarda yurakning vazni 300 – 500 g gacha yetadi. Sportchilar yuragining kattalashishiga qaramay (1100 – 1200 sm), uning vazni hech vaqt 500 g dan oshmagan.

Ko'pgina olimlarning ta'kidlashicha (A.Markosyan), sport bilan shug'ullanganlarda yurakning kattalashishi, uning bo'laklarining bir xil o'sishi tufayli bo'ladi. Sport bilan shug'ullangan odamlar yuragining kattalashishiga yurak mushagining gipertrofiyalanishi va bo'shliqlarning kengayishi sabab bo'ladi. Gipertrofiyalanish va kengayish darajasi ayrim hollarda turlicha bo'lishi mumkin, lekin bunda yurak mushaklarining vazni va hajmi orasidagi mo'tanosiblik saqlanib qoladi.

Ingliz olimlari yurak hajmi va uning jismoniy ish bajarish qobiliyati orasidagi korrelyatsion bog'liqlikni aniqlagan. Sport bilan shug'ullanuvchilarning yuragi kengayganda jismoniy ish bajarish qobiliyatining yuqori bo'lishi, qisqarish qobiliyatining yaxshi bo'lishini olimlar ko'p yillik tekshirishlarda kuzatganlar.

Kengaygan «sportchi» yurakning ritmi sekinligi sinxron va izometrik qisqarish hisobiga zo'riqishdan uning cho'zilishi,

qorinchalarining tez to'lishi, qisqarish tezligining kamayishi, qorincha ichidagi bosimning ortishi, qon haydash davrining davom etish vaqti kamayishi bilan ifodalanadi.

### **Shifokor nazoratining maqsadi, vazifasi va shakllari**

O'zbekiston oliy o'quv muassasalarining talabalariga jismoniy tarbiya berishda ularni tibbiyot xizmati bilan ta'minlash tizimi mavjud. Bu tizim har bir talabani eng qulay sharoitda jismonan tarbiyalashga va axloqiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Tibbiyot pedagogik kuzatish-jismoniy tarbiya mashg'uloti paytida shifokor o'qituvchi, murabbiy bilan hamkorlikda talabalar nazorat qilinadi. "Mashg'ulotlar olib borishning sharoitlari qanday?", "Xavfsizlik qoidalariga rioya qilinganmi?", "Tozalik-gigiyena me'yori talablarga javob beradimi?"— degan savollarga javob berish kerak.

"Mashg'ulotlar olib borish sharoiti" deganda talabaning jismoniy tayyorgarligining zo'riqish darajasi va uning jadalligi nazarda tutiladi. Bu esa shikastlanishning oldini oladi. Talabalar tomonidan kiyim va poyabzallarning toza tutish, gigiyenik qoidalarining bajarilishi o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini tutish, sport o'yinlari va mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylarning sharoiti va shu joylarning tozalik-gigiyena nazorati ishlari tozalik-epidemiologiya bo'lim xodimlari, jismoniy tarbiya-davolash dispanserlari shifokorlari, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan olib boriladi. Sport inshootlari tozaligiga, gigiyena qoidasi va me'yoriga rioya qilinadi uskuna va jihozlarning holatini, sport bilan shug'ullanuvchilarning kiyimini va poyabzalining tozaligi tekshiriladi. Bunda jismoniy mashqlarning turiga, mashg'ulotlar o'tkazish sharoitiga e'tibor beriladi. Yopiq sport inshootlari uchun (zal, manej, suzish basseyni) kiyim yechadigan va kiyinadigan xonalar, sportchilar uchun xizmat xonalari aniq bir qatorda ketma-ket turishiga rioya qilinishi shart. Binoning ichki qismi ho'l lattalar bilan tez-tez artib turilishi lozim. Issiqlik beradigan radiatorlar himoya taxtachalari bilan berkitilgan bo'lishi lozim. Eshiklar yaxshi yopiladigan bo'lishi kerak.

Mikroiqlim harorati: 15'S, nisbiy namligi 50–60 %, havo harakati tezligi 0,5 m/s dan oshmasligi kerak, stol termisi va kurash zallarida 0,25 m/s dan, yuvinadigan, yechinadigan va uqalash xonalarida 0,15 m/s, bir tomoshabin uchun havo almashinish 80 m/s.

Ochiq sport inshootlari uchun ko'zda to'tilgan gigienik talablar (yuqori sifatli qoplamalar, to'shamalar, tekislik, mexanik ta'sir va ob-havoga chidamlilik), ichish uchun suv jo'mraklarnilari borligi, hojatxonalarda yoritish tarmoqlarini oldindan tekshirib qo'yish kerak.

Shifokor nazoratining oliy o'quv muassasidagi asosiy maqsadi har bir talabani jismoniy holatini hisobga olib, unga yordam ko'rsatishdan iborat. Buni amalga oshirish uchun har bir talabani sog'ligi, uning har tomonlama jismoniy tayyorgarlik holati, jismoniy rivojlanishi o'rganiladi. Har bir organizmning ma'lum holda va ketma-ketligidagi mashqlarga qarshi o'zgaruvchanligi nazorat qilinadi.

Shifokor nazoratining aniq vazifasi: talabalar organizmini mustahkamlash va har bir talaba uchun jismoniy mashqlar hajmi va ketma-ketligini aniqlashdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi talabalarga tibbiyot xizmati maxsus shifokor tomonidan jismoniy tarbiya dispanseri va tibbiyot xonalarida ko'rsatiladi;

O'quv muassasalarida shifokor nazorati maqsad va vazifalariga qarab quyidagi turlarga bo'linadi:

- talabalarning tibbiy ko'rikdan o'tkazilishi;
- pedagog-shifokor kuzatuv;
- jismoniy tarbiya va ommaviy jismoniy tarbiya-sport tadbirlarida tibbiy xizmat ko'rsatish;
- sport shikastlanishi va kasalligining oldining olinishi;
- mashg'ulot va musobaqalar o'tkazish joyining tozalik - gigienik sharoitining nazorat qilinishi;
- jismoniy tarbiya va sport targ'iboti, tozalik hamda gigienik ishlar.

### **Talabalarni tibbiy tekshirishdan o'tkazish**

Doimiy tibbiy tekshirish - talabalarni jismonan tarbiyalashda shifokor nazoratining asosiy shaklidir. Ular 3 turda bo'ladi: **dastlabki, takroriy va qo'shimcha nazoratlar.**

Hamma talabalar tibbiy ko'rikdan o'tishi shart. Tibbiy tekshirishlar ovqatlanishdan 1,5 soat keyin, jismoniy mashg'ulotlardan 2 soat keyin amalga oshirilishi lozim.

Talabalar dastlabki tibbiy ko'rikdan 1-kursda o'tkaziladi. Ko'rik alohida tartib asosida o'tkaziladi. Unda umumiy ko'rsatkichlari, ilgari chalingan kasalliklari, (shikastlanishlar, operatsiyalar va botkin kasalliklari), zararli odatlari, yashash sharoiti qayd qilinadi.

Ertalabki mashqlarning doimiy bajarilishiga, sport to'garaklariga, sport musobaqalarida qatnashganlikka alohida e'tibor beriladi

Sport bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulot o'tkazishda jismoniy yuklanishi va mashg'ulolardan keyingi holati o'rganiladi.

Keyin tashqi tekshiruv o'tkazish; tanani uning a'zolarining o'lchamlari, organizmning asosiy fiziologik tarmog'i (asab, yurak-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, tayanch harakat apparatlari) tekshiriladi. Dastlabki kuzatishning oxirgi bosqichida yurak-tomir, nafas olish va asab tarmog'ining faol holati jismoniy yuklanish yo'li bilan aniqlanadi V.Litunov tajribasi (joyida 10 sek. yugurish, 20 marta o'tirib turish, 3 daqiqa yugurish) bajariladi.

Talaba dastlabki tibbiy ko'rikning natijalariga ko'ra, 3 ta o'quv guruhidan (asosiy, sport, tayyorlov va maxsus tibbiy A,B) biriga kiritiladi.

Takroriy tibbiy ko'rik talabaning sog'ligiga va sport malakasiga qarab o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan o'quv dasturi bo'yicha shug'ullanayotgan talabalar (asosiy guruh) bir yilda 1 marta, maxsus guruhdagilar semestrda 1 marta sportchi talabalar bir yilda 2-3 marta tekshiruvdan o'tadi (har bir musobaqadan oldin).

Takroriy tibbiy ko'rik natijalari talaba organizmining jismoniy tarbiya va sport mashqlari ta'sirida uning rivojlanishini ko'rsatadi. Shu ko'rsatkichlarga muvofiq o'quv mashg'ulotlarining to'g'ri tashkil qilinganligi va mashg'ulotlardan olingan natija aniqlanib, baholanadi, zarur bo'lgan holda o'qitish uslubiga va mashqlar hajmiga o'zgartirishlar kiritiladi. Agar talabaning sog'liq holatini istagan vaqtda aniqlash zarur bo'lsa, u tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi. Bu ko'rik har bir musobaqadan oldin talabada kasallik alomatlari paydo bo'lishi bilan, shuningdek kutilmagan baxtsiz hodisalar sezilganda o'tkazilishi zarur. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining (yoki murabbiylar) yo'llanmasi bilan ham qo'shimcha ko'rikdan o'tkazish mumkin. Qo'shimcha ko'rikdan o'tish muddati musobaqa o'tkaziladigan sport turiga bog'liq: bokschi va kurashchilar musobaqa o'tkaziladigan kuni, marafonchilar, velosipedchilar bir kun oldin, sport o'yini ishtirokchilari, o'yin boshlanishidan oldin qo'shimcha ko'rikdan o'tadilar. Dispanser kuzatuv shifokor nazoratining murakkab turidir. U maxsus tibbiy muassasalarda o'tkaziladi. Bunday joylarda sog'liqni saqlash,

kasalliklarning oldini olish tadbirlari ham o'tkaziladi. Sog'liq-salomatligida katta o'zgarish sezilgan sportchi-talabalar malakali shifokor nazoratida dispanserda kuzatuvdan o'tkaziladi. Yuqori malakali sportchilar (sport ustalari) viloyat, respublika dispanseri ko'rigiga yuboriladi.

### **Jismoniy rivojlanishni baholash**

Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning tashqi tuzilishida ko'rinadi. 1-kurs talabalari jismoniy jihatdan har xil rivojlangan bo'ladi.

Talabalarning jismoniy rivojlanishini takroriy baholash uchun dastlabki tibbiy ko'rik o'tkaziladi. Takroriy tibbiy tekshiruvlar talabaning har tomonlama (jismoniy) rivojlanishini aniqlab olish uchun o'tkaziladi.

Jismoniy rivojlanishni baholashning asosiy uslubi tashqi ko'rik va odam tanasi va a'zolarini o'lchashdir. Tashqi ko'rik bo'yicha: 1) organizm asosiy to'qimalarining rivojlanish darajasi; 2) ayrim a'zolar shakli; 3) murakkab badantarbiya turlari aniqlanadi. Odam tanasi va a'zolarini antropometriya yordamida o'lchash bo'yicha: 1) tana va uning alohida bo'limlari hajmini; 2) talabaning yoshi va jinsiga qarab jismoniy rivojlanish darajasi; 3) organizm fiziologik tarmoqlarining asosiy ko'rsatkichlari aniqlanadi.

### **Tashqi kuzatish**

Tashqi kuzatishlarda asosan inson terisi holati, suyak skeleti, mushakka va yog' qatlami o'lchab baholanadi.

Sog'lom odam terisi tekis, toza va muloyim bo'ladi. Insondagi mushaklar rivojlanishi 3 xil – ya'ni yaxshi, o'rtacha, salbiy rivojlanishda bo'ladi. Yaxshi rivojlangan mushaklar hajmi muloyimligi va relefining ochiq namoyon bo'lishi bilan xarakterlanadi. Mushaklarning zaif shakllanishi releflarga ega bo'lmisligi, teri muloyimligining buzilishi bilan izohlanadi.

Gavdada yog' to'planishi darajasi teriosti yog' qatlamiga qarab "oz", "o'rtacha", "ko'p" deb ajratiladi.

Yog' qatlami oz bo'lgan kishilarning bel, yelka suyagining relefi ochiq namoyon bo'lmaydi, qovurg'asi chiqqan bo'lmaydi.

Yog' qatlami qalin rivojlangan kishilarni badani doira kontur shaklida bo'lib, qoringa va uning atroflarida yog' to'plangan bo'ladi.

To'qima rivojlanishining asosiy ko'rsatkichi organizmning ba'zi bo'laklari (ko'krak qafasi, gavda tuzilishi, qorin, oyoq va kaft)ning shakllariga qarab baholanadi.

Odam gavdasining orqa qismi, belini shakli, umurtqa pog'onasining fiziologik bukilganligiga bog'liq. Odam umurtqasi 5 qismga bo'linadi: bo'yin, ko'krak, bel, dumg'aza va dum. Bo'yin va bel qismlarida umurtqa pog'onasi oldinga bukilgan (lordoz), ko'krak va dumg'aza qismlarida esa orqaga bukilgan (kifoz). Agar odamning umurtqa pog'onasi shunday tuzilgan bo'lsa, yurganda va yurganda. shu umurtqa pog'onasiga tushadigan og'irliq kamayadi va zarbalarni yumshatadi. Umurtqa pog'onasidagi bukilishlar 4 sm dan oshmasa (vertikal o'qqa nisbatan), odamning orqasi to'g'ri hisoblanadi. Orqa yassi bo'lsa, bu umurtqa pog'onasidagi fiziologik bukilishlarning silliqligidan dalolat beradi. Natijada ko'krak qafasi oldinga chiqib, qorin ichkariga kirib ketadi. Agar ko'krak qafasi qismida kifoz 4 sm dan ortiq bo'lsa, orqa aylanma shaklda bo'ladi. Bunda ko'krak qafasi ichkariga kirgan, yelkalar oldinga chiqib pasaygan, ko'kraklar esa ko'krak qafasidan orqada qolgan holda bo'ladi.

Umurtqa pog'onasida ko'krak qafasining orqaga bukilib (kifoz) va bel qismining oldinga bukilishi (lordoz) natijasida orqa egar shaklida ko'rinadi.

Ayrim hollarda umurtqa pog'onasining shakli buzilib, u yonga bukilishi mumkin. Masalan, umurtqa pog'onasi tez o'sayotgan bolalar 5-15 yoshlarida mushak-bo'g'im apparatining bo'shshishiga qaramay, noto'g'ri holatda uzoq vaqt bir xil jismoniy ish bajarishi natijasida umurtqa pog'onasi yonga bukiladi. Ular "skolioz" deb ataladi, turli xil ko'rinishda bo'ladi (chap tomonlama, o'ng tomonlama, lotin harfidagi S shaklida, ko'krakda va belda). Skolioz qaddi-qomatga, yurish-turishga va yurak, o'pkaning ish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Qorin mushaklarining jismoniy chiniqqanligiga, yog' qatlamlari va ichki organlarning hajmiga qarab qorinning shakli o'zgaradi. Me'yordagi qorinning shakli, mushaklari va yog' qatlamlari o'rtacha bo'lib, qorin devorlari ko'krak qafasining ostki chegarasidan o'tuvchi vertikal o'qdan chiqmagan bo'ladi. Qorin mushaklari bo'sh bo'lib, yuqorida ko'rsatib o'tilgan vertikal o'tgan bo'lsa, qorin osilib qoladi. Natijada qorin hajmi kattalashadi va ayrim ichki organlarning, oshqozon, ichaklarning joylashishi o'zgarib, ularning faoliyati buzilishi mumkin. Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan

shug'ullanuvchilarning qorni ixcham, qorin mo'shagi rivojlangan va yog' qatlamlari kam bo'ladi.

Oyoqlarning shakli son va boldirning ko'ndalang o'qi hamda tizza va tovon bo'g'inlarining ichki yuzasining munosabatiga bog'liq bo'lib, odam tik turganda aniqlanadi. To'g'ri shaklli oyoqlarda son va boldirning o'qlari mos keladi, bo'g'im o'qlarining ichki yuzasi bir-biriga tegib turadi. «O» shaklidagi oyoqlarning faqat tovon bo'g'imlari bir-biriga tegib turadi, tizza bo'g'imlari esa bir-biridan qochib turadi. Son va boldir o'qlari ichkariga ochilgan burchak hosil qiladi. «X» shaklidagi oyoqlarda buning teskarisi bo'lib, tizza bo'g'imlari bir-biriga tegib, tovon bo'g'imlarining orasi ochiq bo'ladi. Oyoqning bu shakli yurish va yugurishda tana harakatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Oyoq kaftining shakli uning ko'ndalang va egrilik holatiga bog'liq. Bu egriliklar bir-biri bilan bog'langan kaft suyaklaridan tashkil topgan bo'ladi. Jismonan yaxshi rivojlangan kishilarda kaft harakat-tayanch apparati ham yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ularning kafti to'g'ri bo'lib, ko'ndalang yoki egriliklari ko'zga tashlanib turadi.

Yassioyoqning ko'ndalang va egriliklari, balandligi kichik bo'lib, harakat-tayanch, mushak apparati juda sust bo'lgan kishilarda uchraydi. Bunda oyoq kafti qismlari orasidagi chegara ko'rinmaydi.

Oyoq kafti – odam turganda va harakatlanganda tayanch a'zosi hisoblanadi. Oyoq kaftining egriligi reszor funksiyasini bajaradi. Ko'ndalang va egrilik yaxshi rivojlangan bo'lsa, reszor vazifasini to'liq bajara oladi.

Agar bu egrilikning balandligi kichrayib ketsa, oyoq kafti tayanchiga hamma qismi bilan tegib turadi. Shuning uchun ko'p yurganda boldir mushaklarida toliqish va og'riq paydo bo'ladi. Undan tashqari, yurganda, yugurganda va sakraganda ichki a'zolar, bosh va orqa miyaning tebranish amplitudasi ortadi. Ko'z bilan tekshirish (tashqi nazorat)ning asosiy vazifasi odam tanasining tuzilishini aniqlashdan iborat. Odam tanasining tuzilishi morfologik, fiziologik va psixologik alomatlarida namoyon bo'ladi. Tibbiy amaliyotda V.Chernoruskiyning tasnifi qo'llaniladi. Ular uch turga bo'linadi: **normastinik, astepik va giperstepik.**

Odamning tuzilishi tanasining uzunligiga va enining mutanosibligiga, suyak va mushaklarning qanday rivojlanganligiga bog'liq.

**Normastinik** turdagi odam tanasining tuzilishi, tananing uzunlik va ko'ndalang o'lchamlari va qismlarining bir-biriga to'g'ri kelishi, tananing asosiy a'zolari: suyak, mushak va yog'ning me'yorida bo'lishiga aytiladi. **Astepik** turdagi odamlarda tananing uzunligi eniga nisbatan ancha uzunroq va a'zolari yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. **Giperstepik** turdagi odamlar tanasining eni bo'yiga nisbatan uzun bo'lib, suyak va mushak tolalari yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Tananing tuzilishi va fiziologik funksiyalari orasidagi bog'liqlikni hamda odamning xulqi va kasaliklarini aniqlash maqsadida odam tanasining tuzilishi va uning mijozi aniqlanadi.

### **Antropometriya**

Antropometriya – odam tanasini maxsus asboblardan o'lchashdir. Bu o'lchovlarda quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar aniqlanadi: tananing uzunligi va vazni, ko'krak qafasining doirasi uzunligi, o'pkaning havosig'imi, qo'l mushaklarining kuchi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan organizmning o'sishi va shakllanishi hamda hayotiy faoliyatining o'ziga xosligi.

O'quv muassasalarida tibbiy nazorat jarayonida har bir talabanning sog'ligini nazorat qilish maqsadida «jismoniy rivojlanish» atamasi qo'llaniladi. Biroq katta yoshdagi odamlar uchun «jismoniy rivojlanish» tushunchasi rivojlanish mezoni bo'la olmaydi, balki ayni paytda organizmning mustahkam va jismoniy kuch zaxirasining mezoni bo'lib xizmat qiladi. Bunda «jismoniy adolat» atamasini ishlatish to'g'riroq hisoblanadi. Chunki jismoniy sifatlardan (kuch, chidamlilik, egiuvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik va abjirlik) va jismoniy tayyorgarlikni o'rganish maqsadida antropometriya hajmi kengaytiriladi.

Antropometriya yordamida olingan me'yorlar bir yoki bir necha uslublar yordamida jismoniy rivojlanishni baholash maqsadida qo'llaniladi. Ular standart va korrelyatsiya uslublaridir (12-jadvalga qarang).

**18 yoshli o'smirlarining jismoniy rivojlanishini antropometrik standartlar usuli bilan aniqlash**

Antropometrik alomat	Alomatning xususiy belgisi	Standart alomatning qiymati	X-M	Rivojlanish belgisini baholash
1. Tik to'rgan holatdagi gavdaning uzunligi	182sm	173,3-5,5sm	1,56	Yuqori
2. Tananing vazni.	65kg	66,08-7,32sm	0,14	O'rtacha
3. Ko'krak qafasining ulchami.	84sm	89,5 -4,46sm	-1,2	Past
4. O'pkaning havo sig'imi.	4600ml	4522—660	-0,02	O'rtacha
5. O'ng qo'l kuchi.	52kg	48,01-5,97kg	-0,67	O'rtachadan Past
6. Kuchlanish kuchi	100kg	112,8-19,3kg	-0,66	O'rtachadan past

Organizm funksional tarmoqlarining holati (nafas olish, yurak-tomirining urishi, moddalar almashinuvi, markaziy asab tarmog'i) nafas olishni tekshirish yordamida aniqlanadi. Quyidagi tajribalar bunga misol bo'ladi.

**Shtange tajribasi:** talaba o'tirgan holatda 5 daqiqa dam oladi, keyin chuqur nafas olib, nafas chiqaradi, nafasni to'xtatadi va yana nafas oladi (80–90 % maksimal me'yordan), nafasni ushlab turiladi, nafas ushlab turish 30–50 daqiqani tashkil qiladi (shug'ullanadigan sportchilarda esa 60–150 daqiqa).

**Genchi tajribasi:** talaba to'la nafas chiqarib, nafas olgandan so'ng, yana chuqur nafas chiqarib va nafas olmay, nafas olishdan o'zini ushlab turadi. Me'yorda (nafas chiqarish) sog'lom, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaydiganlar uchun nafasni ushlab turish vaqti 20 – 30 daqiqa, nafas olishni ushlab turish organizm kislorodga to'yinmaganda qarshilik qobiliyatiga va anaerob mahsuldorlik qay darajada ekaniga

bog'liq. Shuningdek, nafas olishni uzoq ushlab turish irodani o'stirishga yordam beradi.

Fiziologik o'zgarishning (reaksiya) jismoniy zo'riqishga ta'siri: aniqlash uchun standart testlardan foydalaniladi. Yuqori darajali jismoniy kuchlanishda bir jismoniy ishini aniq belgilangan tartibda yuqori darajali jismoniy kuchlanishda (statik, dinamik, aralash) bajarish qobiliyatiga **jismoniy ish qobiliyati** deyiladi.

Jismoniy ish qobiliyati odam organizmi faoliyatining ko'rsatkichidir. U harakat faoliyatining hamma tarmog'ini boshqarishga qatnashadigan faollikka bog'liq.

Shifokor nazorati tajribasidan ma'lumki, jismoniy ishlar yurakning qisqarish tezligi bilan moslashtiriladi. Jismoniy ishning katta-kichikligi aerob rejimda ishlab chiqarishning energiya almashinuvida muhim ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

**Garvard step-testi:** qizlar uchun 45 sm, yigitlar uchun 50 sm balandlikdagi zinapoyaga talaba chiqib tushadi. Chiqib tushish tezligi metronom (1 daqiqada 30 davr) bilan o'lchanadi. Har bir davr 4 qadamdan iborat. Bajariladigan ish vaqti yigitlar uchun 5 daqiqa, qizlar uchun 4 daqiqa. Ish bajarish tugagandan so'ng talaba stulda o'tirib pulsini hisoblaydi (birinchi X-O daqiqa) 2-, 3-, 4-daqiqada tiklanish.

Garvard step-testi ushbu formula bilan hisoblanadi:

x100

-----chiqib tushish vaqti (s)

GSTI  $G_2 + G_3 + G_4/h$   $2G_2, G_3, G_4 - 30$  s. Puls

Ushbu mezon bilan jismoniy tayyorgarlik baholanadi.

13-jadval

### Garvard step-testi me'zonlari

Garvard step-testining indeksi	Jismoniy tayyorgarlikni baholash
kam	zaif
55-64	o'rtachadan past
65-79	o'rta
80-89	yaxshi
Ko'p 80-	a'lo

Misol: 18 yoshli o'smir 5 daqiqa davomida 50 sm balandlikdagi zinapoyaga chiqib-tushdi. Pulsni sanaganda:  $300 \times 100 \frac{\text{cm}}{\text{min}} = 91$

$G_2=60, G_3=55, G_4=50$  urgan.  $GSTI = (60+55+50) \times 2$

Ko'rsatib o'tilgan mezonga asosan bu talaba o'z yoshiga munosib jismoniy tayyorgarlikka ega. Garvard step-test mezoni 13-jadvalda keltirilgan.

Agar Garvard step-testini bajarganda talabada toliqish alomatlari paydo bo'lsa, test bajarilishi to'xtatilib, ish bajarilgan vaqt daqiqada hisobga olinib, GSTI ko'rsatilgan formula bo'yicha hisoblanadi.

### **Sportda shikastlanish va kasalliklar oldini olish**

Sportda shikastlanishlar (travmatizm)ning bir nechta sabablari bo'ladi: talabalar jismoniy tayyorgarligining pastligi; sog'lom holatining buzilishi; intizomsizligi, mashqlarni bajarishda ma'suliyatsizlik; mashg'ulotlarning yetarli sport jihozlari bilan ta'minlanmaganligi; mashg'ulotlarni tashkil qilishda va o'tkazishda uslubiy xatolar; ob-havo sharoitlari.

Sportda shikastlanishning oldini olish uchun ushbu qonun-qoidalarga e'tibor berish kerak:

1) jismoniy tarbiya mashg'ulotida talaba o'z gavdasining holatini nazorat qila bilishi, xavfli harakatda, turg'un holda o'zini saqlay olishi zarur;

2) talaba o'z xavfsizligini ta'minlash usulini va o'z-o'zining xavfsizligini ta'minlashni bilib olishi kerak;

3) qo'l va oyoq bo'g'imlarini mustahkamlaydigan maxsus mashg'ulotlarni doimiy ravishda bajarib turishi lozim;

4) kiyim-kechak va oyoq kiyimlari, sport jihozlari sanitar (tozalik), gigiyena talabiga va me'yoriga javob berishi kerak;

5) himoya uskunalaridan foydalanish lozim;

6) yilning, yoz va qish fasllarida shaxsiy gigiyena talabalariga qat'iy rioya qilinishi kerak;

7) suvda o'tkaziladigan mashg'ulotlar asosan talabalar guruhi bilan, maxsus ajratilgan joyda o'tkazilishi kerak.

Jismoniy tarbiya-sport ommaviy tadbirlarida tibbiyot xodimlarining xizmatidan foydalanish. Bu tadbirlarni olib borishda kasalliklarning oldini olish va davolash idoralarining tibbiyot xodimlari ishtirok etishlari kerak. Shifokor xodimlar hakamlar hay'atining a'zosi hisoblanadi. Shifokor bosh hakamning tibbiyot bo'yicha muovini

bo'ladi. U sportchilarning musobaqaga qatnashishiga ruxsat beradi yoki chetlatadi. Musobaqa va mashg'ulot o'tadigan joyni tozalik va gigiyena talablariga javob berishini nazorat qiladi, shikastlanishning oldini olishni nazorat qiladi. Sog'lomlashtirish sport oromgohlarida talabalarning sog'ligini, jismoniy tayyorgarligini va unga taalluqli bo'lgan barcha ishlarni nazorat qiladi.

### **Jismoniy tarbiya jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish**

Talaba o'z sog'ligini va jismoniy mashqlarning o'ziga ta'sirini intensiv kuzatib borishiga "o'z-o'zini nazorat qilish" deyiladi. Talabani jismoniy rivojlanishini takomillashtirish, uning jismoniy ish qobiliyatini va aqliy qobiliyatini ongli ravishda oshirish - tarbiyalashning asosiy sharti. Maxsus uslub va ko'nikmalar yordamida o'z-o'zini nazorat ("Jismoniy tarbiyaning ilmiy-tabiiy asoslari") qilish, jismoniy tarbiya fanining nazariy bilimlari asosida olib boriladi.

Talaba o'ziga xos ma'lumotlarni va ob'ektiv ko'rsatkichlarni, organizmning asosiy fiziologik tarmog'ining faoliyatini o'rganadi. Sog'liqning muhim alomati talabani kayfiyatini, hol-ahvolini, uyqusining sifatini, o'zgarish xususiyatiga xizmat qiladi va toliqishning boshlang'ich bosqichi (aqliy yoki jismoniy) ushbu alomatlarining o'zgarishiga olib keladi.

Ob'ektiv ko'rsatkichlar jarayoni o'z-o'zini nazorat qilish - bu yurak qisqarishining takrorlanishi (puls), tana vazni va sport natijalaridir. Pulsni hisobga olishning uch xil yo'li bor: tinch holatdagi soni, intensiv ish bajarish faoliyatidagi miqdori va mashg'ulotlardan so'nggi tiklanish davridagi muddati. Tinch holatdagi puls organizmning vegetativ asab tarmog'ini va jismoniy tayyorgarlik holati to'g'risida ma'lumot beradi. Talabani jismoniy tayyorgarligi qancha yuqori bo'lsa, tinch holatda uning puls urish soni shuncha ham bo'ladi. Yurak urishining jismoniy ishga sezgirligi organizmni shu jismoniy ishni bajarishga tayyorligini va fiziologik tarmog'ining chidamliligini ko'rsatadi. O'quv mashg'ulotlarida jismoniy ish bajarishning qiymati berilib, tomir urishi har daqiqada 130-150 marta deb olinadi. Agarda ish bajarilganda pulsning sezgirligi biroz yuqori bo'lsa, bu talabani jismoniy tayyorgarligi pastligini ko'rsatadi. Pulsning boshlang'ich holati 15-30 daqiqadan so'ng tiklanadi. Tiklanish davrining cho'zilib ketishi murabbiy va shifokorlarning e'tiborini jalb qilishi kerak.

Jismoniy mashqlar moddalar almashinuviga, energetik muvozanatga katta ta'sir qiladi, talaba vaznini nazorat qilib borish, organizmni ish bajarishga moslashtirishdan aniq dalolat beradi. Sport mashg'ulotlarining boshlang'ich bosqichida tana vazni tushib ketadi. Organizmning mashg'ulotlar tartibiga to'la moslashuvi vaznning aniq bir saviyada saqlanib turishiga olib keladi. Sport natijalarining o'sishini kuzatib borish mashg'ulot ustubining to'g'riligini baholab, jismoniy chiniqish, qo'shimcha zaxiralarni ochib, talabani sport mohiyatini aniqlab beradi. O'z ustidan nazorat qilish jarayonidan olingan ma'lumotlar talabalarning maxsus kundaligida qayd qilinadi.

### **Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida fiziologik holatlar**

Bu holat jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va musobaqalar oldidan shartli refleks mexanizmi asosida kechadi. Asab tarmog'ining o'yg'onishi va jo'shqinlik tonusini kuchayishi, ichki organlar faoliyati organizmni bo'lajak mashqlarga tayyorgarligini oshiradi.

**Start sarosimasi** (lixoradka) jismoniy va psixologik tayyorligi past bo'lgan sportchi talabalarda bo'ladi. Bu holat jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va mashqlari oldidan shartli refleks asosida kechadi. Haddan tashqari hayajonlanish keyinchalik markaziy asab tarmog'ining tormozlanish jarayoni bilan almashadi. Bu ichki organlarning faoliyatini pasaytirishga olib keladi, oqibatda sport natijalari tezda yomonlashadi.

**Start loqaydligi** musobaqalar oldidan asab tarmoqlari uyg'onishi va jo'shqinlik tonusining pasayib ketishi bilan ifodalanadi. Bu holat talabani jismoniy imkoniyatini amalga oshirishga to'sqinlik qiladi.

**Toliqish.** Uzoq vaqt davom etgan ishdan, energetik manbaning kamayishidan, ovqatlar moddasi almashinuv va asab jarayonlarining dinamik buzilishi tufayli kelib chiqadi. Toliqish holatining qaytarilib turishi, mehnat va dam olish tartibining buzilishi, toliqish qoldig'ining odam organizmida saqlanib qolishiga sabab bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan noto'g'ri shug'ullangandagi toliqish – bu toliqishning saqlanib qolish holati bo'lib, mashg'ulot jarayonlarini, kun tartiblarini buzish natijasida paydo bo'ladi.

**Turish (o'lik, jonsiz) nuqtasi.** Qattiq toliqishning bir shakli. Sport bilan kam shug'ullangan odam jismoniy ishlarni bajarganda sodir bo'ladigan holat. Bu – ishni bajarishga odam hali tayyor emasligini

ko'rsatadi. Bu holatning asosiy belgilari – harakat koordinatsiyasining buzilishi, pulsning va nafas olishning tezlashishi, bosh aylanishi, nafas qisilishi, ishini to'xtatishga xohishining paydo bo'lishi.

**Qo'shimcha kuch** deb turish holatidan so'ng katta iroda kuchi tufayli sportchi bajarayotgan ishini davom ettirishiga aytiladi. Bunda asta-sekin jo'shqinlik dinamikasi, markaziy asab tizimi, ter bilan ovqatlar modda almashinuvi o'z joyiga tushadi va sportchi o'zini yaxshi his qila boshlaydi.

### **Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida kasallik holati va birinchi yordam ko'rsatish**

Mashg'ulotlar uslubining va tozalik-gigiyena qoidalarining buzilishi kasallik holatining rivojlanishiga olib keladi.

**Gravitatsiyaga oid xastalik** – bu sportchi yurib, yugurib borayotib birdan to'xtab qolgan vaziyat. Buning sababi – miyaga qonni kerakli darajada yetib kelmagani (qon ta'minotining kamligi), kamqonliqdir. Mushaklar qon nasosini to'xtatib qo'yishi tufayli tananing uzoq joylashgan qismlarida va oyoq mushaklarida qonni ushlanib qolishi yuz beradi. Bu holatning belgilari: yuzdagi rang o'chib, tananing bo'shashishi, bosh aylanishi, kungil aynishi, pulsning yo'q bo'lib ketishi, hushdan ketish va shu kabilar.

**Birinchi yordam:** sportchini chalqancha yotqizish, belini boshdan yuqori ko'tarish (yurakka va miyaga qon oqishini kuchaytiradi). Nashatir spirti singdirilgan paxta hidlatish (nafas olish markazini uyg'otadi).

Sportchilar ko'p vaqt bir joyda turib qolganda ortostatik kollaps paydo bo'ladi (ommaviy chiqishlarda, harbiylarning bir joyda uzoq vaqt harakatsiz turishi, namoyish). Sabab – qon (qattiq) quyilishi, jumladan, miyada ham qon quyilishi. Bu vena qon tomirlarida qisqarish kuchining tezlik bilan susayib ketishi bilan ifodalanadi. Belgisi va birinchi yordam xuddi gravitasion xastalikdagidek. Oldini olish (profilaktika) nafas olish mushagining yuqori va past qismlar mushaklarini goh-gohida (qisqartirish) kuchlantirib turish.

**Hushsizlik holati** – to'satdan kuchli hayajonlanishdan, o'pkada giperventiliya holati, ya'ni haddan tashqari zo'riqish ortib ketishidan kelib chiqadi. Sababi miyada qon quyilishi bilan izohlanadi. Hayajonlanganda mexanizmi har xil vena qon tomiri qisqarishining kuchayishi yoki arterial qon tomirlarining qisilib qolishidir.

To'satdan qon tarkibida  $SO_2$ ning kamayishi natijasida nafas olish va oliy asab markazi harakat tomirlari faolligining susayishi, ko'proq nafas olish harakatini to'xtatilishi va kuchli zo'riqishi natijasida bo'yin qon tomirlarining asosiy mushaklari guruhining qisilib qolishi (shtanga ko'taradiganlarda). Birinchi yordam xuddi gravitasion xastalik va ortostatik holatdagidek. Hushsizlik holatining oldini olish, o'z-o'zini nazorat qilish va ruhiy hamda jismoniy holatni boshqarishda shtangani ko'tarishdan oldin 3-4 marotaba chuqur nafas olib chiqarib yuborish, uni ko'targan paytda engakni ko'krakka qismaslik kerak.

**Gipoglikemik holat** yoki gipoglik xastalik. Uzoq vaqtda kuchli ish bajarish natijasida qon tarkibida qand moddasining tez kamayib ketishi.

**Birinchi yordam.** Ko'p miqdorda uglevod, shirinliklar iste'mol qilishlari kerak, juda og'ir holda tibbiy yordamga murojaat qilinadi.

**Oldini olish:** uzoq muddatli ish jarayonida sportchilar shakar, shirinliklar va glyukoza iste'mol qilishlari kerak.

**Quyosh va issiq urishi.** Ochiq bosh va tanaga quyosh nurlarining harorati yuqori bo'lganda organizmning haddan tashqari qizib ketishi ta'siri ostida sodir bo'ladi.

**Belgilari:** bosh og'rishi, holsizlik, ko'ngil aynishi, quloqning g'uvillashi, yurak urish faoliyati va nafas olishning buzilishi (hushdan ketish ham mumkin).

**Birinchi yordam:** oftob urgan kishini soyaga olib o'tish, boshiga va yurak atrofiga sovuq ho'l latta yoki muz qo'yish, ko'p suv ichirish. Agar zarurat topilsa, sun'iy nafas oldirish va tibbiy muassasaga olib borish.

**Oldini olish:** yozning issiq sharoitida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishning gigiyenik, qoidalariga qat'iy rioya qilib, mashg'ulotlar ertalab soat 10 gacha, kechqurun esa soat 18-00 dan so'ng o'tkazilishi lozim.

### **Sinov savollari**

1. "Tibbiy-pedagogik kuzatish" deb nimaga aytiladi? U qachon o'tkaziladi va qanday masalalarni hal qiladi?

2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilinganda talabalarda o'pkaning havo sig'imi va mushaklarning dinamik kuchi qanday bo'lishi kerak?

3. Tozalik-gigiena nazorati qaysi vazifalarni bajaradi?

4. Qaysi chora-tadbirlar yordamida sportchilar shikastlanishi va turli kasalliklarning oldini olishi mumkin?

5. Suv havzalarida mashg'ulot o'tkazganda qanday ehtiyot choralari ko'rilishi kerak?

6. Musobaqada xizmat qiladigan shifokorning burchi vazifasi va huquqlari nimalardan iborat?

7. Antrometriya uslubi yordamida jismoniy rivojlanish qanday aniqlanadi?

8. Tibbiy-pedagogik kuzatish va o'z-o'zini nazorat qilishning toliqish belgilarini aniqlashdagi o'rnini gapirib bering.

9. Quyosh va issiq urish belgilari hamda birinchi yordam ko'rsatish haqida nimalarni bilasiz?

10. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan shaxslarda o'z-o'zini nazorat qilish va uning maqsadi nimalardan iborat?

11. Yurak faoliyati to'g'risida gapirib bering.

12. Tibbiy ko'rik to'g'risida tushuncha bering.

## VIII BOB. Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari

Sport harakati tarixidan bizga ma'lumki, har bir davlat sportchilarining jahon miqyosidagi birinchiliklar Osiyo va Olimpiada o'yinlaridagi yutuqlari shu mamlakat murabbiylari, olimlari va sport sohasida ishlayotgan shifokorlari va sportchilarning sportda erishgan yuksak yutug'i bo'lib, bu natijalar keyinchalik shu mamlakat sport tayyorgarligi tizimi doirasida o'rganiladi.

Sport – bu odam faoliyatining keng ma'nodagi tushunchasidir. U jamiyatning uzoq tarixidan ma'lum bo'lib, jamoalar, guruhlar o'rtasidagi bellashuvlarda shakllanib, odam organizmi faoliyatining, qobiliyatining eng yuqori pog'onasini namoyon qilish bilan ifodalanadi.

Bugungi kunda ham sport jamiyatimizda katta g'oyaviy, siyosiy va iqtisodiy ahamiyatga ega sohadir.

Sportchilarni tayyorlash haqida gapirganda biz amerikacha sport tayyorgarligi mashg'ulotlari, Angliya va Finlyandiya, Olmoniya va Avstraliya hamda boshqa tizimdagi tayyorgarlik mashg'ulotlarini nazarda tutamiz. Bu sport tayyorgarliklarining hammasi o'z vaqtida ijobiy natija bergan, ushbu darslikda esa gap O'zbekiston Respublikasida sport, jismoniy tarbiya harakatida o'zlashtirilgan va qo'llanilib kelingan sport-tayyorgarlik mashg'ulotlari haqida gap boradi.

Tayyorgarlik mashg'ulotlarining o'zi nima? Bu sportchilarni xilma-xil sport turlariga, musobaqalarga tayyorlash, qanday musobaqa bo'lishidan qat'i nazar, bu musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun odam organizmi mashqlarni boshqalarga nisbatan tez, ixcham, chiroyli bajara olishi shart.

Tayyorgarlik mashg'ulotlari yagona pedagogik jarayon sifatida ikki xil turga bo'linadi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda sportchilarning hamma jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik) har tomonlama tarbiyalashga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik va sport musobaqalari tayyorgarligi asoslari quyidagi mashg'ulotlarga bo'linadi:

### Nazariy tayyorgarlik

Barcha sport turlarida muhim ahamiyatga ega bo'lib, musobaqa qoidalarini bilishdan iborat. Shaxmat, shashka, aviamodellashtirish kabi sport turlarida bu tayyorgarlik eng muhim hisoblanadi. Shaxmat va

shashka bilan shug'ullanadigan sportchilar juda ko'p uslubiy adabiyot o'qishadi, bu keyinchalik musobaqa paytida oldingi turli bosqichdagi musobaqalarda o'ynalgan partiyalarning eng qiziqclarini esda tutish, raqibning fikr yuritishini avvaldan ko'ra bilish va unga o'zining kombinatsiyalari bilan qarshi turishga yordam beradi.

Modellashtirish bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida nazariy bilimlar tanlangan model turiga, motor va boshqa qismlarni to'g'ri tanlashga yordam beradi. Kemasozlik tarixini bilish sportchiga modelni to'g'ri bajarishga, samolyotsozlik tarixini bilish esa modelni yengil, tezkor qilib qurishga ko'maklashadi.

### **Texnik tayyorgarlik**

Bu turdagi mashg'ulotlar ikki xil bo'ladi:

Birinchisi – mashqlarni yoki alohida bir harakatni texnik jihatdan to'g'ri bajarish kabi dinamik sport turlariga bog'liq bo'lgan texnik usul va ko'nikmalardir. Dinamik sport turlarining hammasida texnik tayyorgarlikka katta e'tibor beriladi, texnik to'g'ri ijro etilgan harakatlar tomoshabinlarning olqishlariga sazovor bo'ladi. Masalan, argentinalik futbol yulduzlarining to'p surishi, S.Bubkaning langar cho'p bilan balandlikka sakrashidagi ajoyib texnik ijro, o'rta masofaga yugurishda jahon rekordchisi marokashlik S.Auitaning musobaqalarda ko'rsatgan mahoratini aytib o'tish mumkin.

Texnik tayyorgarlikning ikkinchi turi haqida gapirganimizda biz texnik sport turlarini nazarda tutamiz. Masalan: kema modelchisi o'z modelini yasash va musobaqalarga tayyorlash uchun bir nechta kasbni bilishi lozim. Model korpusini yengil materialdan yasash uchun yog'ochdan sinchkash yasash kerak – buning uchun duradgorlik kasbini yaxshi egallash zarur. Modelni yaxshi bo'yash uchun – bo'yoqchilikdan xabardor bo'lish lozim. Palubaning ustki qurilmalarini yasash uchun esa (ular mis, temirdan yasaladi) – tokarlik va chilangarlikni bilish kerak.

### **Taktik tayyorgarlik**

Sportchilarning qobiliyati, jismoniy, psixologik tayyorgarligi bilan birga shu sport turining qaysi sharoitda bajarilishi bilan chambarchas bog'liq. Taktik tayyorgarlik odam harakatini o'rganish bilan ifodalanib qolmay, balki sportchilarning yuksak natijalarga erishishini ham ta'minlaydi. Sportchilar o'z raqiblari ustidan g'alabaga erishish uchun o'zlarida turli sifatlarni tarbiyalashlari shart. Bu jismoniy

sifat sportning o'yin turlarida va yakka kurash turlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Texnik vositalarning bugungi kun sport turlarida keng qo'llanilishi sportchilarga uchrashuv oldidan raqibini ekranda yoki videomagnitofonda ko'rishga imkon beradi.

Murabbiy yordamida raqibning texnik va taktik jihatdan kuchli tomonlari aniqlanadi va unga qarshi o'yin taktikasi ishlab chiqiladi.

To'g'ri tanlangan taktika gohida kuchsizroq jamoaning g'alaba qozonishiga ham sabab bo'ladi va bu texnik tayyorgarlikning muhim omillaridan biridir.

### **Psixologik tayyorgarlik**

Bu hamma sport turlaridagina emas, balki inson hayotida ham muhim o'rin tutadi. Yuksak natijalarga intilish kuch-quvvat va ruhiy kuch talab qiladi. Boshqa faoliyat turlariga qaraganda sportda shunday ekstremal holatlar ko'proq yuzaga keladiki, undan inson faqat ruhan yaxshi tayyor bo'lgan holdagina chiqib keta olishi mumkin. Sportchilarni juda qiyin sharoitlarga qo'yganda ham, ular bu qiyinchiliklarni yengib chiqib ketganliklariga ko'p misol keltirish mumkin. Ruhiiy fazilatlar o'rganish va tayyorlanishlar davomida shakllanadi. Har xil darajadagi musobaqalar va ular oldidan murabbiyning bir-ikki og'iz iliq so'zi, zarur bo'lgan sifatlarni tarbiyalaydi. Keyinchalik o'quv-tayyorgarlik jarayonini shakllantirishdagi pedagogik nuqtai nazarlar haqida gapirayotganimizda biz ruhiy tayyorgarlik mavzusiga yana qaytamiz.

### **Jismoniy tayyorgarlik**

Sportning eng muhim tayyorgarlik turidir.

Jismoniy tayyorgarlik deb u yoki bu sport turiga mansub bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashga aytiladi. Ular asosan 5 xil bo'ladi:

- a) chaqqonlik;
- b) egiluvchanlik;
- v) kuch;
- g) chidamlilik;
- d) tezkorlik.

Bulardan ba'zilari sport turi uchun ahamiyati katta bo'lsa, ba'zilariniki ma'lum darajada kichik, lekin bularning tarbiyalashda hammasi ham o'z me'yoriga yetkazilishi kerak. Sportchilarning

jismoniy tarbiyasi haqida gapirganda uni shartli ravishda 2 ga bo'lish mumkin: umumiy va maxsus. Agar suzuvchi tayyorgarlik vaqtida sport o'yinlari bilan, masalan, yengil atletika bilan shug'ullansa, bu umumiy tayyorgarlikdir. Lekin u suvda muayyan mashqlarni bajarsa, bu endi maxsus jismoniy tarbiya tayyorgarlik turiga kiradi. Pedagogik nuqta nazardan maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bir-biriga bog'liqdir.

Sportchining jismoniy sifatlari turlicha uslub va vositalar bilan tarbiyalanadi va quyida har bir jismoniy sifadni alohida ko'rib chiqayotganda biz albatta uslub va vositalar haqida gapiramiz.

## Jismoniy sifatlar

### Kuch

Biz ko'radigan jismoniy tarbiya sifati kuch deb odam organizmining tashqi qarshiliklarni yenga olish va unga mushaklar yordamida qarshi tura olish qobiliyatiga aytiladi. Kuchni tarbiyalash vositalariga gimnastika mashqlarini turli shaklda bajarish kiradi.

Kuch deyarli hamma sport turlarida ishlatiladi va ikki xil ifodalanishi mumkin: **statik** kuch va **dinamik** kuch. Harakatsiz bajariladigan kuch mashqlari – (geometrik) statik holat, har qanday kuchning harakatda ifodalanishi – dinamik holat deyiladi. Sportda bularning ikkalasidan ham foydalaniladi.

Masalan, akrobatikada saltolar, aylanishlar dinamik holat; burchak ushlab turish, qo'lda tayangan holda tanani ushlab turish va boshqalar statik holatdir.

Organizmnining kuch qobiliyatini tarbiyalashda turli xil vosita va uslublar qo'llaniladi. Kuchni rivojlantirish vositalariga quyidagilar kiradi:

1) shtanga va uning komponentlari (o'zagi, toshlari va boshqalar);

2) turli xil og'irliklar (toshlar, gantellar, espanterlar va qo'l ostidagi jihozlar);

3) o'z tana vazni;

4) kuchni oshirish uchun mo'ljallangan maxsus texnik moslama va uskunalar (turli xil trenajyorlar).

O'z holicha jismoniy mashqlarni bajarayotganda kuchni oshirish uchun ishlatiladigan vositalarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Shu sababli bunday vositalar bilan keyinroq tanishamiz:

a) shtanga eng keng qo'llaniladigan sport jihozlaridan biri bo'lib, yengil atletikachilar uni butunligicha ishlatishadi, suzuvchilar 15–20 kg og'irlikdagi toshlarni ko'tarishni afzal ko'rishadi va hokazo;

b) ko'pincha murabbiy va sportchilar o'z holicha mashqlarda yoki qisman tayyorgarlik mashg'ulotlarida kuchni oshirish maqsadida turli xil og'irlashtiruvchi vositalardan: expander va gantellardan foydalanadilar. Sport to'garaklarida toshlar va rezinali bintlardan foydalaniladi, kuchni rivojlantirish uslublarini to'g'ri tanlash ijobiy natija beradi;

v) o'z tanasi og'irligi bilan odatda tayyorgarlik jarayonlarining hamma turlarida foydalaniladi, bu har xil tortilishlar, cho'zilishlar va boshqa turli-tuman mashqlardir;

g) keyingi yillarda ko'pchilik korxonalarda, maktablarda, kollej va institutlarda maxsus jihozlangan kichkina sport zallari qurilayapti, buning uchun ular mushaklarni rivojlantiradigan turli xil trenajerlar sotib olayaptilar. Ko'pchilik murabbiylar qo'l ostidagi sport jihozlaridan o'zlari trenajyorlar yasaydilar. Bunday zallar hozirgi paytda kuchni tarbiyalashda eng faol bo'lib, undan tashqari talabalar va sport bilan shug'ullanayotgan yoshlar ustidan nazorat qilishga va o'z vaqtida uslubiy yordam ko'rsatishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi u yoki bu jismoniy xususiyatni tarbiyalash uchun bir vositadan foydalanishning o'zi kifoya emasligini, balki shug'ullanish uchun to'g'ri uslubni tanlash muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Quyida kuchni tarbiyalashning bir necha uslublarini taklif qilamiz:

a) mushaklar ishlayotganda kimyoviy energiya mexanik energiyaga aylanadi. Bu bir energiya turining ikkinchi bir energiya turiga aylanishining nisbati bo'lib kuch, sig'imlilik, chidamlilik, samaradorlik bilan belgilanadi.

Quvvat – yuqori darajali miqdordagi energiya bo'lib, u “vatt” yoki kg/min. da o'lchanadi. Hajm ma'lum bir kimyoviy energiya manbai hisobiga bajariladigan umumiy ish miqdoridir.

Samaradorlik – mushaklar faoliyati bo'lib, u ish paytida kimeviy energiyaning mexanik energiyaga aylangan miqdori bilan o'lchanadi;

b) mushak (ishining) faoliyatini 3 xil kimyoviy jarayon ta'minlaydi. Kreatin-fosfat va glikogenning parchalanishi kislorod yo'q bo'lgan sharoitda sodir bo'ladi. Shuning uchun u “anaerob” deb ataladi. Biroq energiyaning asosiy qismi kislorod ishtirokidagi aerob jarayon

davomida yuzaga keladi. Bu jarayonlar bir-biridan murakkabligi va unda ishtirok etadigan kimyoviy moddalar bilan farq qiladi. Lekin bularning ikkalasidan ham mushaklar qisqarishida bevosita iste'mol qilinadigan adenozintri fosfatning boy molekulasini albatta hosil bo'ladi. Jismoniy tayyorgarliklar andreofosfat hosil bo'lishning uchala jarayonini ham keskinlashtiradi. Tezkorlikni tarbiyalovchi mashqlar bajarilayotganda energiya hosil qilishning kreatinfosfat mexanizmi kuchayadi. Chidamlilikni rivojlantiradigan tayyorgarlik mashg'ulotlari asosan aerob jarayonlari tomonidan keskinlashtiriladi;

v) harakat mashqlari bilan shug'ullanmagan insonda tinch holatda uning skelet mushaklarida oz miqdorda kreatinfosfat bo'ladi. Bu faqat 10 – 15 minutga yetadi. Glikogenning aerob parchalanishi 50 s dan so'ng yuqori darajaga yetadi. 60 – 70 s dan so'ng kislorodning mushaklarga ko'p miqdorda yetib borishi sababli aerob jarayonlar energiyaning asosiy manbai bo'lib xizmat qiladi.

### **Tezkorlik**

– organizmning ma'lum bir harakatni maksimal qisqa vaqt ichida bajara olish qobiliyati. Harakatlar asosida miyaning hayajonlanish holatidan tormozlanishga o'tishi va aksincha holatlar yuz berishiga aytiladi. Tezlikni rivojlantirishda quyidagi vositalarni ajratib ko'rsatish mumkin:

a) maksimal yoki submaksimal tezlikda bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari;

b) tezlik-kuch mashqlari – maksimal tezlikda qo'shimcha og'irliklar (qumli belbog'lar, yuklar va boshq.) bilan bajariladigan tayyorgarlik yoki musobaqa xarakteridagi mashqlar;

v) harakatchan sport o'yinlari, estafetalar, ya'ni harakatchanlik bilan bajariladigan, musobaqa va raqobat ruhi bor bo'lgan mashqlar.

### **Chaqqonlik**

Chaqqonlikni tarbiyalash organizm murakkab koordinasion harakatlarni tez o'zlashtira olish va sharoitga qarab harakat faoliyatini tuzish qobiliyatidir. Chaqqonlik ayniqsa sportning o'yin turlarida va kurashlarda yaqqol namoyon bo'ladi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun uchta murakkab masala hal qilinishi lozim:

a) murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni o'zlashtira olish qobiliyatini o'stirish;

b) sharoit o'zgarib qolganda bir harakat faoliyatidan ikkinchi harakat faoliyatiga tez o'ta olish qobiliyatini rivojlantirish;

v) aytilgan mashqlarni aniq, aynan shundoq qilib ko'p marotaba qaytarish qobiliyatini oshirish.

Biz navbatda ko'rib chiqadigan sifat – egiluvchanlikdir.

### **Egiluvchanlik**

Organizmning mashq yoki harakatni maksimal amplituda bilan bajara olishidir. Egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash uslublari quyidagilarga bo'linadi: dinamik (harakatda bajariladigan), statik (tana tinch holatini saqlagan holda bajariladigan), statik faol (o'z kuchi hisobiga bajariladigan) va sust (tashqi kuch, og'irlik, boshqa shaxs tomonidan yordam tariqasida bajariladigan).

Egiluvchanlikni oshirish uchun mushak to'qimalari, pay va bo'g'imlarning cho'zilishini oshiradigan mashqlar bajariladi. Bu har xil egilish va bukilishlar, cho'zilishlar, oyoq-ko'l silkitishlardan iborat.

Bu mashqlar oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Murakkab mashqlar og'ir yuk yordami bilan bajariladi. Quyidagi sport turlarida egiluvchanlik yetakchi ahamiyatga ega: gimnastika, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, sinxron suzish, konki uchish, sport raqslari va kurashning hamma turlari.

Keyingi jismoniy sifat bu chidamlilikdir.

### **Chidamlilik**

**Tarbiyalash** – jismoniy harakat sifatida organizmning charchoqni yenga olish qobiliyatidir. Bu markaziy asab tarmog'i xususiyatlariga va energetik almashinuvga bog'liq. Chidamlilik shunday fazilatki, u qiyinchilik bilan tarbiyalanadi, yo'qotish esa oson. Chidamlilikni tarbiyalayotgan organizmda o'tayotgan bir necha jarayonni ajratish mumkin:

Chidamlilik jismoniy harakat sifati bo'lib, odam organizmining uzoq vaqt davomida mushaklar ishini faol bajarilishida toliqishni yengish qobiliyatidir.

Chidamlilik sifati ikki xil bo'ladi, umumiy va maxsus.

Umumiy chidamlilik – organizmning uzoq vaqt davomida har qanday mushaklarning ish bajarganida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi.

Maxsus chidamlilik – jismoniy mashqlar yoki sport turlarining biriga xos bo‘lgan mushaklar ishi uzoq vaqt davomida bajarilganda charchoqni yengish bilan belgilanadi.

Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik asosida rivojlanib, tezkorlik, kuch va chidamlilik mashqlarini aniq va puxta bajarish jarayonidan kelib chiqadi.

Chidamlilikni tarbiyalash darajasi avvalambor yurak tomirlari, nafas olish, mushak va asab tarmoqlari, buyrakda qonning glikogeni tez va foydali parchalanishi, funksional imkoniyatining oshishi bilan ifodalanadi.

Organizmda yaxshi funksional holatga yetishishi uchun chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hammasini ishlatish lozim.

Energiya almashinuvi ko‘rsatkichlari sportchining berilgan jismoniy tayyorgarlik hajmi va me‘yorida uning funksional holatini baholash uchun zarurdir. Buni aniqlashda asosiy va qo‘shimcha ko‘rsatkichlar ishlatiladi;

g) aerob bardoshlilikning asosiy ko‘rsatkichlari quyidagilardir: o‘pkaning maksimal havо almashinishi qonning kislorod bilan to‘yinish hajmi, qonning minutli hajmi, kislorod bo‘yicha arteriavinoz farqiga teng:

d) anaerob chidamlilikning asosiy ko‘rsatkichi – bu organizmda maksimal kislorodga to‘yintirish vazifasidir, ya‘ni organizmda og‘ir jismoniy mashqlardan so‘ng yig‘ilib qoladigan moddalar almashinuvining hamma mahsulining oksidlanishiga va ularni zarur bo‘lgan yuqori darajali miqdorida organizmdan chiqarib yuborish. Maksimal darajada kislorodga to‘yintirish vazifasining bir qismi, ya‘ni anaerob glikogenning asosiy mahsuli sut kislotasi oksidlanishiga ketadigan qismi “laktat fraksiyaning maksimal kislorod vazifasi” deb ataladi.

Anaerob chidamlilikning qo‘shimcha ko‘rsatkichi sifatiga muvofiq fermentativ tizimining faollik darajasi, adenozatrifosfatning anaerob resitezi uchun ishlatiladigan moddalarning umumiy zaxirasi, shuningdek, turli to‘qima va organlardagi moslashuv va kompensasion o‘zgaruvchanlikning ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qilishi mumkin;

ye) jismoniy tayyorgarlikning turlari o‘z parametrlari bo‘yicha bir-biridan farq qiladi (mushak sonining hajmi, mushak kuchlanishining turi, bajarilayotgan mashqning rejasi, quvvati). Tayyorgarlikning har bir

asosiy parametriga, ish bajarishda mushakning alohida bir ish turi muvofiq keladi. Masalan, shunday bir jismoniy mashq tanlash mumkinki, unda mushak ishi o'z faoliyati bo'yicha mahalliy, ushlab qoluvchiga teng, maksimal bo'lishi mumkin.

Aerob va anaerob rejimda chidamlilikning rivojlanishi aniq bir mushak ish turi bajarilishi yordamida amalga oshiriladi. Bunda organizmda fiziologik va biokimyoviy almashinuvlar rivojlanadi. Bu o'zgaruvchanliklarning hajmi jismoniy mashqlarning organizm tayyorgarligi darajasiga mosligini nazorat qilishga imkon beradi. Bundan tashqari, odam organizmidagi o'zgaruvchanlik masalalarining qanday hal qilinishi, u sohadagi muvaffaqiyat va bardoshlilikning oshishi baholanadi. Chidamlilikni tarbiyalashda uning tarbiya uslublarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Bir tekis yoki bir xil tezlikdagi uslub kichik va o'rta quvvatdagi bir tekis ish bilan ta'riflanadi. Anaerob jarayonlarni tarbiyalashda va takomillashtirishda katta rol o'ynaydi. Bu usulni qo'llash boshlang'ich davrda va tayyorgarlik bosqichlarida tavsiya etiladi, eng oson va foydali uslub sifatida boshlovchi sportchilar uchun shartdir.

**Qaytarish uslubi** – yuklanishlarning asosiy uch parametri bilan ifodalanadi: davomiylik, tezlik (shiddat), takrorlash muddatining qisqaligi va dam olishning 2 ta parametri davomiylik va tezlik.

Masalan, sprinter 100 m ga yugurishni tezlik bilan 10 marotaba yugurib o'tadi: dam olish oralig'i 10 daqiqa, dam olish – sust. Bu uslub asosan yuqori malakali sportchilar tomonidan qo'llaniladi, ya'ni asosiy musobaqa oldidan yakuniy tayyorgarliklarda qo'llaniladi.

**Almashinuv uslubi** – u ham zo'riqishning uch bosqichi bilan (davomiylik, shiddat, takrorlash oralig'ining qisqaligi) va bir dam olish parametri davomiylik bilan ifodalanadi. Masalan: 2000 m masofaga almashinuv uslubi bilan yuguriladi, undan 50 m tez, 50 m sekin. Bu usulda har bir masofaning keyingi tez yugurish qismining qaytarilishi organizmni to'liq tiklanmagan holida bo'ladi. Bu usul yosh shug'ullanuvchilardan to'zryadli sportchilargacha bo'lgan sportchilar tomonidan qo'llaniladi. Tez yugurish qismining, shuningdek sekin yugurish qismining uzunligini o'zgartirish. Bu usul erishilgan natijani saqlashda kerak bo'ladi va uni takomillashtirishda samarali qo'llanishi mumkin.

Interval qaytarish murakkablashtirish uslubining 4 ta parametri bilan ifodalanadi: davomiylik (seriyalarning qaytarilish soni, seriyalar

soni) va 4 ta dam olish parametri (seriya ichidagi dam olish intervali, seriyalar orasidagi dam olish intervali va bu dam olish intervalining xarakteri bilan ifodalanadi).

**Masalan:** 4 seriya yugurish 50x60 m, kuchni 3/4iga, seriya orasida dam olish oraliq 1 daqiqa, seriyalar orasida 5 daqiqa, seriya orasidagi dam olish oraliq ifodasi sust, seriyalar orasida aralash (birinchi daqiqada sust, Keyingi 3 daqiqa – tez-sekin yuguriladi oxirgi daqiqa – sust). Interval qaytarish usulda mashqlarni ko'p variant bilan bajarish mumkin, shuning uchun uning qo'llanilishi juda keng, buni chidamlilikni tarbiyalashda asosiy uslub deb hisoblash mumkin:

a) maksimal kuch sarflash uslubi – shug'ullanuvchiga iloji boricha og'ir yuklanish (nagruzka) beriladi yoki o'ta murakkab mashq bajartiriladi, bunda mashqlar kam bajariladi, ko'pi bilan 1 – 2 marta takrorlanadi. Agar vaqt o'tishi bilan mashg'ulotlarda bu mashqlarni ko'rsatilganidan ko'proq bajarishga imkon yaratilsa, unda uslub mazmunini saqlash maqsadida zo'riqishni og'irlashtirish, mashqni esa murakkablashtirish kerak;

b) qayta urinish metodi – avvalgiga nisbatan bir muncha yengilroq mashqlarni bajarish yoki yuqori darajadan, 30–60 mg bo'lgan mashqlar bajariladi, bunda mashqlar iloji boricha ko'p marotaba takrorlanadi;

v) interval-qaytarish uslubi – o'ncha og'ir bo'lmagan yuk bilan yoki o'z tanasi og'irligidan foydalanib seriyalar bajariladi va mashqni bajarish vaqti:

– qaytarishlar va seriyalar orasidagi dam olish vaqti;

– tayyorgarlik mashg'ulotida seriyalarning soni;

– eng muhimi, har bir mashqni bajarish tezligi aniq chegaralanadi.

Keyinchalik intervalqaytarish uslubidan “doiraviy tayyorgarlik” iborasi kelib chiqdi, hozirgacha bu uslub organizmda kuch qobiliyatini rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

5. Organizmning chaqqonlik (tezlik) sifatini rivojlantirish uslublari haqida gapirar ekanmiz, chidamlilikni rivojlantirishdagi uslublarga o'xshash, lekin quyidagi shartlar bo'lgan uslublarni aytib o'tamiz:

a) har qanday mashq yoki uni takrorlash maksimal tezlik bilan bajarilishi kerak;

b) mashqlarni bajarish vaqti toliqish holati boshlanguncha yuqori darajadagi jadallikda bajarilishi kerak;

v) takroriy mashqlar orasidagi dam olishlar organizmni o'z holiga kelishiga imkon berishi kerak;

g) dam olishning vaqti sport malakasiga erishish bosqichlariga bog'liq.

Jismoniy sifatlar haqida shuni aytib o'tish kerakki, hech qachon sportchida qandaydir birgina sifat emas, balki hamma sifatlar ham tarbiyalanadi. Masalan, 25 metrli basseynida quyidagi interval-qaytarish uslubida mashqlar bajariladi: 2 marotaba (4h25 m), 2h (25+2h25+4h25 m+2h25+2h25+25 m), bunda shiddatlilik 75 sekund, seriya ichida dam olish 45 sekund, takrorlash orasidagi dam olish 3 min. davom etadi.

Bunda:

a) tezlik qisqa masofalarga suzishda rivojlanadi;

b) chidamlilik – butun mashqlarni takrorlash seriyasini bajarishda;

v) kuch – masofalarga suzishda;

g) egiluvchanlik – har qanday harakatda;

d) chaqqonlik – burilishlarni bajarishda ortadi hamma sifatarning tarbiyalanishi ayniksa davriy mashqlarda namoyon bo'ladi.

### **Sport tayyorgarligini rejalashtirish**

Sport tayyorgarlik mashqlarini rejalashtirish masalasiga kirishishdan avval uning vazifa va maqsadlarini aniqlab olish zarur.

Sport tayyorgarlik mashqlarining asosiy maqsadi – yuqori malakali sportchilarni yetishtirishdir. Ular samarali mehnatga, o'z Vatanini himoya qilishga tayyor bo'lishlari kerak.

Bu asosiy masalani hal qilish uchun o'quv tayyorgarlikda quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. Tarbiyaviy masala. Sportchining tarbiyalanishi quyidagi bosqichlarda o'tadi:

a) axloq – sportchida dunyoqarash, qiziqish, o'ziga, atrofdagilarga, mehnatga munosabatni shakllantirishga qaratilgan;

b) intellektual – shaxsning ijodiy va bilimdonlik qobiliyatini tarbiyalashni ta'minlaydi;

v) estetik – atrof muhit, mehnatga sport faoliyatidagi go'zallikni qabul qila olishni tarbiyalaydi;

g) iroda sportchida o'zi oldiga maqsad qo'yish va uni hal qilish uchun intilish qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan.

2. Sog'lomlashtirish - shaxsni har tomonlama jismoniy tarbiyalash yo'li bilan hal qilinadi. Jismoniy takomillashish yo'li bilan sog'liq mustahkamlanishining jismoniy sifatlarini va tananing shakllanishini oldindan ko'ra bilishimiz kerak.

3. Ta'lim-pedagogik jarayon bo'lib, maqsad texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik orqali amalga oshiriladi.

Sport tayyorgarligi mashqlari rejasi o'z maxsus vazifa va maqsadlariga ega bo'lgan turli muddatli tarbiyaviy tayyorgarlik jarayonlari uchun tuziladi. Eng ko'p tarqalgan rejalashtirish turlari quyidagilar:

1. Uzoq muddat(istiqbol)ga mo'ljallangan rejalashtirish – odatda 4 yil muddatga rejalashtiriladi. Bu bir Olimpiadadan ikkinchisigacha yoki bir Spartakiadadan ikkinchisigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu rejalash oliy o'quv muassasida qobiliyatli sportchilarni Olimpiadaga tayyorlashni o'z oldiga maqsad qilib quyadi. Ushbu rejalashtirish musobaqalarga nisbatan tartibli va bir maromda tayyorlashga imkon beradi.

Uzoq muddatga mo'ljallangan rejalashtirishning asosiy 3 maqsadi – sportchida maxsus va umumiy sifatni tarbiyalab, sport cho'qqilariga ko'tarishdir.

2. Ko'pchilik jismoniy tarbiya mutaxassislariniig fikricha, sport tayyorgarligini yillik rejalashtirish asosiy ahamiyatga ega. Sportcha tayyorgarlik sportchi oldiga bir yilga qo'yilgan vazifa va maqsadlar, shuningdek sport tayyorgarligi darajasiga qarab, yillik rejalashtirish quyidagicha bo'ladi:

a) sport tayyorgarligi mashqlarining bir davrli rejalaniishi. Bunday rejalashtirish bitta tayyorgarlik, bitta musobaqali va bitta davr (yil) oxiridagi o'tish davriga ega. Bunday rejalashtirish yiliga 1–2 musobaqada qatnashishni mo'ljallagan sportchilar uchun tuziladi, lekin ular musobaqa o'tadigan oygacha bo'lgan qisqa muddat ichida o'tkaziladi.

Bir davrli rejalashtirish o'z afzalliklariga ega, xususan tayyorgarlik muddati uzoq, har bir jismoniy sifatni alohida mufassal rivojlantirishga imkon beradi. Bunda har bir sifatni tarbiyalashga ko'p vaqt ajratilib, ularni takomillashtirishga hamma vosita va uslub ishlatiladi. Yuqorida aytib o'tilganidek bir davrli rejalashtirish asosan

shug'ullanishni endi boshlovchi sportchilar uchun tuziladi va ayrim iste'dodli yosh sportchilarning uzoq muddatdan so'nggina namoyon bo'ladigan ba'zi qobiliyatlarini ham "o'tkazib yubormaslikka" imkon beradi;

b) ikki davrli rejalashtirish va "ikkilantirilgan davr"ga rejalashtirish.

Bu ikki sport tayyorgarligini rejalashtirish orasidagi farq uncha katta emas: ikki davrli rejalashtirishda har bir davrning oxirida o'tish davri bo'ladi. U rejalashtirish musobaqalar orasida (taqvimga muvofiq) 2 va undan ortiq muddat bor bo'lganda ishlatiladi, "bir davrli reja" esa yilning oxirida bitta bo'ladi.

14-jadval

### Sport tayyorgarligining namunaviy rejalashtirish turlari

Bir davrli rejalashtirish

Tayyorlov	Musobaqa
a) IX X XI XII I II III IV V VI VII VIII IX	

Ikki davrli rejalashtirish

1-tayyorlov	2-musobaqa	2-tayyorlov	2-musobaqa
b) IX X XI XIII 1	I-II	IV V VI VII	VIII IX

Rejalashtirish va ikkilanma davr

I-tayyorlov	1-musobaqa	2-tayyorlov	2-musobaqa
v) IX X XI XII	I II III IV V VI	VII VIII IX	

Ko'p davrli rejalashtirish

1-tayyorlov	2-tayyorlov	3-tayyorlov	4-tayyorlov
Musobaqa	Musobaqa	musobaqa	Musobaqa
g) IX X XI XII	I-II	III IV V VI	VII VIII IX

Bunday rejalashtirish uslubining afzalligi shundaki, agar birinchi davrda rejalashtirilgan natijalarga erishilmasa, ikkinchi davrda vosita va uslublarni o'zgartirish orqali bunga erishish mumkin.

Ayni chog'da sport tayyorgarlik 1- yil davri orasida organizmga dam berish natijasida ikkinchi davrga ancha samaraliroq tayyorlanishga imkon beradi;

v) ko'p davrli rejalashtirish.

Bu rejalashtirish bir yilda 3 yoki undan ortiq musobaqa o'tkaziladigan hollarda ishlatiladi, startlar orasidagi muddat 1 oydan ortiq bo'lishi kerak. Ko'p davrli rejalashtirish uslubini qo'llash har bir musobaqa jarayoniga samaraliroq tayyorlanishga, shuningdek musobaqa jarayoni muddatini qisqartirishga imkon beradi.

3. Kichik davr – tayyorgarlik jarayoni birliklarining asosiylaridandir. Kichik davr muddati 4 kundan 1 kungacha bo'lishi mumkin.

Kichik davr rejalashtirish uslubining asosiy o'zagi toliqish va kuch-quvvatga to'lish qonunlaridir.

**Kichik davr 5 ga bo'linadi:**

a) dastlabki davr organizmni og'ir mashqlarga tayyorlaydi. Ularning jamlangan umumiy hajmi odatda katta emas;

b) zarbdor – hajmi bo'yicha katta mashqlar to'plamiga moslashuv jarayonlarini rag'batlantiradigan davr:

v) mukamallashtiruvchi davr – sportchining bevosita musobaqaga tayyorgarligini mukamallashtiradi, maksimal va submaksimal ish quvvati bilan ajralib turadi;

g) musobaqali davr – musobaqa dasturiga muvofiq tuziladi;

d) tiklovchi davr – organizmning ishlash qobiliyatini oddiy tiklash, ya'ni uni ish bajarish uchun yaroqli muvozanat holatiga keltiruvchi qisqaroq bir davr.

4. Sportcha tayyorgarlik mashg'uloti (darsi). Mashg'ulotlarning bir hafta davomidagi soni sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi (3 kundan 20 – 21 kungacha). Har qanday mashg'ulot uch qismga bo'linadi:

a) tayyorlanish qismi–bajariladigan butun mashqning 20–22 kungacha egallaydi.

Asosiy masafa – bajariladigan ishga, mashg'ulotga tayyorlanayotgan organizm mushaklarini qizitib tayyorlash. Bu mashg'ulotlar oldiga qo'yilgan maqsadlarga qarab, umum rivojlantirish mashqlari tuziladi. Mashg'ulotni tayyorlash qismining muhim masalalaridan biri tashkiliy masalalardir;

b) darsning asosiy qismi – davomiyligi bo'yicha 60-65 % vaqtni oladi.

Odatda mashg'ulotda jismoniy mashq bajarish masalalarini qisman hal qilishga qaratilgan maxsus mashqlardan boshlanadi. Tayyorgarlik mashg'uloti asosiy qismining vazifasi turli vosita va uslub yordamida hal qilinadigan o'qitish, rivojlantirish yoki takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi mumkin;

v) darsning yakunlovchi qismi – vaqtning 10–12 %ini egallaydi, u asosiy masala – shug'ullanuvchining organizmini tiklash, mashg'ulot natijalarini ko'rib chiqish va, kerak bo'lsa, mustaqil shug'ullanish uchun uyga vazifa beriladi.

O'zbekistonning issiq iqlimi sharoitida sport tayyorgarlik mashqlarini ertalab issiq tushmasidan yoki kechqurun o'tkazish ma'qul. Shu sababdan yozning issiq kunlarida ko'p miqdorda mashqlarni rejalashtirmaslikni tavsiya etamiz. Agar zarur bo'lsa, tayyorgarlik mashqlarini salqinroq joyda o'tkazish mumkin. Oliy o'quv muassasalari talabalar uchun sport mashg'ulotlarini semestr davomida to'la o'tkazish maqsadga muvofiq emas, chunki bu davrda talabalar qattiq (aqliy) zo'riqishlar ostida bo'ladilar. Shuning uchun sport mashg'ulotlarini rejalashtirganda bunga katta e'tibor berish lozim.

### **Sport tayyorgarligi mashg'ulotlarini pedagogik jarayon sifatida olib borish**

Sport tayyorgarligi mashqlari – bu avvalo shaxsni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Sport mashg'ulotlariga tayyorgarlik jarayonining mazmuni va uslublari sportchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lishi, shuningdek, iqlim, o'ziga xos iqlim xususiyati, joyi, sharoiti inobatga olinishi kerak. Bularga amal qilmaslik sport bilan shug'ullanadigan talabalar organizmi funksional tarmoqlarining o'ta toliqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Sport mashg'ulotlariga tayyorgarlik dasturi asta-sekin murakkablashishi, mashqlar miqdori bo'yicha ham, quvvati bo'yicha ham birdan oshmasdan, bir me'yorda ko'payib yoki takomillashib borishi kerak.

O'quv vositasi, tayyorlash uslublari va shakllarini har bir sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlash kerak.

Yangi o'zlashtirilgan bilimlar va harakat ko'nikmalari faqat yo'g'o'nligi (mustahkamlik tamoyili) bilan emas, balki o'zgaruvchan sharoitlarda o'zgarib turish imkoniyati bilan ham ajralib turishi kerak. Bu usullar bilan mashq bajarigan talabalar sport mashqlarini bajarganda o'zining maxsus nuqtai nazariga ega bo'lib, o'zi uchun zarur mashqini tanlab oladi va uni yengil, ixcham bajarish yo'llarini aniqlaydi.

### **Oliy sport mahoratiga yo'naltirish**

a) Ushbu talab talaba – sportchining sportga va uning yutuqlariga, ayniqsa rekordga intilishga o'rgatadi. Sport mashqlarini tuzish, darsni tashkil qilish vositalari va uslublari aynan shu maqsadga qaratilgan bo'lishi lozim. Chunki murabbiylar sport bilan shug'ullanuvchi talabalarning yashash, oilaviy sharoiti va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda o'quv yili boshidan ular uchun mashg'ulotlarni rejalashtiradilar.

b) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ajralmasligi – sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari ajralmasdir. Sportchini mashg'ulotga tayyorgarligini sport natijalari ko'rsatkichiga ko'ra aniqlash mumkin. Umuman sportning bir turi bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega.

Sport bilan muntazam shug'ullanishdan maqsad sog'liqni mustahkamlash, organizmni funktsional imkoniyatlari darajasini ko'tarishdir. Bir yillik rejalashtirishda tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlarida, ish hajmining bir me'yorda ko'payishida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, so'ngra ish hajmi oshirilgan taqdirda ham, maxsus jismoniy tayyorgarlik yetakchi o'rinda turadi;

v) sport tayyorgarlik jarayonining uzluksizligi. Samarali sport faoliyatiga erishish uchun jismoniy mashqlar bilan doim shug'ullanish kerak. Mashqlarni asossiz to'xtatilishi o'quv mashg'uloti jarayonida jismoniy sifatlarning pasayib ketishiga olib keladi (bu chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlariga taalluqlidir);

g) eng ko'p hajmli ish bajarishga intilish. Hozirgi zamon sport ko'rsatkichi asta-sekin yuqori yuklanishlarning bajarilishini ko'zda tutadi. Bunda asosiy shart organizmning moslashishga bo'lgan funktsional imkoniyatini saqlab qolish, bir kunda bir martaalik mashg'ulotlardan 2 – 3 martaalik mashg'ulotlarga o'tish ham asta-sekin amalga oshishi kerak.

d) To'liqsimon dinamik ish bajarish. Bu ish jismoniy mashg'ulotlardan keyingi toliqish va tiklanishga asoslangan. Shuning uchun hamma mashg'ulotlar jarayoni (mashg'ulotning o'zi yoki uning bir qismi) to'liqsimon tezlikda ish bajarishga asosan tuzilishi kerak.

### **Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining ahamiyati**

Sport mashg'ulotlari katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda albatta sport musobaqalari bo'lishi kerak. Musobaqaning o'z ixtisosi bo'yicha har xil darajalari bo'lishi mumkin. Har holda sport bilan shug'ullanuvchi talaba o'zining bajargan mashqlari natijasini ko'rishga qiziqadi. Ommaviy yugurishlar, suzishlar, velosiped poygalari va shu kabilarni o'tkazishda talaba-yoshlar ishtiroki faollashadi. Musobaqalar da ishtirok etish jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga turki beradi, ommaviy musobaqalarning gazeta-jurnallarda yoritilishi, radio va televidenie orqali olib berilishi ommaviy jismoniy tarbiya harakatini keng targ'ib qilishda katta ahamiyatga ega. Sharqda bayram va sayillar dorbozlarning chiqishsiz o'tmagan, har xil milliy o'yinlar va musobaqalar bilan polvonlarning chiqishlari, tosh ko'tarish o'yinlari bo'lgan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturida (o'quv muassasalarida, maktablarda) sinov-test mezonlari topshirilishi ko'zda to'tilgan, bu esa ma'lum vaqt davomida ish samaradorligini o'stirish maqsadida o'tkaziladi.

Sport to'garaklarida ma'lum kundalik dastur bo'lib, unda musobaqalar o'tkazilishi va hisobot olib borilishi va eng asosiysi bellashuvlar natijalarini taqqoslab tekshirish ko'zda to'tilgan bo'ladi. Sportchilarni tanlashni bir necha xilga bo'lish mumkin:

a) guruhli – bu sinov-test mezonlari asosida sportning har xil turlari bo'yicha o'quv mashqlari guruhlarda o'tkaziladi. Topshiriqning asosiy maqsadi – sportchilardan eng iqtidorlilarini saralash, ma'lum davrdagi faoliyat natijalarini tekshirish, sport turlariga qabul qilish uchun tekshirishdan o'tkazish.

b) o'quv muassasasi ichida – Spartakiada dasturi asosida, fakultetlararo musobaqalar o'tkaziladi. Asosiy maqsad – OO'M terma jamoasiga a'zolar saralashdir.

v) o'quv muassasalari bo'yicha – shahar oliy o'quv muassasalari o'rtasida, mintaqa yoki mustaqil davlatlar doirasida o'tkaziladi. Asosiy

maqsad xalqaro musobaqalarda ishtirok etish uchun eng iste'dodli sportchilarni saralash.

g) xalqaro – har xil bo'lishi mumkin (jumladan, Osiyo birinchiligi yoki chempionati, Yevropa, Jahon, Olimpiada o'yinlari, Universiada). Bu musobaqalar bir yilda bir marta, ikki-uch-to'rt yilda bir marta bo'lishi mumkin. Olimpiada o'yinlari yozda va qishda 4 yilda bir marta o'tkaziladi.

Asosiy vazifa qit'a yoki jahon sportchilaridan kuchlilarini rekord o'rnatish va uni ro'yxatga olish hamda sport turlarining maqsadi va vazifasini aniqlashdir. Sport mashqlari uslublaridan biri – musobaqali deb nomlanadi. Haqiqatdan ham sport mashqlarida musobaqaning roli ulkandir. Birinchi navbatda, bunday mashq qilish jarayonida to'g'riлик, halollik sinaladi va tegishli tarzda baholanadi.

### **Talabalar turar joylarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yo'lga qo'yish**

Ko'p asrlardan ma'lumki, odamlar o'z tanasini chiroyli va baquvvat qilib tarbiyalashga intilganlar. Chiroyli tana bu sog'liq elementlaridan biri. "Sog'lom tanada – sog'lom aql" deb behuda gapirishmaydi. O'quv muassasalari talabalarining ko'pchiligi (30 – 50 % i) talabalar turar joyida yashaydilar. Talabalar turar joylarida jismoniy tarbiya ishlarini olib borishi zarur va shartdir. Bu murakkab ishni bir tarafdin rektorat, dekanat, talabalar turar joyi ma'muriyati va jismoniy tarbiya kafedrasini, ikkinchi tarafdin sportklub, fakultetlar, sport kengashi, talabalar kengashi va talabalar turar joyi kengashi birgalikda olib borishi kerak.

Oliy o'quv muassasalarida mutaxassislarining shakllanish jarayonini ilmiy asoslash uchun, talabalarining o'qish davomida talabalar turar joyidagi turmushini, ish faoliyatini chuqur o'rganish lozim. Talabalar ertangi kunda qanday mutaxassis bo'lib yetishishi uchun faqat yaxshi o'qish kifoya qilmaydi, balki o'zini bugungi qiyinchiliklarni yengadigan, kelajakda yaxshi tadbirkor, qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan mutaxassis qilib tarbiyalashimiz kerak bo'ladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari oliy o'quv muassasalari hayotida katta o'rin egallaydi. Birinchidan, talabalar, aspirantlar, o'qituvchilar va institut xodimlarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirib, foydali ko'nikma va malakalarini tarbiyalab, ularning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishiga zamin

yaratiladi. Ikkinchidan, talabalarning jismoniy tayyorgarligi va sport turiga bo'lgan qiziqishini hisobga olib, bellashuvlar sharoitini tug'diradi. Har xil tayyorgarlikdagi sport musobaqasi qatnashuvchilarning musobaqa qoidalarini bajarib ballar, ochkolar to'plashi institutda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'zining yo'nalishiga qarab, o'quv mashg'ulot, tashviqot va targ'ibotchi sport musobaqalariga bo'linadi.

Sport musobaqalari katta foyda beruvchi tashkiliy-ommaviy, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlaridan biridir.

Badantarbiya elementlari belgilari o'zga tadbirlar bilan birga to'g'ri ishlatilsa, talabalar o'z sog'ligini mustahkamlaydi, umrini uzaytiradi va kayfiyatini yaxshilaydi;

Ibn Sino qayd qilib o'tgan badantarbiya turlariga o'zaro tortishish (arqon tortish), musht bilan turtishish (boks), kamondan o'q otish, tez yurish (sportcha yurish), nayza otish, irg'ib osilish (gimnastika, uskunalarda osilish mashqlari), bir oyoqda sakrash, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, ikki qo'lini silkitish (umumiy gimnastika mashqlari), bir vaqtda oyoq uchlarida turib qo'llarini oldiga va orqaga cho'zib tez harakat qilish mashqlari kiradi.

Ko'rib turibsizki, buyuk olim Ibn Sino tavsiya qilgan badantarbiya mashqlarining turlari bugun bizgacha yetib kelibgina qolmay, balki shu turlardan xalqaro musobaqalar o'tkazilib kelinayapti. Ushbu harakat o'yinlari Osiyo va Olimpiada o'yinlari dasturidan ham o'rin olgan.

### **Sinov savollari**

1. Sport mashg'uloti haqidagi asosiy tushunchaga nimalar kiradi?
2. Sportchining jismoniy sifati va ularni o'zaro aloqasi to'g'risida nimalar bilasiz?
3. Chaqqonlikni aniqlash uslublari va tarbiyalash vositasi haqida-chi?
4. Egiluvchanlikni aniqlash uslublari va tarbiyalash vositasiga nimalar kiradi?
5. Kuchni aniqlash, tatbiq qilish, tarbiyalash vositasi to'g'risida nima bilasiz?

6. Chidamlilikni aniqlash, tatbiq qilish, tarbiyalash vositasi to'g'risidachi nima bilasiz?
7. Tezlikni aniqlash, tatbiq qilish, tarbiyalash uslubi haqida-chi?
8. Jismoniy sifatlarning o'rtasidagi o'zaro aloqa va o'zaro bir-biriga bog'liqligi, ularning tarbiyalash jarayonida nima namoyon bo'ladi?
9. Musobaqalarni tashkil qilishning qanday usullari bor?
10. Uzoq muddatga mo'ljallangan rejalashtirishning maqsadi va vazifasi nimalardan iborat?
11. Bir davrli rejalashtirish nimalardan iborat? Ikki davrli rejalashtirish va ko'p davrli rejalashtirish maqsadi, vazifalari nimalardan iborat?
12. Dars – jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulot o'tkazishning asosiy shakli ekanligi nimalarda ko'rinadi?
13. Darsning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari haqida nimalar bilasiz?
14. Sportchining tayyorligi, sport musobaqasi, sportchilarning tayyorlash uslubi va vositalari haqida nimalar bilasiz?
15. Bu uslublarining farqi nimada?
16. "Ketma-ket mashg'ulot – insonga xos kuchni tarbiyalash vositasi" deganda nimani tushunasiz?
17. Har qanday jismoniy sifadni tarbiyalash uchun mustaqil mashg'ulotlar tuzish uslubini bilasizmi?
18. Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar tuzishning pedagogik asoslari nimalardan iborat?
19. Sport tayyorgarligining vazifasi va maqsadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikda sport natijalarining ahamiyati nimada?
20. Talabalar turar joylarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari qanday tashkil etiladi?
21. Ommaviy sport deganda nimalarni tushunasiz?

## IX BOB. Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish

### Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyati

Jahon hamjamiyatida tobora mustahkam o'rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e'tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan mamlakatimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sheryurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug' bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o'lmas asarlar yaratganlar, she'ru dostonlar bitganlar, qo'shiqlar kuylaganlar. – Alisher Navoiyning jahon adabiyoti xazinasidan o'rin olgan beqiyos kuch-qudratga ega Farhod timsolining o'zini eslash kifoya. Yana xalq og'zaki ijodi durdonalarining qaxramonlari Go'ro'g'li, Alpomish, Avazxon, SHERALILARNI eslashning o'ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar mamlakati bo'lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor mustaqillik maqomiga ega bo'lgan tarixiy kundan boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berila boshlandi. Respublikamizda birinchi bo'lib "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etilganligining o'ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. Chunki aholisi sog'lom mamlakatning taraqqiyoti ham rivojlanishi ham sog'lom bo'ladi.

Sport harakati bilan birlashgan turli mamlakatlardan kelgan kishilarning tinchlik uchun kurashchilari ekanliklarini tarix juda yaxshi biladi. Chunki sport o'z tabiatiga ko'ra jahon miqyosida tinchlik elchisi vazifasini o'tab kelmoqda.

Xalqaro sport aloqalari rivojlangan sari davlatlar va xalqlar o'rtasidagi o'zaro ishonch, do'stona munosabatlar ham mustahkamlanib boradi.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama taraqqiy ettirish bevosita iqtisodiy sharoitlarga bog'liq.

Bugungi kunda mustaqil respublikamiz uchun aqliy yetuk, jismonan sog'lom va baquvvat yigit va qizlar zarur. Mamlakatimiz ilk bor mustaqil qadam tashlay boshlagan dastlabki kezlardan oq bu muhim ishga alohida e'tibor berila boshlandi. Ayniqsa, bozor iqtisodiyoti sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport asosiy omillardan biri sifatida xizmat qilmoqda.

Jamoat, guruh va shaxsdagi jismoniy kamillik tarbiya sub'ekti bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu sub'ektning jismoniy kamolotga bo'lgan ehtiyoji bilan belgilanadi. Har tomonlama rivojlangan jismonan barkamol, jismoniy kuch va jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishi talabning shaxsiy ehtiyoji hisoblanadi.

Jamoatchilik ehtiyoji O'zbekiston Respublikasining har tomonlama yetuk, jismonan sog'lom avlodini tarbiyalab, voyaga yetkazishdek ulug' vazifaga qaratilganidir.

Hozirgi kunda bu ehtiyojlar mahkama va idoralarning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot rejalarida ko'zda tutilmoqda. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, jismoniy tarbiya vositalariga bo'lgan shaxsiy ehtiyoj asosiy hisoblanib, uning negizida jismoniy kamolotning taraqqiy etishi hamma ishlab chiqarish tarmoqlarida shakllangan.

Sport inson organizmiga foydali ta'siri bilan bir qatorda "mushaklar quvonchi hissiyatini" ro'yobga chiqaradi, Sog'lom dam olishni tashkil etishda muhim o'rin egallaydi, shaxsning o'zligini anglashda qudratli vosita vazifasini bajaradi.

Sport har doim o'zining ommaviyligi bilan odamlar e'tiborini jalb qilib kelgan. Sport tadbirlariga tomoshabinlarni jalb etishda hozirgi zamon axborot vositalarining xizmati katta. Shuning uchun ham yuqori ko'rsatkichli sport ommaviy sportning yuqori pog'onasi bo'lib, hamisha ijtimoiy hodisalardan hisoblanib kelgan. Tadqiqotchilar ma'lumotiga ko'ra, respublikamiz aholisining 10 %dan ortig'i sport musobaqalarini tomosha qilish uchun bevosita sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan sport inshootlariga boradilar, 80 %ga yaqini esa sport ko'rsatuvlarini televizorda tomosha qilishadi. Xullas sport faqat jismoniy kamolot vositasi bo'libgina qolmay, balki u ma'lum darajada o'ziga xos san'at vazifasini ham o'taydi.

## **Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning o'rni**

### **Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari**

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab hozirgi zamon iqtisodiyotiga o'tish davrida korxonalar, zavod va tashkilotlarni birin-ketin kompyuter bilan jihozlab kelayotgan bir paytda ishchilar, olimlar, idora xodimlarida jismoniy tarbiya va sportga, uning elementlariga ehtiyoj o'sib boryapti. Taraqqiy etgan mamlakatlar

(AQSh, Xitoy, Yaponiya) ning sotsiologlari to'plagan ma'lumotlarga binoan ishlab chiqarish gimnastikasi muntazam o'tkazilib turiladigan, sport inshootlari zamonaviy asbob-uskunalar bilan jihozlangan muassasa, zavod, korxonalar, firmalarda ishlab chiqarish unumdorligi boshqa korxonalar-firmalarga nisbatan 12–17 % yuqori, ishchilarning, xodimlarning kasallikka chalinishi va kasallik varaqasi 15 – 22 % ham kam.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish MIAT muntazam ravishda ishlab chiqarishga tatbiq qilinadigan zamonaviy fan yutuqlariga va ilg'or tajribaga asoslanadi.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish zamonaviy texnikani va odamlarni yagona ishlab chiqarish jarayonida birlashtirishga imkoniyat tug'diradi.

Moddiy va mehnat resurslaridan oqilona foydalanish ishlab chiqarish unumdorligini doimiy ravishda oshirishni va shu vaqtning o'zida ishlab chiqarilayotgan mahsulotlarning tannarxini tushirishni ta'minlaydi.

Afsuski, amalda ko'pgina ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tadbirlari sust tashkil qilinadi va mehnatkashlarning mehnat qilish va dam olish sharoitlarini yaxshilash imkoniyatlari kengaytirilmaydi.

MIAT tarmog'idagi jismoniy tarbiya ikki nuqtai nazarni o'z ichiga oladi:

Birinchi: MIAT tizimidagi jismoniy tarbiya mehnatni ilmiy asosda uyushtirish jarayonida odamlarning har tomonlama, ya'ni ham jismonan, ham aqliy rivojlanishiga qaratilgan bo'ladi. Yetarli va kerakli tayyorgarlik, shu bilan birga mehnatga muntazam tayyorgarlikni saqlash, ishlab chiqarish jamoasida mehnatkashlarni tarbiyalash va mehnat unumdorligini oshirish maqsad qilib olinadi.

Ikkinchi: MIAT o'zining moddiy-texnika manbaiga, nazariy dasturiga ega bo'lib, maxsus tibbiy-biologik xizmat imkoniyatlarini ham ishlab chiqarishni rivojlantirishga, uning barcha tarmog'idagi ishlarni yana ham yaxshilashga qaratadi. Jismoniy tarbiya vositalarining ishlab chiqarishga va mehnatni ilmiy asosda tashkil qilish shakllariga umumiy ta'siri kattadir. Jismoniy tarbiya vositalari ish jarayonida, dam olishda oqilona qo'llansa, odam organizmini zo'r g'ayrat qilib ishlashga tayyorlaydi, uning zo'riqishga chidamliligini oshirib, shu bilan birga ishchanlik va mehnat unumdorligining tiklanishini tezlashtiradi,

toliqishning oldini oladi, umumiy ish qobiliyatini o‘stiradi, ijtimoiy va mehnat faoliyatining o‘shishiga yordam beradi.

Mehnat va dam olish sharoitlarining yaxshi tashkil qilinishi jismoniy tarbiya vositalarini ishga solish imkonini beradi.

Bunda jismoniy tarbiya vositalari odamga ikki xil gimnastika mashg‘ulotlari orqali ta‘sir ko‘rsatadi.

Birinchisi – shiddatli, tez, asosan ishlab chiqarish gimnastikasi vositalari tufayli, yuqori darajali ish unumdorligini kun bo‘yi saqlab qolish, toliqishni yengish omilidir.

Ikkinchisi – odam organizmiga tiklanish davomida paydo bo‘ladigan jismoniy va ruhiy kuchlarning rivojlanishi va takomillashishi bo‘lib, u sarf qilingan kuchni faol dam olish orqali tiklaydi va mashg‘ulotlarni odam organizmiga jismoniy tarbiya vositalari orqali ta‘sir qilishini ta‘minlaydi.

Ushbu yo‘nalishning amalga oshirilishi psixik-asab qisqarishini o‘z ichiga oladi, boshlangan harakatlarning davom etishini, uning sonini oshirib, ayrim mehnat turlariga sarflanadigan kuchni tejab borishni nazarda tutadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya odamning ish jarayonida to‘g‘ri fikr yuritishini, harakatlarini ongli ravishda boshqarishini ta‘minlaydi. Jismoniy mashqlar bir me‘yorda bajarilganda odamning harakat faoliyatiga sarflanadigan kuch-quvvatini tejaydi.

### **Kadrlarni tayyorlash, ishchi-xodimlarning madaniy-texnik tayyorgarligi va uni yuqori darajaga ko‘tarish**

*Jismoniy madaniyatning mehnatni ilmiy asosda tashkil etish bilan o‘zaro aloqasini ikki tomonlama, ya‘ni odamning mehnat faoliyatiga tayyorligi nospesifik (o‘ziga xos bo‘lmagan) va spesifik (o‘ziga xos bo‘lgan) yo‘nalishlarda amalga oshiradi.*

**Nospesifik** omil sifatidagi tayyorgarlik jismoniy tarbiyaga quyidagicha faol va samarali yordam beradi:

- odamni shaxs sifatida har tomonlama va uyg‘un rivojlanishiga, shakllanishiga, tarbiyasiga, kerakli ruhiy va jismoniy sifat va xususiyatlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga;

- sog‘liqni mustahkamlashga, umuman og‘ir va tez-tez o‘zgarib turadigan sharoitda shu faoliyatni o‘ziga xos bo‘lmagan ish qobiliyatining o‘shishiga, chidamlilikka, biologik jarayon va mexanizmlarni boshqarishni takomillashtirishga;

- umumiy va maxsus ta'limni o'rgatishda samaraliroq jismoniy tarbiya tadbirlari orqali amaliy-kasbiy maqsadlar amalga oshiriladi.

Mehnat manbalaridan to'g'ri foydalanish orqali spetsifik yo'nalish maqsadlari amalga oshiriladi. Bunda MIAT ijobiy rol o'ynaydi:

- odamning ijtimoiy safarbarligini, yangi mehnat topshiriqlarini bajarishga tayyorligini va uning ijtimoiy faolligini, yangi kasb egallashiga, har xil kasblarni birga qo'shib olib borishga, mehnat sharoitini o'zgartirishga tayyorgarligini o'stiradi. Har bir kishining ish bajarish qobiliyatini va uning o'z kasbiga qiziqishini oshiradi, kasbiga oid faoliyatga puxta tayyorlanishiga ko'maklashadi;

- omillardan biri sifatida mehnat imkoniyatlarini o'zgartirishni boshqaradi, ishlab chiqarish xodimlari ishining unumdorligini ko'paytiradi hamda ularning sanoat va boshqa xalq xo'jaligi ishlarida faol qatnashishiga ko'maklashadi;

- jismoniy tarbiya va sport, jamoadagi tashkiliy mashg'ulotlar ishlab chiqarishning rivojlanishiga, odamlar bir-birlarini tushunishiga va do'stlikka, axloqiy va ijtimoiy-ruhiy sharoitga o'rganishiga hamda birgalikda ijodiy faoliyat ko'rsatib, jamoada mehnat unumdorligining o'sishiga ko'maklashadi.

### **Mehnatni bir me'yorda tashkil qilish**

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan kishilar boshqalarga qaraganda chidamliroq, intizomliroq bo'lib, kun davomida ko'p va sifatli mahsulot ishlab chiqaradi.

Mehnatni ilmiy tashkil qilishda va unumdorligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalaridan to'g'ri va muntazam foydalanilsa, korxonada va muassasalarda ishlab chiqariladigan mahsulotlarning sifatini va miqdori ortadi, ishchi-xizmatchilarning ish faoliyati samaradorliroq bo'ladi.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishning bu elementiga jismoniy tarbiyaning ta'siri insonni ijobiy o'zgarishlarga olib keladi.

Mehnatni ilmiy asosda tashkil qilishda jismoniy tarbiya jihozlaridan foydalanish ish unumiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi; ishlab chiqarish samaradorligini oshirishda qisqa dam olish davrlari, ish joylarida ishni to'g'ri tashkil qilish ham katta rol o'ynaydi. Bu ko'proq, sport anjomlaridan qanday foydalanish bilan bog'liqdir.

## **Ishlab chiqarishda jismoniy madaniyat, uning maqsadi va vazifalari**

Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya vositalari samarali tanlangan va amalga oshiriladigan jismoniy mashqlar majmuasi bo'lib, insonning mehnat qilish qobiliyatini o'stirishga va uni ma'lum doirada saqlab qolishga yo'naltirilgandir.

Ishchi-xizmatchilarning salomatligini mustahkamlash va ularning mehnat unumdorligini oshirish, ishlab chiqarishdagi jismoniy tarbiyaning maqsadidir. U asosan korxonada, tashkilotlar, uyushma hududida ish paytida va ishdan tashqari vaqtda o'tkaziladi. Shaklan u uyushgan va mustaqil, guruhlariga bo'lingan va ikkala aralash holda o'tkazilishi mumkin, Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya va umum salomatlik mashg'ulotlarining rivojlanishi uchun shart-sharoitlar korxonada rahbariyati va jamoat tashkilotlari tomonidan yaratib berilishi shart. Ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasi umumiy sog'lomlashtirishdan tashqari maxsus masalalarni: insonni mehnatga tayyorlash, ish vaqtida va undan so'ng ishchanlik qobiliyatini tiklash, faol mehnat qilish va boshqa masalalarni hal qilishga qaratilgandir.

### **Ishlab chiqarish gimnastikasi**

1. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi charchoqni chiqarish hisobiga ishchanlik qobiliyatini oshirish, kuch-quvvatni tiklash jarayonlarini jadallashtirish.

2. Ish kuni tugashi bilan oq tiklanish jarayonlarini jadallashtiruvchi, mehnat faoliyatini tugatgandan keyingi tiklanish.

3. Odam organizmining mehnat jarayonidagi nomaqbul omillarga qarshilik ko'rsatishi (profilaktikasi).

4. Jismoniy va ruhiy ko'nikma, qobiliyatlarini ma'lum darajada saqlashga yoki o'stirishga qaratilgan kasbiy amaliy tayyorgarlik.

Agar ishchilarning faoliyatida jismoniy yuksalish sezilarli darajada katta bo'lsa, ish kundan keyingi tiklash tadbirlariga kiritiladigan gimnastik mashqlar to'plami mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilishi kerak. Bu mashqlar tez va to'la dam olishga, charchoqning tiklanishiga imkon beradi.

Agar mehnat katta jismoniy yuklanishni talab qilmasa, unda jismoniy mashqlar katta mushaklar guruhini nafas olish va qon aylanish tarmog'i faoliyatini faollashtirishga qaratiladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining shakli va mazmunini tanlashda mehnatning aqliy

yuksalishi ham hisobga olinadi, bu oliy asab faoliyatini va ruhiy jarayonlarni ishga kirishish pog'onasini ifodalaydi.

Bu vazifani hal qilishda jismoniy mashg'ulotlarni nomiga o'tkazish ham foyda keltiradi. Uni jonli, ko'tarinki ruhda o'tkazilsa, natija juda yaxshi bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlarda boshqa ma'lum usullardan suv bilan davolash, musiqa jo'r bo'lishidan foydalanish katta natija beradi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarining shakli va mazmunini tuzishda ishchi-xizmatchining ish paytidagi gavda vaziyatini ko'proq to'g'ri tutishini e'tiborga olish kerak. Ishchi tik turib ishlasa, tiklanish hamda charchoqning oldini olish mashg'ulotlarini o'tirgan holda bajarish tavsiya qilinadi. O'tirib ishlaydigan ishchilar uchun faol dam olish, mehnat jarayonida va ishdan keyin hamda toliqishning olqini olish mashg'ulotlari turgan holda bajarilsa yaxshi bo'ladi. Majburan noqulay vaziyatda bajariladigan ishdan so'ng mashg'ulotlar o'tirib yoki turli holda bajariladi. Bunda mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular ish holatida yuklanishda bo'lgan mushaklarni iloji boricha bo'shashtirib turishi kerak.

Ish jarayonida jismoniy yuklanish ta'siri mushaklarga bir ne'yorda taqsimlanmaydi. Ayrim mushaklarga asosiy og'irlik tushsa, boshqalariga kamroq va ayrimlariga umuman og'irlik tushmaydi. Jismoniy tarbiya mashqlarini tanlashda bularni e'tiborga olish zarur. Ish kuni davomida uzluksiz jismoniy yuklanish jismoniy harakatga sarflanganda jismoniy tarbiya mashqlariga chuqur nafas olish bilan badanni bo'shashtirish mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Mehnat sharoiti va uning tashkil etilishi ko'pincha toliqishning tasnifi va darajasini belgilab beradi. Toliqish turli xilda namoyon bo'lishi mumkin. Dastlab loqaydlik, mudroq bosish hollari, ishni davom ettirishni xohlamaslik bo'lsa, keyinchalik odam hayajonlangan holda va serjaht holda harakat qilishi mumkin. Shuning uchun tiklanish mashqlari ham turli xil bo'lishi kerak. Birinchi bo'lib charchoqning oldini olishda o'rta va yuqori tezlikda bajariladigan badanni bo'shashtiruvchi mashqlar bilan keng amplitudali harakatli dinamik mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlarini tanlashda ishlab chiqarish xususiyatlarini hisobga olish zarur. Ular turli xildagi ishlab chiqarish gimnastikasi va maxsus mashqlar ta'siriga berilish mezonlarini belgilab beradi.

Ishlab chiqarish korxonalari uchun jismoniy tarbiya mashqlari ro'yxatini tuzishda shugullanuvchilarning jismoniy holati va

rivojlanishiga ham e'tibor berish kerak, bunda jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, ularni hamma shug'ullanuvchilar ham bajara oladigan bo'lsinlar.

Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirishda shug'ullanuvchilarning jinsiga e'tibor berish kerak. Bu shak-shubhasiz mashg'ulot o'tkazish uslubini yanada to'g'ri tanlashga yordam beradi. Ayollar uchun ba'zi bir raqs elementlari kiritilgan harakatlar maqsadga muvofiqdir. Erkaklarga esa kuchli, keskin harakatli mashqlarni tavsiya etish afzalroqdir. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilarning yoshlariga ham alohida e'tibor berish tavsiya etiladi. Katta yoshdagi odamlarga nisbatan yosh ishchi xizmatchilarga birmuncha ko'proq jismoniy kuch sarflanadigan mashqlar tanlanishi kerak.

### **Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy tarbiya vositalarining turlari va tadbir o'tkazish usullari**

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya mashqlarining bajarilishi mehnatni ilmiy tashkil etishning ajralmas bir qismi hisoblanadi.

Yuqori malakali mehnat layoqatini saqlash shartlaridan biri, ish faoliyatining bir turidan boshqa turiga o'tish mezonlarini hosil qilishdir. Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi – gimnastikadir. Uning ilmiy asosi – I.M.Sechenov tomonidan ochilgan – faol dam olish natijasi va I.Pavlov tomonidan ta'rif etilgan mehnat layoqatining eng muvofiq sharoitlarini saqlovchi markaziy asab tomirlaridagi *qo'zgalish va tormozlanishning muntazam almashinuv* jarayonidir.

Bir ish kuni davomida ishchi bir xil harakatlarni bir necha bor takrorlaydi. Bu ish faoliyati bosh miya qo'zg'aluvchanligini va mushaklar harakatini avtomat holatiga olib keladi. Bu bosh miya katta yarim pallasi pustlog'idagi asab markazlarining davomiy ko'zga'alishidir.

Kun bo'yi insonning ishchanlik qobiliyati bir xil bo'lmaydi. Kun boshida organizmning hamma tarmog'i va faoliyati mehnat maromiga moslasha boshlaydi, natijada asta-sekin ishchanlik qobiliyati oshib boradi (kunduzi soat 12gacha). Yuksak darajaga yetib, u ancha vaqtgacha yuqori bo'ladi (soat 14gacha), so'ngra toliqish natijasida pasayib boradi. Kun davomida ishchanlik ikki marta o'zgaradi.

Charchab qolish bilan kurashish va yuqori ishechanlik qobiliyatini saqlab qolish maqsadida mufassal ravishda ma'lum vaqtdan so'ng ishini to'xtatib, maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish lozim. Ish paytidagi gimnastika bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ish paytidagi jismoniy tarbiya vositalarini tanlashga katta e'tibor berish kerak.

Bu xususiyatlar quyidagilar: vaqtning cheklanganligi, mashqlar bevosita ish joyida bajarilishi, ish kiyimida bajarilishi.

Ish vaqtidagi gimnastika uslubini ikkiga bo'lish mumkin: tuzish uslubi va o'tkazish uslubi.

Agar jismoniy mashqlar to'plami to'g'ri tuzilgan bo'lib, o'z vaqtida bajarilmasa, uning foydasi kam bo'ladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi 4 shaklga ega.

**Kirish gimnastikasi.** Odam tanasidagi biologik jarayonlarni jadallashtiradi. Maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish natijasida ishga kirishish davri ikki marta qisqaradi. Kirish gimnastikasi ishchanlik qobiliyati davrini ham uzaytiradi. Kirish gimnastikasi majmuasi ish kuni boshida 5-7 daqiqa davomida bajariladigan, mashqdan iborat bo'ladi. Kirish gimnastikasi majmuasi turli ishlab chiqarish korxonalarida maxsus mashqlar majmuasi va mashg'ulot jarayonida kuchlanishning taqsimlanishi bilan farqlanadi. Kirish gimnastikasining odatdagi tartibi quyidagicha:

1. Uyushtiruvchi mashqlar.
  2. Badan, qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.
  3. Umumiy hamma mushaklarga ta'sir qiluvchi mashqlar.
  4. *Badan (tana), qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.*
- 6 - 8 ta maxsus mashqlar.
5. Og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanuvchi odamlar uchun bajarilishi oson bo'lgan kirish gimnastikasi.

Ular har xil mushaklarning faol harakatlarini birin-ketin qizdirishga yordam beradi. Jismoniy harakat faoliyati mashqlar majmuasining oxirgi choragiga borib ko'payadi.

O'rtacha og'irlikdagi mehnat bilan shug'ullanuvchilar (masalan, turli xil stanoklarda ishlovchilar uchun mashqlar) kirish gimnastikasi sifatida ish vaqtida band bo'lmaydigan bir guruh mushaklarga dinamik amplitudali mashqlar kiritiladi. Eng og'ir mashqlar to'planning o'rtasiga, ya'ni 4-mashqqa to'g'ri kelishi kerak. Zo'riqish talab qilmaydigan, ko'proq quloq, ko'z va hokazo a'zolar ishlaydigan kasb

egalarining kirish gimnastikasiga har xil mushaklar guruhi uchun, maxsus harakatli mashqlar tanlanadi. Eng ko'proq mashq, jismoniy og'irlik to'plamning birinchi qismiga to'g'ri kelishi mo'ljallanadi. Mehnatni tashkil qilishda ish sharoiti organizmga salbiy ta'sir qiladigan bo'lsa, shu ish tufayli kelib chiqadigan kasallikning oldini olish mashqlarini tanlash tavsiya qilinadi. Masalan, ip yigiruvchilar, stanokda ishlovchilar va hokazo – kun bo'yi oyoqda turib ishlaydiganlar yassi oyoqlik, umurtqa pog'onaning qiyshiq rivojlanishi kasalliklariga duchor bo'ladilar. Shuning uchun kirish gimnastikasi mashqlari to'plami ana shu kasalliklarning oldini olishga qaratilgan bo'lishi kerak. Kirish gimnastika to'plamining oxirida ish jarayoniga yaxshi tayyorlanish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ular o'z turkumi va maqomi bilan ish harakatlariga o'xshashi, ba'zida esa shu harakatni aynan takrorlashi mumkin. Maxsus mashqlar ishchining ish vaqtida asosiy og'irlik tushadigan mushaklari uchun tanlanadi. Masalan, to'qimachilar, yigiruvchilar uchun suyak mushaklari mashqlari qo'llaniladi. Bu mashqlar barmoqlarning ip bog'lash unumdorligini oshiradigan bo'lishi kerak. Tikuvchilar, mayda detallarni yig'uvchilar, chizmakashlar va boshqa shu kabi kasb egalarining ishlari etiborni, diqqatni bir nuqtaga to'plashni talab qiladi, bu vaziyatda ishchilar kayfiyatini ko'tarish uchun maxsus mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlari ish jarayonida paydo bo'lgan toliqishni yo'qotish uchun qo'llanilib, 5-7 mashqlardan tashkil topib, toliqish davrida 5-7 daqiqa davomida bajariladi.

Gimnastik mashqlar to'plamini o'tkazish vaqti ish kunining rejasiga, uning faoliyati turiga, mutaxassis qobiliyatiga bog'liq. Og'ir jismoniy mehnat qiladiganlarga jismoniy tarbiya lahzasi ish boshlanganidan 1,5 soatdan so'ng, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar uchun ish boshlanganidan 3 soatdan so'ng o'tkazish mumkin. Jismoniy tarbiya lahzasi gimnastika mashqlari mehnat jarayonining turiga qarab tanlanadi. Jismoniy og'irlik, aqliy mehnat yuklanishni e'tiborga olib, ishlab chiqarish gimnastikasining tasnifi belgilangan. Mehnat faoliyati turlari 4 guruhga bo'linib, har qaysi guruh uchun sakkiztadan jismoniy mashqlar namunasi tuzilgan, ular jismoniy gimnastika mashqlari to'plamini ishlab chiqishda katta yordam beradi, har xil kasb guruhlari uchun tuzilgan gimnastika mashqlar to'plami bir necha umumiylikka ega. Qaysi bir mehnat faoliyatining turi bo'lmasin, toliqishning birinchi alomati paydo bo'lishi bilan organizmning tabiiy

talabi: chuqur nafas olish, kerilish, yelkani orqaga tashlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish va hokazo mashqlarni bajarishdir. Biz jismoniy tarbiya lahzasida o'tkazadigan gimnastika mashqlarining boshida va oxiridagi mashqlarni sekin va chuqur nafas olish bilan bajarilishini tavsiya qilamiz. Jismoniy tarbiya lahzasidan so'ng ish jarayoni davom etadi, shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarish, mehnat unumdorligini oshirishga, uni yuqori kayfiyat bilan davom ettirishga sharoit yaratib berishi kerak. Kuzatishlarning ko'rsatishicha, yuqorida aytib o'tilgan holatga diqqatni bir joyga to'playdigan mashqlar yordamida erishish mumkin ekan. Hamma guruhlar uchun (og'ir jismoniy mehnat guruhidan tashqari) umumiy si shuki, to'planning o'rtasidagi mashqlar organizmga eng kuchli ta'sir qilishi kerak.

**Birinchi guruhdagi kasb** mehnatkashlariga juda og'ir bo'lmagan jismoniy yuklanish bilan bog'liq mehnat bilan shug'ullanuvchilar kiradi (bir me'yordagi bir xil ish qonveyerda ishlash, diqqatni talab qiladigan ishlar, tikuvchilar, saralovchilar, mayda detallarni qoliplovchilar va boshqalar).

Bu guruh ishchilari uchun jismoniy tarbiya lahzasida hamma guruh mushaklari faoliyatini o'z ichiga oladigan gimnastika mashqlari, harakatchan mashqlar tanlanadi. Mashqlar gavdani to'g'ri tutishga, yurak-tomir va nafas olish tarmoqlari faoliyatiga, modda almashinuviga ko'maklashadi, eng muhimi tos va qo'l-oyoqlarda qon aylanishini kuchaytiradi. Buning uchun o'tirib-turishning har xil usullari tavsiya qilinadi, organizmga katta zo'riqish bermaslik uchun sakrash va yugurish mashqlari tavsiya qilinmaydi.

Bu kasb guruhlar uchun o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari quyidagicha:

1. Qo'llar kuchi bilan tortilish mashqlari.
2. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun (burilish, engashish) mashqlar.
3. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun tez sur'at va katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar.
4. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (o'tirib-turish tez yurish, o'tirib-turish bilan engashish, birlashtirilgan qo'l-oyoq harakatlari).
5. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun silkinish (siltash) mashqlari.
6. Qo'l mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar.

## 7. Harakatlarni muvofiqlashtiruvchi va aniqlik mashqlari.

**Ikkinchi guruhdagi kasb mehnatkashlariga aqliy va jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar kiradi.** Ishlab chiqarish korxonalarida bu guruhga tokarlar, frezerchilar, tikuvchilar, yigiruvchilar, gilam to'quvchilar kiradi.

Bu guruhdagilar uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlar to'plami bo'shashtirish belgilari bo'lgan xilma-xil dinamik mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Ushbu guruhga tegishli kasbiy ishlarning asosiy qismi ishchilar turgan holda bajarani uchun mashqlar bajarish paytida oyoq mushaklarini dam oldirish kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqasida bu guruh kasbi uchun tanlangan mashqlar har xil guruh mushaklarini zo'riqishini kamaytirishga, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilashga, tovon mushaklarini mustahkamlashga imkon tug'dirishi kerak.

Bu guruh uchun namunali jismoniy tarbiya daqiqasidagi mashqlar to'plami quyidagilar:

1. Qo'llar kuchi bilan tortilish mashqlari.
2. Tana mushaklari uchun mo'ljallangan bo'shashtirish belgilari bo'lgan mashqlar.
3. Qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Umumiy ta'sir etish mashqlari – yugurish, sakrash, o'tirib-turish.
5. Siltash turidagi mashqlar.
6. Bo'shashtirish mashqlari.
7. Diqqatni muvofiqlashtirish mashqlari.

**Uchinchi guruh kasb egalari og'ir jismoniy zo'riqish ishi bilan shugullanuvchilardir.** Bular qoliplovchilar, metall quyuvchilar, quruvchilar, temirchilar, shaxtada ishlovchilar va boshqalar. Bu guruh uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi gimnastika mashqlari to'plami asosan chuqur nafas olish va nafasni bo'shashtirish mashqlaridan iborat bo'lishi lozim. Ular qon aylanishini yaxshilaydi, organizmda tiklanish jarayonini tezlashtirishga imkon yaratadi. Gimnastika mashqlari odatda o'rtacha va sekin tezlikda bajariladi. Jismoniy tarbiya mashqlari sust faol dam olish bilan birgalikda olib boriladi.

Jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlarni bir guruh kishilar o'tirgan holda bajaranalari afzalroqdir, agar maxsus xonalar bo'lsa, ayrim mashqlarni yotgan holda bajarish mumkin.

Bu guruh uchun bajariladigan mashqlar organizmdagi zo'riqishni pasaytiradi, ishlab to'rgan mushaklarda qon aylanishini, nafas olishni yaxshilaydi, umurtqa va tovon suyaklarini mustahkamlaydi.

Og'ir mehnat qiluvchilar uchun jismoniy tarbiya tanaffusida quyidagi mashqlar bajarish tavsiya qilinadi:

1. Chuqur nafas olib, qo'l va yelka mushaklarini bo'shashtirish.
2. Chuqur nafas olib, har xil mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.
3. Chuqur nafas olib, qo'l, oyoq va gavda mushaklari uchun o'tirib yoki yotib mashqlar bajarish.
4. Mushaklarni bo'shashtirish va harakatni yengillashtirish mashqlari.
5. Gavda, qo'l va oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlarini harakatni yengillashtirish mashqlari bilan birgalikda olib borish.

**To'rtinchi guruh aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar,** harakat qilish asab tarmog'iga ko'p og'irlik beruvchi kasb egalari kiradi. Ularga muhandis, kotib, o'qituvchilar, operatorlar, hisobchilar, ilmiy xodimlar, tarjimonlar va boshqalar kiradi.

Bu guruhdagilar uchun gimnastika mashqlarida har xil jismoniy harakatlar keng ko'lamda foydalaniladi, jismoniy tarbiya vositalari ularning harakatlarini yengillashtirish, ish samaradorligini oshirish bilan bir qatorda organizmni chiniqtirish, baquvvatlashtirish va qon aylanishini yaxshilashga qaratiladi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffusida oyoq mushaklari uchun bajariladigan mashqlarni albatta qo'shish kerak. Bu organizmdagi hujayralardan tomirlar orqali butun tanaga qon yurishini ta'minlaydi, bosh miya qon tomirlarida qon yurishini tezlashtiradi, pastki va kichik tos suyaklarida qon qotib qolishining oldini oladi. Jismoniy tarbiya tanaffusidagi mashqlarni yaxshisi tik turib bajarish ma'qul. Bu guruhdagilarga quyidagi tartibda mashq bajarish tavsiya qilinadi:

1. Tortilish mashqi.
2. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun mashqlar.
3. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun yuk bilan tez harakat qilish mashqlari.
4. Umumiy ta'sir qilish mashqlari: o'tirib-turish, yugurish - sakrash.

5. Oyoq, qo'l va gavda mushaklari uchun mashqlar, ko'proq oyoq harakatlari bilan birga olib boriladi.

6. Qo'l mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.

7. Diqqatni harakatga moslab olib borish mashqi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari vaqtida 1, 2, 3-nchi guruhdagilar o'z harakatlarini sekin-asta tezlashtirib borib, mashqlarning o'rtasida, ya'ni yarmida esa harakatlarni sekinlashtirib, mashqlarning oxirida o'rtacha harakat bilan bajarish tavsiya qilinadi.

3-nchi guruhga kiradiganlarga harakat tezligini bir xilda oshirish teskari ta'sir ko'rsatadi, chunki ish jarayonida jismoniy harakatning organizmga ta'siri katta, mashqlar to'plamining o'rtasiga kelib mashqlarning ta'siri kamayadi. Mashqlarning oxiriga kelib og'irlik ko'payadi. Bu esa mehnatni davom etirishga yangi kuch bag'ishlaydi.

Umumiy jismoniy kuchlanish dam olish vaqtida ish vaqtidagiga nisbatan oshib ketmasligi kerak. Ish vaqtida kam harakat qiluvchilarga korxonalaridagi jismoniy tarbiya tanaffusini bir necha marta takrorlashi, ish vaqtdan keyin ko'proq mashq qilishlari tavsiya etiladi.

3-nchi guruhdagilar uchun jismoniy mashqlar 35 – 40% qisqartirilishi kerak.

Odam organizmiga ta'siri katta bo'ladigan mashqlarni o'zgartirish yo'li bilan ularning samarasini yanada oshirish mumkin. Mashq bajarish tezligini oshirib, sonini kamaytirib, uning ta'sirini ko'paytirish mumkin. Masalan, tortilish doim sekin-asta harakat orqali bajariladi, sakrash mashqi esa tez harakatga bog'liq. Engashish, burilish va quloch yozishni har xil tezlikda bajarish kerak. Bu o'z navbatida gimnastika mashqlarining bajarilishi qiyinligini ko'paytirishi va kamaytirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya daqiqalariga faol dam olish ham kiradi. Bu mashqlar 1–2 lahzada 2–3 xil harakatlarni tashkil qiladi. Bu lahzalar umumiy yoki alohida mashqlardan foydalangan holda bir ish kunida 5 martagacha qo'llanilishi mumkin. Jismoniy tarbiya lahzalarida umumiy harakatlarga **Birinchi gimnastika** mashqi alohida ta'sir ko'rsatadi, odatda gavnani to'g'ri tutish va yelkalarni orqaga burish asosiy harakat hisoblanadi. Bu hamma vaqt chuqur nafas olish bilan birga olib borilmaydi, chunki xonalar ta'siri, uy harorati va tibbiy-tozalik, gigiena hamisha ham talabga javob beravermaydi.

**Ikkinchi mashq** – engashish va gavda bilan burilish, qo'l va oyoqlar tana atrofida birga aylanishdan iborat bo'ladi. Buni doim, istagan paytda bajarish mumkin.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffuslari va lahzalari ish vaqtida atrof-muhit holatlaridan qat'i nazar, foyda keltiradi. Ba'zi bir joylarda tozalik-gigiena holatlari yomonligi tufayli jismoniy tarbiya tanaffuslarini o'tkazishga sharoit bo'lmaydi. Bunday sharoitda ham 4–5 gimnastika mashqlaridan iborat jismoniy tarbiya lahzasi o'tkazilsa, charchoq tarqaladi va mushaklarda quvvat paydo bo'ladi.

Jismoniy tarbiya lahzalari jismoniy tarbiya tanaffuslari yoki umumiy dam olish imkoniyati bo'lmagan vaqtda katta foyda keltiradi. Bunday joylarda stanoklarni o'chirmasdan, ishlayotganlarni ishdan qoldirmasdan alohida tartibda jismoniy tarbiya lahzalaridan foydalanishda 4–6 gimnastika mashqlarini bajarish ko'proq foyda keltiradi. Bunda mehnat qilayotgan odam, o'z imkoniyatlaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya lahzalaridan unumli foydalanishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya lahzalaridan unumli foydalanish ko'pchilik ishchilarga charchoqni tarqatish va o'z jismoniy holatini yaxshilashda katta yordam bera oladi. Lahzalik tanaffusning maqsadi bosh miya, asab tarmog'i qo'zg'aluvchanligini ko'tarish yoki pasaytirish orqali toliqishni susaytirish, bosh miya va boshqa a'zolarida qon aylanishi, ayrim sezgi tarmog'idagi toliqishni susaytirishdir. Lahzali tanaffusda ko'proq harakatsiz, mushaklarni bo'sh qo'yish, ko'zlar, bosh bilan harakat qilish, nafas olish mashqlari, o'z-o'zini uqalash usullari, binoda yurish kabi mashqlar bajariladi.

Ish kuni davomida bunday mashqlar ko'p marta qo'llanishi mumkin, lekin albatta, jismoniy tarbiya tanaffuslarida ishlab chiqarish gimnastika mashqlari bilan birga qushib olib borilishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashqlari mehnatni tashkil qilish va ish vaqtiga qarab tanlanishi lozim. Umumiy dam olish mashqlari ish vaqtining uzoqligiga qarab tanlanadi. Shuningdek, mashqlarni ish kuni vaqtiga (ertalabki, kunduzgi yoki kechki) qarab tanlash tavsiya qilinadi. Ertalabki ish kunidagilarga gimnastik mashqlar, kechkilarga tez-tez umumiy mashqlar tavsiya qilinadi. Ish vaqtida yoki dam olish paytidagi mashqlar to'g'ri taqsimlanishi katta muvaffaqiyat keltiradi. Avvalo ish vaqtida umumiy dam olish gimnastika mashqlarini to'g'ri taqsimlash kerak. Odam organizmida charchoqning boshlanishi bilan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ijobiy ta'sir qilishi isbotlangan. Agar og'ir

mehnat qiladiganlarda dam olishga ehtiyoj 1,5 soatdan so'ng tug'ilsa, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilarda toliqish belgisi 3,5 soatdan so'ng boshlanadi.

Bundan kelib chiqadiki, har xil kasb egalari uchun dam olish vaqtini bir vaqtda belgilash noto'g'ridir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotida mashqlarning erta bajarilishi ham zarar keltirishi mumkin. Mashqlarning bajarilishi oldin tushuntirilib, keyin bajariladi. U jismoniy mashg'ulotlar o'tkazishda tajribasi bo'lmagan shaxslar uchun juda qulaydir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi to'plamini 4 - 5 haftada o'zgartirib turish kerak. Bir xil mashqlarni uzluksiz uzoq vaqt bajarganda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish pasayib, uning foydasi kamayadi, ammo mashqlar to'plamini tez-tez o'zgartirib turish ham notug'ri bo'ladi. Chunki shug'ullanuvchilar ularni (mashqlarni) o'zlashtirishga ulgurmaydilar.

Agar gimnastika to'plami va jismoniy tanaffus radio orqali amalga oshirilsa, jamoatchi yo'riqchi yoki mashg'ulotlarni tashkil qiluvchi mashqlarning bajarilishini ko'rsatish va ularning bajarilish davomida kamchiliklarni to'g'rilash vazifasini o'taydi. Agar ishlab chiqarish gimnastikasiga musiqa jo'r bo'lmasa, jamoatchi yo'riqchi yoki uslubchining vazifasi mashg'ulotlarni tashkil qilish, mashqlarning bajarilishini to'g'ri tushuntirish, topshiriq berib turish, mashqlar bajarilishi davomida tanbeh berib turish va hokazo bo'ladi. Eng muhimi, mashqlarning bajarilishini to'g'ri ko'rsatish va vaqt cheklangani uchun qisqa hamda aniq qilib tushuntirishdir.

Gimnastika atamasidan to'g'ri foydalanish shart, lekin shug'ullanuvchilarning ko'pi ularni bilmagani uchun yangi atamalarni asta-sekin kiritish kerak. Odatda gimnastika mashqlarini to'g'ri bajarish uchun bir vaqtning o'zida ham ko'rsatish, ham tushuntirish kerak bo'ladi. Bu ikki usul bir-birini to'ldiradi.

Jamoatchi - yo'riqchi yoki uslubiyatchi shug'ullanuvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda turib, mashqlarning bajarilishini to'g'ri ko'rsatishi lozim.

## 1-ilova

### Mashqlar namunasi.

Kam harakat qiladigan kasb egalari uchun kirish gimnastikasining namunasi:

1-mashq. Dastlabki holat. Turgan joyida yurib oldinga va orqaga qarsak urish (30-40 marta).

2-mashq. D.h. – a.v. 1-2 deganda o'tirib, qo'llar har tomonda, 3-4 deb sanaganda tez turish, chap oyoqni orqaga siltash, qo'l yuqorida; shu holatning o'zini o'ng oyoqni orqaga siltab 4-6 marta takrorlash.

3-mashq. D.h. – a.v. 1-2 qo'llar bukilgan holda joyda yugurish 30-40 soniya, so'ng joyida yurishga o'tish 20-30 soniya.

4-mashq. D.h. – a.v. 1-o'ng oyoq bilan bir qadam oldinga yurish, qo'llar bosh ustida, 2- oldinga engashish, qo'llar oldinda, 3-oldinga engashish, D.h. Shuning o'zini chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yib, bu mashqlarni 3-4 marta takrorlash.

5-mashq. D.h. – a.v. 1-o'ng oyoqni oldinga qo'yish, qo'llar yuqorida; 2-3- ketma-ket o'ng qo'lni orqaga, chap qo'lni esa oldinga, biroz oldinga engashib aylantirish, D.h. yelka va qo'llar mushaklarini bo'shashtirish. Shuning o'zini chap oyoqni oldinga qo'yib, 2 - 3 marta takrorlash kerak.

6-mashq. D.h.– a.v. Qo'llar oldinga cho'zilgan holda har tomonga 1- chap oyoqni ko'tarib, o'ng qo'lga tekkizish. 2-4 D.h. 3 – 4 o'ng oyoqni ko'tarib, chap qo'l uchiga tekkizish. 3 - 4 marta takrorlash.

7-mashq. D. h.– a. i. Oyoqlar keng ochilgan holda qo'llar orqada. 1-deganda engashish, qo'llar har tomonga, 2-D. h. 3 – 4 marta takrorlash kerak.

8-mashq. D. h.– a.a. 1- chap qo'lni oldinga, o'ng qo'lni yuqoriga, 2- qo'llar bosh orqasida, 3- o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga, 4-D.o'ng qo'l yuqorida 6-8 marta takrorlab, asta-sekin tezlashdirish.

## 2- ilova.

Bir xil harakatlar qilish bilan bog'liq kasbdagi kishilar uchun jismoniy mashqlar namunasi:

1-mashq. D.h.-a.v. Bir deganda-qo'llarni sekin oldinga ko'tarish. ikki-uch qo'llarni yonga cho'zib kaftni ochish, biroz qomatni tiklash, oyoq uchida turish, qo'llar yuqorida bo'lib turib, to'liq nafas olish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, to'rt –yelka va qo'l mushaklarini bo'shashtirib nafas chiqarish. 4-marta takrorlash.

2-mashq. D.h.-a.v. 1 – chap oyoq bilan chap yonga qadam qo'yiladi. Qo'llar bosh orqasida(1), 2 – qo'llar har tomonda, unga burilish. 3 – 4 D.h. Shuni o'zini boshqa tomonga 6-8 marta takrorlash.

3-mashq. D.h.-a.v. 1 – o'ng oyoqni chap tomonga oyoq uchiga qo'yish, qo'llar yelka ustida, 2 – gavdani chapga burish, orqaga engashish, qo'llar har tomonda. 3 – gavdani burish va D.h. qo'llar yelkada, 4 – D.h. - o'shaning o'zini boshqa tomonga 6-8 marta takrorlash.

4-mashq. D.h.a.v.1 – qo'llar boshning orqasida, 2-3 marta o'tirib turish, 2 – D.h. 8-10 marta takrorlash.

5-mashq. D.h.-a.v. 1 – 1 o'ng oyoqda o'tirib turish, chap oyoqni oldinga, uchiga qo'yish. Qo'llar ikki tomonga, 2-3 marta chap tomonga engashish. O'ng qo'lni chap tomonga uzatish. Mashqni chap oyoqda o'tirib 8-10 marta takrorlash.

6-mashq. D.h.a.v. oyoqlar orasi keng ochilgan, 1 – oldinga engashish, qo'llar oldinda bo'lsin, 2 – qo'llarning og'irligini sezing va chap qo'lni to'g'rilab, shuni o'zini 3 – o'ng qo'l bilan bajarish bilan birga gavda mushaklarini bo'shashtirish kerak, oldinga chuqurroq engashish kerak. 4 – D.h 6-8 marta takrorlash shart.

7-mashq. D.h.a.v. 1 – chap oyoqni uchi bilan oldinga qo'ying. Qo'llar yuqorida, 2 – o'ng oyoqni oldinga uzatib, uchi bilan yerga qo'ying, o'ng qo'l chap tomonga uzatiladi. 3 – D.h. mashqni (12-14 marta takrorlash kerak).

### 3-ilova

Hamma kasbdagilar uchun umumiy tarzdagi jismoniy tarbiya daqiqasi:

1-mashq. D.h.a.v. 1 – o'ng tomonga oyoq qo'yib, gavdani o'ngga buring. 2 – chap qo'lni oldinga, o'ng qo'lni orqa tomonga yozib, kerishing D.h, shuni o'zini boshqa tomonga qiling, 4-6 marta takrorlang.

2-mashq. D.h.a.v.o'ng qo'l bilan biror joyga tayanib:1 – o'ng oyoqda biroz o'tirib turing, o'ng oyoqni oldinga qo'yib, buking. 2 – chap oyoqni to'g'rilab, orqaga siltash, chap qo'l yuqoriga ko'tarilgan, 3 – o'ng oyoqda turib, chap oyoqni oldinga siltash, 4-6 marta takrorlang. Boshqa oyoqda ham shuncha, siltanish mashqlarini bajargan paytda oyoqlarni bo'sh tutish shart.

3-mashq. D.h.a.v. oyoqlar orasini keng ochib, qo'llar belda 1-4 boshni chap tomonga ikki marta aylantiring, keyin boshqa tomonga (6-8 marta takrorlash kerak).

### Sinov savollari

1. MLAT tarmog'idagi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasi nima?
2. Mehnatni me'yorlashtirish (bir tartibga solish) nima?
3. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi?
4. Ishlab chiqarish gimnastikasining qanday shakllari mavjud?
5. Kirish gimnastikasi qanday bo'ladi?
6. Jismoniy tarbiya lahzasi nima?
7. Jismoniy tarbiya daqiqasining maqsadi va vazifasi nimalardan iborat?
8. Ishlab chiqarish gimnastikasining biror kasb egalariga oid gimnastik mashqlar to'plamini o'zingiz tuza olasizmi?

## **X BOB. Bo'lajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi**

Zamonaviy sanoat ishlab chiqarishi va hayot muammolari bo'lajak mutaxassislarga katta talablar qo'ymoqda. Mutaxassislarning tayyorlashning umumiy tizimida oliy o'quv muassasalarida jismoniy-tashkiliy ishlarni uyushtirish muhim rol o'ynaydi. Mutaxassislarning tayyorlashni to'g'ri tashkil qilish ularning kasbiy layoqatligini ta'minlaydi. Bugungi va bo'lajak - ziyolilarning jismoniy tayyorgarligi bir qator masalalarni hal qiladi.

Yosh avlod hozirgi zamon bozor iqtisodiyoti talablariga tayyor bo'lishi va muammolarni hal qilishga to'g'ri yo'lni tanlashi uchun sog'lom, baquvvat bo'lishi kerak.

Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi mutaxassislarning "Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi"(KAJT) deyiladi.

Mutaxassislarning KAJT bir-biriga bog'liq ikki yo'nalishda - oliy o'quv muassasalarida va ishlab chiqarishda olib boriladi.

Talabalar KAJT jarayonida ularning barcha kasb sifatlarini shakllanadi. Bu esa KAJTning ishlab chiqarish bosqichida muhim o'rinni egallaydi.

### **ishlab chiqarishdagi kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi (KAJT) haqida tushuncha.**

#### **Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT)ning ma'nosi va tuzilishi**

Professiografik izlanishlarning ko'rsatishicha, sharqshunoslarning ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarligiga qo'lgan talab shifokor, muxandis, pedagog va boshqa kasb egalari qo'yilgan talablardan farq qiladi. Bu talab filolog, muhandis, tarjimon, kimyogar, iqtisodchi va tarixchilar uchun o'ziga xosdir.

Jismoniy madaniyat malakalari doirasidagi har tomonlama keng miqyosdagi jismoniy tayyorgarlik mehnat faoliyatiga bo'lgan tayyorgarlikni ta'minlaydi. Ishlab chiqarish xodimlarida KAJT g'oyasi keng emas. Yaqin vaqtgacha ishchi va mutaxassislarning KAJT muhim kasbiy sifatleri amaliy malakani shakllantirishga qaratilgan deb hisoblanardi. Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlarning natijalari KAJT haqidagi quyidagi tushunchani kengaytirdi. KAJT yordamida ishchi-

xodimning ruhiy, madaniy va jismoniy sifatlari shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilim va malakasi ortadi, turli xil tashkiliy va pedagogik malakalari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruhiy jarayonlarning ishonchligi ta'minlanadi.

KAJT salomatlikni mustahkamlashga, kasalliklarga va toliqishga chidamli bo'lishga, jarohatlanishning kamayishiga yordam beradi. KAJT bilan shug'ullanganlarning mehnati boshqalarnikiga qaraganda ancha samarali kechadi. Ular ish vaqtida kamroq charchaydilar. Barcha oliy o'quv muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya amaliyotida KAJTni joriy qilish mas'uliyatli davlat ishidir. Gumanitar va iqtisodiy fanlar bilan band bo'lgan xodimlar uchun mehnat faoliyatlari davomida KAJT bilan shug'ullanish ham muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar kasbiy layoqatlilik darajasini takomillashtirishga yordam beradi. KAJT mehnatni tashkil qilishning yangi shakllaridan foydalanishni tavsiya qiladi. KAJTga mutaxassisning oliy o'quv muassasida jismoniy rivojlanishning tashkiliy bir qismi deb qarash kerak. KAJTni joriy qilish tajribasi shuni ko'rsatdiki, bunday yondashish bu murabbiylik pedagogik jarayonning texnologiyasini chuqurroq o'rganishga hamda undan foydalanishga yordam beradi.

KAJT o'zining tarbiyaviy va tashkiliy asoslariga va aniq yo'nalishiga ega. KAJT faoliyati ilmiy bazaga, maxsus adabiyotlar, ilmiy izlanishlarni o'tkazish, tashviqot-targ'ibot ishlari olib borish, KAJT rahbariyatining maxsus nazariy va uslubiy tayyorgarligini ta'minlaydi.

Oliy o'quv muassasalarida KAJTni rejalashtirishda uning tashkiliy bosqichlari hisobga olinadi.

KAJT jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan bog'liq.

### **Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mohiyatini belgilovchi omillar**

Turli oliy o'quv muassasalari talabalarining KAJT mohiyati bir qator omillar bilan belgilanadi.

Turli kasb vakillari KAJTning muhimligini bu kasbning xalq xo'jaligidagi o'rni va ahamiyati bilan, mutaxassis ishlayotgan tarmoqda rivojlanish jadalligi bilan, mehnat unumdorligini ortishi va boshqalar bilan bog'liq. Oliy o'quv muassasi talabalari KAJT mohiyatining asosiy

omillari faoliyat doirasi, mehnat sharoiti va tartibi, mutaxassislarining psixofizik xususiyatlaridan iborat.

KAJT mohiyatini belgilovchi muhim omil mehnat sharoitidir. Turli kasb egalarining mehnat sharoiti turlicha bo'ladi. Masalan, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi muassasa xodimlari ko'proq xonalarda o'tirgan holda ishlaydi. Kompyuterlashtirish majmuasi va ishlab chiqarish operatsiyalarini avtomatlashtirish, bugungi kundagi bozor iqtisodiyoti raqobatlarini yengib chiqish, ishlab chiqarish jarayonining uzluksizligini ta'minlash, mehnat va dam olish tartibini takomillashtirish va boshqalar KAJTning asosiy yo'nalishidir. Kasbiy faoliyatning psixofiziologik tayyorgarligi ham KAJTning yo'nalishini belgilaydi.

Mehnat faoliyati davomida uchrab turadigan qiyinchiliklarga bardosh berish va ularni o'z foydasiga hal qilish, tavakkalchilikni kuchaytirish, jur'at va mardlik sifatlarini oshiradi.

### **Psixik-jismoniy tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar**

Muhandis – ishlab chiqarish tashkilotchilaridan biri bo'lib, asosiy iqtisodiy va ijtimoiy masalalarni hal qilish uning faoliyatiga bog'liqdir.

Ishlab chiqarishning xom ashyo va texnik asoslari rivojlanmagan bo'lsa, kadrlarning tayyorgarlik jarayoni past bo'lsa, ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot bo'lmaydi. Ilmiy-texnik taraqqiyot davrida muhandis-texnik xodimlarning roli ortadi, hozirgi kunda kuchli mexanizatsiyalashgan va avtomatlashgan tarmoqlarning malakali mutaxassislarga ehtiyojini qondirish uchun 60% dan ortiq o'rta va oliy ma'lumotli kishilar kerak. Menedjerning vazifasiga, jamoadagi umumiy rahbarlik, ishlab chiqarish vositalarini taxmin qilish va ularni rivojlantirish, ishlab chiqarish jarayonini rejalashtirish, ularni tuzish va takomillashtirish, idorada ish joyini va mehnatni tashkil qilish hamda himoya qilish, xavfsizlikni ta'minlash kiradi. Menedjerlar, tashkilot uchun kadrlar tanlash, ularni tayyorlash va tarbiyalash, xom ashyo, texnika bilan ta'minlash, ishlab chiqarish jarayonini boshqarish, mahsulot sifatini nazorat qilish bilan shug'ullanadi.

Muhandislar o'z ish joylarini asbob-uskuna bilan ta'minlash, ta'mirlash, energetik va transport ta'minoti, ishlab chiqarishni tashkil qilishni takomillashtirish va boshqarish, tushgan axborotni mexanik ishlab chiqishga ma'suldirlar.

**Umumiy talablar.** Ziyolilar faoliyatini har tomonlama o'rganish shuni ko'rsatadiki, har bir soha mutaxassislari singari ularda ham o'ziga xos ruhiy-jismoniy sifatlar to'plami mavjud. Ko'nikma va malakalar – KAJT jarayonida qo'llanilib, kasbiy tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ana shunday komponentlarga kiradi. Har bir ziyolidan ishlab chiqarish jarayonida ro'y beradigan murakkab vaziyatlarni tez hal qilish, ortiqcha emotsional zo'riqishlarni yo'qotish talab qilinadi. Hozirgi kundagi ishlab chiqarishning iqtisodiy faolligini oshirish va mehnat jamoalarining ijtimoiy rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy omil hisoblanadi. Bugungi kundagi ziyolilar ijtimoiy-iqtisodiy vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya va sport vositalarini qo'llash haqidagi aniq bilimga, ko'nikma va malakaga ega bo'lishlari lozim. Ular ishchi va xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini bilish uchun ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining hamma turlari va shakllarini yaxshi bilishi kerak. Bugungi kunda oliy o'quv muassasini tamomlagan mutaxassisning o'zi sport bilan shug'ullanishi kamlik qiladi. Ular ish vaqtida va undan keyin jamoada jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil qilishi, xizmatchilarning mehnat qilishlari va dam olishlarini to'g'ri tashkil qilabilishi shart. Ziyolining mehnat faoliyati yaxshilanishi uning o'ziga xos xususiyatga, aqliy va jismoniy ishchanligiga, organizmining (tanasining) chidamkorligi va uni og'ir mehnatdan tez tiklanishi, ya'ni ish bajarish qobiliyatiga bog'liq. Ziyolining kasbiy faoliyatida undagi bir qator jismoniy sifatlar bilan birga texnik sifatlar ham asosiy rol o'ynaydi.

### **O'quv muassasalari talabalari uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT)ning maqsadi, vazifasi va mezonlari**

Sanoat korxonalari rahbarlariga siyosat va iqtisodni boshqarishni har tomonlama o'rganishar ekanlar, katta ruhiy-jismoniy xususiyat va sifatlarga ega bo'lishlari talab etiladi, ular har bir murakkab vaziyatda o'zini yo'qotmaslikka, ortiqcha vahimaga tushmaslikka o'rgatiladi. Jismoniy tarbiya va sport ishlab chiqarish samaradorligini ta'minlashning asosiy omilidir. Shuning uchun hozirgi zamon ziyolilari jismoniy tarbiya tizimining asosiy holatlarini va kasbga bo'lgan amaliy-jismoniy tayyorgarlikni bilishlari shart. Oliy o'quv muassasalaridagi talabalar KAJTning maqsadi – yuqori malakali kasb egallashlariga ko'maklashishdir. Institut talabalari KAJTning asosiy vazifasi –

jismoniy tarbiya va sportning turli vositalari yordamida talabalarda yuqori saviyali mutaxassis sifatlarini tarbiyalash.

Oliy ma'lumotli mutaxassisni jismonan tarbiyalash jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Kasbga qiziqish, vijdonan ishlash, haqiqatparvarlik, odamlarga hurmat, ular bilan yaxshi muomalada bo'lish, mehnatga muhabbatni tarbiyalash, suhbatni, uchrashuvni qiziqarli va ravon olib borish.

2. Tez yodlab qolish, ifodali nutq, tashkilotchilikning malaka va ko'nikmalarini hosil qilish.

3. Kasbga oid ish unumini, aqliy ish bajarish qobiliyatini ta'minlash, markaziy asab, yurak-qon aylanish, nafas olish tizimlari ishini yaxshilash; ko'rish, eshitish, vestibulyar analizatorlarni takomillashtirish.

4. Sog'liqni mustahkamlash, yurak-qon aylanish va asab tizimlari xastalanishining oldini olish.

5. Oddiy ruhiy barqarorlik sifatlarini shakllantirish: biroz jismoniy zo'riqishlar, tana, bel va qo'l mushaklarining umumiy va statik chidamliligi, turli murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, chaqonlik, chidamlilikni o'stirish; gipodinamiyaning oldini olish, kuzatuvchilikni takomillashtirish, diqqat, tez fikr yuritish, iroda sifatleri – maqsadga intilish, intizomlilik, tashabbuskorlik, qat'iylik, o'zini tuta bilish kabi xususiyatlarni rivojlantirish.

Talabalar uchun KAJTni rejalashtirish va amalga oshirishda uning samaradorlik mezonlarini bilishi shart.

Ular quyidagilar:

1. KAJTning ijtimoiy-iqtisodiy samaradorligini belgilaydigan mezonlar.

2. KAJTning aqliy mehnatga ta'sirini belgilaydigan mezonlar.

3. KAJTni tashkil qilish va uning uslublarini belgilaydigan mezonlar.

4. KAJTning iqtisodiy maqbulligini belgilovchi mezonlar.

Biz tomondan olib borilgan ilmiy izlanishlar o'quv muassasasi talabalarida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarliklarni oshirishning quyidagi yo'llarini ko'rsatdi:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan ko'proq shug'ullanish talabani mehnatga ishtiyogini oshiradi. Talabalar oliygohda

o'qiyotgan paytlarida jismoniy tarbiya bilan haftasiga 3 – 4 marta shug'ullanishlari kerak.

2. Jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish jarayonida talabalarning bo'lajak kasbi bo'yicha kasbiy sifatlarni shakllantirib berish.

Bulardan birinчисini qo'llash maqsadga muvofiq. Ayrim mutaxassislikni o'rganayotgan talabalar KAJTni amalga oshirish, KAJTning umumiy va maxsus vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Shunga e'tibor berish kerakki, ayrim sohalar bo'yicha KAJT ning maxsus vazifalaridan biri – muhandis mutaxassisligi uchun kerak bo'lgan sifatlarni rivojlantirishdir. Masalan, mashinasozlik texnologiyasi, metall kesuvchi asbob va uskunalar mutaxassisligidagi talablar KAJTning qo'shimcha vazifalariga ko'z bilan yaxshi ko'rish, ko'z bilan to'g'ri o'lchash, yaxshi eshitish, yuqori sezuvchanlikni rivojlantirish tadbirlari kiradi.

KAJTning vositalari va uslublari, ularni tanlash. Bo'lajak, mutaxassislar uchun kerakli kasbiy sifatlarni maqsadga yo'naltirib shakllantirishda KAJT vositalari alohida o'rin egallaydi.

KAJTning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. KAJT egallash maqsadida shug'ullaniladigan jismoniy mashqlar bir necha guruhlariga bo'linadi. Ya'ni mashqlarning yo'naltirilganligi, organizmning a'zo tarmoqlarga ta'siri, yurak-qon, nafas olish tizimlari, vestibulyar apparatning rivojlanganligi va takomillashganligi. Jismoniy mashqlar ruhiy-jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, harakat, umumiy va statik chidamkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, diqqat, emotsional turg'unlikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Tirmashib chiqish, baland joyda ishlash, yukni bir joydan ikkinchi joyga tashish, rasional yurish kabi malakalarni shakllantiruvchi mashqlarga ajratiladi.

Ular sport turlari (alpinizm, tog'da yurish, gimnastika, og'ir atletika, turizm va yengil atletika) ning asosiy va maxsus mashqlaridan olinadi.

Jismoniy mashqlar bilan birgalikda tabiat omillari – quyosh, havo, suvdan ham foydalaniladi. Agar ular to'g'ri qo'llanilsa, jismoniy mashqlarni qo'llash samaradorligi oshib, KAJTning alohida vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, 30 – 40 kun tog'li joylarda yashagan kishining jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyati yaxshilanib, tashqi muhitning turli xil omillariga chidamliligi ortadi.

Kasbiy faoliyatning ayrim belgilari KAJTning vositalari sifatida ham qo'llaniladi, masalan, zinaga tirmashib va yugurib chiqish (energetik-muhandislar uchun), avtomobil haydovchilariga avtomobil va avtomobil xo'jaligi mutaxassisligidagi talabalar uchun tavsiya etiladi.

Bo'lajak mutaxassislarning kasbiy sifatlarini maqsadga yo'naltirib, shakllantiruvchi vositalarni tanlab olish zarur. Vositalar tanlab olishda quyidagi tamoiylarga rioya qilish kerak:

– KAJT vazifalarini maksimal amalga oshirish – ko'nikma va malakalar hosil qilish;

– Jismoniy tarbiya vositalari orqali bajariladigan vazifalarini har tomonlama hal qilinishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya vositalari yordamida paydo bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar ishlab chiqarish jarayoni uch bosqichda rejalashtiriladi va amalga oshiriladi.

**Birinchi bosqich** maxsus nazariy, uslubiy va amaliy darslarda oliy o'quv yurti va ishlab chiqarish sharoitlari bilan tanishib, jismoniy tarbiya va sportning aniq vositalarini qo'llash o'rganib chiqiladi. Talaba bilan yakama-yakka ishlash uslubini qo'llash mumkin, texnik vositalarni qo'llab o'rganish va nazorat qilish ham yaxshi natija beradi.

**Ikkinchi bosqich**da jismoniy tarbiya va sport qismlarga ajratilib o'rganiladi. Bu vazifa yo'riqchilik amaliyoti jarayonida va uy vazifalarini bajarishda hal qilinadi (mashqlar kompleksini tuzish, gimnastikaning kirish qismi, jismoniy tarbiya tanaffuslari va hokazo). Bu bosqichda o'rganiladigan mashqlar, o'tkaziladigan tadbirlar hal qilinishi lozim.

**Uchinchi bosqich**da o'rganuvchilarning ishlab chiqarish faoliyati hisobga olinib, ko'nikma va malakalar yanada takomillashtiriladi. Jamoada jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qilish va har kim o'z kun tartibiga jismoniy tarbiya tadbirlarini kiritishi asosiy uslub hisoblanadi.

Yuqori toifali mutaxassislarning kasbiy faoliyati uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini KAJT tarmog'i ichida maqsadga yo'naltirilib shakllantirilganda, o'rgatish jarayonining quyidagi turkumini qo'llash tavsiya etiladi:

– harakatlarni qismlarga bo'lib o'rganish (o'rganilgan harakat texnikasini yaxshi o'zlashtirib, ishlab chiqarish sharoitlariga moslashtirish va kasbiy malaka hosil qilish).

Harakat malakalarini shakllantirishning asosiy uslubi mashq bo'lib, takomillashtirish maqsadida u bir necha marta takrorlanishi kerak. Bu bosqichda so'z va sensor uslublari keng qo'llaniladi, eshitish va ko'rish qobiliyatiga asosiy e'tibor beriladi. Yangi harakatlarni o'rganish jarayonida asab tarmog'i tez charchaydi. Harakatlarni bo'lib o'rganish bosqichida mashqni butunligicha o'rganish uslubi yetakchi hisoblanadi, shu bilan birga so'z uslubi ham qo'llaniladi: tahlil, kinofilm; slayd va boshqa usullarni ham qo'llash mumkin. Texnika vositalari (trenajyor) yordamida o'rgatishni ham keng qo'llash mumkin.

### **Oliy o'quv muassasalarida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAJT)ni tashkil qilish shakllari**

Hamma oliy o'quv muassasalarida qabul qilingan jismoniy tarbiya shakllari ichida KAJT vazifalarini qo'llash afzal hisoblanadi.

**Jismoniy tarbiya darslarida KAJT.** Bo'lajak mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi. Dasturda asosan bu darslar to'rt guruhga bo'lib o'tiladi: asosiy, tayyorlov, maxsus tibbiy va sport guruhlari. Oliygozlarning dasturiga yengil atletika, gimnastika, suzish, sayyohlik, sport o'yinlari, otish bo'yicha nazariy va amaliy bo'limlar kiritilgan. Talaba amaliy darslar jarayonida KAJT vazifalari jismoniy tarbiya va sport turlarining qaysi amaliy qismlari bilan hal qilinishini bilishi kerak. U hamma mashqlarni sinab ko'rishini lozim.

**Gimnastika** darslari talabalarning harakat koordinatsiyasi, qo'llarning chaqqonligi, bel, qorin, tana mushakllarining statik chidamliligi, diqqat, emotsional turg'unlik, tez fikr yuritish, mardlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Qo'llar epchilligi va koordinatsiyasi sport jihozlari; o'rtacha va kichik ko'ptokchalar yordamida erkin mashqlar bajarish bilan rivojlantiriladi. Statik chidamlilik, kuch, statik va dinamik mashqlar bajarish yordamida rivojlantiriladi. Maxsus kuchni tarbiyalash uchun trenajyorlarida mashq bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi,

Emotsional turg'unlik, mardlikni shakllantirish uchun yugurib kelib, tayangan holda "yog'och ot"dan sakrash, pastlikka va balandlikka sakrash, "brusya", "xalqalar" va yakka cho'pdan sakrab tushish, batutda sakrash mashqlaridan foydalaniladi.

Yengil atletika darslarida bo'lajak mutaxassislarning ruhiy va jismoniy sifatlari shakllantiriladi. Buning uchun quyidagi vositalardan

foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida o'yingoh yo'laklarida va joylarda uzoq to'xtamasdan yugurishga erishish, (yurak urishi, qon aylanishi, nafas olish, issiqlik almashinuvi rivojlanib, tabiat omillariga bardosh beradigan bo'ladi), qisqa masofaga yugurish, estafetada yugurish (tezkorlik reaksiyasi, qisqa muddat ichida o'ylash, tez fikr yuritish, emotsional turg'unliklar rivojlanadi), balandlikka va pastlikka sakrash (doviyuraklikni tarbiyalaydi) va yengil atletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Suzish darslarida yurak-qon, nafas olish, issiqlik almashinuvi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik shakllanadi. 30 daqiqagacha suzish, 50 – 100 mga qayta-qayta suzish, uzoqqa va chuqurlikka sho'ng'ish, 3 – 5 metrlik trampindən turli usulda sakrash chaqqonlik va doviyuraklikni tarbiyalaydi.

**Sayyohlik** maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan mashg'ulot hisoblanadi: yuk bilan uzoq yurish va yugurish, gorizonta va vertikal arqonga tirmashib chiqish, maxsus to'siqlardan oshib o'tish lozim bo'ladi.

**Sport o'yinlari.** Asab va yurak-qon tomir, mushak tarmoqlarining mustahkamshiga ko'maklashadi, ko'rish va eshitish analizatorlarining ishi yaxshilanadi, umumiy chidamlilik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, chakqonlik, reaksiya tezligi, diqqatni taqsimlash, tez fikr yuritish, emotsional turg'unlik kabi sifatlarni ham shakllantiradi.

**Merganlik.** Otish bo'yicha darslarda bo'lajak mutaxassislar uchun kerak bo'lgan ruhiy va jismoniy sifatlar: ko'z bilan chamlash, diqqat, emotsional turg'unlik, sabr-toqat tarbiyalanadi.

**Amaliy darslarda KAJT** maqsadida maxsus to'siqlardan oshib o'tish jismoniy mashqlardan tuzilgan doiraviy mashg'ulotlar, trenajyorlarda maxsus tayyorgarlik vaqtida keng qo'llaniladi. KAJT bo'yicha o'quv qo'llanma har bir o'quv bo'limi mutaxassisligi, sog'liqning holati, talabalarning jinsi, umumiy jismoniy tayyorgarligini hisobga olib tarbiyalaydi. KAJT bo'yicha mashqlar hamma mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi.

### **Darsdan tashqari kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik**

Darsdan tashqi jismoniy tayyorgarlik butun o'qish jarayonida olib boriladi va u KAJTni to'ldirish uchun xizmat qiladi. KAJT darsdan tashqari o'qituvchi topshirig'iga asosan shaxsiy reja asosida bajariladi.

Darsdan tashqari KAJTni o'tkazishning asosiy vazifasi kelajak kasbiy faoliyat uchun muhim bo'lgan ruhiy-jismoniy sifatlar va harakat malakalarini takomillashtirishdan iborat. Shu bilan birga KAJT o'quv muassasalarida, o'qish mobaynida, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyatini ta'minlashga qaratilgan bo'ladi.

Darsdan tashqari KAJT bilan shug'ullanganda talabalarni jismoniy tarbiyalashning quyidagi shakllari qo'llaniladi: ertalabki gigienik badantarbiya, yil davomida har xil mashqlar bajarish, KAJT dasturi bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni mustaqil ravishda bajarish.

Oliy o'quv muassasalari talabalariga quyidagi kundalik jismoniy tarbiya mashqlar to'plami tavsiya qilinadi:

1. Ochiq havoda ertalabki badantarbiya.
2. Suvda o'tkaziladigan tadbirlar.
3. 1,5–2 km masofaga o'rtacha tezlikda yugurish va yurish.
4. Yurak-qon, nafas olish tizimlari, ko'rish, qo'l barmoqlar harakatining aniq bo'lishi.
5. 1–2 daqiqa davomida nafas olish va yaxshi ko'rishni rivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish.
6. 1,5 – 2 km yurib, chuqur nafas olish, ko'rish, qiziquvchanlik, fikrlash mashqlarini bajarish.
7. Dush.

8. Uyqudan oldin 2 km yurib, sayr qilish.

KAJT dasturi bo'yicha maxsus mustaqil mashg'ulotlar bir kishi yoki 4–5 kishidan iborat tuzilgan guruh bilan o'tkaziladi (iloji bo'lsa, bir soha mutaxassislari bilan). Bu mashg'ulotlar 30 – 90 daqiqa davom etib, o'qishdan keyin, dam olish kunlari, amaliyot paytida, ta'tillarda o'tkaziladi.

Turli mutaxassis talabalarining mustaqil shug'ullanishi uchun quyidagi KAJT mashqlari tavsiya qilinadi:

**1–4 kurs talabalarini uchun KAJT majmuasi.** Majmuaning yo'nalishi: jismoniy ish bajarish qobiliyatini ta'minlash, umumiy chidamkorlikni rivojlantirish, tana, bel, qo'l, barmoqlarni dinamik va statik chidamligini, chakqonlik va egiluvchanlik, tez fikr yuritish hamda emotsional turg'unlikni tarbiyalash.

### **Majmuaning mazmuni:**

1. Usti yopiq joyda 2 – 3 km gacha yurish va yugurish.

2. Yakka cho'pda osilgan holatda, 10 – 15 marta tortilish.
3. 10 – 15 marta yuqoriga sakrash.
4. Qo'l va barmoqlarga yuk tushgan holda bilan devordan 10 – 15 marta itarilish.
5. Turli chayqalishlarda oldinga va orqaga egilish yoki xoda (brevno) ga o'tirib, gavdani 10 – 15 marta oldinga va orqaga tashlash.
6. Bir yo'nalishda sportcha yurish.
7. 4 – 6 marta 50 m lik tepalikka yugurib chiqish.
8. Nafasni rostlab olish uchun nafas olish va nafas chiqarish mashqlarini bajarish.

**Bo'lajak tarjimon, iqtisodchi, menedjment mutaxassisleri uchun KAJT majmuasi.** To'planning yo'nalishi: yurak-qon tarmog'ining yuqori darajada shakllanishini ta'minlash, ichki va tashqi nafas olish mexanizmi, issiqlik almashinuv tarmog'i; vestibulyar apparat, harakatlarning tezligi va to'g'ri bajarilishini rivojlantirish, balandlikka sakrash, yuqoridan pastga (suv xavzalarida tramlindan) sakrash mashqlari ustida ishlash, nafasni ushlab turishni mashq qilish va takomillashtirish.

Majmuaning mazmuni:

1. Tekis joyda, yopiq(manej) past-baland(kross) joylarda 3 km gacha yugurish.
2. Chuqur nafas olib, nafas chiqarish (10 – 15 marta).
3. Gimmastika tayoqchasi yordamida egiluvchanlik, qo'l chakqonligi mashqlarini bajarish.
4. Gimmastika tayoqchasini bir necha bor tepaga otib, ushlab olish.
5. Bosh va tanani chap yoki o'ngga aylantirish, tanani oldinga va yonga tez bukish.
6. Past o'tirgan holatda joyida sakrash.
7. Oyoqlarni almashtirib, yuqoriga sakrash.
8. Barmoqlarga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish.
9. Vertikal va gorizontal zinaga tirmashib chiqish.
10. Zinapoya yoki tepalikka yurib yoki yugurib chiqish.
11. Labirint yoki yopiq yo'lakdan yugurib, aylanib chiqish.
12. Nafas olmay 2 – 4 marta 50 – 60 m balandlikka yugurib chiqish.
13. Qumlik joyda 200 m gacha yugurish va sakrash.

14. 200 – 400 m sekin (bir me'yorda) yurish va yugurish.
15. Tanani bo'shashtiruvchi mashqlar.
16. Kontrastli (issiq – sovuq) dush.
17. Sochiq bilan artinish, sovuq suvda chumilish va kontrastli dushda cho'milish.

**Avtomatika va telemexanika, EVM va kompyuterlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun KAJT mashqlar to'plami.** Mashqlar yo'nalishi gipodinomiyaga qarshi chidamlilikni rivojlantirish, qo'l va tana mushaklarini statik chidamkorligi, qo'l, barmoqlar bo'g'imlarining harakatchanligi, diqqat ziyrakligi, oyoqlar va tanada qon aylanishi uchun yaxshi fiziologik sharoit yarata bilish.

Mashqlarning mazmuni:

1. Bir xil yo'nalishda 1–2 km gacha sekin yugurish
2. Turli joylarda; yerda, pol, zinapoya, devorda tayanib tirsak bo'g'imlarini bukish va to'g'rilash (30 sek);
3. Tik to'rgan holatdan qo'l va barmoqlar bilan devordan itarilish.
4. Har bir oyoqda yuqoriga 10 – 16 marta sakrash.
5. Bir oyoqda turgan holda tik holatdan gorizontal holatga, muvozanatga o'tish ("qaldirg'och" o'yini), chap va o'ng oyoqda 15–20 marta takrorlash.
6. Qo'llarni boshning orqasida "zanjir" qilib ushlab, sportcha yurish (4 – 5, marta 150 – 200 metrdan).
7. Tennis koptogini qo'lda 30 marta ezish.
8. Tennis koptogini uzoqqa 10 – 16 marta otish.
9. Maysada(o'tda) qoringa yotgan holda tennis koptogini o'ynash
10. Tennis koptogini otib va uni ushlab olgan holda yurish, yopiq joyda yugurish (3 marta 30 sek).
11. Qirrali xoda ustida to'pni otib, uni ushlab olgan holda yurish va yugurish.
12. Yakkacho'pda osilgan holda oyoqlarni ko'tarish.
13. 200 – 300 metr masofaga 5-10 marta yugurish.
14. 2000 metrga qo'llarni bo'shashtirib (sportcha) yurish.

## **Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarliklarini rejalashtirish, tekshirish va baholash**

Oliy o'quv muassasi talabalari uchun KAJTni to'g'ri rejalashtirib, nazorat qilib borilganda, u unumli natija beradi.

KAJTni rivojlantirish rejasi "Jismoniy tarbiya" fanining o'quv-uslubiy to'plami doirasida amalga oshiriladi. Uni jismoniy tarbiya kafedrasida tuzadi. Bu hujjatlarda KAJTning yo'nalishi, maqsadi, vazifasi, vositasi, uslubi va shakli aniq ko'rsatiladi. KAJT har bir talabaning bo'lajak mutaxassisligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olingan holda rejalashtirilsa, u yuqori samara beradi. Bunda uchta reja tuziladi: bir kunlik, bir oylik va bir yillik. Bir kunlik, yillik reja butun o'qish jarayoniga tuziladi. Bunda jismoniy tarbiya va KAJTning yo'nalishi, maqsadi, vazifasi uslubi va shakli belgilanadi. Asosiy maqsad – talaba oliy o'quv yurtini tugatgandan so'ng kasbiy ishga layoqatli bo'lishini ta'minlashdir.

Bir yillik reja ko'p yillik rejaga o'xshash, lekin uning mazmuni aniq va to'liqdir. KAJT rejasi o'quv jarayonining xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi.

Oylik reja yillik reja asosida tuziladi. Talabalar KAJTni tekshirish va baholash, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirishdan maqsad, ular tanlagan mutaxassisliklariga yordam berishdir. Tekshirish natijalarining xolisona bo'lishi jismoniy tarbiyaning u yoki bu vositalari odam organizmiga qanday ta'sir qilishini aniqlashga imkon beradi. Salomatlikni va jismoniy tayyorlikni nazorat qilish va baholash jismoniy tarbiya darslari jarayonida har bir semestrning boshi va oxirida o'tkaziladi. Tekshirishlar jarayonida talabalarining bo'lajak kasbiy faoliyatlari uchun kerak bo'lgan amaliy bilimlari, malakalari va ko'nikmalari baholanadi.

## **Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni tekshirish va baholash usullari**

KAJT sohasidagi bilimlar kompyuterlar yordamida maxsus savollarga javob berish yo'li bilan aniqlanadi.

Shug'ullanuvchini har xil mashqlar bajarishdagi natijasini baholash eng to'g'ri baholashdir.

Kasbiy jismoniy tayyorgarlikni tekshirish va baholashda test usullaridan foydalanish ham mumkin.

Baholash uchun shunday usul taklif qilinadi:

- “5” – rivojlangan darajasining kasb talablariga to‘la mos kelishi;
- “4” – rivojlanish darajasining ko‘p miqdorda kasb talablariga mos kelishi;
- “3” – rivojlanish darajasining kasb talablariga qisman mos kelishi;
- “2” – rivojlanish darajasining kasb talablariga umuman mos kelmasligi.

### **KAJTni sinovdan o‘tkazish**

KAJT bo‘yicha sinov o‘tkazishdan maqsad olingan bilim, malaka hajmini, jismoniy va ruhiy sifatlarni baholash va tekshirishdan iborat.

Bu turli xil usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hamma institutlar talabalari uchun bir qator talablar umumiy hisoblanadi.

Bular quyidagilar:

- muassasalar, tashkilotlar, idoralar ishchi - xodimlar jismoniy tarbiyaning nazariy asoslarini bilishi;
- oliy o‘quv muassasi talabalari KAJTning umumiy vazifalarini bilishi;
- bo‘lajak mutaxassislar uchun zarur bo‘lgan jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni bilish;
- kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish va baholashni bilish;
- KAJT to‘plami bo‘yicha ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy tarbiya va sportga taalluqli reja- ma’ruza matini tuzish;
- yurak-qon tomiri tarmog‘i, sensomotor almashinuvlarini rivojlanish miqdori, diqqatni tekshirish va baholash;
- qo‘llar chaqqonligi, harakat tezligi, tez fikrlash;
- hissiy qat’iylikni belgilovchi nazorat mashqini bajarish.

### **Sinov savollari**

1. KAJT haqida tushuncha, uning mazmuni va tuzilishi to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. KAJT tarkibini belgilovchi omillarni aytib bering.
3. Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun KAJTning vazifalari nimalardan iborat?
4. Bo'lajak mutaxassislar uchun KAJTning xususiyatlari nimalardan iborat?
5. KAJT vositalari va usullari qanday tanlanadi?
6. Oliy o'quv muassasalarida KAJT shakllari qanday tashkil qilinadi?
7. KAJT darsdan tashqari paytda qanday tashkil qilinadi?
8. KAJT qanday tekshiriladi va baholanadi?

## XI BOB. O'zbekiston sportchilarining Osiyo o'yinlari musobaqalarida ishtiroki

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng Osiyo va Jahon sport tashkilotlari, XOQ va sport federatsiyalari O'zbekistonni mustaqil davlat sifatida tan olishdi va respublikamiz sportchilarini xalqaro musobaqalarga taklif qila boshlashdi. Ana shunday musobaqalardan biri XII-Osiyo o'yinlari bo'ldi.

XII-Osiyo o'yinlari 1994-yil 2-16 oktyabrda Yaponiyaning Xirosima shahrida o'tkazildi. Bu O'zbekiston sportchilarining birinchi bor xalqaro musobaqalarda mustaqil ravishda qatnashishi bo'lib katta siyosiy-ijtimoiy ahamiyatga ega edi. Xirosima shahridagi markaziy o'yingohga O'zbekiston vakillarining o'z bayrog'i ostida kirib kelishi mamlakatimiz mustaqilligining yana bir dalili bo'ldi.

Osiyo o'yinlarida 51 davlatdan 8000 dan ziyod sportchi qatnashdi, 340 oltin, 340 kumush va 340 bronza medallari uchun kurash keskin o'tdi.

148-betdagi 15-16 jadvallarda birinchi o'nlikka kirgan davlat vakillari o'rtasidagi bellashuvlar ko'rsatilgan.

O'zbekiston Respublikasining sport vakillari 159 kishidan iborat bo'lib, sportning 21 turida ishtirok etib, 10 ta oltin, 11 ta kumush va 19 ta bronza medaliga sazovor bo'ldilar. 121 sportchidan 38 nafari sovrindor bo'ldi. O'zbekiston terma jamoasida birinchi medal sovrindori – grek-yunon kurashchisi G.Pulyaev bo'ldi.

Osiyo o'yinlari qahramoni baydarkachi I.Kireyev 3 oltin va 1 kumush medalni qo'lga kiritdi. Charm to'p o'yinchilarimizning ko'rsatgan mahorati raqib va tomoshabinlarni lol qoldirdi. Futbol jamoamiz ustozlari R.Akromov va B.Abduraimovlar 1994 - yil Osiyo qit'asida eng kuchli futbol ustozlari deb tan olindi. Yengil atletikachilarimizning 11 ishtirokchisidan 8 nafari medal bilan qaytdi. Baydarka va kanoeda eshakk eshuvchilardan 12 nafari 3 ta oltin, 6 ta kumush va 3 ta bronza medaliga sazovor bo'lishdi. O'zbekistonlik 10 nafar bokschi 2 oltin va 2 bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

O'zbekiston sportchilari sportda eng nufuzli bo'lgan turlardan futbol, boksning eng og'ir vazni, kano, og'ir atletikaning eng og'ir vazni turlarida zafar quchdilar, respublikamiz obro'yini yuqoriga ko'tardilar. Xirosima shahri sport maydonlarida 40 marta O'zbekiston bayrog'i ko'tarilib, 10 marta madhiyamiz yangradi.

XII-Osiyo o'yinlarining yopilish marosimi 16-oktyabrda bo'lib o'tdi. 80000 tomoshabin O'zbekiston futbolchilarining Janubiy Koreya jamoasi ustidan g'alaba qozonganinig guvohi bo'lishdi. Osiyo o'yinlari yopilish marosimi oldidan yana bir marta O'zbekiston futbolchilari sha'niga hayrog'imiz o'yingoh ustida ko'tarilib, madhiyamiz yangradi.

Quyida XII-Osiyo o'yinlarida ishtirok etgan ba'zi jamoalarning egallagan o'rinlari va olgan medallari soni ko'rsatilgan. Keyingi jadvalda MDH dan ishtirok etgan jamoalar olgan medallar miqdori haqida ma'lumot berildi.

15-jadval

**XII - Osiyo o'yinlari (Xirosima, Yaponiya)dagi jamoalar bellashuv natijasining yakuniy jadvali**

Egal-lagan o'rai	Mamlakatlar	Qatna-shuvchilar soni	Oltin	Kumush	Bronza	Jami
1	Xitoy	773	137	82	60	178
2	Quriya	720	63	53	63	654
3	Yaponiya	809	59	68	80	102
4	Qozog'iston	356	25	26	26	139
5	O'zbekiston	159	10	11	19	78
6	Eron	232	9	9	8	51
7	Tayvan	386	7	12	24	101
8	Hindiston	207	4	3	15	62
9	Malayziya	157	4	2	13	36
10	Qatar	93	4	1	5	21

16-jadval

**MDH dan ishtirok etgan terma jamoalar**

Egal-lagan o'rai	Mamlakatlar	Qatnashuv-chilar soni	1	2	3	Jami
1	Qozog'iston	356	25	26	26	139
2	O'zbekiston	159	10	11	19	78
3	Turkmaniston	64	1	3	3	18
4	Qirg'iziston	81	-	4	5	33
5	Tojikiston	31	-	-	2	6

**XIII - Osiyo o'yinlari (Tailand, Bangkok)ga jamoalar bellashuvi  
natijasining yakuniy jadvali**

Egal-lagan o'rni	Mamlakatlar	Qatna-shuvchilar soni	Oltin	Kumush	Bronza	Jami
1	Xitoy	822	129	77	68	274
2	Quriya	755	65	47	52	164
3	Yaponiya	964	52	61	68	181
4	Tayland	1058	24	26	40	90
5	Qozog'iston	449	24	24	30	78
6	Tayvan	579	19	17	41	77
7	Eron	309	10	11	13	34
8	Quriya XDR	319	7	14	12	33
9	Hindiston	339	7	11	17	35
10	O'zbekiston	256	6	22	12	40

**MDH dan ishtirok etgan terma jamoalar**

Egallagan o'rni	Mamlakatlar	Qatnashuvchilar soni	1	2	3	Jami
5	Qozog'iston	449	24	24	30	78
10	O'zbekiston	256	6	22	12	40
23	Turkmaniston	77	1	-	1	2
24	Qirg'iziston	142	-	3	3	6
34	Tojikiston	130	-	-	-	-

XIII-Osiyo o'yinlarida (1998 - yil) 41 mamlakatdan 9750 nafar vakil ishtirok etgan. Birinchi uchlikda hech qanaqa o'zgarishlar bo'lmagan. Qozog'iston, Eron, Hindiston terma jamoalari bir pog'ona past o'rin egallaganlar. Qatar, Malayziya terma jamoalari kuchli o'rnikka kira olmadilar. Mamlakatimiz sportchilari beshinchi o'rindan o'ninchi o'ringa tushib ketganlar. Medallar soni 11 taga kamaygan. Tojikiston sportchilar bu gal medalsiz qolganlar (17-18 - jadval)

**XIV - Osiyo o'yinlari (Koreya, Pusan) da jamoalar bellashuvi  
natijasining yakuniy jadvali**

T/r	Mamlakatlar	Sport-chilar soni	Oltin	Kumush	Bronza	Jami	Egal-lagan o'rni
1	Xitoy	885	150	84	74	308	1
2	Koreya	946	96	80	84	250	2
3	Yaponiya	890	44	73	72	189	3

4	Qozog'iston	339	20	26	30	76	4
5	O'zbekiston	287	15	12	24	51	5
6	Tayland	385	14	19	10	43	6
7	Hindiston	445	11	12	13	36	7
8	Tayvan	466	10	17	23	52	8
9	Koreya XDR	262	9	11	13	33	9
10	Eron	240	8	14	14	36	10

20-jadval

### MDH dan ishtirok etgan jamoalar

T/r	Mamlakatlar	Sportchilar soni	Oltin	Kumush	Bronza	Jami	Egal-lagan o'rni
1	Qozog'iston	339	20	26	30	76	4
2	O'zbekiston	287	15	12	24	51	5
3	Qirg'iziston	93	1	5	6	12	23
4	Turkmaniston	55	1	2	1	4	25
5	Tojikiston	83	-	2	4	6	28

**XIV-Osiyo o'yinlari 2002 yilda Janubiy Koreyaning Pusan shahrida** bo'lib o'tgan, unda 44 mamlakatdan 8950 vakil, 6572 sportchi ishtirok etgan. Bangkokda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlariga nisbatan kuchli uchlik tartibi o'zgarmagan. Qozog'iston sportchilari 5-o'rindar to'rtinchi o'ringa ko'tarilganlar, medallar soni oltitaga ko'paygan. Hamyurtlarimiz esa 10-o'rindan beshinchi o'ringa ko'tarilganlar, medallar soni 11 taga ko'p.

**2006 - yilning 1-15 dekabrda Qatar poytaxti Doha shahrida XV-yozgi Osiyo o'yinlari** bo'lib o'tdi. Ushbu o'yinlarda Osiyo qit'asining 45 mamlakatidan 8473 sportchi sportning 47 turidan bellashuvlarda ishtirok etdi. O'zbekiston Respublikasidan 238 sportchi sportning 31 turidan ishtirok etdi.

O'zbek milliy kurashi Osiyo o'yinlarida birinchi marta musobaqa dasturiga kiritildi.

2006-yil XV-Osiyo o'yinlari chempionlari: V.Chernenko va Naurzaliev, opa-singil S.G'aniyeva va Z.G'aniyevlar (hammasi akademik eshkak eshish), G.Xubbiyeva (yengil atletika, 100mga yugurish); V.Menkov, Yu.Borzova (baydarka, kanoe); S.Kaspulatova (karate); B.Sultonov, E.Rasulov va R.Saidov (boks), D.Mansurov va A.Taymazov (erkin kurash); D.Mansurov va A.Taymazovlar ikki marta Osiyo o'yinlari chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar.

O'zbekiston vakillari XV-Osiyo o'yinlarida 11 oltin, 14 kumush va 14 bronza medallariga sazovor bo'ldilar. Quyida(21-22 - jadvallarda) Doha shahrida o'tgan Osiyo o'yinlarida ishtirok etgan eng kuchli o'nlikka kirgan jamoalarni keltiramiz. XII-Osiyo o'yinlarida terma jamoamiz vakillari 159 sportchi 40 medalni qo'lga kiritgan bo'lsalar, XV-Osiyo o'yinlarida 239 sportchi 39 medal olgan. Jadvaldan ko'rinib to'ribdiki, mamlakatimiz sportchilarining soni 80 kishiga ko'payib, ularning olgan medallari bittaga kamaygan.

21-jadval

**XV- Osiyo o'yinlari (Qatar, Doha)da jamoalar bellashuvi  
natijasining yakuniy jadvali**

T/r	Mamlakatlar	Sport- chilar soni	Oltin	Kumush	Bronza	Jami	Egal- lagan o'rni
1	Xitoy	714	165	88	63	316	1
2	Koreya	668	58	53	82	193	2
3	Yaponiya	631	50	71	77	198	3
4	Qozog'iston	335	23	19	43	85	4
5	Tailand	377	13	15	26	54	5
6	Eron	249	11	15	22	48	6
7	O'zbekiston	239	11	14	14	39	7
8	Hindiston	419	10	18	26	54	8
9	Qatar	358	9	12	11	32	9
10	Tayvan	389	9	10	27	46	10

22-jadval

**MDH dan ishtirok etgan jamoalar**

T/r	Mamlakatlar	Sport- chilar soni	Oltin	Kumush	Bronza	Jami	Egal- lagan o'rni
1	Qozog'iston	335	23	19	43	85	4
2	O'zbekiston	239	11	14	14	39	7
3	Tojikiston	98	2		2	4	24
4	Qirg'iziston	131		2	6	8	28
5	Turkmaniston	84		1		1	33

Biz shu kunlarda buyuk bir davrni, ya'ni 80 yildan ko'proq vaqt davom etib kelgan kommunistik imperiya siyosatidan qutulib, ozodlik, mustaqillik, "erkin bozor iqtisodiyoti" bosqichiga o'tish davrini boshdan kechirayapmiz. Yoki boshqacha qilib aytganda, sobiq Ittifoq deb atalmish imperiya changalidan ajralib chiqib, o'zimiz mustaqil hayotga

qadam qo'ya boshladik. Endi taqdirimiz ham, kelajagimiz ham o'z qo'limizga, bundan keyingi xatti-harakatimizga bog'liq. Hamma narsani o'z qo'limiz bilan, aql-zakovatimiz va halol mehnatimiz bilan yaratishimiz kerak.

Sog'lom avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazish - davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishidan biridir.

Jonajon davlatimiz fuqarolarini sog'lomlashtirish tadbirlarini uzoq davrga rejalashtirish va unga amal qilishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'yishimiz shart.

Bugungi kunda sport - hayotiy zaruriyatdir. Kundalik turmushda uning o'rni va ahamiyati beqiyos katta. Mamlakatimiz rahbariyati o'z oldiga O'zbekistonni chinakam gullab-yashnagan o'lkaga aylantirishdek buyuk maqsadni qo'yar ekan, fuqarolar salomatligini ta'minlamay turib iqtisodiyotda, sanoatda, madaniyatda, qishlok xo'jaligida, ijtimoiy sohada yuksak natijalarga erishib bo'lmastligini yaxshi tushunadi. Salomatlik avvalo, faol hayot tarziga bog'liqdir. Faollik esa jismoniy tarbiya va sportdan boshlanib, har bir fuqaroning kundalik hayotida o'z o'rnini egallashi lozim.

Sog'lom avlodni voyaga yetkazmasdan turib, kelajagi buyuk davlatni qurib bo'lmaydi. Shuning uchun mamlakatimizda onalik va bolalikni himoya qilish, umuman, respublikamizda sog'liqni saqlash bo'yicha ko'plab xayrli ishlar amalga oshirilmoqda. "Sog'lom avlod uchun" va "Ekosan" kabi nodavlat tashkilotlarning samarali ishlayotganligi, sog'liqni saqlash bo'yicha bir qancha xalqaro dasturlar amalga oshirilayotganligi - buning yaqqol dalilidir.

Sport kishilar o'rtasida hamjihatlikni, do'stlikni mustahkamlovchi vositadir. Ayniqsa, sportning o'yin turlari bunga yaxshi misol bo'ladi.

Sport insonga jismoniy bardamlik, ruhiy tetiklik baxsh etishi hech kimga sir emas.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng, respublikada sport bazasini jadal rivojlanishiga katta ahamiyat berib kelmoqda. Viloyat, tumen, shahar va qishloqlarda sport saroylari, majmualari, o'yingohlar, kortlar qurilayotir. Vatanimizda jahon andozalariga javob beradigan, eng yangi texnika va anjomlarga ega bo'lgan sport inshootlarining barpo etilishi O'zbekiston sportining kelajagiga katta umid o'rgatadi. Chunki sport muxlislari safi kengayadi, sog'lomlashtirish guruhlari ko'payadi. Ertaga bizning o'rnimizni

egallaydigan yoshlarning sport sho'balarida, ixtisoslashgan maktablarda shug'ullanib, chiniqish va jismoniy baquvvat bo'lib o'sish imkoniyatiga ega bo'layotganligi quvonarli holdir.

Iqtisodiy sohadagi yutuqlar, shu zaminda yetishib chiqqan ilmfan va madaniyat arboblari, sport namoyandalari har qanday mamlakatning salohiyatini ko'rsatuvchi omillardan hisoblanadi.

Vatanimiz sportchilari tarixda birinchi marta mustaqil jamoa bo'lib, 1996- yilgi AQShning Atlanta shahrida o'tkazilgan yozgi Olimpiya o'yinlarida ishtirok etishdi, qishkisida esa 1994- yil Lillehammer (Norvegiya)da qatnashib, frestayl sporti bo'yicha oltin medalni mamlakatimiz vakili L.Cheryazova qo'lga kiritdi. Ushbu o'yinlarda qanday natija ko'rsatishdan qat'i nazar, Olimpiada o'yinlarida qatnashishning o'zi har bir sportchi uchun eng katta baxtdir. Istiqloq sharofati ila yurtimizning baxtiyor farzandlari Atlantada O'zbekistonning kelajak avlodlari uchun Olimpiada eshiklarini ochib berdi.

O'zbekiston Prezidenti I.Karimov Olimpiada qatnashchilari bilan uchrashuvda, ularni qutlar ekan, sportchilarimizning mustaqil davlat vakillari sifatida Olimpiada o'yinlarida qatnashishi muhim voqea ekanligini ta'kidladi. Zero sport sohasidagi har bir g'alaba mamlakatning jahon miqyosida nufuzi oshishiga xizmat qiladi, yoshlar o'rtasida sportning ommalashuviga, buyuk davlat asosi bo'lgan sog'lom avlodni tarbiyalashga ko'maklashadi.

"Insonlar uchun eng muhimi bu Olimpiadada qatnashish" – Xalqaro Olimpiya qo'mitasining bu shiori yildan-yilga yangicha mazmun kashf etmoqda. Endi kuchlilarning kuchlisi qatnashadigan Olimpiya o'yinlariga qizg'in sport musobaqalarida yo'llarumalarni qo'lga kiritish tobora qiyinlashmoqda. Shu bois hozirning o'zidayoq ozod Vatanimiz sportchilari dastlabki katta g'alabaga erishdi deyishimiz mumkin. Ular Jahon, qit'a sport maydonlarida o'tgan musobaqalardan so'ng barcha sportchilarning orzusi bo'lgan Olimpiya o'yinlarida qatnashish huquqini beruvchi 76 ta yullanma bilan taqdirlandilar. Atlanta Olimpiadasida shuncha sportchining O'zbekiston sharafini himoya qilishi ulkan yutuqdir.

Qaysi jabhadaligidan qat'i nazar, yer kurrasida birinchi bo'lish baxti har kimga nasib etavermaydigan ne'matdir. 1996-yil shunday baxtga 76 nafar o'g'lon-qizimiz sazovor bo'ldi. Ular birinchilardan bo'lib, mustaqil O'zbekistonimiz nomidan Olimpiya o'yinlarida

maydonga tushdilar. Bu sportchilar o'z ismlarini sport tariximiz zarvaraqlariga mangu muhrlab qo'yishdi.

1996 - yil 19 - iyul kuni Amerika Qo'shma Shtatlarining Atlanta shahrida (Jorjiya shtati) XXVI- yozgi Olimpiada o'yinlarining tantanali ochilish marosimi bo'lib o'tdi. Unda jahonning 197 mamlakatidan kelgan vakillar qatnashdi. Mustaqil mamlakatlar sportchilari qatorida O'zbekiston terma jamoamizni ko'rish baxti bizga nasib qildi.

Atlanta Olimpiadasi, oidingilariga nisbatan eng ko'p mamlakat va sportchilar (10700 kishi) qatnashgan Olimpiya o'yini sifatida tarixga kirdi. Bu Olimpiada bizning sport tariximizga ham zarhal harflar bilan yoziladi. Chunki shu Olimpiadada O'zbekiston sportchilari birinchi bor mustaqil jamoa sifatida ishtirok etdilar.

**O, sport Sen-quvonch, sen-fayz, shodiyona!  
Kim kutsa kurashdan rohat-farog'at,  
Zavqu shavq, hayajon, istasa g'oyat -  
Sen qurasan davra, bayram, tantana!..**

2000-yil Avstraliyaning Sidney shahrida XXVII-Olimpiada o'yinlari bo'lib o'tdi. 199 mamlakatdan 11141 vakil ishtirok etdi. O'zbekistondan 77 sportchi ishtirok etib, bitta oltin (M.Abdullaev - boks), bitta kumush (A.Taymazov - erkin kurash) va ikkita bronza (S.Mixaylov va R.Saidov - boks) medaliga sazovor bo'ldi.

XXVIII- Olimpiada o'yinlari yana Yevropaga qaytdi. Olimpiada vatani bo'lmish Afina (Gresiya) shahrida 2004 yilning 13-29 avgustida bo'lib o'tdi. Afinada 202 mamlakatdan 10882 vakil ishtirok etdi. O'zbekiston bu bellashuvlarga 70 nafar sportchilari bilan ishtirok etib, ikkita oltin (A.Dokturashvili - yunon-rum kurashi, A.Taymazov - erkin kurash), bitta kumush (M.Ibragimov - erkin kurash) va birta bronza (O'.Haydarov - boks) medallariga sazovor bo'ldi.

XXIX- Olimpiada o'yinlari Xitoy Xalq Respublikasining poytaxti Pekin shahrida 2008- yilning 8-24 - avgustida bo'lib o'tdi. Pekinda 204 mamlakatdan 10550 sportchi ishtirok qildi. O'zbekistonlik sportchilar 58 nafarni tashkil etib bitta oltin (A.Taymazov - erkin kurash), ikkita kumush (S.Tigiev - erkin kurash, A.Tangriev - dzyu-do) va uchta bronza (R.Sobirov - dzyu-do, A.Fokin - gimnastika, E.Xilko - trampolinda sakrash), medalga sazovor bo'dilar.

## Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. "O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni, 1992 - yil. Yangi tahriri – 2000 - yil.
2. "O'zbekiston Respublikasining ta'lim to'g'risida" gi Qonuni. Toshkent – 1997- yil.
3. "O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". Toshkent – 1997 - yil.
4. "Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida" gi O'zR VM 1999 - yil 271 sonli qarori. Yangi tahriri – 2005 - yil.
5. "Jismoniy tarbiya" fanidan namunaviy dastur, Toshkent – 2005 - yil.
6. И.Азимов "Физиология человека", Ташкент – 1991 - yil.
7. I.Azimov "Sport fiziologiyasi", Toshkent – 1993 - yil.
8. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье, Москва – 1990.
9. Вилкин Я. "Организация работы по массовой физической культуре и спорта" Москва – 1995.
10. Efemenko A. "Gimnastika" Toshkent – 1980 - yil.
11. Ibn Sino «Tib qonunlari» Toshkent – 1999 - yil.
12. Кун Л. "Всеобщая история физической культуры и спорта" Москва – 1992.
13. Маркосян А. "Физиология", Москва – 1996.
14. Маслякова В. "Массовая физическая культура в ВУЗе"- Москва – 2001.
15. A.Normuradov "Milliy va harakatli o'yinlar" Toshkent – 2005 - yil.
16. A.Normuradov "Engil atletika" Toshkent – 2005 - yil.
17. Павлов С. "Олимпийская энциклопедия" Москва – 1980.
18. Прозоренко Р. "Физическое воспитание" Ташкент – 1996.
19. O.Rixsiyev "Ibn Sino o roli fizicheskix uprajnieniyax" Tashkent – 1999.
20. Родиченко В. "Твой олимпийский учебник" Москва – 2004.
21. Смоленский В. "Гимнастика и методика преподавания" Москва – 1997.
22. D.Safarova "Valeologiya asoslari" Toshkent – 2006 - yil.
23. T. Usmonxo'jaev "1001 milliy o'yin" Toshkent – 2005 - yil.
24. Хавин Б. "Всё об олимпийских играх" Москва – 1980.
25. Хедман Р. «Спортивная физиология» Москва – 1980.
26. Шатерников Э. "Узбекистан олимпийский" Ташкент – 2001.

## MUNDARIJA

Soʻz boshi.....	3
Kirish.....	5
<b>I BOB. Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya tarixi.....</b>	<b>7</b>
<b>II BOB. Olimpiada oʻyinlari .....</b>	<b>20</b>
<b>III BOB. Oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya.....</b>	<b>30</b>
Semestr davrida talabalarning aqliy ish faoliyatini oʻzlashtirishda jismoniy tarbiya tadbirlarining ahamiyati.....	32
Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.....	34
Jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifasi.....	35
Jismoniy tarbiya fanining shakllari.....	36
Oʻquv materiallari nazariyasining mavzulari.....	37
Jismoniy tarbiya mashqlari bilan mustaqil shugʻullanish.....	39
Oliy taʼlim muassasalarida sport klub faoliyati.....	43
Sogʻlomlashtirish xonasini tashkil qilish.....	49
<b>IV BOB. Oʻzbek milliy oʻyinlari.....</b>	<b>54</b>
<b>V BOB. Jismoniy tarbiya fanining ilmiy-tabiiy asoslari.....</b>	<b>67</b>
Tana haroratini boshqarilishi.....	69
Energiya sarflanishi.....	71
Mushaklar fiziologiyasi.....	72
Mushaklarda energiya almashinuvi.....	74
Qon.....	78
Qon aylanish doirasi.....	80
Nafas olish organlari.....	81
Oliy asab tarmogʻini ish faoliyati.....	82

<b>VI BOB. Sogʻlom avlod – davlatimiz boyligi.....</b>	<b>84</b>
Sogʻlom turmush tarzi va uning mazmuni.....	85
Ovqatlanish va ovqat hazm qilish organlari.....	86
Vitaminlar.....	90
Chiniqish.....	94
Yosh avlodga sogʻlom turmush tarzini shakllantirish.....	95
Talabalarning ish faoliyatini tiklash va mehnat unumdorligini oshirishning qoʻshimcha vositalari.....	102
<b>VII BOB. Odam organizmiga jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining taʼsiri.....</b>	<b>106</b>
Jismoniy harakat faolligi.....	106
Yurak faoliyati.....	109
Shifokor nazoratining maqsadi vazifasi va shakllari.....	111
Talabalarni tibbiy tekshirishdan oʻtkazish.....	112
Jismoniy rivojlanishni baholash.....	114
Tashqi kuzatish.....	114
Antropometriya.....	117
Sportda shikastlanish va kasalliklarning oldini olish.....	120
Jismoniy tarbiya jaroyonida oʻz-oʻzini nazorat qilish.....	121
Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida fiziologik holatlar... ..	122
Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida kasallik holati va birinchi yordam koʻrsatish.....	123
<b>VIII BOB. Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari.....</b>	<b>126</b>
Jismoniy sifatlar.....	129
Sport tayyorgarligini rejalashtirish.....	136
Sport tayyorgarligi mashgʻulotlarini pedagogik jarayon sifatida olib borish.....	140
Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining ahamiyati.....	142
Talabalar turar joylarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini	

yo'lga qo'yish..... 143

**IX BOB. Mehnatni ilmiy asosda tashkil etish..... 146**

Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyati.... 146

Kadrlarni, ishchi xodimlarni tayyorlashda mehnat,  
madaniy texnik tayyorgarligi va uni yuqori darajaga ko'tarish... 149

Mehnatni bir me'yorda tashkil qilish..... 150

Ishlab chiqarish gimnastikasi..... 151

Ishlab chiqarish muassasalarida jismoniy tarbiya  
vositalarining turlari va tadbir o'tkazish usullari..... 153

**X BOB. Bo'lajak mutaxassislarning kasbiy amaliy**

**jismoniy tayyorgarligi..... 165**

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi mohiyatini belgilovchi  
omillar..... 166

O'quv muassasi talabalari uchun kasbiy amaliy  
jismoniy tayyorgarligining maqsad va vazifalari..... 168

Darsdan tashqari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi..... 173

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarliklarni rejalashtirish,  
tekshirish va baholash..... 177

**XI BOB. O'zbekiston sporchilarining xalqaro**

**musobaqalarda ishtiroki. Osiyo o'yinlari..... 180**

Tavsiya etiladigan adabiyotlar..... 188

Ashur Nazarovich Normurodov

## **JISMONIY TARBIYA**

Bosh muharrir: M.Saparov  
Muharrir: M.Ahmedov  
Musahhih: F.Safaraliev  
Rassom: D.O'rinova

«TAFAKKUR-BO'STONI» nashriyoti  
Toshkent sh. Yunusobod 9-13.

Litsenziya № AI 190. 10.05.2011 y.

Bosishga ruxsat etildi: 15.07.2011 y. Bichimi 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
"Times New Roman" garniturasini. Shartli bosma tabog'i 12.  
Adadi 500 dona. Buyurtma № 10/05.

«TAFAKKUR» NASHRIYOTI bosmaxonasida chop etildi.  
Toshkent sh. Chilonzor 1.