

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ  
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

# **ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ**

ТОШКЕНТ – 2005

Муаллифлар:

*Кошбахтиев И.А. – педагогика фанлари доктори, профессор,*

*Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор,*

*Ахматов М.С. – биология фанлари номзоди, доцент.*

Такризчилар:

*Усмонхўжаев Т.С. – педагогика фанлари доктори, профессор,*

*Ливицкий А.Н. – педагогика фанлари номзоди, профессор.*

Дарслик жисмоний тарбия институтлари, педагогика университетлари жисмоний тарбия факультетлари талабалари учун мўлжалланган.

Мазкур дарслик Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги «Фан ва технологиялар маркази»нинг инновацион дастури доирасида яратилган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари ҳузуридаги илмий-услубий кенгаш томонидан нашр этиш учун тавсия этилган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон баённома).

## СЎЗ БОШИ

XXI аср бўсағасида Ўзбекистон давлат мустақиллигига эришди, халқимизнинг ўз тақдирини, келажагини ўз қўллари билан яратишдек кўп асрлик орзуси ушалди.

Шубҳасиз, янги жамиятни қуриш, энг аввало ёшларга, уларнинг маънавий дунёси, касбий маҳорати ва яхши жисмоний ҳолатига боғлиқ.

Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида» ги қонунининг 16 моддасида мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний ривожланишга эҳтиёжини шакллантириш мактабгача тарбия ва ўрта олий таълим муассасаларининг асосий вазифасидир, дейилган. Кадрларни тайёрлаш миллий дастурида узлуксиз таълимни ислоҳ этишнинг стратегик йўналишларидан бири ўсиб келаётган авлод саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш ҳисобланади.

Жамиятда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом, маънан бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга кенг жалб этишни таъминлашга йўналтирилган, комплекс тадбирларни амалга ошириш мақсадида шунингдек, Ўзбекистон Республикасида 2005 йилни «Сихат-саломатлик йили» деб эълон қилинганлиги муносабати билан вазирлар маҳкамаси «Сихат-саломатлик йили» давлат дастури ҳақида қарор қабул қилди. Ушбу қарор моддаларининг бирида жисмоний тарбия институтларида, педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия факультетларида «Валеология асослари» факультативини киритиш ҳақида сўз боради, бунинг учун ўқув дастурини ишлаб чиқиш керак.

Валеологияни ўқитиш бўйича намунавий ўқув дастурини тайёрлашда 74 соат = 28 соат маъруза, 12 соат лаборатория, 22 соат семинар машғулотлари, 18 соат амалий машғулотлар ҳисобга олин-

ган. Бу Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим Вазирлигининг жисмоний тарбия бўйича ўқув режаси томондан тасдиқланган.

Ушбу дастурда маъруза, лаборатория, семинар, амалий машғулотлар учун соатлар тахминан тақсимланган.

Ҳар бир ОЎЮ ўз хусусиятларидан келиб чиқиб ажратилган соатларга ўз ўзгартиришларини киритиши мумкин.

Дастур маданият ва спорт ишлари бўйича вазирлиги илмий-услубий кенгаши аъзолари томонидан билдирилган мутахассислар фикр ва таклифларини ҳисобга олади.

Ўқув дастур бўйича таклиф ва мулоҳазалар миннатдорлик билан қабул қилинади.

## МАЪРУЗАЛАР

### **1-мавзу.**

Кириш. Валео – саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақида таълимот. Валеологиянинг асосий тушунчалари. Валеологиянинг предмети. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси. Валеологиянинг вазифалари. Валеологиянинг тадқиқот усуллари. Соғлом ҳаёт тарзи ва саломатлик. Жисмоний тарбия ва саломатлик.

### **2-мавзу.**

Валеология курсининг тузилиши. Оммавий профилактика Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг саломатлиги базаси сифатида. Индивидуал профилактика – шахс саломатлигининг асоси. Талабалар валеологиясининг концепцияси. Валеология курсининг мазмуни.

### **3-мавзу.**

Валеологияни ўқитиш тизими. Валеология машғулотларининг шакллари. Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари. Саломатликни яхшилашнинг самарали воситалари. Саломатликни мустақамлашнинг ноанъанавий воситалари. Бўш вақтдан рационал фойдаланишга ўргатиш.

### **4-мавзу.**

Талабаларни ўқитишнинг фаол усуллари. Талабаларни жисмонан ривожлантиришни бошқариш. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш. Жисмоний ривожлантириш жараёнида педагогик назорат. Жисмоний ривожлантиришнинг самарали усуллари. Жисмоний ривожлантириш воситаларининг педагогик асослари. Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни яхшилашнинг асосий воситаси сифатида.

### **5-мавзу.**

Талабаларнинг валеология бўйича ўқув жараёни мониторинги. Мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни фаоллаштириш. Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими. Саломатликни яхшилаш учун ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилишнинг самарали усуллари. Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари. Жисмоний тайёрликни баҳолаш мезонлари. Жисмоний

ҳолатни баҳолаш. Талабалар соғломлаштирилишини педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими. Валеология бўйича синов ва имтиҳонларни қабул қилиш низоми.

#### **6-мавзу.**

Валеологияни ўқитиш жараёнида тарбия. Ўқитувчи шахси талабани тарбиялаш омили сифатида. Ўқитувчи-тренер шахси талабани тарбиялаш омили сифатида. Шахсни тарбиялаш жараёнида индивидуал ёндашув. Ўз-ўзини назорат қилиш тарбиянинг самарали усули сифатида. Ўрта Осиё халқлари ўйинлари, мусобақалари ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида. Беллашувлар ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида.

#### **7-мавзу.**

Саломатликнинг психологик асослари. Психодиагностика-соғломлаштиришни индивидуаллаштириш асоси. Темперамент ва асаб тизимининг хусусиятлари. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси. Саломатликнинг психологик саволлари. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш. Ўқувчи ёшларнинг эмоционал зўриқишини тадқиқ этиш.

#### **8- мавзу.**

Ҳаракат фаоллиги ва саломатлик. Спортда тренировка юкламалари характеристикаси. Жисмоний машғулотларнинг энергетик қиймати. Мактаб ўқувчилари жисмоний юкламасини дозалаш. Талабалар жисмоний тарбиясида юкламаларни меъёрлаштириш. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машғулотларнинг ўзига хос хусусиятлари.

#### **9-мавзу.**

Саломатликни яхшилашнинг илмий асосланган воситалари ва машғулотларни рационал ташкил этиш. Шахснинг типологик хусусиятлари ва ҳаракат сифатлари ўртасида боғлиқликнинг хусусиятлари. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва уларни яхшилаш воситалари ўртасида ўзаро боғлиқликнинг ўзига хос хусусиятлари. Талабаларнинг қон айланиши хусусиятлари ва юрак-томир тизими функцияларини яхшилаш воситалари. Ҳаракатланиш сифатлари ўртасида ўзаро боғлиқлик хусусиятлари. Саломатликни мустаҳкамлаш учун машғулотларни рационал ташкил этиш.

### **10-мавзу.**

Талабаларга валеологиядан таълим беришда ахборот таъминот. Инсон саломатлигини ташкил этувчилар бўйича телеметрик компьютер комплекси тизими. Юрак ритми мониторлари. Интерфейслар ва дастурий таъминот. Тана ёғ массасини ўлчаш учун тарозианализаторлар.

### **11-мавзу.**

Овқатланиш ва саломатлик. Овқатланиш ва инсон фаолияти. Ортиқча вазнда овқатланиш. Овқатланиш ва касалликлар. Рационал овқатланиш.

### **12-мавзу.**

Ўқувчи ва талаба ёшлар мусобақалари саломатликни мустаҳкамлашнинг самарали воситаси сифатида. Мусобақалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида. Ўқувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», талабаларнинг «Универсиада» мусобақалари.

### **13-мавзу.**

Орттирилган иммун танқислик синдроми. ОИТС билан зарарланиш йўллари. Инсон иммун танқислик вируси. ОИТС диагностикаси. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар. Даволаниш.

### **14-мавзу.**

Саломатлик кушандалари (чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик). Наркотик модда нима? Гиёҳвандлар ўлимнинг сабаблари.

### ***Ўқув соатларини таълим йиллари бўйича тақсимлаш***

№	Машғулот шакллари	Ўқув йиллари			
		I	II	III	Жами
1.	Маърузалар	12	8	8	28
2.	Лаборатория машғулотлари	4	4	4	12
3.	Амалий машғулотлар	18	18	18	54
4.	Семинар машғулотлар	10	8	8	26
	Жами соатлар	44	38	38	120

### *Ўқув соатларини тақсимлаш*

№	Маъруза мавзулари	Маъруза соатлари
1.	Валеология – саломатлик ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги таълимот.	2
2.	Валеология курсининг тузилиши.	2
3.	Валеологияни ўқитиш тизими.	2
4.	Талабаларга валеологиядан дарс беришнинг фаол усуллари.	2
5.	Талабаларни валеологияга ўқитиш таълим жараёнининг мониторинги	2
6.	Валеологияни ўқитиш жараёнида тарбия	2
7.	Саломатликнинг психологик асослари	2
8.	Ҳаракат фаоллиги ва саломатлик	2
9.	Саломатликни яхшилаш ва машғулотларни ташкил этишнинг илмий асосланган воситалари	2
10.	Овқатланиш ва саломатлик	2
11.	Талабаларни валеологияга ўқитишда ахборот таъминот	2
12.	Ўқувчи ва талаба ёшлар мусобақалари ёшлар саломат-лигини мустаҳкамлашнинг самарали воситаси	2
13.	Орттирилган иммун танқислик синдроми	2
14.	Саломатлик кушандалари (чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳ-вандлик)	2
	Жами	28

### *Семинар машғулотлар*

№	Семинарлар мавзулари	Соатлар
1.	Валеология-саломатлик ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги таълимот	2
2.	Жисмоний ривожланиш маълумотларини аниқлаш ва баҳолаш	2
3.	Жисмоний тайёрлик маълумотларини баҳолаш	2
4.	Юрак-кон тизими кўрсаткичларини баҳолаш методикаси	2
5.	Жисмоний аҳвол маълумотларини баҳолаш методикаси	2
6.	Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шахснинг типологик хусусиятларини баҳолаш методикаси	2
7.	Инсон саломатлиги даражасини баҳолаш методикаси	2
8.	Инсон саломатлигини яхшилашнинг самарали воситалари	2
9.	Рационал ва умумий овқатланиш	2
10.	Инсон саломатлиги даражасини аниқлашнинг ахборот технологиялари	2
11.	Саломатликни мустаҳкамлаш учун дам олишни ташкил этиш шакллари	2



12.	Мусобақалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида	2
13.	ОИТС билан зарарланиш йўллари	2

### *Лаборатория машғулотлари*

№	Машғулотлар мавзулари	Соатлар
1.	Жисмоний ривожланиш маълумотлари ва морфофункционал кўрсаткичларни аниқлаш	2
2.	Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шахснинг типлогик хусусиятларини аниқлаш	2
3.	Юрак-қон тизими фаолияти ва жисмоний аҳволи маълумотларини баҳолаш	2
4.	Жисмоний тайёрлик кўрсаткичларини баҳолаш	2
5.	Инсон жисмоний аҳволини аниқлашнинг замонавий ахборот технологиялари	2
6.	Инсоннинг ҳар томонлама тайёрлиги мониторинги	2
	Жами	12

### *Мустақил машғулотлар*

№	Мазмуни	Соатлар
1.	Саломатлик паспортини тузиш	2
2.	Саломатликни мустаҳкамлаш дастурларини ишлаб чиқиш	2
3.	Ҳар томонлама тайёрлик мониторинги	2
4.	Бўш вақтни ўтказишнинг рационал шакл ва воситалари	2
5.	Инсон жисмоний аҳволини баҳолаш учун компьютер тизимларни қўлланилиши	2
	Жами	10

## КИРИШ

Валеология - саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги фан бўлиб, тиббиёт фанидан тубдан фарқ қилади. Тиббиёт ўз олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, касалликларни олдини олиш ва даволаш вазифаларини қўйса, валеология саломатлик табиати, соғлом бўлиши омиллари ва механизми масалаларини ечади. (В.П.Казначеев, 1977й).

Барча тараққий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятнинг манбаси ҳисобланади.

Шу муносабат билан инсон эҳтиёжи бўлмиш саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка бўлган муносабатни тарбиялаш масаласи пайдо бўлади. Бунинг учун соғлом инсон моделини, педагогик назорат тизимини ва жисмоний камолотга эришишнинг эффектив усул ва услубларини ишлаб чиқиш лозим. 1-жадвалда ёшлар валеологияси концепцияси схема тарзида кўрсатилган.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат ва функционал тайёргарликнинг сон кўрсаткичлари ёш инсон саломатлиги даражаси ҳақида нисбатан маълумот беради.

Ушбу дарслик олий таълимнинг экстенсив-ахборот тизимидан интенсив - фундаментал тизимига ўтишга асосланган янги концепциясини тадбиқ этишга йўналтирилган. Олий таълим истиқбол тараққиётининг асосий муаммоларини ҳал этиш ёшларни жисмонан тарбия қилиш, педагогик соғломлаштириш тизимини такомиллаштиришни талаб этади. Шунинг учун олий ўқув юртларида жисмоний тарбия тизимини қайта қуриш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади, чунки тадқиқотларимиз натижаларига кўра ўқиш давомида талабалар саломатлиги даражаси йилдан-йилга пасайиб бормоқда. Ҳозирги вақтга қадар олий ўқув юртини битираётган ёш мутахассислар кўпинча тўлиқ соғломлашган эмас, бу эса уларнинг келгусидаги ишлаб чиқариш ва ижтимоий фойдали фаолиятини чеклаб қўяди, натижада ривожланаётган давлатга иқтисодий ва интеллектуал зарар етказди.

Шу муносабат билан педагогикада ёшлар валеологияси саломатликни сақлаш ва яхшилашга, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия турлари, услуб ва усулларига, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган, соғломлаштириш тизими сифатида кўриб чиқилади.

Валеология талабаларда жисмоний тарбиянинг назарий, амалий ва мустақил машғулотларига онгли, барқарор ва позитив муносабатларни шакллантиришга йўналтирилган бўлиб, саломатликни яхшилади, ўқув жараёнларининг унумдорлигини оширади, жисмоний маданият элементларини шакллантиради.

Айни пайтда ушбу дарслик Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни ва «Соғлом авлод учун» нодавлат халқаро жамғармаси белгилаган вазифалар бажарилишини таъминлайди. «Сихат-саломатлик йили» дастурини бажариш бўйича Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги қароридан жисмоний тарбия институтида, университет ва институтларнинг жисмоний тарбия кафедраларида «Валеология асослари» фанининг киритилиши ҳақида сўз боради.

Жисмоний баркамоллик саломатлик гарови бўлиб, у шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ва ёшларни тарбиялашга ёрдам беради. Тарбия жараёнининг бош вазифаси - тарбиявий фаолиятнинг динамизми ва барқарорлигини кучайтириш, тарбиянинг юқори натижаларини кафолатлаш. Бу эса ўқувчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олувчи педагог шахсиятига асосланади.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлигида, муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуқлиги ва ижодий ўсишига сабаб бўлади.

Мутахассисларнинг фикрича аҳоли саломатлиги 20% ирсий омилларига, 20-30% атроф муҳит таъсирига, 40-50% турмуш тарзига ва 10% соғлиқни сақлаш хизмати фаолиятига боғлиқ экан. Ҳаёт тарзи саломатликнинг муҳим омили ҳисобланади. Шунинг учун соғлом ҳаёт тарзига ўргатишнинг педагогик тизимини ишлаб чиқиш лозим.

Ёшлар ҳаётда ўз ўринларини энди топаётган, мустақилликлари ривожланаётган бир пайтда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади. Чунки ёшлик пайтида орттирилган кўникмалар бутун умрга мустаҳкам асос бўлади.

Шуни ҳам қайд этиш керакки, саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ижтимоий онгнинг муҳим кадриятлари сирасига кирмаган.

Жамиятда ёшларнинг соғлом ҳаёт тарзини олиб бориши, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриши деярли қўллаб-қувватланмаган. Бу эса ёшларнинг жисмоний машқлар билан фаол шуғулланмаслигига сабаб бўлган.

Шунингдек, ёшларни жисмонан тарбия қилишнинг мавжуд ҳолатига соғломлаштириш тизими сифатида қаралмайди. Шунинг учун у соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантирмайди ва саломатликни сақлаш ва яхшилаш усулларини ўргатмайди. Педагогик жараён жисмоний тарбия машғулотларига бўлган эҳтиёжни етарлича фаоллаштирмайди, бу эса жисмоний ривожланиши ва гавда тузилишини яхшиламайди. Таълим мазмуни ва услубий асослари соғломлаштириш принципларини суст акс эттиради, шунинг учун жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштирувчи таъсири жуда кам.

Бу педагогикада соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва услубларига асосларини ишлаб чиқишга етарлича эътибор берилмаётганлигига ҳам боғлиқдир.

Ёшлар саломатлиги соҳасида вужудга келган аҳволни таҳлил қилиб, бу муаммо зудлик билан ечилиши лозим бўлган масала эканлигини англаш мумкин. Ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш соҳасида туб ўзгаришларни амалга оширмай туриб маънавий, ахлоқий ва жисмоний ривожланиш масалаларини ҳал этиб бўлмайди.

Шунинг учун ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш концепцияси ёшларни ўз саломатлигига муносабатини тубдан ўзгартириш, ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжни шакллантириш ва соғлом дам олишни ташкил этишга қаратилган бўлиши лозим.

Муаллифлар ишлаб чиққан илмий-педагогик концепция ёшларни соғломлаштириш, инсоннинг шахсий эҳтиёжларини қондирадиган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва соғлом ҳаёт тарзи шакллари, усул ва услублари бўйича аниқ масалаларни ҳал этишга мўлжалланган.

# **1-БОБ. ВАЛЕОЛОГИЯ – САЛОМАТЛИК ВА СОҒЛОМ ҲАЁТ ТАРЗИ ҲАҚИДАГИ ТАЪЛИМОТ**

Олий ўқув юртида тарбиянинг энг муҳим вазифаси – ташкилотчилик ва ижтимоий-сиёсий ишларга лаёқатли, раҳбарлик ва мураббийлик қобилиятига эга юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдир.

Олий ўқув юртида тарбиявий жараён кўп қиррали бўлиб, ғоявий-сиёсий, маънавий, касбий, меҳнат, эстетик, ҳуқуқий ва валеологик йўналишларини ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия, валеологиянинг таркибий қисми сифатида, саломатликни мустаҳкамлашга, ўқув жараёни унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Битирувчиларнинг ижтимоий-касбий вазифаларини бажариш даражаси, уларнинг жисмоний етуклиги, гавда тузилиши, жисмоний тайёргарлиги, саломатлигининг аҳволи, ишга лаёқатлигига боғлиқ бўлади.

Мустаҳкам саломатлик – жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш, соғлом ҳаёт тарзини олиб боришнинг натижаси бўлиб, ўқув ва меҳнат фаолияти унумдорлигининг асосидир. 1-жадвалда инсон валеологиясининг тузилиши акс эттирилган.

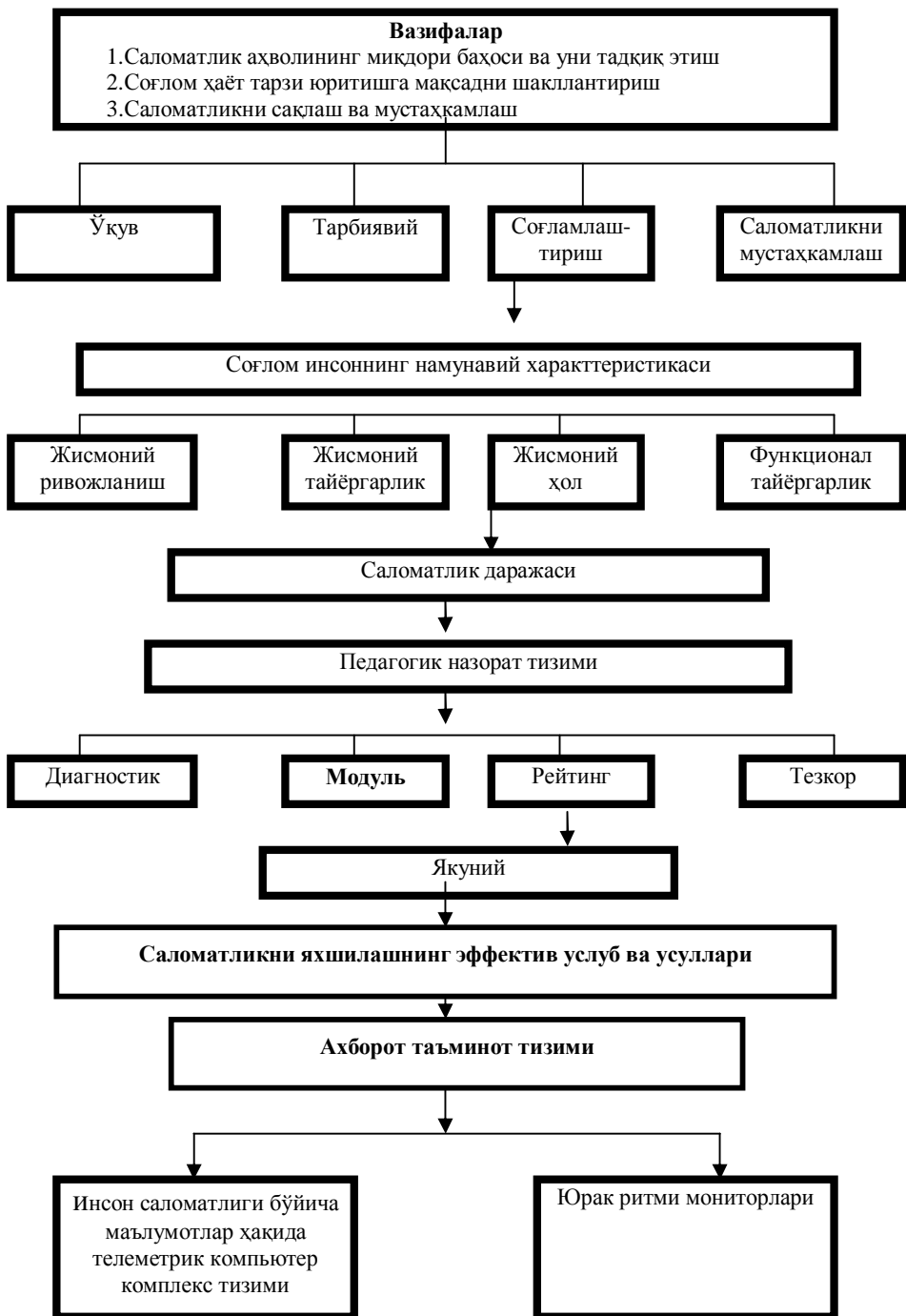
## **1.1. Валеологиянинг асосий тушунчалари**

«Валеология» лотинча сўз бўлиб, аloe-«саломатлик», «соғлом бўлиш» маъносини англатади. Бу атамани биринчи бўлиб К.И. Брехман (1987) йилда киритди. Валеология фан ва ўқув предмети сифатида кенг эътибор қозонмоқда.

Дарслик муаллифларидан бири В.Н. Вайнер (2001)нинг фикрича «Валеология» олий ўқув юртларида асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Валеология - инсон саломатлиги, уни мустаҳкамлаш йўллари, аниқ шароитларда инсон ҳаётий фаолиятини шакллантириш ва сақлаш ҳақидаги билимларнинг фанлараро йўналишидир. Ўқув фани сифатида у инсон саломатлиги ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги билимлар мажмуасини ташкил этади.

Валеологиянинг марказий муаммоси - индивидуал саломатликка муносабат ва шахсни индивидуал ривожлантириш жараёнида саломатлик маданиятини тарбиялашдир.



Валеология предмети - индивидуал саломатлик ва инсон саломатлиги заҳиралари, шунингдек соғлом ҳаёт тарзи демакдир. Валеологиянинг турли касалликларнинг олдини олишни тавсия этувчи профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шунда. (В.Н. Вайнер, 2001).

## **1.2. Валеология предмети**

Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмаларни тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжини мустаҳкамлашга йўналтирилган фаолият сифатида кўриб чиқилади.

Шу муносабат билан инсоннинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги педагогик қонунларни тадқиқ этиш, шу асосда ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш бўйича махсус педагогик тарбия жараёни назарияси ва методикасини аниқлаш валеология фанининг предмети ҳисобланади.

Ўқитувчиларнинг талабаларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, уларни саломатлик ва жисмоний етукликни асраш ва яхшилаш бўйича билим ва кўникмалар билан қуроллантиришга йўналтирилган педагогик фаолияти валеология фанининг объекти ҳисобланади.

Жисмоний етукликка интилиш деганда инсонни турли ҳаётий шароитларга оптимал мослашувини таъминловчи ва фаол ижодий турмуш, ўқув ва келажакдаги меҳнат фаолияти, ҳаётдаги ўрнининг манбаси ҳисобланувчи жисмоний ҳолати, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, гавда тузилиши ва жисмоний ривожланишини яхшиловчи педагогик жараён тушунилади.

## **1.3. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси**

Валеология анатомия, физиология, психология, социология, фалсафа, математика, кибернетика ва бошқа фанлар билан чамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларини баён этишда сўз юритилади. Ҳозир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тўхталиб ўтиш жоиз.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Шу муносабат билан инсон саломатлиги тиббий-педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши лозим. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатликнинг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш керак. Олинган тўлиқ маълумотлар асосида инсон саломатлиги даражасини аниқлаш мумкин. Шунини айтиб ўтиш керакки, жисмоний қомилликка эришиш жараёнини индивидуаллаштириш учун инсоннинг шахсий хусусиятларини билиш керак. Бунинг учун турли психологик тестлар (Кеттол, Айзенк, Стреляу, Пейсахов, Габдреева тестлари)дан фойдаланиш мумкин. Тиббий педагогик ва психологик тадқиқотлар маълумотларини комплекс ҳисобга олиш жисмоний ҳолат ҳақида объектив ахборот олиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турлари ва усулларини аниқлаб олиш имконини беради.

Юқорида баён этилганлардан шундай хулосага келишимиз мумкин. Педагогик тадқиқотлар, тиббий текширишлар ва ахборот таъминоти усуллари қўлланилган комплекс маълумотлар қуйидаги масалаларни ҳал этишда ёрдам беради:

1. Жисмоний аҳволни аниқлаш.
2. Жисмоний ривожланиш, жисмоний ва функционал тайёргарликни баҳолаш.
3. Инсоннинг жисмоний етуклиги динамикасини аниқлаш.
4. Соғломлаштиришнинг эффе́ктив усулларини аниқлаш.
5. Етукликка эришиш жараёнини режалаштириш тизимини ўрганиш.
6. Жисмоний етукликка эришишни индивидуаллаштириш.
7. Жисмоний машқлар билан мустақил, мунтазам, амалий шуғулланишга эҳтиёжни ривожлантириш.
8. Ўз-ўзини назорат қилиш усулларига ўргатиш ва ҳ.к.

Инсоннинг жисмоний етуклиги ҳақида маълумот педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичлар билан боғлиқликда кўриб чиқилиши керак, бу жисмоний аҳволни объектив бошқариш имконини беради.



Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилишда математик статистикадан фойдаланилади. Математик статистика жисмоний етукликка эришиш ва жисмоний тарбиянинг объектив қонунларини ўрганишнинг эффе́ктив усулларидан биридир.

Жисмоний етукликка эришишнинг эффе́ктив соғломлаштирувчи воситаларини аниқлаш учун жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши ва жисмоний, функционал тайёрлиги кўрсаткичларининг коррелацион боғлиқлигини аниқлаш керак.

Ёшларнинг жисмоний етукликка эришишининг илмий асосланган воситаларини аниқлашга бундай ёндашув соғломлаштириш профилактика ишларини эффе́ктив режалаштириш ва машқларни тўғри танлаш имконини беради.

#### **1.4. Валеологиянинг вазифалари**

Валеологиянинг асосий вазифалари:

1. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини тадқиқ этиш ва сон жиҳатдан баҳолаш.

2. Соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш.

3. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш орқали сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Жисмоний етукликка эришиш - саломатликни асраш ва мустаҳкамлашдир, шундай экан соғломлаштириш таълим ва тарбиявий масалаларни ҳал этади.

Инсонларда юксак ахлоқий-сиёсий сифатларни шакллантириш, мустаҳкам интизом кўникма ва одатларини ҳосил қилиш валеологиянинг тарбиявий вазифаларига киради. Жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида ҳар томонлама таълим-тарбиявий таъсир кучига эга.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаси куч, тезлик, чидамлик, чайирлик, чاقқонлик каби сифатларни тарбиялашдир. Бу вазифа ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш билан чамбар-час боғлиқдир. Соғломлаштирувчи профилактик таълим - бу турли касалликлар тарқалишининг олдини олувчи махсус билимлар ва кўникмаларнинг бир тизимга солинган мажмуасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилиниши лозим бўлган таълим вазифалари ҳаётий муҳим, профессионал спорт амалий ҳаракатларига ўргатиш ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни ўз ичига олади. Шунингдек, соғломлашти-

рувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосларини ўрганиш ҳам таълим вазифаларидан бири ҳисобланади. Амалда мустаҳкамланган билимлар асосида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишнинг фойдаси ва заруриятига ишонч шаклланади.

Саломатликни мустаҳкамлаш, танани чиниктириш, унинг турли касалликларга қаршилигини ошириш бу педагогик жараённинг соғломлаштирувчи вазифалари ҳисобланади. Соғломлаштирувчи вазифаларнинг муваффақияти жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи педагогик принциплари талабларига риоя қилишга боғлиқдир. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан боғлиқ муҳим масала ҳал этилади.

Жисмоний ривожланиш деганда организм шакли ва функциялари етилишининг педагогик жараёни тушунилади. Жисмоний ривожланиш инсон кучи етилаётган пайтда, шунингдек, унинг саломатлигида махсус ташкил этилган тарбия таъсири остида рўй бераётган сифат ўзгаришларни ўз ичига олади. Бу маънода у жисмоний тарбиянинг натижаси сифатида кўриб чиқилади.

Жисмоний етуклик шахсни жисмоний тарбия воситалари ёрдамида шакллантирувчи педагогик жараён натижасидир. Таълим бериш - юксак ишчанлик қобилиятини тарбиялаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш учун керак бўладиган билим ва кўникмалар билан ёшларни қуроллантиришдир.

### **1.5. Валеологиянинг тадқиқот усуллари**

Ҳозирги вақтда педагогик тадқиқотлар турли усуллар ёрдамида амалга оширилади. Уларга куйидагилар киради: педагогик кузатиш, педагогик эксперимент, илғор педагогик тажрибаларни ўрганиш ва ўзлаштириш, тадқиқотнинг ижтимоий усуллари (анкета, рейтинг), математик статистика усуллари, педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули ва жисмоний ривожланишни баҳолаш усуллари.

*Ҳар бир усул моҳиятини қисқача кўриб чиқамиз.*

Жисмоний аҳволни ахборот технологиялардан фойдаланиб баҳолаш усули: жисмоний аҳвол бўйича маълумотларнинг юрак ритми мониторинг; интерфейс ва дастурий таъминотнинг;

танадаги ёғ массалари тарози-анализаторларининг телеметрик компьютер комплекси тизими.

Педагогик кузатув усули. Педагогик кузатув – ўқув-тарбиявий жараёни тадқиқотчи аралашивусиз ташкил этишнинг индивидуал усулларини баҳолаш ва режа асосида таҳлил этишдир. Педагогик кўринишларни ўрганиши тадқиқотчидан асосли маълумотларни қайд этиш, йиғиш ва таҳлил қилишни талаб этади. Кузатув назарий хулосалар чиқариш учун замин яратиб беради. Хулосалар, ўз навбатида, чуқурроқ таҳлил қилинади ва бошқа усуллар ёрдамида текширилади.

Педагогик эксперимент. Бу ўқитувчиларнинг махсус ташкил этилган педагогик фаолияти бўлиб, у ўзининг олдиндан қўйилган мақсадларига эга. Бунда турли экспериментлардан фойдаланилади. Булар яратувчи - ўзгартирувчи, назорат қилувчи, табиий, намунавий, лаборатория экспериментлардир.

Тадқиқотнинг ижтимоий усуллари. (анкеталаш, рейтинг). Анкеталаш - бу стандартлаштирилган саволлар тизимига ёзма жавоб бериш йўли билан маълумотлар олиш усулидир. Рейтинг-инсоннинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолашдир.

Тадқиқотнинг математик усуллари. Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилиш учун математик статистикадан фойдаланилади.

Педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули. У таълим ва тарбиянинг муҳим масалалари бўйича чуқур илмий хулосаларни умумлаштирибгина қолмасдан, унинг янги қонуниятларини топиш имконини беради.

Шуни қайд этиш керакки, жисмоний тарбия, асосан, инсонни жисмонан ривожлантиришга йўналтирилган. «Жисмоний ривожланиш» деганда махсус ташкил этилган тарбия таъсирида инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш жараёнида рўй бераётган сифат ўзгаришлар тушунилади. Шунинг учун жисмоний етуклик нафақат жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, балки жисмоний ривожланиш, организмнинг функционал ва жисмоний аҳволи ҳақидаги маълумотлар билан ҳам белгиланади. Тарбиявий-соғломлаштириш жараёнини тўлиқ характерлаш учун ҳар бир педагог тиббий-биологик текширишлардан фойдаланиши керак. Жисмоний етукликка эришиш жараёнида жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини назорат қилиш лозим.

Назорат ишлари шуғулланувчининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш; қўлланилаётган жисмоний машқларнинг афзалликлари ва камчиликларини топиш; амалий машғулотлар режасини тузиш имконини беради.

Назорат ишлари турли машқлар ёки тестлар ёрдамида ўтказилади. Назорат машқларини қўллашнинг аниқ тизими тестлаш дейилади. Назорат машқлари - айрим жисмоний сифатлар (куч, чидам, чакконлик, чайирлик ва ҳ.з.) ёки жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида қўлланиладиган мазмуни, шакли ва бажарилиши шартлари стандартлаштирилган ҳаракатлардир. Назорат машқлари оддий жисмоний машқлар сифатида ҳам қўлланилиши мумкин.

«Жисмоний ривожланиш» деганда организмдаги кучлар заҳирасини аниқловчи морфологик ва функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Инсоннинг жисмоний ривожланиш даражаси жисмоний машғулотлар характери ва имкониятларини белгиловчи муҳим омидир. Айни пайтда жисмоний ривожланиш жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижаси сифатида ҳам кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланиш ҳақида маълумотлар антрометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Булар: ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, ўнг ва чап билаклар, орқа мушаклар кучининг ҳаётий кўрсаткичлари ва ҳ.к.

Гавда тузилишини ўрганишда Кетленинг вазн – бўй индекси, гавда тузилишининг пишиқлиги, семизлик, тананинг ёғ ва фаол массаси кўрсаткичларидан фойдаланилади.

Юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини тадқиқ этиш дозалаштирилган жисмоний юклама (30 сек ичида 20 марта ўтириб-туриш), Кверг индекси, Руфье синови ва ҳ.з. лар ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний аҳвол тадқиқ этиш телеметрик компьютер комплекси, юрак уриши монитори, Л. Ивашенко тестлари, Е.А. Петрова, Г.А. Апанесенко, Л.А. Калинина методикаси ва инсон саломатлиги даражасининг кўрсаткичлари ёрдамида амалга оширилади.

Тайёргарликни комплекс баҳолаш ёрдамида талаба шахсиятини ҳар томонлама ўрганиш жисмоний камолотга эришиш ва ёшларни тарбия қилиш, саломатлик даражасини аниқлаш жараёнини бошқаришнинг асоси ва валеология фанининг базасидир.

## 1.6. Саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи

Мутахассисларнинг баҳо беришича аҳоли саломатлигининг 40-50% ҳаёт тарзига боғлиқ. Зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамакини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш, кўп ўтириш, стресс, атроф-муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга (юрак-қон ва нафас олиш системаси касалликлари, ошқозон-ичак функцияларининг бузилиш ва ҳ.з.) олиб келиши маълум. (2-жадвал).

2-жадвал

### Зарарли одатлар хавфи омиллари

Касалликлар номлари	Нотўғри овқатланиш	Алкоголни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш	Чекиш	Кўп ўтириш	Стресслар	Атроф оламнинг ифлосланиши
Юрак - қон касалликлари						
Юрак касалликлар	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	ҲҲ	
Инсулт	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	
Гипертония	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	
Рак						
Ичак	ҲҲ					
Ўпка			ҲҲ			
Оғиз бўшлиғи		Ҳ	ҲҲ			
Ошқозон	Ҳ					
Нафас олиш йўллариининг касалликлар			ҲҲ			
Цирроз		ҲҲ				
Диабет	ҲҲ	ҲҲ		ҲҲ	ҲҲ	
Остеопороз	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ		
Овқатланиш режимининг бузилиши билан боғлиқ касалликлари	ҲҲ	Ҳ		ҲҲ		
Яра касалликлари	ҲҲ	ҲҲ	ҲҲ		ҲҲ	
Туғма касалликлар		ҲҲ	ҲҲ			Ҳ

Белгилар: Ҳ- хавф

ҲҲ- юқори хавф

Ёш ўтган сайин ва соғлом ҳаёт тарзининг бузилиши билан орттирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади (3-жадвал).

Бундан, инсон қандай ҳаёт тарзи юритишига қараб саломатлиги даражаси ҳақида сўз юритиш мумкин, деган хулосага келиш мумкин.

3-жадвал

### Инсоннинг ёшига қараб касалликларни олдиндан айтиб бериш

Сизнинг асосий касалликларингиз	Номи	Сизнинг ёшингизда бўлиши мумкин бўлган касалликлар				
		26-30 ёш			5 йилдан сўнг	
Алкоголизм	АЛ					БХ
Атеросклероз	А	ЦЧД	ЯБ		ИС	ОХ
Сурункали бронхит	СБ.					ПР
Бавосил	Х	Х				КЖ
Гипертоник касаллик	ГК	ЯБ	ХХ	ЦХ	А	БС
қандли диабет	ЗД	ОХ			А	ХХ
Ўт-тош касалликлари	КЖ	ОХ				ПН
Юрак ишемик касалликлари	ИС	ХХ				
Нефрит	Н				А	АЛ
Шишлар	Т					ТФ
Остеохондроз	ОХ					ЗД
Пиелонефрит	ПН	Х			КБ	ЦХ
Туғма порок	ПР				ТФ	ЗД
Буйрак-тош касалликлари	КБ	ОХ			А	ПН
Ревматизм	Р	ОХ			ТФ	Т
Тромбофлебит	ТФ	ОХ			ПР	Т
Сурункали холецистит	ХХ	КЖ				ИС
Жигар циррози	ЦЧД	А				ХХ

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида кўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оғирлиги, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уриши тикланишига кетган вақт ва ҳ.з.ларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва

функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, деганда жисмоний ривожланиш гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машғулотлар орқали эришиш мумкин.

Абу Али ибн Сино саломатлик ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Аллома касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш билан биргаликда саломатликни асрашга ҳам катта эътибор берган. У жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш соғлом бўлишнинг кучли омили эканлигини кўп бора қайд этган.

Т.И.Искандеров, В.И.Исхақов ўз ишларида қадимий дунё ва Шарқ анъаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кураш, тош кўтариш, тўп ўйинлари ва ҳ.з.

## **1.7. Жисмоний тарбия ва саломатлик**

Жисмоний тарбия - жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисмидир. Шунингдек, у инсоннинг жисмоний қобилиятини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган ижтимоий фаолият соҳаларидан биридир. Жамиятда жисмоний маданиятнинг аҳволи ҳақида қуйидаги кўрсаткичлар орқали сўз юритиш мумкин: инсонлар саломатлиги ва жисмоний маданияти савияси; таълим ва тарбия, соҳасида ишлаб чиқариш ва турмушда жисмоний тарбиядан фойдаланиш даражаси; бўш вақтдан фойдаланиш; жисмоний тарбия тизимининг характери, оммавий спортнинг ривожланиш, спортдаги юксак ютуқлар.

Жисмоний тарбиянинг асосий элементлари: жисмоний машқлар, машқлар комплекслари ва улар бўйича мусобақалар, танани чиниқтириш, меҳнат ва турмуш гигиенаси, спорт туризми.

Жисмоний тарбия жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисми ҳисобланар экан, умуммаданий ва ижтимоий вазифалар (таълим - тарбиявий, норматив, ўзгартирувчи, ўргатувчи).

Жисмоний тарбия ўзининг умуммаданий ва ижтимоий вазифаларини ўзининг махсус воситалари ёрдамида бажаради. Бу вазифаларни қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

1. Организмни инсоннинг ёши, жинси, соғлиғининг аҳволи, жисмоний ривожланишидан қатъий назар ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

2. Ёшларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига жисмонан тайёрлаш.

3. Ёшларнинг фаол дам олиш ва бўш вақтдан унумли фойдаланиш эҳтиёжини кондириш.

4. Ёшларнинг иродасини, жисмоний қобилиятларини ва ҳаракат имкониятларини чиниқтириш.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт ҳар томонлама комил инсонни тарбиялашда муҳим восита ҳисобланади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш иш қобилиятини ўстиради, соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни тарбиялайди, бу эса узоқ йиллар мустаҳкам саломатлик ва ижодий фаоллик гаровидир.

Шунинг учун ўқувчи ва талаба ёшларни жисмоний тарбия қилиш бўйича ўқув жараёнларни такомиллаштириш республиканинг ижтимоий-иқтисодий ривожланишида муҳим давлат аҳамиятига эга, чунки ёшлар саломатлиги омили халқ хўжалиги учун ишчи ресурслар резервини тайёрлашнинг асоси ҳисобланади. Шу муносабат билан олий ўқув юртлари даргоҳидан чиқаётган мустақил Ўзбекистон Республикаси халқ хўжалигининг бўлажак мутахассислари жисмоний тарбия ва спортни меҳнат фаолиятида, турмушда, ҳарбий бурчни бажаришда жорий этишга тайёр бўлишлари ва спортнинг ишлаб чиқаришнинг иқтисодий кўрсаткичларига ижобий таъсир этишини чуқур тушунишлари керак.

Ҳозирги вақтда ўқувчи ва талаба ёшлар саломатлигида жиддий камчиликлар мавжудлиги аниқланган. Айниқса мактаб ва олий ўқув юртини битириш олдидан ёшлар саломатлигининг ёмонлашуви кузатилмоқда. Бунга ёшларнинг кам ҳаракатлилиги сабаб бўлмоқда.

Кам ҳаракатлилиқ семизлик, диабет, невроз, ясси товонлик, қоматнинг бузилиши каби касалликларнинг ривожланишига олиб келади.

Жисмоний тарбия бўйича мутахассислар ҳаракат фаоллигини саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда муҳим омил ҳисоблайдилар. Шунинг учун Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский ва тадқиқотчилар гуруҳи жисмоний тарбия бўйича комплекс дастур ўсиб келаётган авлодни ҳар томонлама ривожланишига, саломатликни мустаҳкамлашга, чиниқтиришга, ўқувчиларнинг иш қобилиятининг ўсишига, кундалиқ ҳаракат режимини ташкил этишга йўналтириш лозим, деган фикрга келмоқдалар. Айни пайтда шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, педагогика соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг



шакллари, воситалари, усуллари ва методик кўрсатмаларни ишлаб чиқишга етарлича эътибор бермаган.

Шу пайтга қадар жисмоний тарбияда ўқувчи ва талабалар, асосан, чидамлилиқ, чاقқонлиқ, куч, тезлиқ, чайирлиқ ва бошқа сифатларни ривожлантириш ғояси асосий ўрин эгаллаган. Ёш спортчиларни, шунингдек, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш масалаларини ҳал қилувчи спорт машғулотлари методологиянинг базиси ҳисобланади. Шу муносабат билан жисмоний тарбия машғулотлари мазмунини тубдан ўзгартириш керак, чунки ёшлар саломатлиги кескин муаммо бўлиб турибди. Бундан ташқари, инсоннинг саломатликни асраш ва мустаҳкамлашга, жисмоний машғулотлардан оладиган қониқишга бўлган эҳтиёжини, унинг қизиқишларини ҳам эътиборга олиш керак.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, 283 та америкалик ва инглиз педагоглари машғулотларни ўқувчиларнинг қобилятига, ўқитувчиларнинг учдан бир қисми эса ўқитувчиларнинг қизиқишлари ҳаётий тажрибаларига асосланиб режалаштирадilar.

Ёшларни жисмоний тарбия қилишда индивидуал ёндашув соғломлаштирувчи жисмоний тарбия педагогик тизимининг асосий йўналишига айланиши керак. Шу муносабат билан инсон баркамоллигини комплекс баҳолаш ёрдамида индивидуал имкониятларни диагностика қилиш жисмоний етукликка эришишнинг асоси бўлиши керак.

Айни пайтда, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик - буларнинг барчаси мунтазам жисмоний тарбия машғулотларининг натижасидир. Бунда инсон ўз саломатлигининг мустаҳкамланиши жиҳатидан қониқиш ҳосил қилади. Бу эса ўз навбатида унинг жисмоний ва ақлий фаоллигини оширади, натижада ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлиги ошади.

Шундай қилиб, саломатликка валеология нуқтаи назаридан қараш керак. Чунки валеология инсоннинг жисмоний баркамоллиги, ҳаракатсизлиқ ва зарарли одатлар натижасида келиб чиқиши мумкин бўлган турли касалликларнинг олдини олишга сабаб бўлувчи жисмоний тарбия формалари, усул ва воситалари ҳақидаги фандир.

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом ҳаёт тарзи, саломатлик маданиятини тарбиялашда ҳалал берувчи омиллар.

Назорат учун саволлар:

1. Валеология таърифи.
2. Валеология предмети.
3. Валеологиянинг тадқиқот усуллари.
4. Валеология мақсадлари.
5. Валеология вазифалари.
6. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси.

Адабиётлар:

1. «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги қонун. «Халқ сўзи», 2000 йил 26, 16.
2. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.: Фан, 1980.
3. И.И.Брехман. Введение в валеологию - науку о здоровье. Ф и С., 1990.
4. И.И.Брехман. Валеология - наука о здоровье. Ф и С., 1990.
5. Э.Н.Вайнер. Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001.
6. Т.И.Искандеров, Б.И.Исхаков. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность.
7. В.Р.Казначеев. Теоретические основы валеологии. Новосибирск, 1993.
8. И.А.Кошбахтиев. Валеология студенческой молодежи. Т., 2000, 147 б.

## 2 - БОБ. ВАЛЕОЛОГИЯ КУРСИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши ўсиб келаётган авлодга саломатлигини яхшилашни талаб этади, чунки бу республиканинг келгусидаги ижтимоий-иқтисодий ривожланиши-ни кўп жиҳатдан таъминлайди. Шунинг учун ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш давлат аҳамиятига молик муаммодир.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра муҳим аҳамият касб этади. Ёшлар халқ хўжалиги ишчи ресурсларининг асосий қисмини ташкил этади. Бу аҳолининг саломатлик жиҳатдан заиф, чуқур ўйланган профилактика тизимига муҳтож контингентидир. Айти пайтда ривожланиб келаётган ёш организм соғломлаштириш усулларига фаол жавоб беради ва бу усуллар самарасини янада оширади.

Ўзбекистон аҳолисининг 33,3%, яъни республиканинг ҳар учинчи фуқароси 14 дан 30 ёшгача бўлган йигит ва қизлардир. Айти пайтда ёшлар саломатлиги чуқур ташвишга солмоқда. Ҳаётнинг давомийлиги ривожланган мамлакатлардагига нисбатан 7 йилга кам, бу фарқ йилдан-йилга узайиб бормоқда. Болалар ўлими кўпаймоқда. Ўқувчи ва талабалар саломатлиги ҳам ёмонлашиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Ёшлар ўртасида кассалликларнинг олдини олиш долзарб муаммога айланиб борапти. Геронтологларнинг кузатишлари натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

- ҳаёт ўртача давомийлигининг ўсиши деярли тўхтади;
- 30-45 ёшда ўлим ҳоллар кўпайиб бормоқда;
- 35-45 ёшдаги эркаклар ўртасида касалликлар сони ўсиб борапти;
- мактаб ўқувчиларида атеросклероз ва гипертония касалликлари аломатлари қайд этилмоқда;
- шифохона ва поликлиникаларда даволанувчилар сони кўпайиб бормоқда;
- алкоголь ва тамаки истеъмоли ошиб борапти.

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари Б. Юлдашевнинг таъкидлашича, мутахассисларнинг берган маълумотларига мувофиқ, биринчи синф ўқувчиларининг 70-80% соғлиғида камчиликлар мавжуд. Бу камчиликлар ўсмирлик даврига келиб сурункали кўринишга ўтмоқда. Масалан, биринчи синф ўқувчиларининг 15-20% да кузатилган асаб-руҳий бузилишлар 8-10

синфларга келиб 54-80% га кўпаймоқда; ортопедик патоло-гиялар 10-15% дан 50-88 га ошмоқда. 15-17 ёшдаги тошкентлик ўқувчиларнинг 8,5% гина соғлом эканлиги, қолган 91,5% орга-низмда турли касалликлар аломатлари мавжудлиги аниқланган.

Турли олий ўқув юрларида таҳсил олаётган талабалар соғлиғи текширилганда, уларнинг 40% турли сурункали касалликлар (психологик касалликлар ва невроз, нафас олиш органлари касалликлари, юрак-қон тизими ва овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари) билан оғриши маълум бўлди. Шуниси ачинарлики, кўпчилик талабалар асаб-руҳий касалликлари билан оғриган. Касаллиги туфайли талабаликдан ўчирилган ёшларнинг 45% айнан руҳий ва психологик касалликлар билан оғриганлиги маълум. Талабаларда турли касалликлар жисмоний машқлар билан шуғулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатилган. Олий ўқув юртини битираётган талабалар саломатлиги исталган даражада эмас.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлик чоғларида муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси унинг касбий қобилиятига, ижодий ўсишига жиддий таъсир кўрсатади.

Тошкент Давлат тиббиёт институти талабалари саломатлигини кузатиш натижасида қуйидагилар маълум бўлди. Талабаларнинг 25% га яқини юрак-қон ва қорин касалликларига; 13%-қомат бузилиши ва скалиоз билан, 10% - кўз касалликлари, 10% нафас олиш органлари касалликлари билан оғриган. Юрак-қон касалликлари олдини олиш биринчи даражали муаммо ҳисобланади.

1985 йилда талабалар ўртасида жисмоний фаоллик даражаси ўрганилди. Москвалик биринчи курс талабалари ўртасида жисмоний активлик йигитлар ўртасида 41%, қизлар ўртасида 64% ни, Харьковда- 49 ва 75%, Алматида 67 ва 64%ни, Тошкентда 58 ва 84% ни ташкил этди. Кўпчилик талабаларнинг онгида жисмоний тарбия ва спорт касалликларининг олдини олувчи омил эканлиги шакланмаган. Ваҳоланки, нафақат республикамизда, балки чет давлатларда ҳам ўтказилган кўп сонли тадқиқотларда жисмоний машғулотларнинг инсон организмга ижобий таъчир этиши ва улар турли касалликлар профилактикасида эффектив восита ҳисобланишини исботланган.

Шунга қарамай, ёшларни жисмоний тарбия қилишга соғломлаштирувчи тизим сифатида қаралмайди, шунинг учун

бундай жисмоний тарбия ёшларни соғлом турмуш тарзига тайёрламайди, уларга саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш усулларини ўргатмайди.

Педагогик жараён жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларга эҳтиёжни ривожлантирмайди, жисмоний ривожланиш ва функционал имкониятларни яхшиламайди.

Ўқитиш мазмуни ва методик асослари соғломлаштиришга йўналтирилмаганлиги сабабли жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштирувчи эффект йўқ.

Бу, шунингдек, тиббиёт ва педагогиканинг соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасига етарли эътибор бермаётганлигига ҳам боғлиқдир.

Ёшлар саломатлиги соҳасидаги ахвол тахлили шуни кўрсатадики бу муаммо ҳозирги кунда кескин тус олган. Жисмоний тарбия дидактикасида туб ўзгаришлар амалга оширмай туриб руҳий, ахлоқий ва жисмоний соғломлаштириш масалаларини ҳал этиш мумкин эмас.

Саломатлик аҳволи инсон омилининг табиий асосларига таъсир этишини қайд этиш муҳим аҳамиятга эга. Мустаҳкам саломатлик иш кучи сифатини ҳам оширади. Соғлом инсон бир хил шароитда саломатлиги ёмон инсонга нисбатан оғирроқ ишни бажариш ва моддий фойда келтириш имкониятига эга. Шундай қилиб, соғлом инсон - юқори сифатли ишчи кучидир.

Маълумки, талабаларнинг касалликларга кўп чалиниши сабабларидан бири - уларнинг кам ҳаракатлилигидир. Рационал жисмоний юктамаларнинг йўқлиги, биринчи навбатда, семириш, диабет, невроз, қоматнинг бузилиши, яситовонлик каби касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади. Юрак-қон ва нафас олиш тизимларининг функционал резервлари камаяди, турли инфекциялар, шамоллашлар, реҳий стрессларга чидамлилиги пасаяди.

Шунинг учун ҳаракат фаоллилигига ҳозирги пайтда жисмоний кўринишнинг яхшиланишида эффектив восита сифатида қаралади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш саломатликни мустаҳкамлашга, ўқиш унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Саломатлик - ижтимоий-иқтисодий, биологик, экологик, тиббий ва психоэмоционал таъсирларнинг натижасидир ва уни соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида мустаҳкамлаш мумкин.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш организмнинг атроф-муҳит ва инфекциялар таъсирига табиий қаршилигини оширади.

Шу вақтга қадар ёшларни жисмоний тарбия қилишда техник усулларга ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш концепцияси илгари сурилган. Бундай методология етарли соғломлаштирувчи эффектга эга эмаслиги амалиётда синалди, шунинг учун уни бошқатдан кўриб чиқилиши лозим.

Сўнгги вақтларда инсоннинг соғломлашишига бўлган эҳтиёжни қондирувчи йўналишлар тобора кенг тарқалмоқда. Бундай концепция соғломлаштирувчи спорт клублари фаолиятига жиддий таъсир кўрсатди.

## **ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИУВЧИ ЙЎНАЛИШИ**

Агар спорт тиббиёти ўз тараққиётининг биринчи ўн йилликларида тиббий назоратда ўз эътиборини спортчиларнинг ҳаракат органларининг шикастланишига қаратган бўлса, ҳозирги кунда янги, валеологик йўналиш пайдо бўлмоқда. Ушбу йўналиш ҳаётда содир бўлаётган ўзгаришларнинг натижасида қатор касалликларнинг келиб чиқиши ва ўсиши асосида туғилмоқда. Ҳозирги кунда энг ёмон касалликлар сифатида юрак-қон касалликлари, онкологик ва ошқозон-ичак касалликлари тилга Олинмоқда. Юрак-қон касалликлари асосида атеросклероз ва унинг ривожланишига сабаб бўлувчи патологик ҳолатлар ётади. Булар-семизлик, қанд касаллиги, артериал гипертония, ҳаракатнинг чекланганлиги, руҳий стресслар ва овқатланишнинг бузилиши ва бошқалар.

Н.И.Аринчин усули бўйича бизнинг тадқиқотчиларимиз томонидан юқори курс талабаларида гипертония касаллигининг томир - патогеник шаклига ўтиб кетиши хавфи аниқланган.

Россия ва чет эл мутахассисларининг ўтказган тадқиқотлари натижасига кўра аэробик машқлар артериал босимнинг пасайишига ёрдам берар экан. Бу эса юрак - қон тизими ишининг нормаллашуви ва ортиқча вазннинг камайишига олиб келади. Масалан, мунтазам калорияли овқатланиш шароитида 20 дақиқа тез юриш, 15 дақиқа велосипед ҳайдаш ва 10 дақиқа югуришни ўз ичига олган

жисмоний юклама ҳар йили 5 кг вазндан қатъий ҳалос бўлиш имконини беради.

Французларда ажойиб мақол бор: огоҳлантирилган инсон - қуролланган инсон. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар турли касалликларнинг олдини олишнинг самарали воситаси ҳисобланади. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш яхши кайфият, юқори ишчанлик, ахлоқий вазминлик асосидир.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш валеологиянинг асоси бўлган саломатликка, талаба организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятларига ижобий таъсир кўрсатади.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар организмнинг ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига қаршилигини оширади ва шу сабабли саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишда самарали восита ҳисобланади.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний машқлар валеология педагогик жараённинг асоси бўлиши керак. Шу муносабат билан ёшларни валеологик тарбия қилиш мазмуни ёшларни ҳар томонлама комил инсон қилиб тарбиялашга ёрдам берувчи, ўзаро боғлиқ аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган бўлиши лозим. Булар:

- талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, иш қобилятини ошириш;

- мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни, жисмоний етукликка, яратувчанлик ва мустақил давлатимизни ҳимоя қилишга интилишни тарбиялаш;

- мустақил давлат қурувчиларининг юқори ахлоқий сифатларини тарбиялаш, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриш нафақат шахсий балки жамият олдидаги бурч эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш;

- соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини ҳосил қилиш;

- соғломлаштиришнинг, касалликларни олдини олишнинг турли шакл, усул ва воситаларидан фойдаланишни ўргатиш;

- бўш вақтдан унумли фойдаланиш, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини назорат қилиш, кундалик ҳаракат режимини ташкил этиш кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш;

- ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш.

Ўқувчи ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш масалаларини ҳал этиш ёш авлодни жисмонан ва маънан вояга

етказиш, ривожланиб келаётган давлатнинг фаол қурувчиларини ҳар томонлама тарбиялашнинг асоси ҳисобланади.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра долзарб ҳисобланади. Талаба ёшлар мустақил давлат раҳбар ходимларининг асосий резерви ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасининг иқтисодий ва ижтимоий тараққиёти ёш мутахассисларнинг билими, моҳирлиги ва уларни ўқитиш тизимига боғлиқ. Ёшлар маълум билимларни саломатликни мустаҳкамловчи, ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлигини оширувчи соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ва усуллари бўйича эгаллашлари керак.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олувчи валеологик жараён ҳисобланади. Профилактика икки турга бўлинади: ижтимоий ва шахсий профилактика.

## **2.1. Ижтимоий профилактика Ўзбекистон Республикаси аҳолиси саломатлигининг омили сифатида**

Тиббиётда профилактика инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, турли касалликларнинг олдини олиш ва уларни келтириб чиқарувчи сабабларни бартараф қилишни англатади.

Ижтимоий профилактиканинг замонавий тушунчаси инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш, уни жисмоний ва руҳий қувватини ҳар тарафлама ривожлантиришни ўзига мақсад қилиб олган давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Тиббиёт соҳасида касалликларнинг олдини олиш, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, унинг умрини узайтириш бўйича етарлича тадбирлар ишлаб чиқилган.

Аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш ривожланаётган давлат шароитида алоҳида ижтимоий мазмун касб этади ва қуйидаги вазифаларни ҳал этишни талаб этади:

- аҳоли маданияти ва ҳаёт даражасини мунтазам ошириш;
- табиий муҳитнинг инсон ҳаёти учун қулай параметрларини асраш;
- ишлаб чиқариш ва турмуш учун оптимал шароитларни яратиш;
- ҳар бир инсонни, унинг илк болалик чоғидан бошлаб, жисмоний ва руҳий ривожлантириш;



- соғлом ҳаёт тарзи, меҳнат ва дам олишнинг рационал режимини шакллантириш;

- аҳолининг турли катламлари хусусиятларини эътиборга олиб ҳар томонлама гигиеник тарбиялаш;

- аҳоли саломатлигини умумдиспансеризация асосида динамик кузатиш тизимини тадбиқ этиш.

Инсон саломатлиги аҳолини кузатиш қуйидагиларни кўрсатди:

- аҳолининг 16-20% саломатлиги даражаси қониқарли;

- аҳолининг 32-44% саломатлиги даражаси қониқарсиз;

- аҳолининг 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик олди ҳолатида.

Саломатлик даражаси қониқарсиз ҳолатда физиологик тизимнинг элементлари ўртасида келишмовчиликлар рўй беради, органлар ўз вазифаларини яхши бажармайдилар, натижада, чарчаш ва ҳолдан тойиш кузатилади.

Шунинг учун тиббиётнинг замонавий босқичида асосий эътибор профилактикага қаратилган.

Тиббиётда профилактика воситалари етарлича, лекин ўсиб келаётган авлод, асосан, даволовчи жисмоний тарбия, медикаментлар ва ҳ.з. воситалар асосида соғломлаштирилади. Яъни, касалликларнинг олдини олиш эмас, уларни даволаш усулларидан фойдаланилади. Ахир, саломатликни асровчи, касалликларнинг олдини олувчи, умрни узайтирувчи тадбирлар тиббиёт учун ҳам муҳим. Кўп мамлакатларда даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан ажратиб қўйилган.

Ижтимоий профилактика масалаларини ҳал этиш мақсадида «Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва касалликлар профилактикасини кучайтириш ишларининг комплекс дастури» ишлаб чиқилди ва унинг давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан бажарилиши масалалари ҳал этилди. Профилактик йўналиш тараққиётининг асосий босқичлари кўрсатиб берилган. Атроф-муҳитни соғломлаштириш, меҳнат шароитларини ва муҳофазасини яхшилаш, соғломлаштирувчи санитар тадбирларини ўтказиш, аҳолининг рационал овқатланишини таъминлаш, аҳолини гигиеник тарбия қилиш бўйича ишларни фаоллаштириш масалалари ҳам кенг ёритилган. Шунингдек, олий ўқув юртларида «саломатлик» мақсадли комплекс дастури ишлаб чиқилган. Ушбу дастурга қуйидаги бўлимлар киритилган: меҳнат шароити ва муҳофазасини ташкил

этиш; тиббий таъминот; рационал кун тартибини ташкил этиш; жисмоний соғломлаштирувчи тадбирлар; уй-жой хизмати; моддий-техник таъминот; санитар ёритув ишлари.

2005 йили республикамизда аҳолини соғломлаштириш бўйича давлат дастури қабул қилинган ва унда қуйидаги бўлимлар мавжуд:

- 1) соғлом ҳаёт тарзи муаммоларини ўрганиш;
- 2) болалар боғчаси ва мактабда соғлом ҳаёт турзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 3) лицей, коллеж ва педагогика олий ўқув юр்தларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 4) ўрта махсус ўқув даргоҳларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 5) малака ошириш тизимида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш муаммоларини ўрганиш;
- 6) соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш жараёнини ўрганиш ва уни назорат қилиш тизими;
- 7) аҳолининг соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжи асослари;
- 8) соғлом ҳаёт тарзини ташвиқот ва тарғибот қилиш;
- 9) соғлом ҳаёт тарзини Ўзбекистон Республикасининг халқаро алоқаларига тадбиқ этиш.

Хулоса қилиб айтганда, ижтимоий профилактика тиббиётда кенг ишлаб чиқилган, ҳар бир шахс саломатлигининг гарови бўлган индивидуал профилактикага эса етарлича эътибор берилмаяпти. Ижтимоий профилактика индивидуал профилактик тадбирлар учун шароит яратиб бериши керак.

## **2.2. Индивидуал профилактика шахс саломатлигининг асосидир**

Касалликлар - инсоният учун офатдир. Қанчадан-қанча инсонлар улар туфайли бевақт ҳаётдан кўз юмадилар, меҳнат қилиш қувончидан маҳрум бўладилар.

Касалликлар билан инсонпарвар фанлардан бири тиббиёт шуғулланади. Тиббиёт умумбашар маданиятининг илк даврида пайдо бўлган ва улкан ютуқларга эришган. Аммо касалликларнинг барчаси ҳам тиббиёт томондан енгилмаган. Кўп асрлар давомида шифокорларнинг асосий ва ягона вазифаси беморларни даволаш ҳисобланган. Бироқ тиббиётда янги нуқтаи назар пайдо бўлди:

касалликларни нафақат даволаш, балки уларнинг олдини олиш керак. Ўтган асрданоқ олимлар келажак профилактик тиббиётники, деб ҳисоблашган.

Кўпгина чет давлатларида ҳозирги кунга қадар даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан кескин ажратиб қўйилган.

Тиббиётда профилактика - инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, касалликларни келтириб чиқарувчи омилларни бартараф этиш, уларнинг олдини олиш бўйича усул ва воситаларнинг бирлигидир. Индивидуал профилактика турмушда ва ишлаб чиқаришда шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишни кўзда тутати. Ижтимоий профилактика эса коллектив саломатлигини ҳимоя қилиш бўйича тадбирлар тизимини ўз ичига олади. Профилактика тушунчаси ва уни амалга оширишнинг аниқ шакллари жамиятнинг ва фан тараққиётининг турли тарихий босқичларида ўзгариб турган.

Илк тиббий ва гигиеник билимлар инсон ҳаётининг фаолиятининг бошланғич босқичларида кузатишлар ва тажрибалар асосида туғилган ва халқ тиббиётининг асоси бўлиши удумлар, усул ва воситалар орқали мустаҳкамланган. Касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволашда табиат кучлари (куёш, сув, ҳаво) дан, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсининг даволовчи воситалари катта аҳамиятга эга бўлган.

Зардуштийликнинг муқаддаси китоби «Авесто»да (э. ав. IX аср - э. III асри) Ўрта Осиё, Эрон, Озарбайжон ва Афғонистон ҳудудида эрамиздан аввалги минг йилликда яшаган халқлар тиббиёти ҳақида кўплаб маълумотлар берилган. Ўша даврда инсон анатомияси ва физиологияси ҳақида илк тушунчалар пайдо бўлган. Касалликларнинг олдини олишга катта эътибор қаратилган («Касалликнинг илдизини сенга тегмасидан олдин қурит»), унинг асосида гигиеник характердаги - овқатланиш тартиби, оилавий ҳаёт, ҳомиладор ва эмизувчи аёлларга муносабат, маст қилувчи ичимликлар ичишни тақиқловчи кўрсатмалар берилган.

Ю. Шодиметовнинг таъкидлашича, профилактика соғлом инсон танасининг ҳимоя механизмини мустаҳкамлаш, чиниқтириш, унинг қаршилиқ кучини оширишга йўналтирилган. Улар инсон танаси ва атроф муҳит ўртасида динамик мутаносибликни ишлаб чиқади ва мустаҳкамлайди.

Профилактик тиббиёт ғоялари ўрта асрларнинг буюк олими Абу Али ибн Сино рисолаларида ҳам ўз аксини топган. У инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашда, касалликлар профилак-

тикаси ва уларни даволашда жисмоний машғулотларни универсал восита деб ҳисоблаган, жисмоний машқларни инсон ҳаётининг турли босқичларида унинг саломатлиги, ёши, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний юкламага чидамлилигини, шунингдек, иқлим шароитлари ва бошқа омилларни эътиборга олиб кундалик режимга киритишни тавсия этган.

Абу Али ибн Сино соғлиқни сақлаш учун етти омилга эътибор қаратган:

- босиқлик;
- овқатланиш тартиби;
- гавдани тик тутиш;
- тоза ҳаво;
- қулай кийим;
- жисмоний ва руҳий ҳаракатлар (уйку ва уйғоқлик ҳолати)

нинг равонлиги.

Гиппократ тиббиётга фалсафа сифатида қараган олим бўлиб, касалликларнинг келиб чиқишида турмуш тарзи ва атроф-муҳитнинг ролига аҳамият берган, инсонларнинг гавда тузилиши ва темпераментига қараб беморга ташхис қўйган ва уни даволаган.

Тиббиёт фанининг илғор арбоблари ва шифокорлари ижтимоий профилактика тараққиёти, даволовчи ва профилактик тиббиётнинг ўзаро бирлиги тиббиётнинг келажагини белгилайди, деб ҳисоблашган.

Профилактика тўғрисида замонавий тушунча давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Инсон саломатлигига салбий таъсир қилувчи омилларни бартараф этиш, шунингдек инсоннинг жисмоний ва руҳий қувватини ҳар томонлама ривожлантириш ушбу тизимнинг мақсадидир.

Шундай қилиб, профилактика, кенг маънода, инсонларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнат фаоллигини ошириш, умрини узайтириш, меҳнат, турмуш, дам олиш шароитларини яхшилаш, ҳамда жисмоний маданиятини ривожлантириш учун барча шароитларни яратишга йўналтирилган тадбирларни англатади.

XXIII Жаҳон соғлиқни сақлаш ассабмлеяси 1970 йилда қабул этган резолюциясида миллий соғлиқни сақлаш тизимини тузиш ва ривожлантиришнинг самарали принциплари сифатида «аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда давлат ва жамиятни масъул деб билиш», «соғлиқни сақлашнинг ягона миллий режасини тузиш», «ижтимоий ва индивидуал профилактика чораларини кўриш»,

аҳолини «малакали, бепул профилактик ва даволаш ёрдами билан таъминлаш» ва ҳ.з. ларни тавсия этади.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач давлат томондан аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга бевосита ва билвосита йўналтирилган қарорлар, қонуний ва меъёрий актлар қабул қилинганлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Бу «Давлат ёшлар сиёсати ҳақида»ги, «Таълим тўғрисида»ги, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунлардир.

Ўзбекистон Республикаси ҳукумати қарори билан «Соғлом авлод учун» нодавлат ҳалқаро жамғармаси ташкил этилди. Жамғарма мақсади - ўсиб келаётган авлодни ва катта ёшдаги аҳолини соғломлаштириш. Мақсад битта, уни амалга оширишнинг эса кўплаб усул ва воситалари мавжуд. Оилани уйғунлаштириш, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш (бу, ўз навбатида, оналар ва болалар касалланиши ва ўлимини камайитиришга сабаб бўлади), шунингдек, аҳолини касалликлар профилактикаси ҳақида ахборот билан таъминлаш шулар жумласига киради.

«Саломатликни асрашни, - ёзган эди Ат-Таборий, - икки нуқтаи назардан кўриб чиқиш керак. Улардан бири - инсоннинг ёши, одатлари, шунингдек, йил фаслларига мос келувчи, танасининг ўсиши ва ривожланишига хизмат қилувчи овқатланишдир. Иккинчи нуқтаи назар - овқатланиш натижасида ҳосил бўлган ортиқча ва зарарли моддалардан ҳалос бўлиш. Бунда инсонга табиий ҳарорат, қуёш, шамол ижобий таъсир кўрсатади».

Шундай қилиб, шифокор олимлар кўзлаган мақсадга инсоннинг ёши, йил фаслига мос рационал овқатланиши ва гигиеник тадбирларнинг бутун бир комплексига риоя қилиши билан эришилади. Улар овқатнинг яхши ҳазм бўлиши ва танадан ортиқча моддаларнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. Овқат ҳазм бўлиши жараёнинг жисмоний машқларга бевосита боғлиқлиги ҳақида шарқий Уйғониш даври олимлари рисолаларида ҳам катта эътибор берилган. Ибн Синонинг таъкидлашича, жисмоний машқлар инсонни ортиқча вазндан ҳалос этади, танага енгиллик бахш этади, кун бўйи йиғилган ортиқча юқдан ҳалос этади.

Овқатланиш ва жисмоний машғулотлар, Маймонид фикрича, бир-бирини меъёрга солиб турувчи қарама-қаршиликлардир. У, хусусан, шундай деб ёзган эди: «Гимнастик ҳаракатлар ўрнини ҳеч нарса боса олмайди: улар табиий иссиқликни оширади, ҳатто кучли

таомларни етарлича еганда ҳам танада ортиқча вазн ҳосил бўлишига йўл қўймайди».

Республика ҳукумати озод Ўзбекистонда аҳолини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида соғломлаштириш, соғлом авлодни тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш масалаларини ҳал этишни муҳим вазифалар деб ҳисоблайди. «Ўзбекистон мустақиллиги - бизнинг маънавий ва маданий бойлигимиз гуркираб ўсиши учун муҳим асосдир», - деб ёзади Республика Президенти И.Каримов ўзининг «Ўзбекистон янгиланиш ва тараққиётнинг ўз йўли» китобида.

Жисмоний тарбия ва спорт - умуминсоний маданиятнинг таркибий қисмларидир. Шу сабабли давлатимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти муаммоларига чуқур эътибор берилиши лозим. Бу борада Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонуни муҳим аҳамиятга эга.

Бу қонунда ёшларни соғломлаштириш шакллари ва усуллари мунтазам такомиллаштириш ҳақида алоҳида таъкидланади. Чунки давлат келажаги ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом ёшлар кўлидадир.

Соғлом авлод - нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлоддир. Ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш учун тиббий-психологик хизматни ташкил этиш, боғча ёшдаги болалар ва ёшлар, шунингдек катта ёшдаги аҳоли билан жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил этиш керак. Бунинг учун экспериментал - асосланган соғломлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш ва уларни ўқув-соғломлаштириш педагогик жараёнга жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида тадбиқ этиш лозим.

Жисмоний маданият - умуммаданиятнинг таркибий қисмидир. У нафақат саломатликни мустаҳкамлайди, балки айрим туғма орттирилган касалликлардан фориг қилади, остеохондроз, тромбофлебит каби касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш - бу жисмоний машқларни мунтазам бажариш, кун тартибига ва гигиена қоидаларига риоя қилиш, танани қуёш, ҳаво ва сувдан самарали фойдаланиб чиниқтириш демакдир. Жисмоний маданиятнинг таркибий қисми - бу спортдир. Спорт билан шуғулланиш - доимий машғулотлар, доим ортиб боровчи юкламалар йўли билан мусобақаларда юқори натижаларга эришиш демакдир.

Ёшларни валеологик тарбия қилиш - давлат аҳамиятига молик иш бўлиб, ҳукуратимиз унга катта аҳамият бермоқда. Шу сабабли «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонунда, «Соғлом авлод учун» ҳукурат қарорида ёш авлодни, ёшларни соғломлаштириш тизимини кўриб чиқиш ва тадбиқ этиш зарурати ҳақида сўз боради. Шунинг учун соғломлаштириш тадбирлари тизими ёшлар ижтимоий ҳаётида «саломатлик - юксак обрў» деган тушунчани тарғиб этиб, уларни жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланишга зарарли одатлар (ароқхўрлик, кашандалик ва ҳ.з.) дан воз кечишга, тўғри овқатланиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтириши лозим.

Ўзбекистон Республикасининг директив ҳужжатларида ҳам ҳар томонлама етук, фаол шахсни шакллантиришда соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида касалликларни профилактика қилишнинг муҳим ўрни ҳақида сўз юритилади. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшларни жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишга эҳтиёжни мустаҳкамлаш, уларнинг психофизиологик асосларини англаш, жисмоний қувват ва саломатликни ривожлантириш, санитар-гигиеник кўникмаларни ҳосил қилиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтирилган кўп қиррали педагогик жараёндир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда ёшларда жисмоний машғулотлар ва спортга эҳтиёжни шакллантириш, жисмоний қувватни ва характерни мустаҳкамлаш муҳим аҳамият касб этади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муҳим компонентларидан бири ёшларни жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи самараси ва унинг инсон танасига таъсири тўғрисидаги билимлар билан қуроллантириш ҳисобланади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда қуйидагилар муҳим ўрин тутади:

- жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-томир тизимининг ишлаши, саломатлик даражаси кўрсаткичлари диагностикаси;

- ўқув фаолияти, дам олишни ташкил этиш, ўз-ўзини баҳолаш, таҳлил қилиш ва назорат қилиш кўникмаларини шакллантириш;

- педагогик жараёнда асосий усул соғломлаштирувчи машқлар ва жисмоний машғулотдир.

Жисмоний-соғломлаштириш ишлари ҳақида сўз борганда шуни қайд этиш лозимки, кўпчилик мамлакатларда «фитнес» (жисмоний тайёрлик), «физикл эдьюкшн» (жисмоний тарбия) ва албатта, «спорт» тушунчалари қўлланилади.

Жисмоний тайёрлик жисмоний машқлар, атлетик гимнастика, юриш, югуриш, сузиш ва соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг ноанъанавий турлари воситасида яхшиланади.

Шунинг учун ёшларни валеологиянинг таркибий қисми бўлган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, усул ва воситалари билан таништириш жуда муҳим.

Шундай қилиб, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия индивидуал профилактиканинг асоси ҳисобланади ва ёшлар саломатлигини яхшилаш ва асрашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Айни пайтда у танани соғломлаштириш, ўқув жараёни ва меҳнат самардорлигини оширишнинг самарали усули ҳамдир.

Индивидуал профилактика ёшлар саломатлигини яхшилайди ва жамиятнинг демографик тузилиши ижобий томонга ўзгаришига ёрдам беради. Жамиятда қари инсонлар сони кўпаяётган бир даврда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотлари фаол ижодий фаолиятни давом эттиришга ёрдам беради ва жамият меҳнатга қобилиятли аҳолининг кўшимча заҳираларига эга бўлади.

### **2.3. Талабалар валеологиясининг концепцияси**

70-йилларга қадар кўпгина мамлакатларда ишлаб чиқариш фаолияти, ҳаётий тушунчаларга йўналтирилган концепция мавжуд эди. У дам олиш, эмоционал қувват олиш учун бўш вақтдан фойдаланишни назарда тутди. Сўнгги вақтларда шахсий эҳтиёжларни қондириш каби йўналиш тобора кенг тарқалмоқда. Ушбу концепциянинг 80-йилларда пайдо бўлиши жисмоний-соғломлаштириш ва спорт клубларининг фаолиятига чуқур таъсир кўрсатди.

Янги концепция шуғулланувчилар олдига аниқ вазифаларни қўймайди, балки инсоний муносабатлар, турмуш ташвишларидан чекланиш, саломатликни яхшилаш имкониятларига мўлжалланган. Бу эса кўпгина мамлакатларда спорт ва соғломлаштирувчи спорт ўртасида тафовутлар ҳосил бўлишига олиб келди. Спорт клублари ва ассоциацияларининг анъанавий дастурларига киритилмаган.

Жисмоний-соғломлаштириш фаолликнинг янги шакл ва турлари пайдо бўлди. Улар аҳоли ўртасида тезда оммалашиб кетди.



Гимнастик ва тренажёр заллар, бошқа соғломлаштирувчи масканлар сонининг кескин ошиши, спорт молларини ишлаб чиқариш ва сотишнинг ўсиши бу ижтимоий кўринишнинг ташки кўринишлари эди. Умумий жисмоний тайёргарлик билан шуғулланиш кенг тарқалди.

Танланган спорт тури ёки тавсия қилинаётган дастурларига қараб, аэробика, югуриш, юриш, гольф, теннис, сузиш, бодибилдинг бўйича клублар фаолият юргиза бошладилар.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланишнинг аниқ концепцияси пайдо бўлди.

Соғломлаштириш машқлари саломатликни яхшилаш ва инсон эҳтиёжларини қондиришнинг асоси, дам олишнинг самарали воситасига айланди.

Талаба ёшлар валеологияси соғломлаштиришга, ўқув ва бўлғуси меҳнат фаолияти самарасини ошириш мақсадида саломатликни яхшилаш ва уни асраш шакл, усул ва воситаларини ўргатишга йўналтирилган бўлиши керак. Айти пайтда жисмоний тарбиянинг ҳозирги методикаси ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаш муаммоларини ҳал этмайди. Ўзбекистон Республикасининг талабаларни жисмоний тарбия қилиш бўйича жорий комплекс (1987й), ҳудудий (1992й) дастурлари амалда ўзларини оқламадилар. Бу олий ўқув юртларида ўқиш давомида ёшларнинг функционал имкониятлари даражаси йилдан-йилга тушиб бораётганлиги сабабларидан биридир.

Тошкент электротехника алоқа институти талабаларининг соғлиғи ва меҳнат қобилияти шифокорлар томонидан таҳлил қилинганда V курсга келиб ЎРК билан касалланиш даражаси кескин ошганлиги маълум бўлди. 1984 йилда талабаларнинг ЎРК ташҳиси билан касалланиши 50% ни ташкил этган, бу эса ўз навбатида уларнинг 1222 кун дарсларда қатнашмаслигига сабаб бўлган. 1985 йилда ЎРК билан касалланиш 36% ташкил этган ва 767 кун иш қобилиятининг вақтинча йўқолишига сабаб бўлган. 1986 йилда эса бу кўрсаткич 56% ёки абсолют бирликларда 1840 кунни ташкил этган.

Хулоса қилиб айтганда талабаларни валеологик тарбия қилишда соғломлаштириш масалаларига кўпроқ эътибор бериш керак.

Жисмоний ривожланиш деганда тананинг морфофункционал комплекс хусусиятлари тушунилади, бу эса жисмоний кувват захирасини белгилайди. Бундан кўришиб турибдики, жисмоний ривожланиш даражасини тадқиқ этишни уни баҳолашни ўрганиш ўқитувчи учун ҳам, талаба учун ҳам бирдек муҳим. Жисмоний ривожланиш даражаси - жисмоний машғулотлар характери, хусусиятлари ва имкониятларини аниқлаб берувчи муҳим омилдир. Жисмоний имкониятлар диагностикаси аниқланган камчиликларни бартараф этиш учун педагогик таъсир йўналишини объектив белгилаш имконини беради.

Тошкент электротехника алоқа институти талабалари танасининг жисмоний ривожланишини антрометрик тадқиқоти шуни кўрсатдики, ўғил болаларнинг бўйи ўртача 174,4 см, қизларники - 161,3 см; оғирлиги 63,6 кг ва 54,1 кг ни ташкил этади. Талабаларда қуйидаги камчиликлар қайд этилган: кувват кўрсаткичлари меърдан анча паст, орқа мушаклар кучи ўпканинг ҳаётий ҳажми курс юқорилаган сари ёмонлашмоқда, ёмон овқатланиш. Йигитлар гавдаси йилдан-йилга кучайиб, қизларда бу кўрсаткич пасайиб боради.

Иккинчи ва учинчи курс талабаларида турли юрак касалликлари аниқланган. Н.И. Аринчин фикрига кўра бу касалликлар юрак учун оғирлик қилади.

Руфье синови бўйича ўтказилган тадқиқотлар талабаларнинг юрак ишлаши қониқарли эканлигини тасдиқлади (ўрта даражадаги юрак фаолияти етишмовчилиги).

Юқорида келтирилган асослар талабаларнинг валеолгик тарбияси қайта кўриб чиқиши лоизмлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Жисмоний тайёрлик баҳоланганда шу нарса маълум бўлдики, улғайган сари ёшларнинг куч-қуввати ошиб боради, чидамлилиги ва тезкорлик хусусиятлари эса пасайиб боради. Умуман олганда, йигитларнинг жисмоний тайёрлиги қизларникига қараганда анча яхши.

Ёшлар саломатлигининг ёмонлашиб кетаётгани сабабларидан бири соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасини ишлаб чиқишга етарлича эътибор берилмаётганлигидадир. Талаба саломатлиги жисмоний тарбиянинг асосий йўналиши саналмаган. Шу сабабли ёшлар саломатлигининг объектив кўрсаткич-

ларини ўзига асос қилиб олган валеологиянинг илмий-педагогик концепциясини шакллантириш зарурияти пайдо бўлди.

Жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги, шахсий руҳий хусусиятлар ҳақидаги маълумотлар инсон саломатлигининг таркибий элементлари ҳисобланади.

Валеология педагогик концепциясига шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, ўқитувчининг онги ва фаоллиги, умумийлик ва индивидуаллаштириш бирлиги, соғломлаштириш йўналиши, доимийликнинг дидактик принциплари асос қилиб олинган. Ушбу концепциянинг базиси индивидуаллаштириш принцидир. Бу соғломлаштириш жараёнининг самарадорлигини оширади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мақсади жисмоний етуқликка эришиш. Бунинг учун куйидаги вазифаларни бажариш лозим:

- контингентнинг бирламчи ҳолатини антропометрик тадқиқот усуллари ёрдамида аниқлаш (жисмоний ривожланиш, тананинг жисмоний ва функционал тайёрлиги);

- жисмоний тренировка воситаси ёрдамида талабалар саломатлиги даражасини кўтариш;

- жисмоний аҳволни яхшилаш ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилишнинг самарали усул ва шакллари билан таништириш.

Ишлаб чиқилган концепция, ўз навбатида, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга эҳтиёжни ошириш, жисмоний тарбияга ноанъанавий ёндашувни таъминлаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш имконини беради.

Талабалар валеологияси концепцияси

Жисмоний  
ривожланиш

Вазн, бўй индекси (г/см). Ўпканинг ҳаётий ҳажми (мл) Ҳаётий кўрсаткичлар (мл/кг) Билаклар динамометрияси Ўнг (кг) Чап (кг) Кўкрак- кафас айланаси: Нафас олганда (см)Танаффусда (см) Оралик фарқи (см) Семизлик кг/дц) Гавда тузилиши (Пинье индекси) Танадаги ёғлар вазни (% да)

Жисмоний  
тайёргарлик

Тортилиш (марта) Тортилиб айланиш (марта)Брусларда кўлларни букиш ва ёзиш (марта)Ерга тиралиб кўлларни букиш ва ёзиш (марта)Осилиб туриб оёқларни перекадинага теккизиш (марта) Кросс 3 км (мин.сек) Кросс 5 км (мин.сек.) 100 мга югуриш (сек) Жойдан сакраш (см) Гавдани кўтариш марта)

Жисмоний  
аҳвол

Кверг индекси  
  
Пирогов тести  
  
Ивашенко тести  
  
Руфье синови

Типологик ва асаб  
тизимининг асосий  
хусусиятлари

Айзенк тести  
  
Стреляу тести  
  
Пейсахов-Габдреева тести

Соғломлаш тирувчи  
жисмоний тарбия

Назарий бўлим  
Маърузалар Шакллар  
Жисмоний соғломлаштириш, профилактик мустақил машғулотлар. Усуллар: мусобақа,ўйин, қатъий регламентлаштирилган машқлар. Воситалар:югуриш, гимнастика, сузиш, чиниқиш, тренажерларда бажариладиган машқлар

Ахборот технологиялар ёрдамида жисмоний аҳволни баҳолаш ва бошқариш

«Динамик 100» компьютер комплексининг телеметрик тизими

Юрак ритмик монитори.Ёғ массасининг тарози анализатори

Айни вақтда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг илмий концепцияси мақсадли дастурлаш усулига асосланади. Ўқув материални режалаштиришда саломатлик аҳволи (жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги) бошланғич кўрсаткич сифатида олинади.

Айни вақтда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг илмий концепцияси мақсадли дастурлаш усулига асосланади. Ўқув материални режалаштиришда саломатлик аҳволи (жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги) бошланғич кўрсаткич сифатида олинади.

Ўз навбатида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия соғломлаштириш машқлари ёрдамида умуммаданий ижтимоий вазифаларни бажаради.

Бу вазифалар ўзини намоён этишига қараб қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

1) Саломатлик даражаси, жисмоний ривожланиш, гава тузилиши ва жисмоний аҳволнинг яхшиланиши;

2) Ўқувчи-ёшларни ўқув ва келгусидаги меҳнат фаолиятига жисмоний тайёрлаш;

3) Ёшларнинг фаол ҳордиқ чиқариши ва бўш вақтдан унумли фойдаланишга бўлган эҳтиёжини қондириш;

4) Талабаларнинг ҳаракат имкониятларини ривожлантириш.

## **2.4. Валеология курсининг мазмуни**

Шу вақтга қадар жисмоний тарбияда талабаларнинг ҳаракат имкониятлари (чидамлилиқ, чакконлик, куч ва тезлик, чайирлик ва ҳ.з.) ни ривожлантиришга йўналтирилган концепция илгари ўринга қўйилган. Спорт машғулотларининг назария ва методикаси бундай методологиянинг базиси ҳисобланади.

Сўнгги вақтларда жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш йўналиши, ёшларнинг шахсий эҳтиёжларини ва қизиқишларини қондиришга асосланган йўналиш кенг тарқалмоқда. Саломатлик ҳаракат фаоллигига тўғридан-тўғри боғлиқликда кўриляпти. Янги концепция жисмоний етукликка эришишни ўзига мақсад қилиб олган ва бунинг натижасида талаба саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган шакл, восита ва усуллар пайдо бўлмоқда. Жисмоний машқлар соғломлаштириш қийматига эга бўлмоқда, шунинг учун умумий жисмоний тайёргарлик машқлари - югуриш, сузиш, чини-

қиш, атлетик гимнастика, шарқ яккакураши турлари, шейпинг ва ҳ.з. кенгрок қўлланилмоқда.

Юқорида баён этилганлар талабаларни жисмоний тарбия қилишда соғломлаштиришга кўпроқ эътибор бериш кераклигини талаб қилмоқда. Шу сабабли ушбу дарслик муаллифлари узок педагогик экспериментлар натижасида валеология курсини ишлаб чиқдилар. Ушбу курс талабаларнинг индивидуал профилактикаси, саломатликни мустаҳкамлашнинг шакл, усул ва воситаларини ўқи-тиш тизимининг асоси ҳисобланади.

Талабалар валеологиясининг мақсади - соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, самарали меҳнат фаолияти ва ҳарбий бурчни бажаришга тайёрлаш, жисмоний тарбия воситалари ёрдамида турли касалликлар профилактикаси ҳақидаги билимларни эгаллашдир.

Валеологияни ўқитиш жараёнида қуйидаги вазифалар бажарилади:

- 1) жисмоний машғулотларга эҳтиёжни фаоллаштириш;
- 2) ёшлар жисмоний тайёрлигининг кучли ва кучсиз томонларини аниқлаш мақсадида жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёрлик ва жисмоний аҳвол диагностикасини ўтказиш;
- 3) бошланғич курс талабаларини олий ўқув юртида ўқишга кўникишини тезлатиш;
- 4) касалликлар профилактикаси, тананинг ташқи муҳит салбий таъсирига қаршилигини ошириш, зарарли одатларни бартараф этиш;
- 5) жисмоний ривожланишни, гавда тузилишини ва жисмоний аҳволни яхшилаш;
- 6) жисмоний аҳволни бошқариш ва баҳолаш, жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари, дам олишни ташкиллаштириш, фаол ҳордиқ чиқариш, тўғри овқатланиш, саломатликни мустаҳкамлаш принципларига онгли рияо қилиш асослари бўйича талабаларга билим бериш;
- 7) асаб тизимининг асосий хусусиятларини баҳолаш, талаба шахсиятининг типологик характеристикасини ўқув-соғломлаштириш жараёнини индивидуаллаштириш мақсадида аниқлаш усуллари билан таништириш;
- 8) ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ва саломатликни яхшилаш воситалари ва самарали усуллари билан талабаларни таништириш;

9) талабаларда жисмоний машқларга, мунтазам муштақил машғулотларга онгли, турғун ва позитив муносабатни шакллантириш.

Қуйида дастурий материалнинг ўқув режаси ва ўтказиш жадвали келтирилган.

5-жадвал

### Амалий машғулотлар

Мундарижа	Ўқиш йиллари		
	I	II	III
1. Соғломлаштирувчи югуриш, юриш.	+	+	+
2. Спорт, ҳаракатли ва миллий ўйинлар.	+	+	+
3. Атлетик гимнастика.	+	+	+
4. Шейпинг, аэробика элементлари.	+	+	+
5. Саломатликни муштақамлашнинг ноанъанавий воситалари.	+	+	+
6. Чайирлик, чаққонлик, ҳаракатлар координациясини яхшилаш учун машқлар.	+	+	+
7. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.	+	+	+
8. Умуртқа поғонасини, суяклар ҳаракатчанлигини соғломлаштириш ва профилактика қилиш бўйича машқлар.	+	+	+
9. Тренажерларда машқлар.	+	+	+

### Лаборатория машқлари

Мундарижа	Ўқиш йиллари		
	I	II	III
1. Жисмоний ривожланиш ва морфофункционал кўрсаткичлар ҳақидаги маълумотларни аниқлаш.	+	+	+
2. Жисмоний аҳволни баҳолаш.	+	+	+
3. Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шахснинг типологик хусусиятларини аниқлаш.	+	+	+
4. Юрак - қон тизимининг ишлаши ва жисмоний аҳвол маълумотларини баҳолаш.	+	+	+
5. Жисмоний тайёрлик маълумотларини баҳолаш.	+	+	+
6. Инсон жисмоний аҳволини аниқлашнинг замонавий техноло-гиялари.	+	+	+
7. Ҳар томонлама тайёрлик мониторинги.	+	+	+

## Семинар машғулоти

Семинар мавзулари	Ўқиш йиллари		
	I	II	III
1. Валеология - саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги таълим.	+	+	+
2. Жисмоний ривожланиш маълумотларини аниқлаш ва баҳолаш.	+	+	+
3. Жисмоний тайёрлик маълумотларини баҳолаш.	+	+	+
4. Юрак - қон тизими кўрсаткичларини баҳолаш усуллари.	+	+	+
5. Жисмоний аҳвол маълумотларини баҳолаш методикаси.	+	+	+
6. Асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва шахснинг типологик хусусиятларини баҳолаш методикаси.	+	+	+
7. Инсон саломатлиги даражасини баҳолаш методикаси.	+	+	+
8. Инсон саломатлигини яхшилашнинг самарали воситалари.	+	+	+
9. Тўғри овқатланиш	+	+	+
10. Инсон саломатлигини аниқлашнинг ахборот технологиялари	+	+	+
11. Саломатликни мустаҳкамлаш учун дам олишни ташкиллаштириш шакллари.	+	+	+
12. Мусобақалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида.	+	+	+
13. ОИТС билан зарарланиш йўллари	+	+	+

Калит сўзлар: жамоат профилактикаси, концепция, индивидуал профилактика, шахс саломатлиги.

Назорат учун саволлар:

1. Жамоат профилактикаси нимани англатади?
2. Индивидуал профилактика нима?
3. Талабалар валеологияси концепциясини очиб беринг.
4. Валеология курси қандай тузилган?
5. Валеология бўйича маърузалар мазмунини очиб беринг.
6. Валеология бўйича лаборатория машғулоти мазмуни нимадан иборат?
7. Саломатликни яхшилаш бўйича амалий машғулотларни асослаб беринг.



Адабиётлар.

И.А.Каримов. Ўзбекистон буюк келажак бўсағасида. Т., Ўзбекистон, 1998.

Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.1. Тошкент, Фан, 1980.

Вайнер Э.Н. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука, 2001.

Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи. Ташкент, 1994.

Маймонид М. Путеводитель колеблющегося. (Перевод с древнееврейского).

Григорьян С.Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана (VII-XII) М., Наука, 1990.

Сейтхалилов Э.А. Государственный образовательный стандарт по физической культуре для общего среднего образования. В ин. Гос.Обр. Стандарты общего среднего образования. Т.,1999.

### **3-БОБ. ВАЛЕОЛОГИЯНИ ЎҚИТИШ ТИЗИМИ**

Кўп босқичли тадқиқотлар натижасида ушбу иш муаллифи томонидан валеологиянинг усул ва воситалари, амалий машғулотларнинг самарали шакллари, умуман олганда, талабалар соғломлаштириш жисмоний тарбиясининг экспериментал тасдиқланган тизими аниқланди.

Ишлаб чиқилган илмий концепция ва талабаларни соғломлаштиришнинг экспериментал тасдиқланган тизими сало-матликни яхшилашнинг илмий педагогик асоси ҳисобланади.

Талабалар соғломлаштириш жисмоний тарбияси тизими-нинг таркибий элементларини қуйидагилар ташкил этади, машғулотлар мақсади, вазифалари ва ишлаб чиқилган шакллари, самарали усуллар, воситалар ва педагогик назорат (расм).

Жисмоний етуклик, талабаларни соғломлаштириш педагогик жараёни мақсади ва натижалари каби, саломатлик даражаси ва талабанинг ҳар томонлама тайёрлигини интеграл баҳолаш билан характерланади.

Соғломлаштириш вазифалари валеологик тарбия жараёнида амалий машғулотларнинг самарали шакллари ( соғломлаштириш, назорат, умумий жисмоний тайёрланиши, соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш), усуллари (мусобақа, ўйинлар, регламентлаштирилган машқлар) ва воситалари (югуриш, атлетик гимнастика, спорт ва миллий ўйинлар, ҳаво-қуёш ванналарида, сув муолажалари ёрдамида чиниқиш, шейпинг, шарқ яққа курашлари ва ҳ.з) ёрдамида бажарилади.

#### **Маъруза**

Маъруза - олий ўқув юртида таълим беришнинг анъанавий етакчи шаклидир. Унинг асосий дидактик мақсади - ўқув материалини талабалар томондан эгалланиши учун ориентирли асосини шакллантириш.

Маъруза - ўқув машғулотларининг барча шакллари учун методологик ва ташкилий асос ҳисобланади. Тадқиқотларимиз натижалари жисмоний тарбияни соғломлаштириш йўналишида ташкил этиш зарурлигини кўрсатганлиги сабабли назарий бўлимга ишлаб чиқилган маърузалар киритилди.

Талабаларга валеологиядан таълим бериш тизими

Мақсад

Жисмоний етуклик

Соғломлаштириш

тарбиявий

таълим

усуллар

Жисмони тарбия  
соғламлаш-  
тириш

Даволовчи  
Жисмоний  
тарбия

Комплек  
(аралаш)

Назорат  
(синов)

Умумий  
жисмоний  
тайёргарлик

Соғлом хаёт  
тарзини  
шакллантириш

Усуллар

Кескин  
регламент  
аштирилган

Мусобақа

Ўйин

Ўз – ўзини  
назорат қилиш  
ва баҳолаш

Воситалар

Соғломлаштирувчи югуриш ва жисмоний ривожланишни гавда тузилиши ва х.з

Миллий ҳаракатли ўйинлар ва х.з

Спорт ўйинлари

Хаво, қуёш ваналарида чиниқиш сув муо-лажалари соғлом лаштирувчи сузиш

Воситалар

диагностика

оператив

жорий

яқуний

Шахснинг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиши гавда тузилиши, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний аҳволини назорат қилиш

Назарий бўлим бўйича тестлаш, ҳар томонлама тайёргарлигини комплекс баҳолаш

Ахборот технологияларининг қўлланиши

Телеметрик компьютер комплекси тизимлари

Юрак уриши мониторлари

## **Лаборатория машғулотлари**

Шуни айтиб ўтиш керакки, валеологик тарбия амалиётида лаборатория машғулотлари киритилмаган. Айтилган пайтда лаборатория машғулотларининг мақсади - предметнинг илмий-назарий асосларини чуқур ўрганиш ва етук усуллар, ҳисоблаш техникаси қўлланилган тадқиқотлар кўникмаларини, психологик текшириш усулларини эгаллашдир. Шунинг учун талабаларни ўқитиш, тарбия қилиш ва соғломлаштириш жараёни сифатини яхшилаш, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний аҳвол, шахснинг типологик хусусиятларини аниқлаш малакасини шакллантириш учун лаборатория машғулотларидан фойдаланиш лозим.

### **Валеология бўйича амалий машғулотлар**

Жисмоний тарбия бўйича ўқув машғулотлар олий ўқув юртида валеологиянинг асосий ва мажбурий шакли ҳисобланади. Машғулотларда талабалар соғлом ҳаёт тарзи ҳақида билим оладилар, малакаларини оширадилар, жисмонан ривожланадилар. Жисмоний тарбия машғулотлари ўз хусусиятларига эга бўлиб, улар ҳаракат сезгилари, ҳолатнинг тез-тез ўзгариши, юқори эмоционаллик, коллектив ҳаракатлар билан характерланади. Педагогик эксперимент ўтказиш жараёнида жисмоний соғломлаштириш ва профилактик машғулотларнинг самарали формалари ишлаб чиқилди.

Жисмоний соғломлаштириш машғулотлари жисмоний тарбиянинг педагогик ва методик принципларига биноан ўтказилади. Машғулотни ўтказиш принциплари қуйидаги талаблар асосида конкретлаштирилди:

- машғулот таълим, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини бажариш, талабаларда жисмоний машғулотларга қизиқишни шакллантириш, уларни актив фаолиятга ундаши керак;

- машғулот вазифалари контингентнинг бошланғич аҳволи ҳақидаги маълумотлар (жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёриги) асосида тузилган бўлиши лозим;

- машғулот мазмуни, уни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси ҳар бир талабанинг психологик тадқиқотлар натижасида аниқланган индивидуал типологик хусусиятлари ва шахсий характерида асосланган бўлиши керак;

- машғулот мазмуни ва юкламаси ўқув жадвалдаги бошқа умум таълим дарсларига мос келиши керак.

Бундан ташқари, машғулот тузилаётганда асосий дидактик тамойиллар (онглилик, фаоллик, мунтазамлилик, кетма-кетлик, кўргазмалилик, амалий йўналтирилиш) эътиборга олинishi керак, чунки буларсиз машғулот исталган натижани бермайди.

Юқорида қайд этилган тамойиллардан ташқари ўқув машғулотни тузилаётганда бир қатор умумий методик талабларга ҳам эътибор бериш лозим. Масалан, ҳар бир машғулот шуғулланувчиларнинг актив фаолиятини таъминлаб берувчи, тананинг умумий меҳнат қобилиятини ўсишига, қўйилган вазифаларни муваффақиятли ечишга ёрдам берувчи рационал зичлик тамойиллари асосида тузилган бўлиши керак. Бундай машғулот шуғулланувчилар организмга ижобий таъсир этади, танани оптимал физиологик юклама билан таъминлаш талабларига жавоб беради. Бунда шуғулланувчиларнинг мустаҳкам интизоми, ҳаракатларининг уюшқоқлиги асосий талаблардан бири бўлиб, уларсиз тарбиявий вазифаларни ҳал қилиб бўлмайди. Бундай талабларга, шунингдек, шуғулланувчилар ҳаракатининг эмоционаллиги, коллективлиги, уларнинг қизиқишлари, индивидуал қобилиятлари ҳам киради, бунда жисмоний соғломлаштириш машғулотларини тузишда бир хиллилик инкор этилади.

Тадқиқотлар натижасига кўра турли тестлар мусобақа усулини қўллаш ҳамкорлик муҳитини яратиш учун зарурдир. Талабанинг ўқитувчи билан бевосита мулоқотда бўлиши уларнинг ўқишига, ривожланишига ижобий таъсир этади. Машғулотларнинг самарадорлиги ўқитувчи ва талаба ўртасида алоқа нақадар аниқ ўрнатилганлигига, бу алоқанинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва шахснинг типологик хусусиятларига нақадар тўлиқ мос келишига ҳам боғлиқ.

Бу маънода валеологик тарбия талабанинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига эҳтиёжни мустаҳкамлашга йўналтирилган ўқув ва жисмоний соғломлаштириш фаолиятини ташкил этишнинг кўп қиррали жараёни сифатида кўриб чиқилади.

Машғулотни тузиш ва унда илмий асосланган ўқув материални режалаштириш асосий вазифаларни белгилаб олиш билан амалга оширилади. Бу вазифалар умумий йўналишни, машғулотнинг мазмуни ва усуллари, тарбия, таълим ва соғломлаштириш воситаларини белгилаб беради. Таълим, тарбия ва соғломлаштириш

вазифалари жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусиятлари баҳосига қараб конкретлаштирилиши лозим.

Тадқиқотлар натижасига кўра талаба ёшлар валеологик тарбиясининг асосий вазифаларига саломатликни, жисмоний ривожланишини яхшилаш; ўқув тарбия жараёнини шахснинг типологик хусусиятлари (флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник) ни ўрганиш асосида индивидуаллаштириш; қуйи курс талабаларини ўқув юртига адаптациясини енгиллаштириш мақсадида валеологик тарбиянинг соғломлаштириш йўналишини кучайтириш; тананинг ташқи муҳим таъсирга қаршилигини ошириш, чарчокни бартараф этиш киради.

Жисмоний машқларни бажариш шакллари, усуллари, давомийлиги, кетма-кетлиги валеологиянинг асосий вазифаларига бевосита боғлиқ. Шундай қилиб, машғулотнинг мазмунини белгилаб берувчи педагогик вазифалар бошланғич омил ҳисобланади. Шуқулланувчиларнинг ҳаракат фаолияти жараёнида иш қобилятининг муайян ўзгариши жисмоний машғулотларнинг яна бир асосий омилларидан биридир. У функционал ҳолат динамикасини, тана тизимлари (ҳаракат аппарати, ички органлар ва ҳ.з) имкониятларини акс эттиради.

Яна бир муҳим омил-жисмоний машқларнинг шуқулланувчиларга табиий таъсири. Бу, биринчи навбатда, алоҳида машқлар ёки машқлар бирикмасининг самараси. Жисмоний машқлар инсон танаси ва руҳиятида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади. Бу ўзгаришлар машқлар тўхташи билан йўқолмайди, балки маълум муддат сақланиб туради. Ўзгаришларнинг сақланиб туриши навбатдаги машқларни бажаришга ёрдам бериши ёки аксинча, ҳалал бериши мумкин. Масалан, оғир жисмоний юкламали машқлардан сўнг қийин координацияли, янги ҳаракатларни ўрганиш яхши самара бермайди. Чидамлиликни мустаҳкамлаш машқлардан сўнг тезликни оширувчи машқлар ҳам қутилган натижани Бермайди.

Чайирликни оширувчи машқларни бажариб катта амплитудалар билан характерланувчи ҳаракатли машқлар техникасини ўрганиш яхши натижалар беради. Машғулотлар режалаштирилаётганда психологик тадқиқотлар натижалари муҳим аҳамиятга эга. қуйи курсларда соғломлаштиришга йўналтирилган дарслар талабанинг шахсий хусусиятлари (характери, темпераменти, асаб тизим-

ининг аҳволи), ўқув жараёнига ўрганиш қийинчиликлари асосида режалаштирилган.

Валеологик тарбия ва машқларини педагогик назорат қилиш асосида «ўқитувчи - ўқувчи» тизимидаги оператив алоқа билан таъминлаш ва ўқув жараёнини юқори даражада бошқариш бўйича тадқиқот натижаларини ҳам ҳисобга олиш муҳим.

Жисмоний машғулотлар ташқи омилларга ҳам бевосита боғлиқдир. Гимнастика зали, спорт майдочаси, сузиш ҳавзасидаги машғулотлар бир-биридан фарқ қилади.

Жисмоний машғулотлар режалаштирилаётганида Ўрта Осиё регионининг қуруқ иссиқ иқлимини ҳисобга олиш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний машғулотларнинг ҳар бир шarti шуғулланувчиларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига, уларнинг ҳулқи ва иш қобилиятига ўз таъсирини кўрсатади.

Валеологик тарбиянинг таълим вазифаси - соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш. Баён этилганлар нафақат назарий, балки амалий планда ҳам амалга оширилади. Зеро талаба саломатлиги унинг ҳаракат фаоллиги, тўғри овқатланиши ва кун тартибига боғлиқ бўлади.

Хусусий ва асосий вазифаларни белгилашда ва воситалар мазмунини аниқлашда жисмоний машқларнинг соғломлаштириш йўналиши бўйича қатор методик талабларни ҳисобга олиш керак, бу талаблар жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусиятлари ва ҳаракат сифатлари кўрсаткичларининг ўзаро алоқасига асосланган бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний ривожланиш ва гавда тузили-шини яхшилаш талаба ёшлар жисмоний тарбиясининг асосий шартларидан биридир ва бунга ўқув-тарбиявий, соғломлаштириш жараёнларида куч-қувватни оширувчи махсус машқлардан мунтазам фойдаланиш орқали эришилади.

Қон айланиши ошиши билан қон билан таъминлаш ва моддалар алмашинуви яхшиланади. Ҳаракат фаоллиги мушакларнинг қисқариш ва насос функцияларини оширади. Бу эса вена қонининг юракка йўналган ҳаракатига ёрдам беради, томирларнинг периферия қаршилигини камайтиради юрак - қон тизимининг яхши-лашини таъминлайди. Қон айланишини яхшилаш омиллари қаторида жисмоний машқлар етакчи роль ўйнайдилар.

Соғломлаштириш - профилактик машғулотларнинг ишлаб чиқилган структураси ҳаракат фаоллигини оширишга ёрдам беради.



Талабалар гавда тузилиши, жисмоний ривожланишини яхшилашга йўналтирилган, 500 дан 1000 гача ҳаракатларда акс эттирилган жисмоний машқларни бажардилар.

### **Жисмоний соғломлаштириш машғулотларининг тузилиши**

Машғулотнинг кириш (тайёрлов) қисми асосий ўқув-соғломлаштириш ишига замин тайёрлайди. Кириш қисмининг умумий вазифаси - шуғулланувчилар эътиборини фаоллаштириш, уларни машғулотлар мақсади ва мазмуни билан таништириш, шунга мос руҳий шароитни яратиш. Тайёрлов қисмда соғломлаштириш гимнастикасининг 25-30 такрорлашдан иборат 25-30 машқларидан фойдаланилади. Асосий қисмда респиратор касалликлар профилактикаси учун соғломлаштирувчи югуриш (2-5 км), спорт ва ҳаракатли ўйинлар куч-қувватини оширувчи машқлар билан уйғунлашиб кетади. Яқунловчи қисмда ҳаво - қуёш ванналарида чиниқиш, сув муолажалари ўтказилади. Талабаларга тўғри овқатланиш тавсия этилади.

### **Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича амалий машғулот**

Кириш (тайёрлов) қисм. Секин суръатда 8-12 минут югуриш. Чайирлик, чаққонлик эътиборни яхшилашга йўналтирилган машқлар - кўлларни зарб билан силкитиш, сакраш, ўтириб-юриш машқларни хуштак чалиб, команда бериб бажариш, айланиб сакраш, эгилиш ва ҳ.з. Ҳаммаси бўлиб 20 дан кам бўлмаган (20-30 такрорлашдан иборат) турли машқлар. Асосий қисмда жуфт-жуфт бўлиб оғирлиги 2-4 кг бўлган коптоклар билан машқлар бажарилади: коптокни икки кўллаб бошдан ошириб, пастдан кўкракдан итариб улоқтириш ва ҳ.з; 3 киши, 4 киши бўлиб: 2 та-3 та коптокни бир вақтнинг ўзида улоқтириш - узлуксиз 20-30 улоқтриш серияси. Ҳаммаси бўлиб 10 тадан кам бўлмаган машқлар. Юқори елка айланаси, кўллар учун машқлар. Ётган ҳолда ерга тиралиб кўлларни букиш ва ёзиш (икки кўл панжаларини устма-уст қўйиб, кўллар елкадан кенгроқ ва муштларда, бармоқларда) – 4 марта (ҳар бири 10-12 такрорлашдан иборат). Тортилиш 6-8 марта. Баскетбол ёки волейбол. Чайирликни оширувчи машқлар.

## **Бир-бири билан боғлиқ жисмоний машқларни бажариш бўйича амалий машғулот**

Кириш (тайёрлов) қисм. Умумий ривожлантирувчи хара-  
катдаги машқлар - 15-20 дан кам бўлмаган машқлар. Асосий қисмда  
футбол, волейбол ўйинлари - 15 минутдан 4 тайм. Танаффус пай-  
тида куч-қувватни оширувчи ( тўсинларда бажариладиган машқ-  
лар), чайирликни оширувчи машқлар.

Тренажер залларида бир неча гимнастик снарядларни  
бирлаштирган «Здоровье» универсал тренажеридан фойдаланилди.  
Булар: гимнастик девор, тўсин, юкори ва куйи испандерлар. Бу  
тренажерда кўл, оёқ, тана учун турли машқларни бажариш мумкин.

Блокли курилмалардан ва штангалар, тошлар, гантеллар,  
қорин пресси мушаклари, оёқларни букиб-ёзиш учун махсус  
курулмаларидан фойдаланилади.

Атлетизм турли спорт ўйинлари, якка курашлар билан  
биргаликда олиб борилди ва бу дарснинг ижобий эмоционал-  
лигини оширишга ёрдам берди.

Дарслар мазмуни комплекс характерга эга бўлиб, нафас олиш,  
Юрак-томир тизими, қон айланиши ва кучнинг ривож-ланишига  
ёрдам берди, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний гўзаллик ва  
уйғунликка эришишга ижобий таъсир кўрсатди.

Шуни қайд этиш лозимки, жисмоний машқларнинг соғлом-  
лаштирувчи таъсири талаба кучи, чидамлилиги кўрсаткичларининг  
ўсиши билан чегараланиб қолмайди, балки улар тананинг барча  
органлари ишини ҳам яхшилайти. Фақат мушаклар эмас, балки  
юрак, ўпка, қон томирлари, суяклар ва, ниҳоят, характерларимизни  
бошқариб турган мия ҳам машқ қилади.

Соғломлаштириш қийматига эга илмий асосланган воси-талар  
йўқлиги сабабли валеология тарбия жараёнида соғломлаш-тириш  
жисмоний машқларига етарли эътибор берилмаяпти, ўқиш босқич-  
лари юқориланган сайин талабаларнинг жисмоний ривож-ланиши  
жисмоний ва функционал тайёргарлиги ёмонлашиб бораётганлиги  
кузатилмоқда.

### **1.2. Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари**

Ўқитиш соғломлаштиришнинг муваффақияти, унинг мақсад-  
лари ва мазмунини, шунингдек, ушбу мақсадларга эришиш  
воситалари яъни, ўқитиш усуллари тўғри белгилаб олишга

боғлиқ. Ўқитиш усуллари деганда ўқитиш соғломлаштиришнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминловчи ўқитувчи ва талаба ўртасидаги муайян тартибли, мақсадли муносабатлар тизими тушунилади.

Экспериментал тадқиқотлар натижасида талабалар валеологик тарбиясининг самарали усуллари (ўйин, мусобақа, қатъий регламентлаштирилган машқлар ва сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари) аниқланган.

### **Ўйин усули**

Ҳаракат фаолиятини ҳаракатли, спорт миллий ўйинлар шаклида ташкил этиш усули жисмоний тарбия жараёнида кенг қўлланилган бўлиб бошқа усуллар олдида қатор афзалликларга эга. Бу усулнинг моҳияти шундаки, ҳаракат фаолияти ўйиннинг мазмунини, шартлари ва қоидалари асосида ташкил этилади. Ўйин усулининг характерли хусусиятлари:

а) шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолияти юқори руҳий кўтаринкилик фонида олиб борилади;

б) ўйин жараёнида шуғулланувчилар ўртасида, мураккаб муносабатлар вужудга келади.

Бу хусусиятлар талабаларнинг ҳаракат фаолиятига қизиқишини орттиради, улар бир хил характердаги машқларни бажариш вақтида вужудга келадиган руҳий толиқишдан халос этади; ўзлаштирилган ҳаракатларни такомиллаштиришга ва улардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашга ёрдам беради.

### **Мусобақа усули**

Машқларни мусобақа шаклида ташкиллаштириш усули. Мусобақанинг тарбия усули сифатидаги моҳияти шундаки, у талабаларда дўстона, соғлом рақобат, кучлиларга тенглашишга интилиш руҳини тарбиялайди. Айниқса рейтинг тизими бунга ёрдам беради. Мусобақа усули жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишни ривожлантиради.

### **Қатъий регламенташтирилган машқлар усули**

Машқларни қатъий регламентлаштириш жисмоний соғломлаштириш машғулотларида эксперимент ўтказиш жараёнининг асосий

услубий йўналишидир. Шу йўналишдаги усулларни қўллаш жисмоний ривожланиш, гавда тузилишига ижобий таъсир этувчи куч имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради: югуриш, юриш орқали юрак-қон тизими ишини яхшилайти.

### ***Сўз орқали таъсир кўрсатиш усули***

Сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари ўз вазифасига кўра куйидаги шартли гуруҳларга бўлинади:

1. Кўрсатиб тушунтириб бериш усуллари;
2. Команда, кўрсатма, буйруқ бериш усуллари;
3. Таҳлил этиш, маслаҳат бериш, оғзаки баҳо бериш усуллари.

Сўз орқали таъсир кўрсатишнинг яна бир усули - ишонтириш ҳақида алоҳида тўхталиб ўтмоқчимиз. Ишонтириш, тушунтиришлар, маслаҳатлар, асосли тавсиялар воситасида амалга оширилади. Ишонтириш жараёни мураккаб бўлиб фан, амалиёт маълумотларига суянади. Ишончнинг шаклланишига жисмоний машқларнинг соғлаштирувчи самараси ҳақидаги турли-туман, кўп қиррали янги омиллар таъсир кўрсатади. Ишонтириш санъати ёшларнинг индивидуал хусусиятларини билиш билан чамбарчас боғлиқ.

## **1.3. Саломатликни яхшилашнинг самарали воситалари**

Жисмоний машқлар талабанинг нафас олиш оргонларига ва руҳий ҳолатига яхши таъсир кўрсатади. Мушаклар мунтазам ҳаракатлантириб турилмаса инсоннинг марказий асаб тизими ижобий зарядлардан маҳрум бўлади. Сустлашган ҳаётини тонус, тушкунлик ҳолати жаҳлдорлик ва ўзини қўлда тутиб туролмаслик реакциялари билан тутатиб кетади. Жисмоний машқлар талабанинг нафақат жисмоний, балки руҳий ҳолатига ҳам ижобий таъсир этади, бу эса, ўз навбатида, таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш жараёни самарадорлигини оширади. Инсон организми ривожланишининг қабул қилувчи даври талабалик ёшида яқунланади. Талаба ёшлар бу даврда ўқиш, ўрганиш, ижтимоий-сиёсий фаолият юритиш учун катта имкониятларга эга бўладилар. Айнан шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт саломатликни мустаҳкамлаш учун муҳим восита комил инсонни тарбиялаш учун табиий ва биологик асос ҳисобланади, ўқиш, фан билан шуғулланиш ва касб эгаллашга бевосита ёрдам беради.

Жисмоний машқлар инсон органлари ва тизимлари фаолиятига ижобий таъсир этувчи турли силжишларни келтириб чиқаради. Жисмоний машқлар замирида мушак қисқаришлари ётади, мушаклар инсон вазнининг 3-4 қисмини ташкил этади. Мушаклар қисқариши энергияси ишлаётган мушакка кислород ва турли озиклантирувчи моддалар оқимининг кўпайиши ҳисобига ҳосил бўлади, айти пайтда юрак ва ўпка фаолияти яхшиланади. Ишлаб турган мушакда кўплаб майда капилляр қон томирлар пайдо бўлади.

Шундай қилиб, мушаклар ривожланишида озикланиш шароити яхшиланади, умумий қон айланиши енгиллашади. Талабалик даврида қон айланиши, ёш боланикига нисбатан сустроқ бўлади. Қон айланишини жадаллаштириш учун юрак ишлашини фаоллаштириш керак. Юрак фаолияти, ўз навбатида, мушаклар иши таъсирида яхшиланади. Мушаклар қисқарганда қон веналар орқали юрак томон ҳаракатланади, бўшаши чоғида эса капилляр-лардан венага оқади.

Тинчлик, ҳаракатсизлик етарлича ҳаракатларнинг бажарилмаслиги юракка салбий таъсир кўрсатади ва турли касалликларга сабаб бўлади.

Адабий манбалар ва ўтказилган тадқиқотлар таҳлили жисмоний тарбия амалий машғулотларида ўқув дастури бўйича ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳаракатларни бошқаришга йўналтирилган ўқув юкламасидан фойдаланилаётганлигини тасдиқлайди. Натижалар кўзга кўринарли эмас, чунки ўқув юкламаси ҳажми, жадаллиги унча баланд эмас. Жисмоний тарбия усул ва воситалари шахснинг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиш, жисмоний аҳвол, Ўрта Осиё иқлими хусусиятларини ҳисобга олмайди. Баён этилганлардан шундай хулоса келиб чиқадики, ёшларни жисмоний етукликка эриштиришга, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, иш қобилиятини оширишга йўналтирилган, илмий асосланган жисмоний машқлар деярли йўқ. Шунинг учун илмий асосланган жисмоний машқларни аниқлаш учун математик статистика усулидан фойдаланилади. Педагогик жараён омилларининг ўзаро боғлиқлиги хусусиятларини аниқлаш учун махсус дастур ишлаб чиқилган. Педагогик жараёнда унинг таркибига кирувчи омиллар ўзаро боғлиқдир. Бир омилни иккинчи омил ўзгартиришига мос ўзгартириш маҳорати педагогик жараён самарасини янада оширади.

Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнида кучни, тезликни, чидамликни ривожлантириш орасида айрим ҳолларда ижобий алоқа, баъзан эса ўзаро боғлиқликнинг йўқлиги кузатилади, яъни, юқорида санаб ўтилган сифатларнинг бирортаси ривожланса бошқа сифатлар ҳам ривожланади ва, ниҳоят, салбий боғлиқлик, яъни бирор сифат ривожланса, бошқа сифатлар ривожига ёмон таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия соҳасидаги тадқиқотлар энг аввало, ўқув соғломлаштириш жараёнини ўрганиш билан боғлиқ, қўлланилаётган учул ва воситаларнинг афзалликлари ҳақида ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, юрак - қон тизими функцияларининг хусусиятлари кўринишидаги педагогик самара гувоҳлик беради. Педагогик самара икки томонлама (сифат ва сон) характерланади.

Методика педагогикани тадқиқотнинг статистик усуллар билан бойитади. Улар ўзлари очган объектив қонунларни математик модель, яъни ўрганилган ҳодисанинг турли томонларини характерловчи кўрсаткичлар ўртасидаги у ёки бу муносабатлар кўринишида ифодалаш имконини берадилар. Кўрсаткичлар ўртасидаги маълум муносабатларнинг бундай модели функционал тобелик дейилади. Унинг моҳияти шундаки, бир кўрсаткичнинг ўзгариши, қоидага биноан, иккинчи кўрсаткичнинг шунга хос ўзгаришига олиб келади. Функционал тобелик ҳақидаги билим тобе катталиқ (функция) кўрсаткичларини бошқарувчи катталиқ (аргумент) нинг исталган кўрсаткичларига қараб олдиндан айтиб бериш имконини беради. Бундан функционал амалий ва илмий аҳамияти келиб чиқади. Функционал моделлар баён этилган жараённинг боришини олдиндан айтиб бериш, бу жараённи бошқариш имконини берадилар ва самарали педагогик усулларни танлашга ёрдам берадилар.

Функционал алоқа қатъий тобелиқни акс эттиради, бунда бирор бир омил қийматининг ўзгариши иккинчи омил қийматининг худди шундай ўзгаришига сабаб бўлади. Бундай алоқа аниқ фанлар учун характерли ҳисобланади. Педагогикада эса улар умумий вариантларда ва шартли чегараларда кузатилади.

Статистик алоқалар ёки корреляцияларнинг ўрнатилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Корреляция бирор бир омилга бошқа бир омилнинг бир эмас, бир неча қийматлари мос келадиган ҳолатдаги боғлиқликнинг статистик аниқ сон ўлчамларини топиш имконини беради. Бундай ҳолатда алоқа олинган бир қатор

ўзгаришларнинг ўртача кийматларида ифодаланади. Корреляциянинг бир неча йўналишлари мавжуд: тўғри ижобий, салбий; тескари ижобий, салбий корреляциялар.

Алоқанинг сон кўрсаткичлари бир неча даражаларга бўлинади: кучсиз алоқа - корреляция коэффиценти 0,30 гача; ўртача алоқа-корреляция коэффиценти 0,31 дан 0,69 гача; кучли алоқа-корреляция коэффиценти 0,70 дан 0,99 гача.

Талабаларни соғломлаштиришнинг самарали воситаларини аниқлаш учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик кўрсаткичларининг корреляцион тобелиги белгиланган. Ҳаракат сифатлари, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний аҳвол кўрсаткичларнинг даражасини баҳолаш бўйича тадқиқотлар қизларда 36, йигитларда 47 тестлар бўйича ўтказилди.

Бундай ёндашув, яъни, талабаларни жисмонан етилтириш учун илмий асосланган машқларни аниқлаш соғломлаштириш-профилактика ишини самарали режалаштириш, соғломлаштириш жараёнини жадаллаштирув мақсадига мувофиқ воситаларни танлаш имконини беради.

Маълумки, қизларда бўй ва оғирлик кўрсаткичлари ( $r=0,9$ ), ўпканинг ҳаётгий сиғими ва бўйин айланаси, билак динамометрияси ва тананинг ёғ оғирлиги ўртасида катта тобелик аниқланган. Йигитларда эса бўй ва оғирлик, билак динамометрияси ва тана кучи ( $r=0,9$ ) ўртасида катта тобелик мавжуд.

Йигитлар ва қизларнинг гавда тузилиши ва жисмоний ривожланиши ўртасида функционал тобелик аниқланган бўлиб, улар алоқанинг унча катта бўлмаган сонини ташкил этади. Гавда тузилиши, жисмоний ривожланишни яхшилаш - талабаларни жисмоний етилтиришнинг асосий шартларидан бири бўлиб унга соғломлаштириш жараёнида кучни ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқлардан мунтазам фойдаланиш йўли билан эришилади. Гавда тузилишини ривожлантириш умуртқа поғонани нормал ишлашини таъминловчи қоматни яхшилаш имконини беради.

Талабанинг типологик хусусиятлари кўрсаткичларининг корреляцион тобелиги асаб жараёнларининг уйғониш ва ҳаракатчанлиги ўртасида анча катта ( $r=0,6$ ) тобелик борлигини аниқлади.

Асаб жараёнларининг уйғониш ва ҳаракатчанлиги кучи юқори бўлган талабалар яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлади. Уларга ҳаракат фаоллиги юқори бўлган ва ҳолат тез-тез ўзгариб

турадиган жисмоний машқлар тавсия этилади. Асаб жараёнларининг уйғониш ва ҳаракатчанлиги кучи паст ва тормозланиш кучи эса юқори бўлган талабаларга бир меъердаги тезликни талаб қилувчи машқлар тўғри келади. Кўп сонли мушаклар иштирок этган, ҳаракат фаоллиги юқори бўлган машқлар юрак - қон тизими фаолиятини яхшилашга ёрдам беради.

Аниқланган тобеликлар талабалар валеологик тарбияси жараёнида қўлланиладиган жисмоний машқларни танлашда ҳисобга олинадиган, илмий асосланган талабларни шлаб чиқиш имконини беради. Бу эса ўқув жараёнининг самарадорлигини таъминлайди.

Турли ёшдаги ва жинсдаги талабалар қон айланиши хусусиятлари устида олиб борилган тадқиқотлардан олинган натижалар қон айланишининг доимий индекси ва қон айланиши индекси ўртасида юқори боғлиқлик ( $r=0,9$ ) борлигини аниқлаш имконини берди, ваҳоланки қон айланиши кўпайса қон айланиши ва моддалар алмашинуви яхшиланади. Айни пайтда қон айланиши индекси ва томирларнинг периферик қаршилиги ўртасида юқори салбий боғлиқлик ( $r=0,9$ ) мавжуд. Ҳаракат фаоллиги мушакларнинг қисқартирувчи ва насосли функциясини катталаштиради, бу эса вена қонини юрак томон юришини таъминлайди, томирларнинг периферик қаршилигини камайтиради юрак - қон тизими функцияси самарадорлигини оширади. Баён этилган омиллар талабалар валеологик тарбияси бўйича дарсларда қўлланиладиган воситаларни танлашда ҳисобга олиниши керак.

Шундай қилиб, мушак тизимининг маълум морфофункционал ҳолати - муҳим ҳаётий заруратдир, унинг даражаси эса мушаклар кучининг кўрсаткичларида акс эттиради. Бундан келиб чиқадики, саломатлик учун мушак тизимининг маълум даражаси зарур экан. Амалий машғулотларда ҳаракат фаоллигининг оширилиши, юқори елка айланаси, қорин пресси мушакларини мустаҳкамловчи воситаларни жисмоний машқлар таркибига киритиш, уларнинг тонусини кўтариш қоматни яхшилаш, қомат бузилишлари олдини олиш ҳаракатланувчи ва ички органлар фаолиятини яхшилайдди.

Юқорида баён этилганларни ҳисобга олиб ҳар томонлама тайёрлик инсоннинг жисмоний қобилиятини такомиллаштиришни талаб этади ва махсус машқлар орқали эришилувчи гармоник ривожланишнинг муҳим омили ҳисобланади, деган хулосага келиш мумкин.



## ***Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари саломатликни яхшилашнинг самарали воситаси сифатида***

Қуёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитларининг хусусиятлари талабанинг саломатлигини мустаҳкамлаш, чиниқиш ва иш қобилиятини ошириш воситалари сифатида хизмат қилади.

Валеологик тарбия жараёнида табиий тадқиқотлар доирасида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан икки йўналишда фойдаланилди:

1. Жисмоний тарбия машғулотида қўшимча шароит сифатида (машғулотларнинг очик ҳавода ўтказилиши) фойдаланиш, бунда муҳитнинг табиий омиллари жисмоний машқлар таъсирини тўлдиради, кучайтиради ва фаоллаштиради;

2. Соғломлаштирувчи сузиш бўйича машғулотларни очик сув ҳавзаси (бассейн)да ташкил этиш, бунда табиий омиллар чиниқтириш ва соғломлаштиришнинг нисбатан мустақил воситалари сифатида дозалаштирилади.

Соғломлаштирувчи сузиш апрель ва октябрь ойларида ўтказилади. Ўзбекистон Республикаси Гидрометеорология маркази маълумотларига кўра бу йилнинг соғломлаштирувчи сузиш учун энг қулай вақтидир.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник факторлар валеологик тарбия воситалари сифатида талабалар саломатлигини яхшилаш ва ўқув фаолияти самарасини оширишга ёрдам берди.

Тадқиқотларимиз ҳулосасига кўра табиий омиллар муҳитдаги чиниқтириш жисмоний машқлари организмнинг ташқи муҳит таъсирларига чидамлилигини оширади.

Очик ҳавода амалий машғулотлар стадионда 1.09. дан 30.11. гача ва 1.03. дан 1.06.гача ҳаво ҳарорати +10 дан +28 гача бўлган шароитда ўтказилади. Шуни қайд этиш муҳимки, ҳаво ҳарорати +27 дан ошганда талабалар жисмоний машқларни гоҳ офтобда, гоҳ салқинда бажарадилар. Очик ҳавода ўтказилган тадқиқотлар давомида турли усуллардан фойдаланилди. Булар: қатъий регламентлаштирилган машқлар, ўйин ва мусобақа усули, сўз ва кўргазма орқали таъсир кўрсатиш ва ҳ.з. Турли усуллар қўлланилган комбинацияларни синаб кўриш натижасида ўйин ва мусобақа усулининг самарали бирикмаси аниқланди. Беллашувлар жарёнида рақобатчилик омили (тўсинларда тортилиш, ерга тиралиб қўлларни

букиш ва ёзиш), шунингдек уларни ташкил этиш ва ўтказиш шартлари (эришилган натижа учун рағбатлантириш) ўзгача рухий кайфиятни яратади. Талаба рейтингини аниқлаш жисмоний машқлар таъсирини кучайтиради ва организмнинг функционал имкониятларини максимал даражада намоён этишга ёрдам беради. Тадқиқотларнинг юқорида келтирилган натижаларининг кўрсатишича беллашувлар шароитида жисмоний тайёрлик мусобақа бўлмаган бошқа усуллар шароитидагига нисбатан анча олдинга силжийди.

Ўйинга нисбатан мусобақа пайтида рухий ҳолат кучлироқ намоён бўлади.

Очиқ ҳаво шароитида қўлланилган ўйин ва мусобақа усуллари ва табиат кучлари ўқув фаолияти билан боғлиқ рухий зўриқиш ва аудитория, ётоқхона, уй шароитида кўп вақт ўтириш натижасида ҳосил бўлган димиқишни бартараф этишга ёрдам беради. Чиниқиш рухий чарчоқни енгади. Талабалар ўртасида шамоллаш касалликлари камайди, бу эса давоматнинг яхшиланишига сабаб бўлди.

Педагогик тадқиқотлар жараёнида жисмоний машқлар таъсирини белгиловчи омиллар аниқланди.

1.Ўқитувчи ва талабаларнинг шахсий хусусиятлари муҳим омил ҳисобланади. Ўқитиш икки ёқлама жараёнدير. Жисмоний машқлар таъсири ўргатаётган ва ўрганаётган шахсларнинг ахлоқий сифатлари, билим даражаси, маҳорати, жисмоний ривожланиши, қизиқиши ва фаоллигига боғлиқдир.

2.Илмий омиллар талаба томондан валеологик тарбия қонуниятларини ўрганиш чораларини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик томонлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, улардан педагогик масалаларни ечишда шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3.Методологик усуллар жисмоний машқларга қўйиладиган талаблар гуруҳини ўз ичига олади. Ўқитиш самараси танланган танланган машқларнинг талаба имкониятларига қанчалик мос келишига боғлиқдир. Индивидуализациялаштирилган ўқитиш жисмоний машқларни шахсий хусусиятларга мос танлаш, демакдир. Бу эса ўқувчидан тиббий, психологик, педагогик билимларни талаб этади. Талабаларнинг шахсий хусусиятларини билиш «педагог-талаба - педагог» педагогик ҳамкорлигининг базаси ҳисобланади.

Айни пайтда талабалар шахсий хусусиятларини аниқлаш жисмоний машғулотлар таъсирини фаоллаштиради.

Жисмоний егилиш жараёнини индивидуаллаштириш машғулотларни дифференциалаш, уларни ўтиш йўллари, жисмоний юклама меъёрлари ва уларни бошқариш йўллари, машғулот турлари ва педагогик таъсир усуллари билан ифодаланади.

#### **1.4 Саломатликни мустаҳкамлашнинг ноанъанавий воситалари**

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий воситалари-бу соғломлаштириш машқлари ва табиий омиллардир.

Маълумки, жисмоний машғулотлар организмнинг ташқи муҳитдаги салбий омиллар таъсирига чидамлилигини оширади, моддалар алмашинуви, қон айланишини яхшилади, қайта тиклаш жараёнларини фаоллаштиради ва асаб тизимини мустаҳкамлайди.

Соғломлаштириш машқлари таъсири самарадорлигини ошириш мақсадида турли касалликларнинг олдини олуви ноанъанавий воситаларидан фойдаланиш тавсия этилади. (Масалан, соғломлаштирувчи югуриш, юриш, умуртқа поғонасини соғломлаштирувчи машқлар, шарқ яккакураши турлари ва ҳ.з.)

#### ***Соғломлаштирувчи югуриш***

Маълумки, иқтисодий ривожланган мамлакатларда касалликлар ва инсонлар ўлимининг асосий сабабларидан бири юрак қон – томир тизими фаолиятининг бузилиши ҳисобланади. “ Инсоннинг ёши унинг томирлари ёшига тенгдир.” деган иборага ҳеч ким шубҳа қилмаган. Юрак қон - томир тизими фаолиятини яхшилашга соғломлаштирувчи югуриш бўйича амалий машғулотлар ёрдам беради.

Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланувчилар капиллярларининг зич тармоғи ёзилади, юрак қон - томир тизимининг эластиклиги анча ошади, мустаҳкамланади ва ёшаради.

Соғломлаштирувчи югуриш ҳаваскорлари чуқур ва тез тез нафас оладилар, юрак уриши минутага 50 - 60, айрим ҳолларда 40-50 мартани ташкил этади, ўпкалари сиғими югурмайдиганлар ўпкалари сиғимига нисбатан 20- 30 %га каттароқ бўлади.

Ўқув жараёни талабалардан максимал эътиборни, катта асабий кучланишни талаб этади. Бу ҳол айниқса бошланғич курсларда

адаптация қийинчиликлари муносабати билан янада мураккаб-лашади.

Доимий стресс ҳолати суствлашган мушак фаоллиги, чет эл мутахассисларнинг фикрича купгина жиддий касалликларга сабаб булар экан.

Салбий хиссиётларнинг доимий таъсири остида стенокардия, гипертония, асаб зуриқиши, экзема, ошқозон яраси каби касалликлар ривожланади.

Олимлар жисмоний машқлар ва асаб зўриқишининг пасайиши ўртасида алоқа мавжудлигини исбот қилишган.

Енгил югуриш машқларига мутахасислар ақлий чарчашдан халос этувчи ва айни пайтда тетиклик ва шодлик улашувчи восита сифатида қарашади. Шунинг учун амалий машғулотларда 20 дақиқадан 45 дақиқача 8- 10 км соат тезликда соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланиш тавсия этилади.

### ***Югуришни яхшиловчи машқлар***

Тиззаларни баланд кўтариб, қўлларни силкитиб (ўнг қўл ва чап оёқни кўтариб, чап қўл ва ўнг оёқни кўтариб) 0,5- 1 дақиқа оддий юриш. Қўллар белда оёқ товонларида 0,5 дақиқа юриш. Оёқ учида қўлларни силкитиб 0,5- 1 дақиқа юриш. қўллар белда, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш. қўллар билан навбатма навбат олдга зарбани имитация қилиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш.

Оёқларни тик кўтариб (генералча қадам) 0,5 дақиқа юриш. қўлларни олдинга узатиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш. қўлларни тепага баланд кўтариб, оёқ учида орқага 0,5 дақиқа юриш. қўлларни бошга қўйиб, оёқ учида ёнлама 0,5 дақиқа юриш. Оддий юриш 0,5 дақиқа.

### ***Соғломлаштирувчи юриш***

П.Брег юришни “барча машқларнинг қироли” деб атаган, япон мутахассислари эса кунига “ 10 минг қадам юриш” тавсия этадилар.

Н.Амосов “Агар юрганда юрак уриши минутига 120 мартани ташкил этмас экан, бундай юриш вақтни бекорга сарфлаш демакдир”, деган эди.

Юриш ҳаракат тезлиги соатига 5- 6 км ни ташкил этсагина фойдали бўлади. Бунда инсон албатта терлаши ва чарчокни ҳис этиши керак.

Умуртқа поғона профилактикаси ва умуртқани соғломлаштирувчи машқлар

Бундай машқларни бажаришда П.Брег қуйидаги қоидаларга амал қилишни тавсия этади:

кескин ҳаракатлар қилмаслик;

машқларни ўз имкониятларидан келиб чиқиб бажариш;

машқларни ҳаракатнинг максимал амплитудаси бўйича бажармаслик.

П.Брегининг таъкидлашича, умуртқа тузилаётганда мушаклар ва бўғимлар кучаяди ва нормал қоматни шакиллантиради. Қон айланиши яхшиланади. Бошқарувчи асбоблардаги босим пасайса барча ички аъзолар мустаҳкамланади, нафас олиш чуқурлашади ва барча хужайралар кислород билан тўйинади. Ҳар бир машқ 3 - 10 мартадан бажарилади.

1- машқ. Полга олд тараф билан ётиб, тосни кўтаринг ва орқани ёй шаклида қайиринг. Танани кафтлар ва оёқ панжалари кўтариб туради. Тос қисм бошдан баландроқда туриши лозим. Оёқларни елка кенгликда ёйинг. Тиззалар ва тирсақларни тўғр-ланг. Тосни деярли полгача туширинг. Оёқлар ва қўллар тўғри ҳолатда. Бошни кўтаринг ва кескин орқага эгинг. Тосни мумкин қадар пастга, кейин мумкин қадар баландга кўтаринг ва орқани қайиринг.

2- машқ. Бу машқ асосан жигар ва буйракка борувчи асабларни мустаҳкамлашга мўлжалланган. У асаб бузилишлари натижасида юзага келган касалликларни енгиллатишга ёрдам беради. Эрта қариб қолган, бўш жигар, қотиб қолган буйраклар ушбу машқларни бажариш натижасида яна яхшим ишлай бошлайди. Полга олд тараф билан (лицом вниз) ётинг, тосни кўтаринг ва орқани қайиринг. Тана кафтга ва оёқ бармоқларига таянади. қўл ва оёқлар тўғри ҳолатда. Тосни мумкин қадар чапга буринг, чап биқинни имкон қадар пастроқ тушуриг. Ҳудди шу машқни ўнг томонга қараб бажаринг. Оёқ ва қўлларни букмасликка ҳаракат қилинг.

3-машқ. Бу машқда умуртқа поғона тепадан пастга томон бўш ҳолатга келадиган. Ҳар бир асаб маркази жалб этилган.

Тос қисми бир ҳолати енгиллашади. Умуртқага бириккан мушақлар мустаҳкамланади.

Бошланғич ҳолат. Полга ўтиринг, қўллар орқада тосни кўтаринг. Бу машқ тез темпада бажарилади.

4- машқ. Ушбу машқ умуртқанинг ошқозонни бошқарувчи асаблари тўпланган қисмига яхши куч беради. Полга чалқанча ётинг, оёқларни узатинг, қўлларни ёнга қўйинг. Оёқларингизни букинг, қўлларингиз билан уларни кучоклаб, кўкрагингизга тортинг. Гавдангизни шундай ҳолатга 5 секунд ушлаб туринг.

5 -машқ. Бу машқ умуртқани тортишга ёрдам берувчи муҳим машқлардан бири. Бундан ташқари у асабларни жалб этиб йўғон ичакка куч бағишлайди. Бошланғич ҳолат худди 1- машқникидек. Полга олд тараф билан ётиб, тосни кўтаринг ва орқани ёй шаклида қайиринг, бошингизни пастга қаратиб тўғри ҳолатдаги оёқ ва ҳолларга таянинг. Шу ҳолатда хонани айланиб чиқинг.

### ***Гимнастик скамейкада бажариладиган машқлар***

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг ҳар бир тарафга 20 - 30 мартадан бурилинг; оёқларни икки тарафга ёйиб олдинга 20 - 30 мартадан эгилинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ётинг. Оёқларни бошга қараб 20 - 30 марта олиб боринг.

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, оёқларни “велосипед” қилиб 20-30 марта букиб ёзинг; букилган оёқларни ҳар бир тарафга 20 - 30 мартадан қимирлатинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ўтиринг оёқларни 20 - 30 марта бошга кетма - кет олиб боринг (велосипед).

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, тиззадан букилган оёқларни кўтаринг (ўнг оёқни ўнга чап оёқни чапга) 20 - 30 марта; қўллар бошинг орқасида, ўнга ва чапга букинг, бунда ҳар бир тарафга 20 - 30 мартадан эгилиб, бошни ўтирғичга текизишга ҳаракат қилинг.

### ***Хитойча цигун терапия***

Цигун шарқ яккакураши барча тизимларининг асосига кириб, хитой миллий маданиятининг бир қисми ҳисобланади. Наҳорда тротуарлар, йўл чеккалари, хиёбонлар ўзига хос спорт майдонча-

ларига айланади ва турли ёшдаги инсонлар: эркеклар , аёллар, болалар, қариялар, ҳеч кимга этибор бермай Цигун ва

У-ШУ билан шуғулланадилар.

Цигун хитой тиббиёти хазинасидаги нодир мерослардан бири бўлиб, уч минг йиллик тарихга ега. Бу тиббий даволаниш ва саломатликни мустахкамлашнинг миллий хусусиятларга эга самарали воситасидир.

Цигун турли касалликларнинг олдини олиш, уларни даволаш, саломатликни асраш ва мустахкамлаш, эрта қаришнинг олдини олиш, шунингдек, умрни узайтиришда фаол рол ўйнайди.

Айниқса, сурункали ва мураккаб касалликларни даволашда унинг таъсири катта. Мана шунинг учун қадимда Цигунни “Касалликларни бартараф этувчи ва ҳаётни узайтирувчи усул” деб атаган.

### ***Терапевтик ва соғломлаштирувчи йога***

И.П Березин турли ноҳуш ҳолатлар ва сурункали касалликларни даволаш, уларнинг олдини олиш йога учун чўт эмаслигини қайд этади. Бу ўз танаси ва онгини бошқаришни такомиллаштириш, ўзликни англаб етиш ёрдамида даволаниш, табиат ва инсоний ҳаракатлар уйғунлигига эришиш демакдир.

1988йилда “Физкультура и спорт” журнали томондан “Йога соғломлаштириш тизими сифатида” мунозара ташкил этилган эди.

Мунозарага ҳулоса ясаб, шундай дейилган эди. Йога ҳақида соғломлаштирувчи гимнастиканинг бир кўриниши сифатида гапирсак, бу тизимни содалаштириб юборган бўламиз. Хатха йога амалда жуда кенг қўлланилади: пронаяму (нафас олишнинг ўзига хос муҳим кўриниши), тозалашни муолажалари (рухий тозаланиш ҳам шунга киради.) дисталогия масалалари (шу жумладан даволовчи очлик), меҳнат, дам олиш, ухлаш режими, таълимотнинг ахлоқий томонлари билан боғлиқ тавсияларни ўз ичига олади.

Терапевтик йога турли машқлар ёрдмида ўз- ўзини даволаш тузимидир. Йога таълимотига кўра ногўғри ҳаёт тарзини юритиш, ёмон одамлар, ногўғри овқатланиш, индивидуум ҳаётида муҳим ўрин тутувчи предметлар тўғрисида ногўғри тасавурга эга бўлиши турли касалликлар, беҳолликларга сабаб бўлади.

### ***У-ШУ соғломлаштирувчи тизими***

У-ШУ профилактик ва даволаш гимнастикаси тизимлари билан узвий боғлиқдир. У-ШУ нинг даволовчи ва соғломлаштирувчи қирралари халқ тиббиётининг ажралмас қисмини ташкил этади. Хитой манбаларида қайд этилишича “ У -ШУ тизимини эгаллаган инсон танасининг ҳимоя хусусиятларини оширади; мунтазам машқлар мустаҳкам соғлиққа эришишга ёрдам беради ва умрни узайтиради.

У-ШУ, шартли равишда, уч йўналишга эга соғломлаштирувчи, спорт ва харбий амалий йўналишлар.

Соғломлаштирувчи у-шу гимнастик машқлар, тананинг асосий (сон, қўл, оёқ) ҳаракатлари жойни ўзгартириш пластикасини ишлаш, нафас олиш машқлари, массаж комплексларини ўз ичига олади. Тао деб аталувчи машқлар комплекси юқорида айтиб ўтилган элементларни ўз ичига олади.

У-ШУ гимнастикаси билан шуғулланиш куч, чайирлик, ҳаракатлар кординатциясини ривожлантиради, катта соғломлаштириш профилактик аҳамиятга эга, ижобий психофирик таъсир кўрсатади, энг муҳими, жисмоний тайёргарлик даражаси турлича бўлган инсонларнинг барчаси бу гимнастика билан шуғулланиши имкониятига эга.

Япон тадқиқотчиларининг фикрича У-ШУ машғулотлари конвейр линияларида меҳнат унимдорлигини оширишга ёрдам беради.

Бу машқлардан мактабларда, ўрта махсус ўқув юртларида, олий ўқув юртларида чарчокни бартараф этиш, ўқув ва ишлаб чиқариш фаолиятига тетиклик бағишлаш учун ишлаб чиқариш гимнастикаси сифатида фойдаланиш мумкин.

### *Хитой гимнастикаси*

Тайкзицюань хитой маданиятининг ажойиб бир кўриниши бўлиб, соғломлаштиришнинг самарали тизими ва инсон қалбининг энг эзгу қирралари тўғрисидаги таълимотни ўз ичига олади. Тайкзицюань ёрдамида ўзини бўш қўйиш, юмшоқлик, уйғунликнинг табиий тамойиллари тикланади.

Нафас олиш ва ҳаракатлар билан бирлаштирилган психоконцентрациянинг рационал усуллари организмни яхшилади, ақлий ва рухий чарчашни бартараф этади.



Нафас олиш ва концентрация усулларининг бош мия фаолиятини яхшилаш, организмнинг кўпгина функцияларига ижобий таъсир этиши олимлар томонидан исбот қилнган. Тайкзицюань соғломлаштирувчи вазифалари жуда ажойиб. Бундан ташқари бу тизим билан мунтазам шуғулланиш кўпгина касалликларни даволашда жуда кўл келади. Шу сабабли Хитойда Тайкзицюаньдан нафақат соғломлаштирувчи тизим, балки терапияга ҳамроҳ кўриниши сифатида ҳам фойдаланилади. Ошқозон - ичак йўли касалликларида бундай машғулотлар ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасининг тез битишига, гастроптоз ва сурункали гастрит энтрит касалликларини даволашда ёрдам беради. Улардан юрак томир тизими касаликлари: юрак томирларининг зараланиши гипертония, гипотония, қон айланиши етишмовчилиги, атеросклерозни даволашда ҳам фойдаланилади.

Тайкзицюань машғулотлари конда альбумин сонини оширади, глобулин ва холестерин таркибини камайтиради ва атеросклезнинг олди олинад.

Ҳозирги кунда Хитой профилакториялари ва шифохоналарида Тайкзицюань беморларни реабилитация қилишда кучли восита ҳисобланади.

### *Суяк касалликларини олдини олиш*

Суяклар усти юпка кемирчак билан қопланган. Бу кемирчак пластинкалари жуда силлик, шунинг учун улар бир - бирига тегиб сирпанганда ишқаланиш жуда юқори бўлади. Бундан ташқари суяклар бир бирига уланган жой сумка ёки капсулага киради. Суяк сумкасининг ички сирти махсус суюқлик ажратади, бу суюқлик суякларга суртилиб камроқ ишқаланиш билан ҳаракатланиш имконини беради. Бу суюқликнинг ўзига хос хусусияти шундаки, суяклар қанча кўп ишласа суюқлик шунча кўп ажралиб чиқади.

Академик Н.М. Амосовнинг фикрига кўра соғломлаштирувчи машқларнинг ҳажми инсоннинг жисмоний аҳволидан келиб чиқиш керак. 20 - 30 ёшгача ҳаракат (такрорлаш) қилиш кифоя. Агар суякларингизда оғриқ пайдо бўлган ва ёшингиз 40 дан ошган бўлса ҳар бир суяк учун ҳаракатлар дозаси 50 дан 100 гача кўтарилади. Суяклар зарарланганлиги яққол бўлса, Н.М. Амосовнинг фикрича ҳар бир суяк учун такрорлашлар 200 - 300 та бўлиши

керак. Яъни, ёшинг қанчалик катта бўлса суяк касалликларининг олдини олиш учун кўпроқ вақт кўпроқ ҳаракат қилиш лозим.

### *Машқлар комплекси*

1 Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар пастда. Ҳар 1:4 ҳисобда бошни олдинга, орқага, ўнгга, чапга эгиш.

2. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўл билакларини айлантириб ҳаракатлантириш.

3. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўлларини айлантириб ҳаракатлантириш.

4. Туриш: оёқлар ёзилган, қўлларда гимнастика таёғи ва скакалка. қўлларни юқорига тўғри узатинг ва елка суяқларини ишлатиб айлана ҳосил қилинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.

5. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани чапга, олдга, ўнгга пружинали эгиш.

6. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани эгиб ўнг қўл билан чап оёққа пружинали эгиш, 4 ҳисобда бошланғич ҳолатга қайтиш. Худди шу машқни чап қўл билан ўнг оёққа пружинали эгиб такрорланг. эгилгандан бармоқлар учи ёки кафт билан полга тегишга ҳаракат қилинг.

7. Оёқларни кенг ёзинг. Ҳар бир ҳисобда қўлларни ёнга ёзиб ўнгга, олдга, чапга, эгилинг.

8. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:4 ҳисобда гавдани ўнгга, 5:8 ҳисобда чапга айлантириб ҳаракатлантиринг.

9. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар ёнга 1 деганда тиззани бир оз букиб орқага эгилинг, қўлларингиз билан товонларингизга тегизинг, 2 деганда бошланғич ҳолатга қайтинг.

10. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар олдга узатилган. Оёқларни навбатма- навбат силтаб кўтариб қўлларга тегизинг.

Машқлар турган жойда, юриб, секин югуриб, 20- 30 мартадан бажарилади.

Баскетбол, футбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари голеностопний, колений ва елка суяқлари профилактикасида самарали восита ҳисобланади.

### *Жисмоний уйғунлик соғломлаштириш машқлари*

Мураббий М.Тартаковский гавда тузилишини яхшилаш учун машқлар комплексини ишлаб чиқди. Қорин мушаклари бўйи ёки бел ҳажми меъёрга тўғри келмайдиганлар учун бу комплекс жуда фойдали. Бу ерда эркак ва аёллар учун бир хил машқлар берилган бўлса ҳам мунтазам шуғулланиш давомида гавда тузилишининг ўзига хос хусусиятлари туфайли турлича бўлади (эркаклар қорни ва орқаси мушаклари ажралиб турадиган, аёлларда мушаклар рельефи текисланиб, юмшоқ бўлиб қолади).

Индивидуал комплекс ўз ичига қийинчилик даражаси унга баланд бўлмаган 8 машқни ўз ичига олади. Тана ҳолати ўзгармаган ҳолда мушаклар тортилишига нафас олиш, бўшашишга нафас чиқариш мос келади. Машқларни ётиб бажараётганда корпус ҳолатини қўллар билан, оёқлар ҳолатини таянч ёрдамида қўллаб туриш мумкин. Бир томонга бажариладиган машқларни, албатта иккинчи тарафга ҳам шунча марта такрорлаш керак.

Биринчи машғулотдан сўнг мушаклар оғриши мумкин. Бу нормал юклама натижаси бўлиб, машғулотларни тўхтатишга сабаб бўла олмайди.

#### Машқлар

##### 1. Чалқанча ётинг.

1) қўлларни икки ёнга кафтларни пастга қаратиб узатинг. Юқори кўтарилган оёқни гоҳ ўннга, гоҳ чапга туширинг.

2) худди шу машқни икки оёқда бажаринг.

3) икки оёқни ҳавода айлантинг.

##### 2. Қоринга ётинг.

1) кафтларингиз билан полга таянинг қўлларни тўғирлаб, бошни, корпусни кўтариб эгилинг.

2) қўллар орқага “боғланган”. Оёқни полдан узмай қайрилинг

##### 3. Чалқанча ётинг.

1) оёқларни букинг 45градус бурчакда ёзинг ва туширинг.

2) оёқларни тўғри кўтаринг, букинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.

3) оёқларни тўғри кўтариб уларни бош орқасидаги полга тегизишга ҳаракат қилинг.

##### 4. Ёнбош ётинг.

1) чап қўл кўкрак олдида, ўнг қўл орқада таянч ҳосил қилади.

2) оёқларни тўғри тутиб кўтаринг.

3) қўллар бошнинг орқасида корпусни кўтаринг.

### 5. Чалқанча ётинг.

1) қўллар бошнинг орқасида. Товонларни полга тираб, тосни кўтаринг курақларда “кўприк” ҳосил қилинг.

2) кафтларни полга тиранг.

3) қўлларга, товонларга ва бошга суяниб “кўприк” ясанг.

4) худди шуни, қўлларни тўғри тутиб бажаринг.

### 6. Қоринга ётинг.

1) оёқларни навбатма навбат тўғри кўтаринг.

2) қўлларингиз билан тўпиқларни ушлаб эгилинг.

3) қўлларни тана бўйлаб қўйиб кафтларни пастга қаратинг. қўлларга таяниб, оёқларни тўғри кўтаринг.

### 7. Чалқанча ётинг.

1) қўлларнинг ёрдамисиз ўтиринг.

2) оёқларни кенгроқ ёзинг, қўллар бошнинг орқасида, полга эгилинг.

3) худди шундай, тўғри қўллар бошнинг орқасида. Ўтириш ҳолатига ўтинг, оёқларга эгилинг.

### 8. Чалқанча ётинг.

1) қўллар бошнинг орқасида. Оёқлар билан “вело-сипед” ҳаракатини бажаринг.

2) 45градус бурчак остида кўтарилган тўғри оёқлар билан “қайчи” ҳаракатини бажаринг.

3) тўғри оёқлар билан қарама- қарши тарафга ҳаракатини бажаринг.

Машғулотни югуриш, юриш ва нафас олиш машқлари билан тугатинг.

## **3.5. Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўрагатиш**

Оммавий жисмоний тарбия машғулотларини ривожлантиришнинг асосий мақсади саломатликни мустаҳкамлашдир.

Турли мамлакатларда соғломлаштириш ишлари қандай йўлга қўйилгани билан танишиб чиқамиз.

Чет эл мактабларида жисмоний тарбия машғулотларига болалик йиллариданок барқарор, энг муҳими онгли қизиқиш уйғотиш бўйича бир қатор усуллар муваффақият билан тадбиқ этиб келинмоқда. Кўп ҳолларда жисмоний тарбия дарсларининг якуний ўқув мақсади айнан шундай белгиланади. Ушбу мақсадга эришишнинг асосий усули ҳаракат фаоллигига қизиқишни тарбиялашдир.

Турли мамлакатларда жисмоний тарбия масалалари бўйича назарий машғулотлар турлича номланади, ammo уларнинг барчаси ягона соғломлаштириш йўналишига эга. АҚШ ва Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш”; Австралияда “ Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатиш”; Финляндияда “Соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш”.

Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш” болалар боғчасининг катта гуруҳиданок бошланади.

Австралия соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва фаол дам олиш масалалари бўйича кенгаш мутахассислари, бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатишни фаолиятларининг муҳим соҳаларидан бири ҳисоблашади. Кенгаш юқорида қайд этилган предметни таълимнинг мажбурий дастурига киритиш бўйича фаол иш олиб бормокда.

Ўз навбатида, Калифорния соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия фаол дам олиш ва рақслар масалалари бўйича ассоциацияси томонидан саломатлик бўлимини яратиш бўйича қарор қабул қилинган. Ушбу асосция вазифаларига Калифорния штатининг барча умумий таълим мактабларида саломатлик мактаб дастурларини киритиш киради. Бу дастурлар ўсиб келаётган авлодда саломатлиени асраш ва мустаҳкамлаш борасида қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради. Машғулотларни болалар боғчасидан тортиб умумий таълим мактабларининг 12 синфигача ўтказиш режалаштирилган. Шунинг қайд этиш лозимки, ҳозирда АҚШ нинг кўпгина штатларида бундай дастурлар аллақачон тадбиқ этилган. Уларнинг самарадорлиги ва мақсадга мувофиқлиги амалиётда исботини топди. Болалар, ўқувчи ва талаба ёшлар учун очиқ ҳавода жисмоний машқлар бажариш уларнинг жисмоний ва ақлий камолотига ёрдам берувчи муҳим омил эканлиги барчага маълум.

Харакатли, миллий ва спорт ўйинлари нафақат дам олиш воситаси, балки улар жисмоний, шунингдек ақлий ривожланишининг ва муҳим бетақдор воситасидир.

Турли - туман ҳаракатли машғулотлар турли аъзолар, айниқса, ўпка фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу мақсадга эришишнинг энг табиий воситаси бу югуришдир. Чунки югурганда энг кўп мушаклар ҳаракатга келади. Айни пайтда тез югириш терининг буғлантириш фаолиятини кучайтиради, натижада углекислоталар ва

тери чиқиндилари танадан тезроқ чиқиб кетади ва бу эса саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Харакатли машғулотлар овқат ҳазм бўлиши ва уйкуга ҳам яхши таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва очиқ ҳавода кўпроқ бўлиши модда алмашувини тезлаштиради: ишлатилган моддаларнинг ажралиб чиқиши овқат қабул қилиш эҳтиёжини пайдо қилади.

Жисмоний машқларнинг инсоннинг руҳий ва жисмоний ҳолатига таъсирини ҳам қайд этиш муҳим. Ҳаракат фаоллиги ҳордиқ чиқариш ва бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида инсонда осойишта ва ёқимли кайфият уйғотади, инсон ўзидан, атрофдагилардан, турмушдан қониқиш ҳиссини туяди. Бундай руҳий осойишталик жисмоний ҳолатга ижобий таъсир кўрсатади.

Шу сабабли ёшларни бўш вақтдан рационал фойдаланишга ўргатиш жуда муҳимдир.

### ***Кросс ва эстафеталар***

Кросс бу табиий шароитда турли баландликлар, пастликлар ва бошқа тўсиқлардан ошиб югиришдир. Кросс ёшларни тез ҳаракатланиш, мўлжални тўғри олиш, табиий тўсиқларни енгиш, ўз кучини тўғри баҳолаш ва сарфлаш кўникмаларини тарбиялайди.

Эстафеталар гуруҳли мусобақа бўлиб, жисмоний машқларнинг турли кўринишлари (ютиш, югуриш, сузиш, ва гимнастика, спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган спорт турлари.) бўйича ўтказилиши мумкин. У жисмоний машқларнинг бир кўриниши ёки бир неча кўринишлари комбинацияси бўйича ташкил этилиши ҳам мумкин.

Эстафеталар бир жинс вакилларидан иборат гуруҳлар ёки йигит ва қизлардин иборат командалар ўртасида ўтказилади.

Эстафеталар юқори эмоцианаллик билан ажралиб туради, иштирокчилар катта жисмоний ва руҳий зўриқиш оладилар. Шунинг учун эстафеталарга маълум жисмоний тайёргарликка эга йигит ва қизлар жалб этилади.

### ***Соғломлаштирувчи сузиш ва сув ўйинлари***

Сузиш ва сув ўйинлари, қуйи ва ҳаво чиникишлари билан комплекс мусобақалар асаб, нафас олиш, юрак томир, ҳазм қилиш

тизимлари функцияси ва тузилишида, шунингдек ҳаракат аппарати, қон таркибида ижобий ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Чўмилиш ва сузиш вақтида сув ва ташқи факторларнинг мунтазам таъсири организмда барқарор кўникиш реакцияларини ишлаб чиқаради бу марказий асаб тизимига, у орқали бутун аъзолар ва тизимлар функцияларига ижобий таъсир кўрсатади. Гидроаэробика жисмоний машқларни сувда бажаришдир.

### ***Спорт ўйинлари***

Кичик майдонда кичрайтирилган дарвозалар билан, оз сонли ўйинчилар билан (2x2, 3x3) битта ёки иккита гол билан футбол ўйнаш. Кўп гол урган команда ғолиб ҳисобланиди.

Ип тортиб оз сонли иштирокчилар (2x2, 3x3) билан волейбол ёки бадминтон ўйнаш. Ҳар бир йўқотилган тўп учун рақиб гуруҳга очко берилади. Ўйин 8 та тўп йўқотишгача ўйналади.

### **Жисмоний машқларнинг турли кўринишлари бўйича мусобақалар**

Дарахт шоҳида ким кўп тортилади: бошланғич ҳолат ётишдан бир минут давомида гавдасини кўтариш; ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш; тош кўтариш.

### ***Миллий ва ҳаракатли ўйинлар***

Дам олиш вақтида “Оқ тол”, “Оқ суяк”, “Оқ теракми, кўк терак”, каби ўйинларни ўйнаш тавсия этилади.

### ***Дам олиш куни туристик саёҳат***

Дам олиш куни туристик саёҳат қилиш жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган тикланиш (реакрацион) шакилларидан биридир. Унинг асосий вазифаси ўқув, меҳнат фаолиятидан чарчаш ҳиссини бартараф етиш, иш қобилиятини тиклаш.

Туристтик саёҳатда мушаклар насоси фаол ҳаракат қилади, натижада вена қони ва лимфатик суюқлик тез юришади ва уларнинг озикланиши, модда алмашуви фаоллашади.

Жисмоний юклама кунлар сони (1 :2кун) бир кунда ўтилиши лозим бўлган масофа, юклама ҳажми, ҳаракат тезлиги, олиб ўти-

лиши лозим бўлган юк оғирлиги билан регламентлаштирилади. 10 - 20 км масофада ҳаракат тезлиги 4 5 км/соат , дам олиш оралиғи 10 15 минут, йўл юриш вақти 45 50 минут бўлиши тавсия этилади.

Ҳаракат регламентлаштини шундай тузиш керакки, йўлнинг катта қисмини дам олиш жойигача юриб ўтиш керак, ҳаракатни қоронғу тушишидан бир соат олдин, тунда ухлаш учун жой тайёрлаш учун тўхтатиш лозим.

Туристтик саёҳат вамологик тарбиянинг кенг тарқалган шаклидир. Туристтик саёҳат талабаларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи таъсир кўрсатади, чидамлилигини оширади, кучига куч қўшади, ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятига яққол тикловчи таъсир кўрсатади.

Туризмнинг ривожлантирувчи ва ҳаракатли ўйинлар билан уйғунлашганда ошади. Туризмда юкламанинг бир меъёрдаги интенсивлиги бўш тайёрланган талабаларни ҳам жалб этишга имкон беради.

Калит сўзлар: ўқитиш, машғулотлар шакли, рационал усуллар, ноанъанавий воситалар, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, вамологик таълим.

Назорат учун саволлар

1. Валеология бўйича ўқув машғулотлар шакллари.
2. Саломатликни яхшилашнинг ноанъанавий воситаларини айтинг.
3. Саломатликни яхшилашнинг рационал усулларини асослаб беринг.
4. Саломатликни яхшилашнинг усулларини самарали усулларини биласиз.
5. Бўш вақтдан фойдаланишнинг қандай шакл ва воситаларини биласиз?
6. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларини асослаб беринг.

Адабиётлар.

Амосов Н.М Раздумья о здоровье.М. 1987

Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника.М.МП. “Ритм”, 1992 80с.

Березин Н.П. Здоровому о здоровье.” Твое здоровье”,1990 №7.



- Змоновский Ю.Ф К здоровью без лекарств.М. Фис,1990, 60с.  
Китайская цигун – терапия (Перев с. англ. С.К.Брешина.  
М.Энергоатомиздат, 1991,208с.  
Куликов Ю.А, Худойбердиев Р. И. Жизнь в движении. –  
Ташкент, медитцина, 1987,48с.  
Тартаковский М.Уроки физической гармонии. – М.:Молодая  
гвардия, 1983, 110 с.  
Маслов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнасти-  
тики. М. Спорт. 1990,90.

#### **4.606. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯДАН ТАЪЛИМ БЕРИШНИНГ ФАОЛ УСУЛЛАРИ**

Педагогик тизим - педагогик мақадларга бўйсундирилган структуравий ва функционал компонентларнинг йиғиндисидир.

«Талаба – педагог - талаба» педагогик тизими интерактив ўқитишнинг асоси ҳисобланади.

Педагогик тизим мақсадлари педагогик жараён орқали ҳаётга тадбиқ этилади. Педагогик жараён, бир томондан, ўзи ҳаракат қилувчи жараён (яъни, унинг иштирокчилари ихтиёри ёки уларнинг ихтиёрига қаршилигига қарамай амалга ошаверади), иккинчи томондан, у бошқарилувчи жараён (яъни, тизимнинг якуний мақсадларига бўйсунган беҳисоб педагогик вазифаларни ечиш орқали амалга оширилади).

Валеологияга ўқитиш педагогик тизими жараёнда педагог (субъект) ва талаба (объект)нинг иштирокини назарда тутаяди, бу ерда бошқарувчи ва йўналтирувчи роль педагог зиммасида бўлади.

Педагогик фаолиятнинг иккиёқламалилиги объектнинг ўзига хослиги билан тушунтирилади: талаба таъсирни пассив қабул қилмайди, балки ўз фаолиятининг субъекти сифатида ўзи ҳам фаол ҳаракат қилади.

Валеологияга ўқитиш педагогик тизимининг мақсади - ҳар томонлама етук инсонни, ривожланаётган давлатнинг онгли ва фаол қурувчисини тарбиялаш.

Ушбу педагогик соғломлаштириш тизимининг пайдо булиши, энг аввало, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик диагностикасини амалга ошириш ва шу асосда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия дастурини тузиш ва жисмоний етукликни самарали бошқариш зарурияти сабаб бўлган. Шунинг учун «талаба – педагог - талаба» педагогик тизимида биринчи ўринда талабанин жисмоний ҳолатини баҳолаш, кейин эса соғломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, воситалари ва усулларини танлаш ва жисмоний машқлар коррекцияси туради. Шунда валеологик тарбия жараёнида асосий йўналиш инсоннинг жисмоний етукликка эриштирувчи педагогик - соғломлаштириш тизими характерини касб этади, бу эса саломатликни яхшилаш ва асрашга ёрдам беради. Фақат шу шарт бажарилгандагина «талаба-педагог - талаба» тизими инсонни жисмоний етукликка эриштириш

бўйича махсус ташкил этилган, бир мақсадга йўналтирилган жараённинг бошқарилувчи педагогик тизимига айланади.

Қуйидагиларни қайд этиш жуда муҳим:

1. Ушбу педагогик тизимнинг пайдо бўлишига соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турли касалликларнинг олдини олувчи асос сифатидаги аҳамиятининг ўсиши сабаб бўлади.

2. Тизим билимлар, амалий тажриба йиғилгандагина пайдо бўлади.

3. Тизим талабалар билан ўзаро муносабат воситалари ишлаб чиқилгандагина пайдо бўлади.

4. Талабалар - ушбу тизимнинг зарурий компонентидир.

5. Ўқув – тарбиявий - соғломлаштириш жараёни мақсадларини англаб етган, махсус ўқув ва тарбиявий ахборотга эга бўлган, педагогик таъсир кўрсатишнинг шакл ва усулларида фойдаланишни билган педагог - ушбу педагогик тизимнинг пайдо бўлиши ва функцияланишининг зарурий шартидир.

Шундай қилиб «талаба – педагог - талаба» бошқарилувчи педагогик тизим педагогик тизимларнинг барча талабларига жавоб беради: барқарор, турғун, қатъий ташкил этилган, структуравий ва функционал компонентларнинг ўзаро ҳаракатига, тартибга келтирилганлик ва йўналтирилганликнинг юқори даражасига эга.

«Талаба – педагог - талаба» педагогик тизими функцияланишининг самараси шахсни жисмоний етукликка эриштириш жараёнини бошқариш ташкилотчилигига боғлиқлиги асослаб берилган.

«Педагог-талаба-педагог» педагогик ҳамкорлигининг асоси бошқарилувчи педагогик тизим бўлса ва у шахс шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олса жисмоний етукликка эришиш самарадорлигининг онгини экспериментал исботланган. Валеологик тарбияни бундай ташкил этиш жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрлик, умуман эса, жисмоний ҳолат ва саломатликни яхшилаш учун педагогик фаолиятни муайян мақсадда амалга ошириш имконини беради.

## **1.1 Талабаларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш**

Педагогик соғломлаштириш тизимини бошқариш мураккаб ва кўп қиррали жараён. Жисмоний ривожланишни назорат қилиш ва зарур бўлганда коррекция қилиш, шунингдек талаба шахси

характеристикасини норматив кўрсаткичлар билан мутаносблигини таққослаш унинг асосий элементлари ҳисобланади.

Бошқарув талаба организми шакл ва функцияларини жисмонан ривожлантириш бўйича махсус ташкил этилган, мақсадли, мунтазам фаолият сифатида кўриб чиқилади. Умуман олганда, бошқарув педагогик таъсирни назорат қилиш бўйича бир - бири билан чамбарчас боғлиқ характерларнинг ёпиқ циклидир.

Ўтказган табиий экспериментлар натижасига кўра шахснинг жисмоний ривожланишини самарали бошқариш учун талабанинг (типологик хусусиятлари ҳисобга олинган) ҳар томонлама тайёрлиги тўғрисида, педагогик назорат ёрдамида жисмоний аҳволи ҳақида мунтазам равишда ахборот олиниши ва ишланиши керак.

Тадқиқотлар натижаларини ишлаб чиқиш асосида педагогик таъсирлар танланиши, валеологик тарбиянинг турли шакл, усул ва воситаларини қўллаш ҳақида қарорлар қабул қилиши керак. Бу фаолиятда педагог етакчи роль ўйнайди. Жисмоний ривожлантириш жараёнида бошқарув педагог тарафдан қатор ҳаракатлар қилинишини назарда тутати.

Биринчи ҳаракат - талабанинг ҳар томонлама тайёрлиги ҳақида бошланғич комплекс ахборотни олиш; унинг кучи, заиф томонларини аниқлаш;

Иккинчи ҳаракат - мақсадга етишишини таъминловчи норматив кўрсаткичлар билан танишиш.

Талаба чиқиш шарт бўлган кўрсаткичларга ориентация қилиш жисмоний етукликка эришиш зарурияти билан тушунтирилади. Шунинг учун жисмоний ривожланиш самараси норматив талаблар кўрсаткичларининг норматив кўрсаткичларнинг олинган маълумотлари билан қиёсланганда аниқланади.

Самарадорлик омилига асосланмаган жисмоний ривожланиш ўзининг мақсадини, аниқлигини, таъсирчанлигини йўқотади.

Учинчи ҳаракат (бошқарув тизимида моҳияти жиҳатидан энг муҳим) талабаларнинг режалаштирилаётган кўрсаткичларга эришишини таъминловчи валеологик тарбия тизимини назарда тутати. Шу сабабли жисмоний ривожланишини режалаштириш масалалари, унинг энг рационал шакл, восита ва усулларини танлаш биринчи даражали аҳамият касб этади.

Педагогнинг назарий ва амалий машғулотлар дастурини тузиш бўйича фаолияти ушбу дастурларни бажариш йўлларини танлаш билан бевосита боғлиқ. Жисмоний машғулотлар дастурини

нафақат ишлаб чиқиш балки уни жисмоний етукликка эришиш учун ҳаётга тадбиқ эта билиш ҳам зарур.

Тўртинчи ҳаракат - педагогнинг махсус ташкил этилган мунтазам фаолиятининг танланган йўналиши самарадорлигини баҳолаш. Ҳар томонлама тайёрлик кўрсаткичларини аниқлаш, уларни дастлабки маълумотлар билан таққослаш ва уларга мос тадбирларни белгилаш педагогик назорат ёрдамида амалга оширилади.

Бешинчи ҳаракат - натижаларни таҳлил этиш, хулосалар яшаш ва навбатдаги мақсадни белгилаш.

Шундай қилиб, талабани жисмоний ривожлантиришнинг бошқарув тизими бўлимлар бўйича илмий асосланган методик тавсияларни назарда тутати. Уларга қуйидагилар қиради:

1. Информатив бошқарилувчи «талаба – педагог - талаба» педагогик тизими;

2. Талабанинг бошланғич жисмоний аҳволини баҳолаш;

3. Жисмоний ривожланишнинг норматив кўрсаткичлари;

4. Жисмоний етукликка эришишга ёрдам берувчи ташкил этилган, мақсадли, мунтазам фаолият (жисмоний машғулот)ни рационал тузиш.

5. Қабул қилинган қарорларни тадбиқ этувчи педагогик комплекс назорат тизими.

6. Талабалар билан тарбиявий ишларни улар шахсининг типологик хусусиятларини ҳисобга олиб бориш.

Шундай қилиб, жисмоний ривожлантириш технологияси талаба жисмоний кўриниши динамикасини баҳолаш ва назорат қилишга, бажарилган жисмоний машқларни батафсил ҳисобга олиш ва улар орасидаги ўзаро алоқани таҳлил қилишга боғлиқ. Бунда қуйидаги низмоларга амал қилиш керак.

1. Жисмоний ривожланиш, гавда тузилишини комплекс баҳолаш антронометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилиши лозим. Жисмоний ва функционал тайёрлик назорат синовлари (педагогик тестлар) ёрдамида аниқланади.

2. Жисмоний ривожланишини назорат қилиш талаба аҳволи динамикасини мунтазам кузатиш шаклида амалга оширилсагина самарали бўлади. Бунда:

а) бир ойда 1-2 марта тестлаш ўтказиш керак;

б) тестлаш жараёни талабага малол келмаслиги ва унинг кўп вақти, энергиясини олмаслиги керак;

в) тестлаш шартларининг доимийлигига эътибор бериш керак, токи унинг натижаларига бирор бир тасодифий омиллар таъсир этмасин.

3. Бошқарув жисмоний етукликнинг реал ва топширилган характеристикаларини таққослашни талаб этади. Агар улар орасида қандайдир номутаносиблик бўлса вужудга келган вазиятни синчковлик билан таҳлил қилиш, бундай номутаносиблик сабабларини аниқлаш, ушбу вазиятдан чиқиб кетиш йўллариини белгилаш ва жисмоний машқлар дастурига тузатишлар киритиш лозим.

Бошқарув технологияси ўқитувчига соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасини бойитиш учун нодир материал тўплаш имконини беради.

Мақсадли педагогик фаолият жисмоний ривожланиш илмий-амалий педагогик жараён учун керак бўладиган методик тажриба ва касбий эрудиция салмоғини ошириш имконини беради.

#### **4.2. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш**

Жисмоний ривожлантиришни самарали бошқариш учун талабанинг бошланғич жисмоний кўриниши ҳақида маълумотга эга бўлиш керак. Ҳар томонлама тайёрликни комплекс баҳолаш жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний тайёрлиги, шахснинг типологик хусусиятларини аниқлашни ўз ичига олади.

#### ***Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолаш***

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг жисмоний куч заҳираларини белгиловчи морфологик ва функционал хусусиятлари комплекси тушунилади.

Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши хусусиятлари ҳар бир педагог учун тушунарли бўлган антронометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Тана узунлиги, оғирлиги, бўйин, қорин, кўкрак қасасининг нафас олиш, чиқариш, тинчлик фазасида айланаси, билак кучи, орқа, гавда тузилиши ва ташқи нафас олиш тизими ҳақида маълумотлар талаба жисмоний аҳолини объектив баҳолаш ва организм шакли ва функцияларини ривожлантириш бўйича мақсадли фаолиятни ташкил этиш имкониятини беради. Айни пайтда жисмоний ривожланишни мунтазам баҳолаш мақсадли

жисмоний тарбия таъсири остида амалга ошувчи сифат ўзгаришларни акс эттиради.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида юқори даражадаги яқин ( $r = 0,7-0,9$ ) алоқа мавжудлиги корреляцион таҳлил натижасида ўрнатилганлигини қайд этиш жуда муҳим (Масалан, тана оғирлиги ва кўкрак қафаси айланаси ўртасида, оғирлик, бўй кўрсаткичлари ва гавда тузилиши пишиқлиги ўртасида, гавда тузилиши пишиқлиги ва кўкрак қафаси айланаси ўртасида, орқа мушаклар кучи (кг) ва фоизларда, чап ва ўнг билаклар кучи ўртасида, Кетле индекси ва оғирлик ўртасида).

Баён этилган маълумотлар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларнинг бирини яхшиласа, ўз - ўзидан бошқалари ҳам яхшиланиши, айтиб ўтилган кўрсаткичлар муҳим ва улар жисмоний ривожланишни комплекс баҳолашда етакчи ўрин эгаллашлари ҳақида хулоса қилиш имконини беради.

Кетле индекси (оғирлик ва бўй индекси) - тана оқирлиги (кг) ва бўй (см) маълумотларни бўлиш орқали ҳосил қилинади.

Ҳаёт кўрсаткичи - ўпкаларнинг ҳаётий ҳажми кўрсаткичлари (мл ларда/ оғирликка /кг ларда) бўлинмалари.

Семизлик оғирликни (кг) тана узунлигига (дм) бўлиш орқали аниқланади.

Гавда тузилишининг пишиқлиги Пенъе индекси бўйича (бўй \ см) - оғирлик \ кг) + кўкрак қафасининг нафас чиқариш пайтидаги айланаси) баҳоланади.

Куч имкониятлари қўл, гавда динамометрлари ёрдамида тўғридан - тўғри аниқланади.

Ўпкаларнинг ҳаётий ҳажми тадқиқ этилаётган шахс чуқур нафас олгандан сўнг максимал чиқариш мумкин бўлган ҳаво ҳажмини билдиради. Спирометр - ўпкаларнинг ҳаётий ҳажмини аниқлайдиган асбоб. Улар турли (сувли, куруқ, газли, соатли) конструкцияда бўлиши мумкин. Ўпкаларнинг ҳаётий ҳажмини ўлчаш учун спирометрга трубка орқали ҳаво пуфлаш керак.

### ***Талаба танасининг ёғ оғирлигини баҳолаш***

Морфологик назорат инсон жисмоний аҳволини баҳолашнинг мустақил кўринишларидан бири ҳисобланади. Маълумки, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, бир томондан, ёғ компонентларининг камайишига олиб келса, иккинчи томондан

ёғсиз компонентларнинг кўпайишига сабаб бўлади, тана оғирлиги эса ўзгармай қолаверади.

Тананинг ёғли ва ёғсиз (ёки фаол) массасини турли усуллар ( гидрометрик, гидростатик, биохимик, изотоп ва бошқалар) билан аниқлаш мумкин. Аммо антропометрик усуллар энг осон ва кенг қўлланиладиган усул ҳисобланади.

Тананинг ёғ массасини (Ж) баҳолаш учун айланани ўлчашнинг машҳур усули куйидаги формула орқали аниқланади.

Ўғил болаларда:  $M - 0,74 \times OЖ - 1,249 \times OШ + 0,528$

Қиз болаларда:

$Ж - 1,05 \times OБ - 1,522 \times OП - 879 \times OШ + 0,326 \times OЖ + 0,587 \times OБу + 0,707$

Бунда – OБ - бицепснинг қўл букилган ҳолатдаги айланаси.

OП - елка айланаси

OЖ - қорин айланаси

OШ - бўйин айланаси

OБу - сон айланаси

Ушбу усул АҚШ Мудофаа вазирлиги мутахассисларининг америкалик ҳарбий хизматчилар жисмоний аҳволини баҳолаш учун методик ёндашувлар ишлаб чиқиш бўйича тадқиқот ишлари натижаси ҳисобланади. АҚШ ҳарбий хизматчиларини ўрганиш шуни кўрсатадики 17-20 ёшли эркаклар ўртача ёғ массаси 18%, аёлларда эса 29% ни ташкил этар экан.

Тошкент ахборот технологиялар университети талабаларини кўриқдан ўтказиш шуни кўрсатадики, 18-24 ёшли йигитларда ёғ массаси 10,5% ни ташкил этиб, у АҚШ ҳарбий хизматчилари кўрсаткичидан анча паст, аммо ўқишнинг 3 босқичида бу кўрсаткичларнинг ўсиши кузатилган ( 4-жадвал).

Тана таркиби (айниқса, тананинг фаол массаси - ТФМ) – инсон организми функционал имкониятларининг объектив параметридир. ТФМ кислородни максимал истеъмол қилиш, мушак кучи, чидам ва бошқа жисмоний сифатлар билан яхши ўзаро алоқа боғлайди.

Тана таркибида шахсий фарқлар жисмоний фаоллик, овқатланиш ва тадқиқотлар натижасига кўра, генетик омилларнинг ўзаро таъсири натижасидир.

Биз талабалар танаси фаол массасини аниқлашнинг америкалик мутахассислар таклиф этган методикасини тавсия этамиз.

Ўғил болалар учун:  $ТФМ - 0,514 \times P + 0,017 \times OБ - 49,67$

Қизлар учун:  $ТФМ - 0,311 \times P + 1,619 \times OП - 47,75$



Бу ерда - Р-бўй (см), ОБ - бицепснинг букилган қўл ҳолати-даги айланаси, ОП- елка айланаси.

Жадвалда I-III босқич талабаларининг педагогик эксперимент натижасида аниқланган. Жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари келтирилган.

*18-24 ёшли талабалар жисмоний ривожланишининг ўртача кўрсаткичлари*

*4-жадвал*

№	Кўрсаткичлар номи	Ёш М-0,5 б		
		18 ёш	19 ёш	20-24 ёш
1.	Оғирлик - бўй индекси (г/см)	366-7	368-7	372-9
2.	Ўпканинг ҳаётий ҳажми	3911-232,3	3627,8-204,4	350-230
3.	Ҳаёт кўрсаткичи	69-1,5	71-2	69-2,5
4.	Ўнг билак кучи (кг)	39-0,5	40-0,5	47-0,5
5.	Чап билак кучи (кг)	35-0,5	36-0,5	41-0,5
6.	Тана кучи (кг)	130-2	124-3	137-3
7.	Семизлик (кг-дц)	3,7-0,2	3,5-0,2	3,7-0,4
8.	Гавда тузилишининг пишиқлиги	27-3	18-3,9	19,4-№
9.	Тананинг ёғ массаси (%)	9,2-0,6	10,1-0,8	12,2-1,4
10.	Кўкрак қафаси айланаси			
11.	Нафас олиш	99,6-1,8	99,5-1,8	93,6-3
12.	Нафас чиқариш	88,5-2,5	88-1,3	87,7-2,8
13.	Танаффус	88,2-2,8	90,4-1,2	89,8-3
14.	Фарқ	10-0,6	11,4-0,7	5,9-0,8

### Ўқишнинг I-III босқичи талабалари жисмоний тайёрлиги кўрсаткичлари

№	Номи	Ўқиш босқичлари		
		I босқич	II босқич	III босқич
1.	Тортилиш(марта)	11-0,4	12-0,6	13-0,6
2.	Айланиб кўтарилиш (марта)	5-0,2	6-0,3	7-0,4
3.	Лангарларга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш	10-0,4	12-0,6	13-0,6
4.	Ерга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш	37-1,1	38-2	40-1,4
5.	Югуриш 3000 м( мин, сек)	12'22"-0.44"	13'16"-0.5"	12'43"-0.6"

6.	Югуриш 100м (сек)	13"-0.5"	13.4"-0.5"	13.8"-0.7"
7.	Жойдан сакраш	243.2-8.7	245-11.8	148-12.2
8.	Лангарларда осилиб оёқларни кўтариш	9-0.;	12-0.5	12-0.5
9.	Югуриб узокқа сакраш (см)	474-16	472-24	494-21
10.	Югуриш 5000 м ( мин.сек)	23'7"-1.31"	24'6"-1.33"	23'6"-1.22"
11.	Танани кўтариш (марта)	57-16	58-3	61-2

### **Талабаларни жисмоний ривожлантириш жараёнида педагогик назорат**

Шахсни жисмоний ривожлантириш жисмоний тарбия бўйича педагогик жараён самарадорлигини таҳлил қилиш ва баҳолашни назарда тутати.

В.М.Зациорский (1979) тавсияси бўйича, агар ўртача қийматлар ва натижаларнинг стандарт четланишлар бор бўлса ўртача кўрсаткич  $M+0,5$  б, ўртачадан юқори кўрсаткич  $M+0,5$  б дан  $ТOM+16$  гача, юқори кўрсаткич  $M+1$  б дан  $M+2$  б гача, энг юқори кўрсаткич  $M+2$  б бўлади.

И.А.Кошбахтиев (1994) монографиясида 18-24 ёшдаги талабалар учун жисмоний ривожланиш, гавада тузилиши ва жисмоний тайёрлик бўйича тадқиқотлар натижаси келтирилади.

Шахснинг шаклланиш жараёни қандай кечаётганлигини билмай туриб қайси тарбиявий занжир тузатишга эҳтиёж сезаётганлигини аниқлаб бўлмайди.

Талаба саломатлиги, жисмоний аҳволи ва жисмоний ривожланиши даражасини педагогик назорат тизими ёрдамида аниқлаш мумкин.

Назорат - шахсни жисмоний ривожлантириш натижаларининг сон - сифат характеристикасини аниқлаш имконини берувчи ҳаракатлар мажмуасидир.

Жисмоний ривожланишни педагогик назорат қилиш тизими қуйидаги вазифаларни ечиш имконини беради:

- ҳар бир талабанинг аниқланган камчиликларини бартараф қилиш бўйича махсус ташкил этилган жараённинг тизими йўналишини аниқлаш;

бутун семестр ва ўқув йили давомида талабаларнинг бир меъерда фаол ишлашини таъминлаш;

мустақил жисмоний машғулотлар ва машқларни ўрганиш фаоллиги самарадорлигини ошириш;

бутун ўқув семестри ва йили давомида жисмоний ривожланиш ҳақида мумкин қадар объектив маълумот олиш;

жисмоний ривожлантириш жараёнига мусобақа элементини киритиш;

ўзини фаол кўрсатган ўқитувчилар ва талабаларни рағбатлантириш тўғрисида кенгроқ ва асосланган қарорларни қабул қилиш имкониятини қўлга киритиш;

талабаларни жисмоний ривожлантириш жараёнини бошқариш.

Педагогик назоратнинг қуйидаги функциялари белгиланган: диагностика, жорий, модул, рейтинг, якуний.

Диагностик назорат, деганда талаба тайёрлигининг кучли ва кучсиз тарафларини аниқлаш ва жисмоний ривожлантириш курсининг тузилишини белгилаш бўйича жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлиги ҳақида маълумотлар тўплаш жараёни тушунилади.

Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш антропометрик ўлчашлар ёрдамида, жисмоний ва функционал тайёрлик эса тестлар ва махсус синовлар ёрдамида амалга оширилади.

Диагностик педагогик назорат маълумотлари ўқитувчи семестр ва ўқув йили учун ўқув - соғломлаштириш иши режасини ишлаб чиқиш ва аниқлаб олиш учун зарур бўлади. Жорий семестр назорати жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик кўрсаткичларининг яхшиланиши даражасини аниқлаш имконини берувчи жисмоний ривожлантириш жараёнини самарали бошқариш учун зарур. Унинг маълумотлари жисмоний ривожлантириш бўйича соғломлаштириш дастурига муайян тузатишлар киритиш учун асос бўлади.

Жисмоний ривожлантириш бўйича якуний назоратнинг ўзига хос хусусияти шундаки, у педагогик соғломлаштириш тизимининг талаба функциялари ва сифатига таъсири натижаларини баҳолаш имконини беради. У жисмоний аҳволни Л.Ивашенко, Е.А.Пирогова, Г.А.Апанасенко ва бошқалар методикаси бўйича баҳолаш орқали амалга оширилади.

## **Жисмоний ривожлантиришни педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими**

Жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик даражаси кўрсаткичи сифатида ўқув рейтинг талабани жисмоний ривожланишининг турли босқичларида аттестациядан ўтказишда объектив асос бўлиб хизмат қилади. Талаба рейтинг жисмоний тайёрлик ёки жисмоний ривожланиши-дан топширилган ҳар бир тест бўйича тузилиши мумкин. Бу эса талабани жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга фаоллаштирувчи беллашув элементини киритади.

Кафедрада ҳар бир семестрда 3 тадан 6 та модуль ишлаб чиқилган. Ҳар бир модулда 5 тадан кўрсаткичлар мавжуд. Синовдан ўтиш учун умумий баллнинг 60% ини йиғиш керак (яъни 15 балл). Талаба семестр давомида йиғиши мумкин бўлган максимал балл 75 ни ташкил этади.

Талабанинг фаол ва ритмик ишлаши учун ҳисобот муддати белгиланади: 7,14 ва 21 ҳафталарда ҳар бир семестрнинг модуллари бўйича педагогик назорат ўтказилади.

Якуний тест назоратидан ўтишга рухсат олиш учун талаба ҳар бир модулда 15 дан кам бўлмаган балларни йиғиши лозим. Агар талаба модуллар бўйича камида 45 балл йиға олмаса, у якуний назоратга қўйилмайди. Бундай ҳуқуққа эга бўлиш учун талаба кафедра топшириқларини бажариб семестр бўйича баллар йиғиндисини 45 га етказиши ҳар бир модуль учун 15 балл тўплаши лозим.

Талабалар жисмоний ривожланишини якуний назорати:

Талаба синовдан автомат равишда ўтиши учун 90 дан кам бўлмаган балларни йиғиши керак  $P > 90$  балл. Талабанинг жорий назоратдан йиғган баллари 65 бўлса, аммо 45 дан паст бўлса, яъни (P)65, унда у синовга қўйилмайди, бунинг учун у жорий ўзлаштиришини 45 баллга етказиши лозим.

Агар талабанинг жорий ўзлаштириш рейтинг 45 баллдан паст бўлса у синовга қўйилмайди, унинг олий ўқув юртида ўқиш масаласи «Олий мактаб ҳақида Низом» га мувофиқ ҳал этилади.

### **Талабаларни жисмоний ривожлантиришнинг самарали методлари**

«Метод» сўзи грекча сўз бўлиб, «тадқиқот, усул» маъноларини англатади.

И.Т.Фролов фалсафий луғатида ёзишча, методнинг умумий маъноси мақсадга эришишнинг усули, муайян тартибга келтирилган фаолиятдир.

С.И.Ожегов методни назарий тадқиқот ёки бирор нарсани амалга ошириш усули, деб тушунтиради.

Педагогикада маълумки, таълим жараёнининг муваффақияти ўқитишнинг мақсад ва моҳиятини тўғри белгилаб олишга ҳамда шу мақсадга эришиш усулларига, яъни ўқитиш методларига боғлиқ. Ўқитиш методлари ўқитувчилар ва талабалар ўртасидаги бир тартибга келтирилган ва бир мақсадга йўналтирилган алоқалар тизими бўлиб, улар ўқитишнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминлайди.

Жисмоний тарбия амалиётида асосан қуйидаги методлардан фойдаланилади: ўйин, мусобақа, оғзаки ва кўргазмали таъсир этувчи қатъий регламентлаштирилган машқлар.

Педагогикада ўқитиш, ишонтириш, машқлар, мусобақалар, рағбатлантириш, танқид ва ўз - ўзини танқид этиш, мажбур қилиш каби методлар қўлланилади.

Техник предметларни ўқитишда кўпинча муаммоли, дастурлаштирилган, модулли ўқитиш ва ишбилармонлик ўйинлари методларидан фойдаланилади.

Педагогик амалиётда ўқитишнинг турли шакл ва методлари қўлланилади. Жисмоний тарбия жараёнида асосан янги ечимларни излаш талаб этилмайдиган, ижодий онгни ривожлантирмайдиган методлар қўлланилади.

Талабанинг ўрганиш фаолиятини бошқариш самарадорлиги ўқитувчининг тиббий назорат, психология, физиология бўйича билимларига тўлақонли боғлиқдир.

Замонавий ўқитувчи ижодий ишлай билиши керак, чунки у таълим жараёнига тадқиқот нуқтаи назаридан ёндашиш педагогик фаолиятнинг ўзига хос хусусиятидир. Шахснинг ҳар томонлама тайёрлиги ва ўзига хос хусусиятларини билиш ва уларни таҳлил этиш ўқитувчига талабаларга махсус топшириқлар бериш имкониятини беради. Ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ташкилий формаларининг қўлланилиши соғломлаштириш, тадқиқот ишларининг дебчасидир ва у талабанинг илмий ижоди ва соғломлаштириш жисмоний машғулотларга эҳтиёжини тарбиялаш томон илк мажбурийи поғона ҳисобланади. Шу сабабли айрим амалий ва назарий машғулотлар ривожлантирувчи характерга эга бўлиши

керак (талабанинг жисмоний аҳволини, тананинг ёғ массасини аниқлаш ва ҳ.з.)

Талабанинг ўрганиш эҳтиёжларини ривожлантириш учун талабага шундай вазиятлар тавсия этиладики, талаба улардан чиқиб кетишнинг тўғри йўлини топсин, қўйилган саволга тўғри жавоб топсин. Бўлажак мутахассисда мустақил ишлаш кўникмаларини ҳосил қилиш керак. Бунда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши хусусиятлари, жисмоний тайёрлик маълумотларини кўриб чиқиш ва олинган натижалар ва хулосаларни ишлаб чиқиш ёрдам беради. Талабалар томондан маърузалар ва рефератларнинг тайёрланиши ҳам бу ишга ёрдам беради. Муаммоли таълимни қўллаш асосида валеология кафедрасида талабалар анжуманлари ўтказилади. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида муаммоли таълимни қўллаш ўрганиш ва ижодий фаоллик, мустақилликни ривожлантиради, жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёжни фаоллаштиради.

### ***Жисмоний ривожлантиришнинг модуль усули***

Модулларни ишлаб чиқиш мақсади - ҳар бир мавзу ва курсни педагогик ва дидактик вазифаларга мувофиқ қисмларга бўлиш, ҳар бир қисм учун ўқитишнинг мақсадга мувофиқ кўриниш ва шакллари аниқлаш, уларни ягона комплексга бирлаштиришдир.

Модуль мустақил структуравий бирлик ва айрим ҳолларда талаба бутун курсни эмас бир неча модулларни эшитиши мумкин. Ҳар бир талаба модулдан модулга материални ўзлаштириш даражасига қараб ўтади ва жорий назорат босқичларини топширади. Билимларни баҳолаш учун қуйидаги тизимдан фойдаланилади; ҳар бир модуль учун баллар йиғилади ва индивидуал коммулятив индекс (ИКИ) тузилади. Талабанинг мақсади балларнинг максимал сонини йиғиш. Жорий назорат умумий баллнинг 30-35% ини, оралиқ назорат 20-25% ни, амалий машғулотлар ва курс иши 25% гача балларни ташкил этади. Модулли таълим тамойилларининг талабани жисмонан ривожлантириш жараёнида қўлланилиши ўзига хос аҳамият касб этади. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари орасида яқин ўзаро боғлиқлик мавжудлиги корреляцион таҳлил ёрдамида аниқланган. Шу сабабли жисмоний ривожлантириш жараёнида асосий эътибор жисмоний ривожланиш

кўрсаткичларини яхшилаш ва умуман олганда, саломатликни таъминлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилади.

Инсоннинг жисмоний етуклиги валеологик тарбия шакли, усул ва воситалари мазмунига боғлиқдир. Ривожлантириш методи деганда талаба ва ўқитувчи ўртасидаги бир мақсадга йўналтирилган ўзаро ҳаракатлар тизими тушунилади ва у инсоннинг жисмоний аҳволини яхшилаш бўйича педагогик мақсаднинг амалда қўлланилишини таъминлайди.

Ёшларни жисмоний тарбиялаш педагогик амалиётида асосан қатъий регламентлаштирилган таълим, ўйин ва мусобақа методларидан фойдаланилади. Улар талабанинг қизиқиши, ижодий фикр юритиши, жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёжини етарлича ривожлантирмайди.

Шу сабабли кўп йиллар давомида жисмоний тарбия ва спорт кафедрасида талабани жисмонан ривожлантиришнинг самарали усулларини аниқлаш мақсадида табиий педагогик тадқиқот ўтказилди.

Ўтказилган давомли тадқиқот натижасида инсон саломатлигини ривожлантириш мақсадида модулли таълим методикаси ишлаб чиқилди. Модулли таълимнинг мақсади - валеологие тарбияни таркибий қисмларга бўлиш ва жисмоний ривожлантириш машғулотлари самарасини ошириш ва жорий назоратни кучайтириш.

Олтита модуль белгиланган. Ҳар бир модулда талаба бешта кўрсаткичлар бўйича талаба максимал 25 балл йиғиши керак. 60% дан кўпроқ (15 балл) тўплаган талаба ушбу модулдан ўтган ҳисобланади. Ўқув йили давомида 6 модуль бўйича 90 дан ортиқ тўплаган талаба синовдан автоматик тарзда ўтган ҳисобланади. Ўзлаштирмаган талабалар қайси модулдан ўтмаган бўлсалар ўша модуллар бўйича синов топширадилар.

Биринчи модуль - жисмоний ривожланишни яхшилаш. Ушбу модуль бўйича баҳолаш 7 ҳафтада бешта кўрсаткич (ўпканинг ҳаётий сизими, ҳаётий кўрсаткич, ўнг ва чап билаклар кучи, орқа мушаклар кучи) бўйича ўтказилади.

Иккинчи модуль - куч-қувват тайёригини яхшилаш. Баҳолаш 14 ҳафтада бешта кўрсаткич бўйича ўтказилади. Ерга ва лангарларга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш, (поём переворотом) айланиб кўтарилиш, тортилиш, осилиб лангарга оёқларни теккизиш.

Учинчи модуль - юрак-қон тизими фаолиятини яхшилаш. Баҳолаш 21 ҳафтада бешта кўрсаткичлар бўйича амалга оширилади. Руфье синови, Кверг индекси, 30 сек ичида 20 марта ўтириб туришдан сўнг тикланиш вақти, Г.Л.Апанасенко методикаси усулларининг бири бўйича синовдан сўнг юрак уришининг ошиши фоизи ЧССхАД сист (69 кам-аъло, 70-84 - яхши, 85 - ўрта, 95 дан кўп - қониқарсиз).

Тўртинчи модуль - гавда тузилишини яхшилаш. Натижалар 11 семестрнинг 7 ҳафтасида бешта кўрсаткич бўйича (гавда тузилишининг мусаҳкамлиги, Кетле вазн - бўй индекси, семизлик, тананинг ёғ ва фаол вазни) баҳоланади.

Бешинчи модуль - жисмоний тайёрликни яхшилаш. У 5000 м, 3000 м, 100 м масофага югуриш вақти, ётган ҳолатда гавдани кўтариш, турган жойдан узоққа сакраш кўрсаткичлари бўйича 11 семестрнинг 14 ҳафтасида ўтказилади.

Олтинчи модуль - жисмоний аҳволни яхшилаш. Натижалар иккинчи семестрнинг 21 ҳафтасида Л.Ивашенко тести, Е.А. Пирогова, Г.Л.Апанасенко методикаси, Гарвард степ - тести, талаба саломатлиги даражаси бўйича баҳоланади.

### ***Жисмоний ривожлантиришнинг дастурий методи***

Талабаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида тизимли ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш учун дастурий таълимдан фойдаланилади. Дастурий таълим куйидагиларни ўз ичига олади:

ўқув материални пухта таҳлил қилиш ва уни таълим актларининг мантиқий ва методик кетма - кетлигига солиш: ўқувчининг ўқув материални ўзлаштириш жараёнида мустақиллиги ва фаоллигини ошириш; иш вақтини онгли тақсимлаш;

ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини самарали бошқариш;

таълимни талабаларнинг коллектив бўлиб ишлаши билан боғлиқликда индивидуаллаштириш;

талабалар ва ўқитувчи фаолиятини рационализациялаш ва интенсификациялаш учун замонавий техника воситаларини қўллаш ва улардан фойдаланиш.

И.А.Володарская ва А.М.Митинларнинг таъкидлашича, дастурий таълим жараёнида ўқитувчи ва талабалар ўртасида «таълим қурилмасига жойлаштирилган» муайян таълим дастури мавжуд экан. Бунда ўқитувчи шахсининг талаба шахсини ривожлантиришга



кўрсатаётган таъсири бир ёқлама бўлади. Анъанавий ва дастурий таълим ўртасидаги асосий фарқ уларнинг асосида қандай тамойиллар ётганида эмас, балки ушбу тамойиллар уларнинг фаолият доирасига қандай тадбиқ этилишидадир.

Дастурий таълим асосий ўзига хос хусусияти - талабалар онгли фаолиятини самарали бошқариш ва ўз - ўзини бошқариш. У махсус дастур асосида амалга оширилади. Унда нафақат ўрганилаётган материал мазмуни, балки муайян билим ва кўникмаларни ўзлаштириш учун талабалар бажариш лозим бўлган у ёки бу ҳаракатлар ҳам берилган. Дастурий таълимда тескари алоқа муҳим роль ўйнайди.

Дастурлаштириш - жисмоний ривожлантириш жараёнининг талабанинг реал имкониятларини ҳисобга олиб стратегияси, мазмуни ва шакли, методларини олдиндан белгилаб олишдир.

Дастурлаштириш жисмоний ривожлантириш бўйича педагогик жараённинг моҳияти ҳақида ҳар томонлама ва чуқур билимларни (унинг мазмуни ва тузилиши, шахсни шакллантириш жараёнида унинг тузилиши ва ўзгаришини белгилаб берувчи қонуниятлари) талаб этади. Бундай билимлар амалий тажрибанинг барча ютуқларини ва илмий маълумотларнинг бутун комплексини ўз ичига олиши керак.

Педагогик эксперимент натижасида талабаларни жисмоний ривожлантириш машғулотларини қуйидагича режалаштириш зарурлиги аниқланган: 1 сентябрдан 30 ноябргача ва 1 мартдан 1 июнгача амалий машғулотлар очик ҳавода ўтказилиши лозим ва бў машғулотлар умумий жисмоний тайёрликни яхшилашга йўналтирилган бўлиши керак. 1 декабрдан 28 февралгача машғулотлар спорт ва тренажер заллари шароитида ўтказилиши ва асосий эътибор гавда тузилишини яхшилаш ва куч тайёрликни мустаҳкамлашга қаратилган бўлиши керак.

Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида оптимал соғломлаштириш самарадорлигини таъминлаш учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, ҳар томонлама ҳаракат тайёрлиги кўрсаткичларини яхшилаш учун турли воситалардан фойдаланиш кўзда тутилган комплекс дастур тавсия этилади.

Амалий машғулотнинг тайёрлов қисмида яхши жисмоний тайёргарликка эга талабаларга 1000 тагача ҳаракат машқлари, ўрта ва буш тайёргарликка эга талабаларга эга 500 тадан кам бўлмаган ҳаракат машқларини бажариш тавсия этилади. Соғломлаштириш

машғулотларининг асосий қисмида эса талабалар ўқитувчи раҳбарлиги остида ўз қизиқишлари ва имкониятларидан келиб чиқиб шуғулланадилар. Машғулотларнинг якуний қисмида чиниктириш машқлари бажарилади ва рационал овқатланилади. Ўз вақтида рационал овқатланиш машғулотнинг таркибий қисми ҳисобланади.

Қишки даврда спорт ва тренажер заллар шароитида мушаклар кучини ривожлантириш, уйғун гавда тузилишини шакллантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни турли гимнастик снарядлар (халқалар, лангарлар) шунингдек, гантеллар, штангалар, шейпинг элементларидан фойдаланиб бажариш тавсия этилади.

### ***Мусобақа методини қўллаш дастури***

Жисмоний ривожлантириш машғулотларида талаба рейтингини қўллашдан ташқари факультетлар, ётоқхоналар терма командалари ўртасида спартакиадалар кўринишидаги мусобақалар методидан фойдаланиш зарур. Сўнгра спорт турлари бўйича олийгоҳ терма командалари тузилади ва улар шаҳар ва республика мусобақаларида қатнашадилар. Волейбол, минифутбол, баскетбол бўйича мусобақаларни гуруҳда, гуруҳлар ўртасида ўтказиш мумкин. Йигитлар камчилик бўлиб, қизлар эса одатдагидек таркибда (йигитлар 4 та, қизлар 6 та) ўйнайдиган волейбол ўйинлари айниқса қизиқарли ўтади. Ўйинлар 9-11 ҳисобгача давом этади.

### **Жисмоний ривожлантириш воситаларининг педагогик асослари**

Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнида куч, тезлик ва чидамлилиқ кўрсаткичлари орасида маълум ҳолатларда ижобий ўзаро боғлиқлик кузатилади, айрим ҳолатларда эса бундай алоқа йўқ. Юқорида қайд этилган сифатлардан бирининг ривожланиши бошқаларининг яшиланишига олиб келади ва, ниҳоят салбий ўзаро алоқа, бунда сифатлардан бирининг ривожланиши бошқаларининг ёмонлашувига сабаб бўлади.

Талабаларни валеологик тарбия воситалари ёрдамида самарали жисмоний ривожлантириш учун алоҳида кўрсаткичлар ўртасида ўзаро алоқа даражаларини аниқлаб олиш зарур. Йигитларда ҳаракат сифатлари, жисмоний ривожланиш маълумотлари, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусият-

ларини комплекс баҳолаш бўйича тадқиқотлар 47 та кўркичлар бўйича ўтказилди.

Боғлиқликнинг сон кўрсаткичлари бир неча даражаларга тақсимланди: бўш алоқа - корреляция коэффиценти  $r = 0,30$ ; ўртача алоқа -  $r = 0,31-0,69$ ; кучли алоқа -  $r = 0,70 - 0,99$ .

Бундай ёндашув (талабаларни жисмоний ривожлантириш учун илмий - асосланган машқларни аниқлаш) соғломлаштириш ишларини самаралироқ режалаштириш, жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашга мақсадли ёндашиш имкониятларини беради, бу эса шахсни жисмоний ривожлантиришни оптимизациялашга ёрдам беради.

Валеологик тарбиянинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини яхшилашга қаратилган турли - туман усул ва воситалари чиройли ва бақувват гавда тузилишини шакллантириш учун кенг имкониятларни очиб беради. Штанга, гантеллар, тошлар билан машқлар тизими, тренажерларда ўтказиладиган машғулотлар ва умумий ривожлантириш машқлари нафақат уйғун гавда тузилиши, балки чиройли қомат, куч, чидамлик ва чаққонликка эга бўлишга ёрдам беради.

Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, баён этилган машқлар учун махсус техник тайёрлик шарт эмас, улар осон дозаларга тақсимланади ва уларни мустақил шуғулланишни хоҳлаган истаган кишига тавсия этиш мумкин.

Мушаклар кучини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар комплекси кўкрак қафаси айланасини кенгайтиради, вазн-бўй кўрсаткичини оптимизациялайди, қувват имкониятларини яхшилайдди.

### **Умумий жисмоний тайёргарлик саломатлиқни яхшилашнинг асосий воситаси сифатида**

А.А.Гужаловскийнинг таъкидлашича, умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг асосий, базавий кўриниши ҳисобланади. Унинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш шакллари инсон фаолиятининг исталган кўринишлари учун ҳаётий, меҳнат ва турмуш жараёнида кенг базавий жисмоний тайёргарлик яратишга қаратилган. Спорт фани ва амалиётида умумий жисмоний тайёргарлик инсонни бақувват-

рок, соғломроқ, катта юкламаларга дош беришга чидамлироқ этиши исбот қилинган.

Умумий жисмоний тайёргарлик куйидаги вазифаларни ечишга имкон беради:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, чидамлилиқ, куч, тезлик, чайирлик, чакқонлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш, шу сифатларни ривожлантириш асосида ёшларни жисмоний ривожлантириш учун зарур бўлган умумий характердаги функционал базани яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши таъсир кўрсатиш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти жараёнида ишлаш қобилияти пасайган даврда фаол ҳордиқ чиқариш учун шароит яратиш;

4) кўшимча туғдирилган қийинчиликларни енгиш жараёнида ирода кучини мустаҳкамлаш.

Жисмоний тайёрлик, жисмоний тайёргарликнинг натижаси сифатида нафақат шахсий, балки ижтимоий қадрият касб этади.

Жисмоний етуклик талабанинг жисмоний ривожланиши, унинг ҳаракат билим ва кўникмаларининг барча ижодий имкониятларни тўлиқ намоён этишга имкон берувчи даражасидир.

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлик шахсни жисмоний етукликка эриштиришнинг базавий кўриниши сифатида таҳлил этилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик талабанинг атлетик ривожланишини таъминлайди, унинг саломатлигини мустаҳкамлайди, ҳаракат сифатлари диапазонини кенгайтиради ва жисмоний ривожлантириш учун мустаҳкам фундамент яратади.

Шуни эътиборга олиш керакки, инсоннинг жисмоний сифатлари бир - бири билан чамчарбас боғлиқ. Шунинг учун у ёки бу жисмоний машқни муайян бир жисмоний сифатни ривожлантириш учун қўллаш нотўғри. Айни пайтда жисмоний машқлар талабанинг жисмоний ривожланишига ижобий таъир кўрсатади.

Жисмоний сифатлар ривожини хусусиятларини шахсни жисмоний ривожлантириш билан боғлиқликда кўриб чиқамиз. Куч сифатлари оғирликларни кўтариш, ўз танасини кўтариш, юкни улоқтириш, турган жойдан, баландликка, узунликка сакраш машқларида намоён бўлади.

Мушак кучини ривожлантириш учун мушакларни инсоннинг кундалиқ фаолиятига нисбатан анча кўпроқ юклама билан ишлатиш

керак. Кучни ривожлантириш учун юклар билан ишлаш, гимнастик снарядларда тренажерларда бажариш лозим.

Умумий ривожлантирувчи машқлар турли аъзолар ва мушаклар гуруҳига ижобий таъсир кўрсатади. Бундан ташқари бу машқларни бажарган талаба ҳаракатларнинг кенг диапазони билан Танишади, уларни бажариш нечоғлик зарур эканлиги тўғрисида тасаввурга эга бўлади. Умумий ривожлантирувчи машқларни турган жойда ёки юриб туриб 50-100 мартадан бажариш керак, машқлар умумий сони 500 дан 1000 тагача ҳаракатлардан иборат бўлиши лозим.

### ***Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичларнинг ўзаро алоқаси хусусиятлари***

Жисмоний ривожланишнинг айрим кўрсаткичлари ва жисмоний машқлар орасида кучли ва ўрта даражадаги алоқа корреляцион таҳлил натижасида аниқланган. Ўпканинг ҳаётий сиғими ва оёқларни тўсинга кўтариш ўртасида кучли  $r=0,7$  алоқа аниқланган.

Айрим жисмоний машқлар ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида ўртача  $r=0,6$  алоқа аниқланган. Оёқларни тўсинга кўтариш - тана кучи, кўкрак қафаси айланаси; тортилиш-айланиб кўтарилиш, кўкрак қафасининг айланаси; кўлларни тиралиб букиш ва ёзиш - турган жойдан сакраш, турган жойдан узунликка сакраш - кўкрак қафаси айланаси.

Жисмоний аҳвол ва тана уйғунлиги орасидаги ўрта алоқани ҳам қайд этиш муҳим.

Баён этилганлардан хулоса шуки умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ўртасида тўсинларда, брусларда турли оғирликлар билан бажариладиган машқлар, тренажерларда ўтказиладиган машқлар жисмоний ривожлантириш учун самаралироқ экан. Умумий ривожлантирувчи машқлар, сакрашлар ва ҳ.з.лар тана уйғунлигини таъминлайди.

Мушаклар массаси, чиройли қоматни яратиш, ташқи нафас олишни яхшилашга йўналтирилган жисмоний машқлар комплекс ишлар саломатлигини асрайди ва мустаҳкамлайди.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрликни яхшилаш учун куч имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар сонини кўпайтириш зарур. Уларнинг бўй ва вазн нисбатларига

ижобий таъсири, қомат бузилишларини олдини олиши ва гавда тузилишини яхшилаши тадқиқотларимиз натижасида аниқланган.

Кўкрак қафаси айланасини ошириш учун тўсинларда бажариладиган машқлар самараси катта. Бунда фақат бицепслар эмас кўкрак мушаклар ҳам кучланади (тортилиш, айланиб кўтарилиш, осилган қуйи оёқларни тўсинга теккизиш ва ҳ.з).

Спорт - куч характеридаги машқлар нафас олиш органлари фаолиятини ҳам яхшилайти.

### ***Чиниқиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мустақил воситаси сифатида***

Қуёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитининг хусусиятлари саломатликни яхшилаш, чиниқиш ва иш қобилиятини ошириш учун самарали восита ҳисобланади.

Чиниқишни амалий машғулотнинг сўнгги қисмида 10-15 минут давомида амалга ошириш тавсия этилади. Ҳаво, қуёш ванналари воситасида чиниқиш фаол ҳаракатда (соғломлаштирувчи юриш, югуриш вақтида) ҳам амалга оширилиши мумкин.

### ***Соғломлаштирувчи юриш***

Спорт юришининг бош, ўзига хос хусусияти- оддий юришга ўхшамаган, ўзига хос юриш услубидир. Спорт юриши сонларнинг кучли ҳаракатига асосланган. Б.Франклиннинг фикрича, спорт юриши соғломлаштириш самараси бўйича югуриш машғулотларига тенг. Шундай қилиб, спорт юриши соғломлаштирувчи юришнинг турларидан бири. Фарқ шундаки, соғломлаштирувчи юриш билан шуғулланаётган инсон спорт юришида мавжуд қоидаларга амал қилмайди. Соғломлаштирувчи юриш спорт юришининг номусобақавий кўринишидир.

### ***Соғломлаштирувчи югуриш***

Жисмоний фаолликнинг кескин камайиши организмда моддалар алмашинувининг бузилишига, бош мияда кислород танқислигига олиб келади. Шунинг учун соғлом бўлиш учун фаол ҳаёт кечириш керак, соғломлаштирувчи югуриш, юриш, умум ривожлантирувчи машқлар каби ҳамма инсон бажариши мумкин бўлган машқлар билан шуғулланиши лозим. Уларни бажариш учун

махсус шароит керак эмас, бу машқларни хонада, спорт майдон-часида, пиёдалар йўлақларида бажариш мумкин.

Соғломлаштирувчи югуриш - элементларнинг бутун бир комплексидир. Улар югуриш олди машқлари, югуришдан олдин ва кейин тез юриш, соғломлаштирувчи югуришнинг ўзи ва бошқалар. Югуриш фаол ҳаракатга табиий интилишни ривожлантиради. Югуриш ва чиниқиш бир - бири билан чамбарчас боғлиқ. Ахир исталган об - ҳавода югуриш керак. қўшимча чиниқтирувчи элемент - югуришдан сўнг контраст душ қабул қилиш. У тери ва тери ости томирларининг ўзига хос гимнастикасидир.

Мутахассислар югуришга ақлий чарчоқдан фориг этувчи восита сифатида қарайдилар.

Табиий педагогик тадқиқотлар қуйидаги амалий тавсиялар бериш имконини беради:

1. Экспериментал тадқиқотлар Ўрта Осиёда чиниқтириш саломатликни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси эканлигини тасдиқлади. Организмнинг ташқи муҳитнинг турли таъсирларига чидамлилигини ошириш учун очик ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқларнинг аҳамияти катта. Ўзгаришлар натижасида модда алмашинуви яхшиланади, организмнинг реактивлиги, курашувчанлиги ошади. Агар амалий машғулотлар талабаларнинг эмоционал кайфияти фонида ўтказилса чиниқтириш самараси анча ошади.

2. Очик ҳавода жисмоний машқлар, спорт, ҳаракатли, миллий ўйинлар элементлари қўлланилган, руҳий кўтаринкилик фонида ўтказилган амалий машғулотлар талабанинг адаптив имкониятларини оширади, унинг ижтимоий ва биологик табиатини ривожлантиради.

3. Ўрта Осиё шароитида очик ҳавода ўтказилаётган мунтазам жисмоний машғулотлар организмнинг шамоллаш касалликларига чидамлилигини оширади, қуйи курс талабаларининг олийгоҳда ўқиш адаптация давридаги зўриқишларини енгиллаштиради ва шу билан уларнинг иш қобилиятларини кўтаради.

4. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия очик ҳаво шароитида 1 сентябрдан 30 ноябргача, 1 мартдан июнь ойигача ўтказилиши кераклиги ўрнатилган.

5. Ҳаво ҳарорати +25 ва ундан ошганда жисмоний машғулотлар гоҳ офотобда, гоҳ салқин жойда 10-15 минутдан ўтказилиши керак.

6. Соғломлаштирувчи сузиш машғулотларини октябрь ойларига ўтказиш тавсия этилади. Ўзбекистон Республикаси Бош гидрометрология маркази маълумотларига кўра бу ойлар йилнинг сузиш учун энг қулай ойлари ҳисобланади.

Калит сўзлар: бошқариш, таълимнинг фаол усуллари, жисмоний ривожлантириш, педагогик назорат, воситаларни асослаш, умумий жисмоний тайёргарлик, жисмоний аҳвол.

Назорат саволлари:

1. Инсоннинг жисмоний ривожлантиришни бошқариш қандай амалга оширилади?

2. Инсоннинг ҳар томонлама тайёрлигини баҳолаш қандай амалга оширилади?

3. Талабаларни жисмоний ривожлантириш бўйича жараёни педагогик назорат қилиш қандай амалга оширилади?

4. Жисмоний ривожлантиришнинг қандай самарали усулларини биласиз?

5. Жисмоний аҳволни яхшилаш воситаларини асослаб беринг.

6. «Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни яхшилаш воситаси» мавзуси мазмунини ёритиб беринг.

Адабиёт:

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Фис. 1979

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Фис, 1986, 136 с.

Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: Фис, 1979, 152 с.

Ивахенко Л. Научно - педагогические основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет. Автореф. Докт. Дисс.- М.:1988.

Красовский Н.Н. Теория управления движением. - М.:1968, 475 с.

Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Ташкент, 2000.146 с.

Каримов Ф.А. Комплексный контроль в управлении подготовкой борцов высокого класса. Методические рекомендации. Ташкент, 1986, 90 с. (в соавт.)



## **5-606. ТАЛАБАЛАРГА ВАЛЕОЛОГИЯДАН ТАЪЛИМ БЕРИШ ЖАРАЁНИ МОНИТОРИНГИ**

Комплекс назорат тизими валеологик тарбия жараёнини бошқаришнинг муҳим бўғини ҳисобланади. Комплекс назорат ўқув жараёнинг танланган йўналиши, қабул қилинган у ёки бу қарорнинг самарадорлигини баҳолаш имконини беради ва у ўз ичига педагогик, тиббий ва психологик тадқиқотларни ўз ичига олади, талаба тайёрлигининг кучли ва бўш тарафларини аниқлашга йўналтирилган қатор ташкилий ва методик усулларни назарда тутади.

Тиббий педагогик назорат талаба аҳволи ҳақида маълумот олишда асосий назорат ҳисобланади. Ундан жисмоний аҳволни аниқлаш учун ўрнатилган назорат меъёрларига мувофиқ кўлланилаётган ўқув восита ва усуллар самарасини баҳолашда ҳам фойдаланилади.

Комплекс тиббий - педагогик назорат саломатлик аҳволини баҳолаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни аниқлашга йўналтирилган. Тестлаш (жисмоний иш қобилиятини, жисмоний ривожланишни, гавда тузилишини, жисмоний ва функционал тайёрликни) тиббий - педагогик назоратда асосий усул ҳисобланади. Валеологик тарбиянинг педагогик амалиётида тестлаш ҳудудий дастурга мувофиқ семестр бошида ва охирида, йил охирида ўтказилади.

Аммо талабанинг бошланғич жисмоний аҳволини ўрганиш бўйича ўтказилган тадқиқотлар натижасида баҳолаш комплекс бўлиши кераклиги ва у талаба тайёрлигининг бўш жиҳатларини ривожлантириш асоси бўлиши кераклиги аниқланди.

Педагогик назорат валеологик тарбия жараёнида кафедралар томонидан ишлаб чиқилган тестлар ёрдамида амалга оширилади.

Талабалар шахси асаб тизими ва типологик хусусиятларининг ўзига хос жиҳатларини аниқлаш ўқув жараёнини бошқаришда ёрдам беради ва бу психологик тадқиқотлар натижасида исботланган.

1990-1994 ўқув йилларида ТЭАИ «Жисмоний тарбия ва спорт» кафедрасида талабалар билан соғломлаштириш - тарбиявий ишларни олиб боришни назорат қилиш методологиясини ишлаб чиқиш бўйича эксперимент ўтказилган эди. Шу мақсадда талабанинг жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, жисмоний тайёр-

лиги (20 дан ортиқ тестлар), жисмоний иш қобилиятини комплекс баҳолаш амалга оширилган эди.

### **Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш**

Ёшлар фаоллигининг характери уларнинг ўқув жараёнига онгли муносабатини аниқлашнинг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Онглилик орқали фаолликка - бу икки тамойилнинг шиори ана шундай. Фаолликсиз онглилик пасив камолотга олиб келади.

Амалий, ўқув ва мустақил машғулотларга интилиш жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланиш, жисмоний етуқликка эҳтиёжнинг фаоллашувида намоён бўлиши лозим.

Баён этилган эҳтиёжни тарбиялаш муҳим муаммолардан бири- талаба ёшларнинг ҳаракат фаоллиги танқислигини бартараф этишга ёрдам беради. Талабаларнинг ҳаракат фаоллигини жонлантириш воситалари тизимига академик аттестация - талаба билимини баҳолашнинг регламентлаштирилган тизими киради. Талабадан ўқитувчига «тескари алоқа» бўлган баҳолашнинг бундай тизими ўқув жараёнини мақсадли бошқариш имконини беради. Бу тизим талаба тайёрлигининг ўзига хос хусусиятларини аниқлайди ва унга тўғри таъсир этишга замин тайёрлайди. Айни пайтда у ўқитувчи ишига ҳам таъсир кўрсатади. Ўқитувчи талабаларни чуқур ўрганиши, гавда тузилиши, қон айланиши, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлик кўрсаткичлари хусусиятлари диагностикаси асосида талабаларни ҳар томонлама аттестация қилиш учун комплекс назорат усулларини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Комплекс баҳолаш назорат ва ўз - ўзини назорат воситаси сифатида ташкил этиш ва ишлаб чиқишда содда бўлиши керак. Маълумки, педагогик меҳнат самарадорлиги ўқув жараёнининг қандай функцияни (ахборотни актив ёки пасив қабул қилиш ва ўзлаштириш) бажараётганлигига боғлиқ. Ўқитувчининг вазифаси талабаларнинг ўрганиш фаолиятини мумкин қадар фаоллаштириш, уларда фаол, мустақил ижодий фикр юритишни ривожлантириш ва бунга эришишнинг усуллари ва воситаларини кўрсатишдан иборат. Психологларнинг фикрича, ижодий фаолликка эҳтиёж туғма, у инсоннинг биологик ирсиятида мавжуд. Аммо у барча туғма хусусиятлар қатори ижтимоий меъёрлар ва муайян шароитлар таъсирида бўлади. Шунинг учун билимларга интилиш эҳтиёжини тарбиялаш

учун ўқитувчи маҳоратли бўлиши, тарбия учун дидактик ва психологик шароитларни яратиш керак.

Барча фаолиятлар қатори ўқув фаолияти ҳам маълум сабаблардан келиб чиқади ва у муайян мақсадларга эришишга йўналтирилган. Маълумки, сабаб - инсонни фаолиятга ундайдиган нарса. Муносабат, сабаб, мақсад - ўзига хос вектор бўлиб, интенсив фаолият йўналишини белгилаб беради. Сабабнинг муҳим асоси - бу эҳтиёждир. Инсонни муайян йўналишдаги фаолиятга ундайдиган сабаб ва эҳтиёжлар йиғиндиси мотивация дейилади. Инсоннинг барча мақсадли фаолияти ўз мотивациясига эга бўлиши керак. Ўқув жараёнининг мотивацион тарафи 3 та сабабни ўз ичига олади: ташқи (рақбат-жазо); мусобақа (ким биландир ёки ўз-ўзи билан мусобақа); ички сабаблар ўқув жараёнига анча қатъий қизиқишни таъминлайди.

Ўрганишга қизиқишни ривожлантириш 3 та умумий босқичлардан иборат: янгилик, ноаниқлик ва ҳ.з.лар шароитида вужудга келадиган қизиқиш; муайян предметга, мазмунга, фаолиятга қатъий, тургун қизиқиш; қизиқишларни шахс, унинг ҳаётий мақсадлари ва режалари тизимининг умумий йўналишига қўшиш. Талабаларнинг ўрганиш фаолиятини фаоллаштиришнинг энг самарали воситаси-бу ўқитиш усулларидаги янгилик, уларни экспериментал шаклга солиш.

Ўрганиш мотивациясини қуйидаги низомлар асосида шакллантириш керак:

ўрганиш мотивацияси нафақат шахсий хусусиятларни, балки у фаолиятнинг берилган шароитларини ҳам акс эттиради, бу уни махсус ташкил этилган дидактик таъсирлар воситасида шакллантириш учун имкониятлар очади;

ўрганиш мотивацияси муаммоли вазиятда пайдо бўлади, бу унинг нафақат ички, балки ташқи шартларини акс эттиради;

мутахассисларни тайёрлашди фаол таълимнинг шакл ва усулларини қўллаш;

ўрганиш мотивациясининг пайдо бўлиши ва ривожланиши талаба ва ўқитувчи, шунингдек талабаларнинг ўзаро муносабатлари турига ҳам боғлиқ бўлади.

Ўрганиш мотивациясини ривожлантириш педагог маҳорати, унинг талабалар фаолиятини тўғри ташкил этишига боғлиқ. Мотивацияни тўғри тушуниш ўқитувчи меҳнати самарадорлигини оширади ва ёшларнинг ўрганилаётган предметга қизиқишини оширади.

Ёшларда махсус мотивацияни шакллантираётганда билимлар тайёр ҳолда берилмаслиги, уларни оддийгина кўрсатиб бериб бўлмаслиги, билимлар маълум ҳаракатлар натижасида эгалланиши мумкинлигини аввал бошдан тушунтириш жуда муҳим. Шундай ҳаракатлардан бири- бу талабани баҳолаш жараёнидир.

ТАТУда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларига эҳтиёжни жонлантириш ва унинг амалий аҳамиятини ошириш мақсадида кафедрада талабанинг ҳар томонлама тайёрлигини реётингли назорат қилиш тизими ишлаб чиқилди ва синовдан ўтказилди. Айнан талаба рейтингини аниқлаш ва унинг шахсий паспортини тузиш мунтазам соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларига ижодий фаоллигини жонлантиришга асос бўлди.

### ***Талаба тайёрлигининг шахсий паспорти***

Талаба тайёрлигини комплекс баҳолаш ўз ичига асаб тизимининг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда тузилиши хусусиятлари, функционал, жисмоний тайёрлик хусусиятларини ўз ичига олиши шарт. Талаба ва ўқитувчи талабанинг олийгоқда ўқиш даврида ҳар томонлама тайёрлиги ҳақида маълумотга эга бўлишлари учун талаба паспорти тузилади. Шу билан бир қаторда бу талабаларни жисмоний машғулотларга жалб этиш учун ёритиш иши функциясини бажаради.

## **1.2 Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими**

Тайёрликни ҳар томонлама баҳолаш мақсадида ижтимоий усул-талаба рейтингини аниқлаш қўлланилади.

Рейтинг - талабанинг ҳаракат ва функционал тайёрлигини комплекс баҳолашдир. Ўқув рейтингини аттестацияни талаба тайёрлигининг интеграл кўрсаткичларини намоён этувчи тадбирлар тизими сифатида акс эттиради. Талаба тайёрлиги диагностикаси унинг кучли ва бўш тарафларини аниқлаш имконини беради ва у ўқув жараёнининг йўналишини белгилаб беради.

Шундай қилиб, комплекс тайёрликни баҳолаш учун янги прогрессив тизим даркор: назоратнинг ҳар бир босқичида талаба томондан эришилган натижалар очколарда ва балларда баҳоланади. Барча баллар йиғилади ва индивидуал кумулятив индексни (И.К.И) ташкил этади. Талабанинг мақсади - балларнинг максимал сонини

тўплаш. Ушбу тамойилни тадбиқ этиш ўқув жараёнини муайян қайта қуришни талаб этади: ўқитувчи ишини режалаштиришни ўзгартириш, назорат нормативларини қабул қилишни ташкил этиш, илмий асосланган соғломлаштириш - тарбиявий воситаларни излаш ва ҳ.з.

Жисмоний ривожланиш, функционал ва жисмоний тайёрлик балларда баҳоланади ва унинг йиғиндиси талаба рейтингини белгилаб беради.

Энг муҳими - назорат талабанинг кундалик мунтазам ўқув ишини стимуллаштириб туради ва синов топшираётганда объективликни таъминлаб беради. Талаба тайёрлиги баҳоланади. Талабаларнинг ўртачалаштирилган гуруҳлари баргараф қилинади, бунинг ўрнига биринчи, ўнинчи, ўн иккинчи талаба пайдо бўлади.

Талаба рейтингини аниқлашнинг бошқачароқ схемаси тавсия этилади. Масалан, талаба 100 метрлик масофани 13 секундда югуриб ўтди, 20 кишилик гуруҳ ичида у 2 ўринни (2 очко) эгаллайди; тўсинда 12 марта тортилди (4 очко) ва ҳоказо. Натижада 10 тест бўйича 41 очко тўплади ва у гуруҳда 5-ўринни эгаллайди (жадвал). Талаба тўплаган баллар ёки очколар ва у эгаллаган ўрин қайдномаси осиб қўйилади.

Талабалар фикрига кўра саломатликни бундай баҳолаш жисмонан бўш талабаларни ҳам ҳаракат қилишга чорлайди.

Натижада 47 очко тўплаган талабалар аъло даражадаги, 41-46 очко тўплаганлар яхши тайёргарликка эга, 25-40 очко тўплаганлар эса жисмонан етарлича тайёргарликка эга эмаслар. Кўрсаткичлар таҳлили жисмоний тарбия бўйича машғулотлар жараёнида соғломлаштириш - тарбиявий воситалар дастурини индивидуаллаштириш имконини беради.

Масалан, талаба вазнини камайтириши, тезлик куч тайёргарлигини яхшилаши, чидамлилигини ошириши керак.

Талаба саломатлигини комплекс баҳолашга жарима очколарини (-5 балл спиртли ичимликлар ичгани учун,-5 чеккани учун) киритиш мумкин.

Жисмоний ривожланиш, функционал ва жисмоний тайёрлик маълумотларини ҳисобга олишдан иборат бўлган комплекс баҳолаш талаба саломатлигининг баҳосини ташкил этади.

Рейтинг тизимининг бошқа усули ҳам қўлланилган эди. Жисмоний ривожланишдан 2 балл тўплаган талаба, жисмоний тайёрликдан 4 балл олиши мумкин, натижада у ўртача 3 балл тўп-

лайди. Бундай усул талабаларни баҳолаш усулларига қизиқишини орттиради.

*Жадвал*

*Талабалар рейтингини аниқлаш*

Фамилия	Кетле индекси г/см	Пульсинг ошиши % \м	100м га югуриш сек\м	Узунликка сакраш	Тортилиш	3км га кросс
1. Д.Б.	350 7	25 2	14,0"9270	1 124	12,30"	10
2. Б.И.	373 3	25 2	15,0"9250	5 105	12,30"	10
3. Х.Б.	339 11	25 2	15,0"9250	5 124	11,35"	5
4. Ш.М.	405 14	72 3	13,6"5230	9 142	12,	7
5. Х.И.	345 8	90 3	14,0"9254	4 151	11,	3
6. Т.п.	373 3	87 3	14,0"8248	7 105	13,	11
7. Р.ж.	406 15	40 2	14,5"3260	2 96	12,	7
8. А.У.	388 1	33 2	14,5"3248	7 96	12,20"	9
9. К.т.	312 10	37 2	14,0"8249	6 105	12,30"	10
10. С.Н.	444 17	4 1	13,7"6250	5 96	11,10"	4

### **1.3 Саломатликни яхшилаш учун ўз - ўзини баҳолаш ва ўз - ўзини назорат қилишнинг самарали усуллари**

Узоқ давом этган педагогик синовлар натижасида шу нарса маълум бўлдики, ўз - ўзини баҳолаш ва ўз - ўзини назорат қилиш усуллари талабаларда алоҳида қизиқиш уйғотади.

Ўқитувчи раҳбарлиги остида ўз - ўзини назорат қилиш талабанинг ўрганиш мотивациясини ривожлантириш учун муҳим омил ҳисобланади.

Ўз саломатлигини мунтазам кузатаётган инсон унда рўй бераётган турли оғишларни ўз вақтида сезади ва уларни бартараф қилиш учун керакли чораларни қўради.

Кундалик, паспорт тутиш ўз - ўзини назорат қилишнинг самарали ташкилий шакллари дир. Ўзини ҳис қилиш, уйқу, иштаҳа, иш қобилияти, мушакларнинг оғриши - бу субъектив кўрсаткичлар, бўй, тана вазни, вазн - бўй кўрсаткичлари, бўйин, қорин айланаси, ҳаётгий кўрсаткич, жисмоний аҳволни баҳолаш - булар эса объектив кўрсаткичлар дир.

Ўз - ўзини назорат қилиш муҳим таълим ва тарбиявий аҳамиятга эга. У жисмоний соғломлаштириш машғулотларини сама-

рали ўтказиш учун зарур ва бу машғулотларга онгли муносабатда бўлиш ва уларга жалб этишнинг самарали усули ҳисобланади.

Ўз - ўзини назорат қилаётган талаба ўз организми билан чуқурроқ танишади, у ёки бу органлар ва тизимлар ишини ўрганади, у ёки бу юклама организмга қандай таъсир кўрсатаётганини ўрганади. Шундай қилиб, ўз - ўзини назорат қилиш, ўз - ўзини баҳолашнинг вазифаларига қуйидагилар қиради:

талабани ўз организмга эътиборлироқ бўлишга ишонтириш;

жисмоний машғулотлар пайтида ўзини бошқаришнинг оддий усулларига ўргатиш;

олинган маълумотларни қайд этиш, баҳолаш, таққослаш ва умумлаштиришга ўргатиш;

педагогик ҳамкорлик асоси бўлган «талаба - ўқитувчи» педагогик тизими бўйича яқин алоқа ўрнатиш;

тиббий назорат маълумотларини тўлдириш, унга янада аниқлик киритиш;

ўз - ўзини назорат қилиш маълумотларидан жисмоний аҳвол, жисмоний ривожлантириш даражалари, гавда тузилиши, қон айланиши хусусиятларини аниқлашда фойдаланишни ўргатиш.

Ўз - ўзини назорат қилиш ва баҳолаш талаба таълим жараёнининг самарадорлигини оширади.

Жисмоний машғулотларга мотивацияни фаоллаштиришга ўз - ўзини назорат қилиш усуллари ёрдам беради. Унинг энг муҳим афзаллиги шундаки, шуғулланувчилар ўз саломатликларини мунтазам кузатар эканлар жисмоний машғулотларнинг ўз организмларига ижобий таъсирини ҳис қиладилар.

Ўз - ўзини объектив назорат қилиш учун турли синов ва тестлардан фойдаланилади.

Юрак - қон тизимининг функционал ҳолати тайёрлигини баҳолаш учун кверг тестидан фойдаланилади. Кверг тести бири-бирини кетидан танаффуссиз келувчи 4 та машқдан иборат: 30 сек ичида 30 та ўтириб туриш, турган жойда максимал тезликда 30 сек югуриш, турган жойда минутига 150 кадам частота билан 3 минут югуриш, 1 минут арқон билан сакраш.

$$\text{КИ (Кверг индекси)} = \frac{1500}{P_1 + P_2 + P_3}$$

бу ерда, P1- машқлар комплексини бажаргандан кейин 30 секундлик юрак пульси, P2- 2 минутдан сўнг 30 секундлик юрак уриши, P3- 4 минутдан сўнг 30 секундлик юрак уриши КИ катталиги 105 дан кўп бўлса - аъло кўрсаткич, 104 – 99 - яхши, 99 - 93 қониқарли ва 92 дан кам бўлса қониқарсиз кўрсаткич бўлади.

#### **1.4 Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари**

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг морфологик ва функционал хусусиятлари комплекси тушунилади ва бу унинг жисмоний кучи заҳираларини белгилайди. Ушбу тарифдан кўриниб турибдики, талабаларнинг жисмоний ривожланишини ўрганиш ва баҳолаш ўқитувчи учун жуда муҳим. Саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражаси - жисмоний машғулотлар имконияти ва характерини белгилаб берувчи омиллардир. Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш турли кўрсаткичлар (Кетле индекси, ўпкаларнинг ҳаётий сифими, ҳаётий кўрсаткич, кўкрак қафаси айланаси, ўнг ва чап билақлар динамометрияси, тана кучи) бўйича амалга оширилади. қуйида турли ёшдаги талабалар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларининг мезонлари келтирилган. Улар педагогик экспериментлар натижасида аниқланган. Кўп йиллар давомида ТАТУ нинг 1да 4 курс талабалари (18-24 ёш) устидан тиббий назорат ўтказилди. Ҳаммаси бўлиб 1000 дан ошди талаба кўрикдан ўтказилди. Шуни қайд этиш лозимки, ўқув қўлланмаларда Европа талабаларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари келтирилади, Ўрта Осиё талабалари учун улар ишлаб чиқилмаган жисмоний ривожланишни ўрганиш натижаларига кўра кўпгина кўрсаткичлар бўйича қоқоқлик аниқланган. Шунинг учун талабалар ўртача 2 балл оладилар.

Шунинг учун ўқув жараёни соғломлаштирувчи характерга эга бўлиши керак.

#### **Жисмоний тайёрликни баҳолаш мезонлари**

Маълумки, жисмоний тайёрлик саломатликни мустаҳкамлаш, тананинг ҳаракат сифатлари ва шаклларини ривожлантириш, шунингдек, инсоннинг ҳаракат тасаввурларини кенгайтиришга йўналтирилган.



Жисмоний тайёргарлик - организм функционал имкониятларининг умумий даражасини кўтариш, ҳар томонлама ривожланиши, саломатликни мустаҳкамлаш билан чамбарчас боғлиқ жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёнидир. Асосий воситалар сифатида талаба организмга умумий таъсир кўрсатувчи умумий ривожлантирувчи машқлар ва қатор спорт турларига тегишли машқлар қўлланилади. Бунда мушак - пай аппарати ривожлантирилади ва мустаҳкамланади, ички органлар ва тизимлар функциялари ривожлантирилади, координация яхшиланади ва ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси оширилади. Жисмоний тайёрлик организмнинг вегетатив функциясининг ҳолати, ҳаракат сифатлари ва тана шакллари шунингдек, турли ҳаракат кўникмаларининг даражаси билан характерланади.

Талабанинг жисмоний тайёрлиги - комплекс тушунча. У жисмоний, функционал тайёрлик ва жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, қон айланиш тизимининг сон ва сифат баҳосида акс этган, интеграллаштирилган баҳолаш унинг умумлашган характеристикасидир.

*Жадвал*

*18 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари*

Кўрсаткичлар	Баҳолар				
	5	4	3	2	1
1.Вазн - бўй кўрсаткичи	394	380	366	352	338
2. Ўпканинг ҳаётий сиғими	4863	4682	4501	4320	4139
3.Ўнгқўл динамометрияси (кг)	41	40	39	38	37
Чап қўл (кг)	37	36	35	34	33
4. Тана кучи (кг)	138	134	130	126	122
5. Кўкрак қафасининг айла-наси (нафас олиш)	112	108	104	100	96
Нафас чиқариш (см)	102 99	99	96	93	90
Танаффус (см)	98	93	88	83	78
Фарқ (см)	10	9	8	7	6
6.Ҳаётий кўрсаткич (млкг)	75	72	69	66	63
7. Семизлик (кгғдц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Тана мустаҳкамлиги	15	21	27	33	39

*19 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши  
кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари*

*Жадвал*

Кўрсаткичлар номи	Баҳолар				
	5	4	3	2	1
1.Вазн-бўй кўрсаткичи	382	368	364	350	334
2. Ўпканинг ҳаётий сиғими	5003	4779	4555	4331	4107
3. Ўнг қўл динамометрияси (кг)	42	41	40	39	38
Чап қўл (кг)	38	37	36	35	34
4. Тана кучи (кг)	136	130	124	118	112
5. Кўкрак қафасининг айлана-наси (нафас олиш)	105	102	99	96	93
Нафас чиқариш (см)	92	90	88	86	84
Танафбус (см)	94	92	90	88	86
Фарк (см)	13	12	11	10	9
6.Ҳаётий кўрсаткич (млкг)	79	75	71	67	63
7. Семизлик (кггдц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Тана мустаҳкамлиги	4	11	18	25	32
9. Тананинг ёғ массаси	10,5	9,5	9	8,5	8

*20-24 ёшда талабалар жисмоний ривожланиши  
кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари*

*Жадвал*

Кўрсаткичлар номи	Баҳолар				
	5	4	3	2	1
1.Вазн-бўй кўрсаткичи	408	390	372	354	336
2. Ўпканинг ҳаётий сиғими	4990	4787	4584	4381	4078
3. Ўнг қўл динамометрияси (кг)	44	43	42	41	40
Чап қўл (кг)	43	42	41	40	39
4. Тана кучи (кг)	149	143	137	131	125
5. Кўкрак қафасининг айлана-наси (нафас олиш)	105	99	93	87	81
Нафас чиқариш (см)	98	93	88	83	78
Танафбус (см)	102	96	90	84	78
Фарк (см)	7	6	5	4	3
6.Ҳаётий кўрсаткич (млкг)	79	74	69	64	59
7. Семизлик (кггдц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Тана мустаҳкамлиги	7	3	19	25	3.2
9. Тананинг ёғ массаси	14	12	10	9	8

## Жисмоний аҳволни баҳолаш

Соғломлаштирувчи машқларнинг таъсири вазифаларидан бири жисмоний аҳволни назорат қилишдир. Жисмоний аҳвол тушунчаси талабалар саломатлиги: жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлик даражаси билан белгиланади.

Ўқув - соғломлаштириш жараёнида жисмоний аҳволни баҳолаш учун Л.Ивашенко, Е.А.Пирогова ва Л.А.Калининг тестларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Л.Ивашченко (1989) жисмоний аҳвол диагностикасини К.Цадра (1980) тестлари ёрдамида амалга оширишни тавсия этади.

Бунда К - индекснинг шартли бирликлардаги қиймати; а - ёш; т-1000 м га югуришга кетган вақт ( мин); ЧСС бошл- тинч турганда бошланғич ЧСС зарб/мин; ЧСС5- 1000 м югургандан сўнг 5-минутда, зарб/мин. Жисмоний аҳволни баҳолаш куйидаги шкалада амалга оширилади.

Баҳолаш куйидаги кўрсаткичлар бўйича амалга оширилади: жисмоний аҳволнинг паст даражаси - 0,375, ўртачадан пастроқ 0,376 - 0,525, ўртача - 0,526 - 0,675, ўртачадан юқорироқ - 0,676 - 0,825, юқори - 0,826 ва ундан баланд.

Кўрғазма учун жисмоний аҳвол даражасини ҳисоблашни келтирамыз. Кўрсаткичлари куйидагича бўлган субъектда жисмоний аҳвол даражаси: 42 ёш, (ЧСС 60 зарба минутига, АД 120/80 мм сим. уст, вазни –78 кг, бўйи 170 см.

АД - ўртача ҳисобланади:

Диастоли АД<sub>к1/3</sub>АД пульсли

Бу ерда, Пульсли АД сист - диаст.АД, яъни

120-80-40 мм сим. уст.демак:

Адср-80+40/3-93 мм сим.уст.

Кейин жисмоний аҳвол даражаси индекси –х- 0,707 ни х диапазон билан таққослаб кузатилаётган шахснинг жисмоний аҳволи даражасини аниқлаймиз - ўртачадан юқори «Студент» лотинчадан таржима қилганда «астойдил ишловчи, билимларга чанқоқ» маъносини англатади. Шунинг учун шундай таълимни яратиш керакки, у талабада соғломлаштиришнинг у ёки бу воситаларини эгаллашга зарурат, эҳтиёж уйғотсин. Бунга эса ўз - ўзини

назорат қилиш ва ўз - ўзини баҳолаш усуллари ёрдам бериши маълум.

Мустақилликка ўргатиш талабаларда умумтаълим билимлар ва кўникмаларни шакллантириш орқали таъминланади.

Талабаларни мустақилликка ўргатишнинг айрим усуллари очиқ бериш ва уларнинг мазмунини асослаб беришда тўхталиб ўтамиз. Ўз - ўзини назорат қилиш ва баҳолаш нормативли тестларни бажаришни назарда тутаяди. Жисмоний аҳволни баҳолашда синалган Кверг тести қўлланилади.

Л.А.Калинина (1988) ишидаги йўналиш ўзига хос қизиқиш уйғотади. У жисмоний фаоллик кўрсаткичини ҳисоблаб лаёқатлилик категориясини аниқлашни таклиф этади.

5 баллик тезликда тез-тез нафас олиш, терлаш билан биргалликда кузатиувчи юқори юкламалар, 4 баллда кўчиб турувчи оғир юкламалар (масалан, теннис ўйинида), 3 баллда - оғирлиги бир меъёردа юкламалар (масалан, велосипед ҳайдаш), 2 баллда - ўртача оғирлик (масалан, волейбол ўйнаганда), 1 баллда - енгил юкламалар (балиқ тутиш, сайр) баҳоланади.

Жисмоний юкламалар давомийлигини баҳолаш қуйидагича: агар юклама фаолияти 30 минутдан ортиқ бўлса - 4 балл; 20 минутдан 30 минутгача - 3 балл; 10 минутдан 20 минутгача - 2 балл; 10 минутдан кам бўлса - 1 балл.

Жисмоний юкламалар частотаси қуйидагича баҳоланади: ҳар кунлик юклама - 5 балл; ҳафтада 3 - 5 марта - 4 балл; ҳафтада 1-2 марта - 3 балл; бир ойда 1 мартадан кам -1 балл.

Энди тезлик баллини давомийлик баллига кейин уни жисмоний юклама частотаси баллига кўпайтирамиз. Ҳосил бўлган сон 40 дан кам бўлса бу лаёқатлиликнинг паст категорияси, ҳаёт тарзи ўтирувчан (20 дан паст) ёки жисмоний фаоллиги етарлича эмас (20-40) ҳисобланади.

Э.Н.Вайнер (2001) саломатликни қуйидагича комплекс баҳолашни таклиф этади.

### **Талабаларни соғломлаштиришни педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими**

Синов ўтказилиши жараёнида талабаларни ўқув-соғломлаштириш жараёнини педагогик назорат қилишнинг рейтинг тизими қўлланилди.

Бунинг учун диагностик, тезкор, босқичли, якуний (семестр охирида, йиллик) каби педагогик назорат турларидан фойдаланилди.

Диагностик назорат ўқув йили бошида 1-3 курс талабаларида ўтказилди, машғулотлар ўтиш жараёнида эса тезкор назорат амалга оширилди. Ноябрь ойида, яъни очиқ ҳаво шароитида машғулотлар ўтказиш якунланганда ва гавда тузилиши ва куч тайёргарлиги якунланган вақтда босқичли назорат ўтказилди. Ва ниҳоят йил охирида якуний назорат амалга оширилди. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёрлигини комплекс баҳолаш 4 модул бўйича ўтказилди. Биринчи ва иккинчи модул (диагностик назорат) талабаларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш мақсадида ўтказилди. Улар Кетле вазн - бўй индекси, ҳаётий кўрсаткич, ўпканинг ҳаётий сигими, кўкрак қафаси айланаси, тана кучи, ўнг ва чап билаклар динамометрияси, тананинг ёғ массаси, гавда тузилиши, семизлик кўрсаткичларидан иборат бўлди.

Учинчи модул жисмоний тайёрлик маълумотларини (тортилиш, ерга тиралиб қўлларни букиб - ёзиш, брусларга тиралиб қўлларни букиб-ёзиш, 5 км га ва 3 км га кросс, айланиб тортилиш, оёқларни тўсинга кўтариш) баҳолашдан иборат. Тўртинчи модул (якуний назорат) талабанинг жисмоний ахволини баҳоловчи тестлардан (Кверг, Пирогова, Ивашченко тестлари, Руфье синови) иборат.

Ҳар бир модул бўйича талаба рейтинги тузилади. Ҳар бир модулда талаба 25 балл тўплаши мумкин, чунки у 5 нормативдан иборат.

Ўқув йили (семестр) охирида 60 дан кўп балл тўплаган талаба синовдан автоматик тарзда ўтган ҳисобланади. Жисмоний тайёрлиги бўш бўлган, 60 дан кам балл тўплаган талаба назарий бўлим бўйича талабларни бажаради. 20 та савол, талаба 60 балл тўплаши керак. Жисмоний юкламадан озод талабалар реферат ёзадилар ва гуруҳ олдида уни химоя қиладилар.

### ***«Педагог-талаба» педагогик ҳамкорлик тизимини таъминлашнинг методологик асослари***

Ҳозирги вақтда талабалар гиподинамия (инсон ҳаракат фаоллигининг чекланиши)нинг организмга зарарли таъсирини тобора кўпроқ англамоқдалар.

Шубҳасиз ҳаммага маълумки, жисмоний машқлар инсон организмдаги барча аъзолар ва тизимлар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади ва руҳий зўриқиш, стресс, безовталик каби негатив кўринишларни бартараф қилишга ва уларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Жисмоний машқларни мунтазам бажариш организмнинг турли шамоллаш ва юқумли касалликларига қарши курашувчанлигини оширади, асаб - руҳий чарчоқ ҳиссини йўқ қилади.

Бундан ташқари жисмоний-соғломлаштириш фаолиятига талаба тарбиясининг нафақат тиббий, ижтимоий, иқтисодий тарафлари, балки ахлоқий, эстетик, этик жиҳатлари билан ҳам бевосита ва билвосита боғлиқ.

Аммо жисмоний машғулотлар бошқарилувчи характерга эга бўлиши учун ҳар томонлама педагогик назорат ўтказиб туриш керак. Назоратнинг турли шакллари (диагностик, тезкор, боқичли, якуний) назоратнинг рейтинг тизими, ўз-ўзини назорат қилиш ва баҳолаш усуллари педагогик ҳамкорлик- «ўқитувчи-талаба» тизимини яратиш имконини беради. Бу тизим мунтазам жисмоний машғулотлар мотивациясига ёрдам беради ва талабаларни ўз саломатлигини таҳлил қилиш ва бошқариш кўникмаларини эгаллашга ўргатади.

Ҳар томонлама педагогик назорат талабанинг индивидуал хусусиятларига мос машғулотлар ўтказиш учун зарур комплекс педагогик назорат талаба ёшларни жисмоний ривожлантиришнинг асоси ҳисобланади ва унинг якуний мақсади - жисмоний етуклик.

Машғулотларнинг тайёрлов қисмида оптимал соғломлаштириш самарасига эришиш учун жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, ҳар томонлама ҳаракат тайёрлиги кўрсаткичларини оптимал яхшилаш учун воситалар комплексидан фойдаланиш тавсия этилади. Яхши жисмоний тайёргарликка эга талабалар 1000 ҳаракатдан иборат, ўрта ва бўш тайёргарликка эга талабалар эса 500 та ҳаракатдан иборат машқларни бажариши зарур.

### *Талаба рейтингини аниқлаш*

Талаба рейтинги ҳаракат фаоллиги самарадорлиги кўрсаткичи сифатида уни аттестация қилишда объектив мезон ҳисобланади.

Семестр давомида талабанинг фаол ва бир меърадаги ишлашини таъминлаш учун факультетлар учун 6-12 ҳафтада ва ўқув

йили сўнгида ҳисобот муддати белгиланади ва шу вақтда синов ўтказилади.

Синовдан автомат тарзда ўтиш учун талаба жорий назорат якунига кўра 60 балл йиғиши керак ( яъни, Р 60 балл). 50 дан ошқ балл тўплаган талаба синовдан ўтиш учун индивидуал график олади. Жорий ўзлаштиришни 40 баллдан кам бўлган талабалар синовга қўйилмайди ва уларнинг келгусидаги ўқиши «Олий таълими низоми» га кўра ҳал қилинади.

Касаллиги ва бошқа сабабларга кўра синовларни вақтида топшира олмаган талабалар (керакли ҳужжатлар бор бўлса) индивидуал тартибда синов топширадилар.

Синовлар гуруҳларда машғулот ўтган ўқитувчилар томондан қабул қилинади.

### **Валеология бўйича синов ва имтиҳонларни қабул қилиш тартиби**

Валеология бўйича синовлар талабанинг жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрлиги кўрсаткичлари ва, умуман, саломатлик даражаси динамикасини баҳолаш бўйича ҳисобот бериш шаклидир.

Имтиҳон валеология асосларини ўрганишнинг якунловчи босқичи ҳисобланади. У сессия пайтида ўтказилади.

Имтиҳонлар жадвали деканат томондан тузилади ва олийгоҳнинг ўқув бўлими томондан тасдиқланади. Имтиҳон санаси ўқитувчи ва талабаларга бир ойдан кам бўлмаган муддатда етказилади.

Имтиҳонга ўқув дастурининг барча талабаларини бажарган ва семестрлардаги синовлардан ўтган талабалар қўйилади.

Кафедра мудири гуруҳ ўқитувчиси тавсия этган жисмоний ва функционал тайёрлик бўйича аъло натижалар кўрсатган, жисмоний аҳволи, ривожланиши ва гавда тузилиши даражаси аъло бўлган талабаларни имтиҳондан озод этиш мумкин.

Имтиҳонни маъруза курсини ўқиган ва гуруҳларда амалий машғулотлар ўтган ўқитувчилар томондан қабул қилинади.

Имтиҳон пайтида талабалар ўқув дастурлар, сўровномалар ва кўргазмаларни қуроллардан фойдаланишлари мумкин.

Якуний имтиҳоннинг мақсади - талабанинг валеология курси бўйича меҳнатини, назарий билимларини, уларнинг чуқурлигини,

ижодий онги ривожланишини, соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини эгаллаганлиги, жисмоний машқларни мустақил бажарганлиги, олинган билимларни таҳлил қилиш, уларни саломатликни асраш ва яхшилашда қўллаш билимларини баҳолашдир.

### ***Валеологиядан имтиҳон қабул қилиш***

Валеологиядан имтиҳон ўқув дастури ҳажмидан қабул қилинади. Имтиҳон назарий билимлар даражасини текшириш ва жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни аниқлашдан иборат.

Жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний-функционал тайёрлик кафедра томондан ишлаб чиқилган нормативлар бўйича баҳоланади. Жисмоний аҳвол даражаси кўрсаткичларига кўра талабанинг мутахассислик тавсифномасига унинг саломатлиги даражаси (аъло, яхши, қониқарли, бўш) қайд этилади.

«қониқарсиз» баҳоси фақат имтиҳон қайдномасига қўйилади, имзо қўйилгач қатъий ҳисобот ҳужжати сифатида сақланади.

Назарий билимлар тестлаш усули орқали баҳоланади.

Жисмоний аҳвол ва назарий билимлар баҳоси қўшилиб ягона баҳо қўйилади.

1. Назарий бўлим бўйича имтиҳон қабул қилиш учун ҳар бир талабага 45 минут ажратилади. Жавоб беришга тайёрланиш учун 30 минут берилади. Жавоб беришга тайёрланганда талабага кўргазмалар куроллар ва сўровномалардан фойдаланишга руҳсат берилади.

2. Имтиҳон натижалари «аъло», «яхши», «ўрта», «қониқарсиз» баҳолари билан қайд этилади.

Баҳо қўйишда талабанинг жисмоний аҳвол даражаси, ғоявий-назарий ва илмий тайёргарлиги, олинган билимлардан ижодий фойдаланиш кўникмалари эътиборга олинади.

Калит сўзлар: мониторинг, саломатлик рейтинги, ўз-ўзини баҳолаш, ўз - ўзини назорат қилиш, мезон, баҳолаш, синовлар, имтиҳонлар.

Назорат учун саволлар.

- 1.Мониторингга таъриф беринг.
- 2.Саломатликнинг индивидуал паспорти.
- 3.Ўз - ўзини баҳолаш ва назорат қилиш усуллари.
- 4.Жисмоний ривожланиш ва гавда тузилишини баҳолаш.



5. Жисмоний тайёрликни баҳолаш.
6. Жисмоний аҳволни баҳолаш.
7. Валеология бўйича синов ва имтиҳонлар.

#### Адабиёт

Афанасьев Ю.А, Куликов Ю.А, Насреддинов Ф.Н. Физическое воспитание и врачебный контроль в вузе. Ташкент, 1991.

Ананасенко Г.Л. СГБ, 1992 Эволюция биоэнергетики и здоровья человека.

Абрамов М.С, Столярук В.С. Ташкент, 1985 Состояние и оценка морфофункциональных показателей у студентов

Благуш П.К. Теории тестирования двигательных способностей. (чех тилидан қискартирилган таржима) М.ФИС, 1982, 165 б

Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. (Сўз боши А.Коробники, инглизчадан С.Шекман таржимаси) М:ФиС, 1976, 125 б

Кашбахтиев И.А. Основы физического совершенствования студентов. Ташкент, 1992, 153 б.

Кашбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Ташкент, 200, 147 б

Рихсиева А.А. Насреддинов Ф.Н, Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Ташкент. Ўқитувчи, 1989, 80 б.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений (Полякчадан таржима) М: ФИС, 1998-412 б

Ханкельдиев Ш.З. Физическая подготовленность учащихся, молодежи. Ташкент, Медицина, 1986.

## **6-БОБ. ТАЛАБАЛАРНИ ВАЛЕОЛОГИК ТАЪЛИМ БЕРИШ ЖАРАЁНИДАГИ ТАРБИЯ**

Юкори малакали мутахассисни тайёрлаш жараёни янги комил инсонни шакллантиришга йўналтирилган ва ҳар бир талаба шахсини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришга ёрдам беради.

Ривожланиб келаётган давлатни манфаатдорлиги шахсни тарбиялашдаги зарур бўлган ахлоқ нормалари, қатъий ишонишига жавоб берадиган тарбияни ташкил қилиш учун асос ҳисобланади. Жамиятдаги тарбия тизими шундай ташкил этиш ишларига эга бўлмоқда ва уни тартибга солишда шундай усул ва услубиятлардан фойдаланилади, у ушбу жамиятни мақсади ва қизиқишларига мос келади.

Жамиятда тарбия жараёнини бошқариш инсон шахсини ривожланиш тартибсизлигини енгиб ўтиш, уни бартараф қилишга имкон беради ва талабани шаклланишида ўзига хос салбий объектив ва субъектив таъсирини бўшаштиради. Бирдан-бир самарали ва амалий натижа берадиган педагогик воситалардан бири умумий тарбияни таркибий қисми бўлган, ёшларни валеологик тарбияси ҳисобланади. Спорт, жисмоний машқлар билан шуғулланишни доимо ўсиб бораётган ижтимоий, тарбиявий аҳамияти талабаларни ахлоқий, уни маънавий ташқи кўринишига маълум талабларга боғлиқ равишда келиб чиқади. Ахлоқий тарбия ўқув-тарбиявий-соғломлаштириш жараёни асосида бўлиши шарт, чунки тарбиявий ишни самарадорлиги талабаларни ахлоқ-одоб нормаларини, иқтисодий мафкурасини шакллантириш бўйича вазифаларни муваффақиятли ҳал этишига боғлиқдир.

Ахлоқни жисмоний тарбия жараёни мақсадга йўналтирилган педагогик таъсир этиши бўйича ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради - бу уни кучини ўз ичига олади ва шу билан бирга талаба шахсини ўзига хос ахлоқий шаклланини тарбиялашда ҳал этувчи ролни аниқлайди.

Педагогик таъсир этиши, шахсни ахлоқий ривожлантиришда зарур бўлган даражада муваффақиятини таъминлашда, ахлоқий - валеологик тарбияни асосини ташкил этади. Ахлоқий-валеологик тарбия нафақат талабани ҳис этишига ёки тушунишига таъсир этади. Бу ва балки уни ахлоқий - жисмоний тажрибасини тарбиялаш фаолиятини ташкил этишда, уни ахлоқини турли туман ҳаётий вазиятда тўғри шаклини танлашда мустаҳкам таянчини

яратишга ва шахсни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши ёрдамида жисмоний такомиллаштиришга йўналтиради.

Талабалар билан амалий машғулларни ўтказишдаги энг асосий вазифаси кишини юқори маънавий руҳини тарбиялаш ҳисобланади: Ватанни севиш, халқига садоқатли, жамоа ҳиссиётини сезиш, интизомлилик ва меҳнатсеварлигидир.

### **6.1. Олий ўқув юрти ўқитувчиси ва талабаларни тарбиялаш омили**

Педагог сифатида ўқитувчининг бурчи кенг ва кўп қирралидир. У талабаларни тарбиялайди, уларни ўқув - соғломлаштириш - амалий фаолиятларини ташкил этади ва уни орқасидан назоратни амалга оширади, саломатликни яхшиланишига ва сақлаш воситалари ҳамда шаклларини, усулларини ўргатади. Ўқитувчи ана шу мақсад билан ўқув - соғломлаштириш жараёнини режалаштирида, назари ва амалий машғулларни аниқ мазмунини ва мақсадини аниқлайди:

-жисмоний такомиллаштиришни восита ва шакллари, оптимал усул ва йўлларини танлайди;

-Талабаларни билиш имкониятларини фаоллаштиради, уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжини тарбиялайди;

-Жисмоний ўз - ўзини камолотга етказиш (ўстириш) учун мустақил ишни характерини аниқлайди;

-Жисмоний ривожланиш , тана тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичларини ошиб боришини мунтазам равишда назорат қилиш;

-Жисмоний такомиллаштиришни мазмунига ва ташкил этишига зарур ўзгартиришлар киритиш;

-Шахсни типологик хусусияти асосида ҳисобга олиб талабани жисмоний такомиллаштиришни, индивидуаллаштиришни амалга оширади.

Талабаларни жисмоний такомиллаштиришда ва уларда соғлом турмуш тарзи малакаларини такомиллаштиришда, касбий билимларини режали сақланиши ва саломатликни яхшиланишида, турмуш тарзини фаол нуктаи назаридан тарбиялашда ўқитувчи муҳим роль ўйнайди.

Жисмоний тарбия ривожланишни, жисмоний тайёргарликни ва тўлиқ соғлиқ ҳолатини яхшиланиши учун зарурдир. Олий ўқув юртини битирувчиларнинг жисмоний ҳолати, иш қобилиятига, кўпроқ касбий хизматини бажариш даражасига боғлиқ бўлади.

Шунинг учун ўзининг мазмуни ва педагогик характери бўйича ўқитувчининг педагогик фазилати кўп қирралидир. Уни педагогик маҳоратида улар уйғун (комплекс) бирликда намоён этадилар.

Ўқитувчининг педагогик маҳорати психология - педагогика томонидан фикр юрғизишини билим, малака, кўникмаларни ва ҳис туйғу иродаси воситасини жонлилигини улардан олинган натижаларни умумлаштириш ўзида тасаввур қилиш, унда педагог шахсини юқори даражада ривожланганлигини бир - бирига боғлиқлиги унга ўқув-тарбиявий соғломлаштириш вазифаларини самарали ҳал этишга имконият беради.

Педагогик маҳоратни тузилишида энг юқори ўринни психология - педагогика билимлари эгаллайди. Энг аввало - бу билим одамнинг руҳий ҳолатида ва уни ривожланиши объектив қонуниятларга асосланганлигидадир. Айниқса ўқитувчи талабани шахси, уни миждози, характери, қобилияти, руҳий ҳолати тўғрисида ва жисмоний ривожланиши, тана тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотни билиши зарур.

Психолог - педагогик билим, ўқитувчининг ижодий педагогик фаолиятини мазмун сифатидаги дастлабки шартига унга ўрганишга имконият беради, уларни ҳар бирини шахсий (индивидуал) имкониятини намоён қилади, худди шундай алоҳида талабалар, гуруҳлар ва тўлиқ барчаси учун педагогик таъсир этиш кўпроқ самарали меъёрини аниқлайди.

## **6.2. Талабалар тарбияси омилида ўқитувчи мураббий сифатида**

Олий ўқув юртини жисмоний тарбия ўқитувчиси шу билан бир вақтда алоҳида спорт турлари бўйича мураббий бўлиб ҳисобланади. Олий ўқув юртида ўқитувчи мураббий амалий машғулотли соғломлаштириш-тарбиявий йўналтирилганлигига ва сифат секцияларига, талаба - спортчиларни тайёрлашни педагогик томондан тўғри ташкил этилганлигига жавоб беради.

Ўқитувчи мураббий спортчиларни тайёрлашда муҳим роль ўйнайди. Талабаларни юқори даражадаги спорт натижаларини кўрсатишга тайёрлашда, у бир вақтни ўзида уни мустақил давлатга садокат руҳида тарбиялайди. У ўзини ўқувчилари билан тренировка машғулотларида ва мусобақаларда тез - тез алоҳида бўлиб туриши бунинг учун қулай шароит яратади.

Талабалар билан тарбиявий ишларни олиб боришда ўқитувчи - мураббий умумий педагогик талабларга амал қилиб, уни дунёқарашини тарбиялашга йўналтиради. У албатта ўзини тарбияланувчиларини ғоявий - назарий билимини ўсишга, уни ижтимоий ва махсус фанларни ўзлаштиришларга қизиқишлари керак.

Талабаларни у ёки бошқа спорт турлари билан боғлиқ бўлган махсус илмий билимларни эгаллаши спортда муваффақиятга эришиши учун катта аҳамиятга эга бўлади. Мураббий ўзини ўқувчиларига жисмоний тарбия сифатларини тарбиялашни назарияси услубиёт асосларини техник усулларни ва тактик ҳаракатларни такомиллаштиришни ҳамда спорт билан шуғулланиш вақтида киши организмда келиб чиқадиган, физиологик жараёнларни тушуниб етишига ёрдам бериши керак.

У ҳар бир спортчини ҳар томонлама ва чуқур ўрганиши шарт, чунки кучли ва бўш томонларини, уни қобилятини, имкониятларини билиши керак ва шу билан бирга мос келадиган муваффақиятларга эришишида кўпроқ оптимал йўлни танлайди. Бу ҳар бир талабага шахсий ёндашиши - мураббийни педагогик фаолиятидаги мажбурий шартларидандир.

### **6.3. Шахсни жисмоний такомиллаштиришда индивидуал (алоҳида) ёндошиш**

Жараён, инсон бунини натижасида атрофидаги муҳитни ўзаро фаол таъсир этиш йўли билан шахс бўлиб шаклланади, бунини умумлаштириш дейилади. Умумлаштириш жамиятда мурақаб, тирик организм фаолияти учун зарур бўлган мурақаб, асосий кучли даражада, ҳар бир шахс сифатини, кўп даражали жараённи шаклланишидир.

Олий ўқув юртида тарбияни мақсади шахсни туб маънода тушуниш ҳисобланади. Талабага шахс сифатида, ижтимоий сифатга эга бўлган, бу ўқув фаолиятида намоён этади деб қаралади.

Талабаларни шахсий психологиясини ўзига хос хусусияти ўзини тута билиши эса ўзига хос тус беради. Уларни юриштиришини кузатадиган бўлсак, билиб олиш унча қийин эмас, чунки улардан бири хотиржам, секин ҳаракат қиладиган ёки ланж, бошқалари ҳаракатчан, учинчиси ғамгин, маъюс, мулохаза қилишга, ёлғизлик, мойил, тўрттинчиси хушчақчақ, одамга эл бўладиган, киришимли ва б.қ. Инсонлар орасидаги ана шундай индивидуал фарқлар уларни мижозларини ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқади («темперамент» лотинча сўз бўлиб, у аралашма ёки қоринча маъносини билдиради). Мижоз (темперамент) юриш - туриш (ахлоқ) ва психикани ўзгариши ёки ривожланишини билдиради. қадимги юнон тиббиётини врачлари Гиппократни ва ўрта асрнинг буюк олими Абу Али Ибн Синони бўйича мижозни тўртга типга бўладилар: сангвиник (хушчақчақ) мижоз, холерик (серғайратлик, жўшқинлик) мижози, флегматик (оғир) мижоз, меланхолик (ғамгин) мижозлардир. И.П.Павловни таснифи бўйича асаб тизимларини типларига қараб тўртга турга ажратилади:

1.Кучли ҳаракатчан вазминли («Жонли тип»)

2.Кучли ҳаракатчан (енгил) салга ловуллаб кетадиган ёки бир хил турмайдиган - «тўхтатиб бўлмайдиган тип».

3.Кучли фаолиятсиз суст вазмин - «хотиржам тип»

4.«Бўш тип» ёки «Кучсиз тип».

Сангвиник (хушчақчақ) мижозли талабани, агарда уни иши қизиқарли бўлса у яхши натижаларга эришади. У қийин ҳолатларда бошқаларга нисбатан тетиклик, ишонч, эга бўлади, ўртоқларига ижобий таъсир этади, уларни кайфиятини кўтаради. Бу пешқадам ҳар доим ўқитувчига ёрдам беришга қодир. Мухими тарбиявий жараёнда шундай талабалар намоён бўладик, бунинг учун ўқитувчи мижозларни диагностикасини психологик услубларини билиши шарт.

Холерик (серғайратли) мижозли талаба эса ўзига хос салга ловуллаб кетадиган, кучли ёки тўхтатиб бўлмайдиган, тезлик реакцияси, жонли имо - ишоралар ва ишора эга бўлади. И.П. Павловни баҳо бериши бўйича, холерик (серғайратлик) - бу очикдан очик жасур тип, енгил ва тез аникланадиган деб аталади. Ўзига хос ҳеч қандай қийинчиликларсиз у янги ҳаёт шароитларига кўникама ҳосил қиладди, ўраб олган билан енгилликка алоқа боғлаш мумкин, яхши жамиятга, фаол иштирокчи бўлиши мумкин. Талаба шундай мижоз билан ишга киришиб кетадиган бўлса у жуда зўр фаоллик

намоён этади, бироқ тез совуб қолади. Уни бир маромдаги ҳаракат, секин ва осойиштали меъер (секин югуриш, юриш). У фаол, кескин ҳаракатларга мойилдир (спорт ўйинлари, 30-100 мм қисқа масофаларга югуришга).

Амалиёт шуни кўрсатадики, холерик (серғайратли) мижозли киши бирорта вазифани бажаришдан олдин хаддан ташқари ҳаяжонланади. Бу эса финал ва маъсулиятли мусобақалар олдидан салбий таъсир этиши мумкин. Бунақа ҳолатда ўқитувчининг роли шундан иборат бўлиши керакки, чунки талабадан хаддан ташқари ортиқча ҳаяжонланишни тўлқинланишни сўз ёрдамида пасайтиришда хулқ - атвори билан шахсий намуна кўрсатиши керак. Бу курсдошларини мохирона ҳаракати, ўзини дадил тутишини мисоллар билан мустаҳкамлаш, яхшилик билдириш ижобий таъсир кўрсатади. Шунинг учун талабага етарли кўп бўлмаган жадал характердаги жисмоний юкломани бериш фойдалидир, чунки у топшириқни бажаришдан уни бошқа томонга жалб қилади.

Ўқитувчи муҳими шуни ҳисобга олиш керакки, яъни низоли ёки жанжалли ҳолатда холерик (серғайратлик) мижоздаги талабалар одатда кучли салбий асабийлашган ҳолатни бошдан кечиради, у ҳақиқатан ҳам тарбиявий таъсир этишни пасайтиради. Бундай ҳолатда энг яхшиси уларни диққат эътиборини бошқа ҳаракатни бажаришга қаратиш керак, чунки кутиш керак, талаба тинчлангунча, ундан сўнг керакли йўналишга таъсир этиш керак. Балки шуни эътиборга олиш керакки, яъни бир хил турмайдиган, қизикқонлиги интизомни бузилиш сабаби бўлиши мумкин. Бу, албатта, талабалардан айибни олиб ташламайди, лекин тарбияни ҳисобга олиши керак.

Флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозли талаба - оғир вазмин, кам ҳаракатчан, хотиржам бўлади. Унга хос бўлган бўш ҳис - туйғуга тез бериладигандир. У бўлажак ҳаракатларини узоқ вақт ўйлайдиган интилишлилик пайдо бўлади, янги ҳаракат малакаларини секин ва қийинлик билан ўзлаштиради, бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга йўналишини ўзгартиради. Бироқ ўқув, меҳнат фаолиятида кўш матонатли, бардошли, узоқ ўтириб ишлаш қобилиятини намоён қилади. «Флегматик бўшанг ёки оғир» мижоз-осойишта, ҳар доим баб-баравар, кунт билан курашувчи ва зўр бериб кўп ишлайдиган» - деб айтганди И.П.Павлов. Флегматик (бўшанг ёки оғир) ўзига хос чидамли, диққатли, ўзини - ўзи назорат қиладиган, вазмин оғир бўлади. Унда ўзини тута билишлик,

эхтиётлик иш тутиш шунингдек қатъиятли кўрсатиш енгилиш шакллантирилади.

Флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозли талабаларда психик жараёнлар меъёри секинлаштирилган. Шунинг учун уларга визуал бутун тавсилотлари билан тушунтириш керак, уни бажариш вақтни ҳақида эслатиб қўйиш, ҳаракатни бажаришда шоширмаслик керак. Талабаларга аста секин ўзига мос вазифаларни бериб бориш, унга тез реакцияни талаб қолувчи, шартни қўйиш билан, ундаги суст-кашликни, журъатсизлигини йўқотиш мумкин, унга соғломлаштириш машқларини бажариш шароитида ўзлаштиришга ёрдам бериш.

Ташкилий алоқа институти талабалари билан ўтказилган психологик илмий - тадқиқот шуни кўрсатадики, чунки улар асосан флегматик (бўшанг ёки оғир) мижозга эга эканликларини кўрсатди.

Мелонхолик (ғамгин) мижоздаги талабалар одамларга аралашмайдиган, адамови, кас ташаббускорликлари билан ажралиб туради. У маъюсликка, хафагарчиликка тез берилувчан, яъни ша-роитга секин - аста кўникадиган, қийинчиликларни ўзига оғир оладиган, чунки унга ўзи боридан кўпроқ бўлиб кўринишга бориш-га мойил бўлади.

Ҳар қандай нарсани кучли таъсир этиши уни саросима ёки эсанкираб қолишга олиб келади, мувозаматдан чиқаради.

Бўш типдаги талаба (меланхолик) янги турмуш қаётга тушиб қолса, у ўзини томони йўқотиб қўяди. Мелонхолик ҳар доим фақат ёмон, хавф-хатарни кўради. Мелонхолик осойишта, яхшилик истов-чилар доирасида ўзини яхши хис этади ва ҳаётини вазифалар билан муваффақиятли равишда уддасидан чиқа олади. Мелонхоликда одатга кўра, сезги органлари яхши ривожланган, бу унга нозик ишларни бажаришга имкон беради (улар стол тенниси, баскетбол, қўл тўпини яхши ўйнайдилар). Юқори даражадаги ҳаяжонлашишни таранглашишни мелонхолик бошқалар мушқулига ниҳоятда сезгирр бўлишига имкон беради.

Бундаги мижоздаги фазилатга эга бўлган талабалар олий ўқув юртидаги ўқиш шароитига тезда кўникиб кета олмайди, чунки арзи-маган маваффақиятсизликларни оғир бошдан кечиради. Шунинг учун бундай талабалар тўғрисида ўқитувчилар уни яхши кайфиятда бўлишини қўллаб туриши, уларни ютуқлари иш сезиши ва қайд қилиб туриши, унга бериладиган вазифани мағзини тўлиқ тушун-тириш, талабалар жамоаси муҳитига фаол киришиб кетиши



тўғрисида қайғуришлари керак. Яна уларни ташвишини қилиш учун, яъни энг яхши ўртоғи ва дўсти бошқа мижлоздаги талаба бўлиши керак масалан, сангваник (хушчақчақ) мижозли талаба.

Ўқитувчи, одоб сақлаган ҳолда, ҳар бир талабага мижозларини (темпераменти) ўзига хос хусуситига қараб тўғри тушуниб етишига ва барча яхши ва ёмон томонларини баҳолашга ёрдам бериш керак, шахсни типологик хусусиятини диагностика асосида такомиллаштиришга интилишга чорлайди.

Талабада мижозий (темперамент) энг яхши томонларини ана шундай жамоада ривожлантирилади, қаерда шўхлик, хушчақчақлик шароитида, фаолликни ташаббус ботирликни қўллаб-қувватламоқ, интизомни қўллаб - қувватлаш, гуруҳда талабаларни психологик жиҳатдан бир - бирига мос келиши ҳақида қайғуриши керак. Агарда ўқитувчи талабаларга таълим бериш ва тарбиялашда талабаларни мижозларини (темперамент) фарқини ҳисобга олса, бу эса шахсни кўпроқ мақсадга йўналтирилган ҳолда жисмоний такомиллаштиришга, психологик жиҳатдан бир - бирига мос келадиган саволларни ҳал этиш, яхши сифатларни шакллантириши, уларни, фаолиятини бошқаришга ва раҳбарлик қилишига ёрдам беради.

Талабани шахсини индивидуал психологик хусусиятини тадқиқот қилиш ўқитувчи жисмоний тарбияни ўйлай ташкил қилишда ва ижодий ўсиш ҳолатини сақлашда ҳамда фаол ишлашдаги йўналишни ишлаб чиқади.

Далиллар билан тасдиқланганки, юқори курс талабалари учун амалий машғулотларни мазмуни ташкил топган бўлиб, у жисмоний ҳолатини яхшилашга йўналтирилган бўлиб, у жисмоний ҳолатни яхшилашга йўналтирилган, шу билан бирга олий ўқув юртларида кичик курсдаги талабаларнинг ўқишидаги қийинчиликларга мослашуви сабабли, соғломлаштириш профилактика машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади, чунки ҳаракатни фаоллиги асаб тизимини тонусини оширади.

#### **6.4.Ўз - ўзини назорат қилиш шахсни жисмоний такомиллаштиришни самарали усулидир**

Педагогик тарбия системасини энг муҳим вазифалари ёшларга таълим бериш шакллари усуллари ва саломатликни

мустаҳкамлаш ҳамда сақлаш воситалари, уларда жисмоний такомиллаштиришга бўлган эҳтиёжларини шакллантириш ҳисобланади.

Ўзини - ўзи камолатга етказиш кишини жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёргарлигини, яъни тўлиқ-жисмоний ҳолатини ошириб беришга интилиши деб тушунилади.

Ўзини - ўзи камолатга етказиш, тарбиялаш натижаси сифатида ва ўзини - ўзи тарбиялаш элементини ташкил қилиш ва жисмоний тарбияни умумий жараёни бўйича йўналтирилади.

Ёшларни ўз устида мақсадга йўналтирилган ҳолда ишлашга мажбурлайдиган нарса маълум дастлабки шароит - шарт ва бу мавжуддир. Педагогикада кишига бўладиган муносабатни бўйича уни ички ва ташқи га бўлади.

Ташқи шарт - шароитга қуйидагилар киради: барча талабалар жамоасини юқори даражада ривожланиши, ўзини ўзи тарбиялаш соҳасида мақсадга йўналтирилган маърифий ишлар - бу жамоатчилик фикри; ички шарт - шароитдаги ўзини - ўзи тарбиялашга қуйидагилар киради: маълум даражадаги ўзини ўзи англаш ва ўзини ўзи билиш, касбий - маънавият жиҳатдан олий мақсадга интилиш ва х.к. Ўзини ўзи тарбиялаш, тизимида ички шарт - шароит кишини иродаси шаклланишида ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир, Иродага зўр бермасдан туриб ўзини - ўзи тарбиялаш мумкин эмас.

Ички шарт шароитида ўзини - ўзи камолотга ёки такомиллаштиришга қуйидагилар киради: қадди - қоматни яхшилашга, куч имкониятларини ривожлантиришга, чиройли қоматни шакллантиришга, яъни тўлиқ - жисмоний ҳолатни, саломатликни сақлашга ва яхшилашга интилиш.

Ўзини - ўзи камолатга етказишга ёки такомиллаштиришни самарадорлигини ошириш жисмоний тарбия жараёнини ташкил этилишига боғлиқдир. Чунки кўрсатилаётган жисмоний тарбия натижалари талабаларнинг камолотга етишувига ёки такомиллашувига интилиши ҳисобланади.

Олий ўқув юртларида ўзини - ўзи камолотга етказишни ташкил қилиш вазифаларидан бири талабаларни ўзини - ўзи тарбиялашни назарияси ва усуллари билан қуроилантириш, уларда мунтазам равишда, ижодий ва ўз устида онгли равишда мустақил ишлашга одатлари ва эҳтиёжларини ишлаб чиқиш ҳисобланади.

Талабаларни ўз - ўзини билишни тезлаштириш жараёнини, муҳим воситаси, уларда мустаҳкам, саломатликни қўллаб қувватлаш ва мустаҳкамлашни таъсирчан усули сифатида жисмоний

машқлар билан мунтазам шуғулланиш ва соғломлаштириш жисмоний тарбияни тушуниб етиши ва ижобий муносабатини шаклланиши ҳисобланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга жалб қилиш ва онгли муносабатда бўлиши муҳим омилларидан бири, соғломлаштириш жисмоний тарбияни билишни асослаб ривожлантириш ўзини-ўзи назорат қилиш усули ҳисобланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишга жалб қилиш ва онгли муносабатда бўлиши муҳим омиллардан бири, соғломлаштириш жисмоний тарбияни билишни асослаб ривожлантириш ўзини-ўзи назорат қилиш усули ҳисобланади.

Ўзини - ўзи назорат қилиш - организмни функционал ҳолати ва жисмоний юкламани олиб ўтиш, ўзининг саломатлигининг кузатиш тизимидир. У жисмоний ҳолатни бошқаришга, қаттиқ чарчашдан қочиш ва юкламаларни тартибга солишда ёрдам беради.

Ўзини саломатлигини ҳолатини мунтазам равишда ва ўз вақтида кузатиб бориши, ўзини ўзи назорат қилиш четга чиқишни ўз вақтида сезиши ва бартараф этиш учун зарур чора тадбирларни қабул қилишга имкон беради.

Саломатлик паспорти кундалигини юритиш - ўзини - ўзи назорат қилишни самарали шаклидир. Шахсан ўзигагина хос бўлган кўрсаткичлари кайфияти, уйқу, иштаҳаси, иш қобилияти, мушакларни оғири киради. Кишининг онгига боғланмаган ҳолда мавжуд бўлган кўрсаткичлар - бўйининг узунлиги, тананинг оғирлиги, оғирлик - бўй кўрсаткичи, бўйин, қорин айланаси танани ёғ қатлами массасини аниқлаш, организмнинг тириклик кўрсаткичини, жисмоний ҳолатини баҳолаш киради.

Кишининг ўзини - ўзи назорат қилиши муҳим таълимий ва тарбиявий аҳамиятга эгадир, у жисмоний соғломлаштириш машқларини самарали ўтказиш учун зарур ва унга онгли муносабатда бўлиши ва мақсадга мувофиқ усулда жалб қилиши ҳисобланади.

### ***Қадди-қоматни ва жисмоний ривожланишни баҳолаш мезони***

Кишини жисмоний ривожланиши деганда шуни тушуниладики организмнинг морфологик ва функционал хусусияти, уни жисмоний куч кўламини аниқловчидир. Ушбу аниқлашдан шак шубҳасиз қай даражада муҳимлиги ҳар бир кишини қадди-қоматини

гармоник тузилиши ва яхши жисмоний ривожланишга эга бўлишига ҳамда уни баҳолашни билиш.

Қадди - қоматни, жисмоний ривожланиш даражаси-жисмоний машқлар билан шуғулланиш характери ва имкониятини шакллантирувчи омилдир.

Шу билан бирга жисмоний ривожланиш жисмоний машқларни амалий машғулотларини бири натижасида кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланишни, қадди - қоматни баҳолаш ҳар бир шуғулланувчининг кўрсаткичлари кўпроқ ҳаммани қўлидан келади-гани бўйича амалга оширилади (вазн-ўсиш кўрсаткичи, ўпкани тириклик сигими ва тириклик кўрсаткичи, кўкрак қафасининг айланаси, ўнг ва чап қўл панжалари кучи, орқа мушак кучи ва тўлаликни, қадди-қоматни қаттиқлиги, тананинг ёғ массаси).

Кетле кўрсаткичи бўйича (вазн - ўсиш кўрсаткичи) ушбу тана оғирлигини бўлишда (гр), бўйни (см)билан аниқланади.

Хаётий кўрсаткич - ўпкани тириклик сигимини айрим бўлишларини (мл) вазнига қараб (кг) бўлинади. Семизлик тана вазнини (кг) бўйини(дц) моҳиятини бўлиниши билан аниқланади.

6.1. жадвал

18 ёшдаги ўспиринни жисмоний ривожланиш кўрсаткичини баҳолаш мезони

№	Кўрсаткичлар тури	Баҳоси			
		5	4	3	2
1.	Вазн-ўсиш кўрсаткичи (г/см)	394	380	366	352
2.	Ўпкани тириклик сигими (мл)	4863	4682	4501	4320
3.	Ўнг панжаси кучи (кг)	41	40	39	38
	Чап панжа кучи (кг)	37	36	35	34
4.	Становая (кг)	138	134	130	126
5.	Кўкрак қафасини айланаси:				
	-нафас олиш (см)	102	99	96	93
	-пауза (см)	98	93	88	83
	фарқи (см)	10	9	8	7
6.	Хаётий кўрсаткич (мл/кг)	75	72	69	66
7.	Семизлик ёки тўлалик (кг/дц)	4,4	4,1	3,8	3,5
8.	қадди-қоматни қаттиқлиги	15	21	27	33

### *Жисмоний ривожланишнинг умумий баҳоси*

Балларнинг йиғиндиси	аъло	яхши	ўрта	Бўш
	40-юқори	32-39	31-24	23 дан паст

### *Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезони*

Маълумки, жисмоний тайёрланиш даражаси саломатликни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатини ва тана шаклини ривожлантиришга, шунингдек кишини ҳаракатланишини кенгайтириш ҳақида тушунча ҳосил қилишга йўналтирилган.

Жисмоний тайёрланиш - бу жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёни бўлиб, саломатликни мустаҳкамлашни умумий даражасини ошириш билан мустаҳкам алоқададир. Бунга асосий восита сифатида шуғулланувчиларнинг организмга умумий таъсир этиши туйиладиган, турли-туман спорт турларидан машқлар ва умумий ривожлантирувчи машқлар қўлланилади. Бунда мушак-боғлам аппаратини мустаҳкамлайди ва ривожлантиришга эришади, ички системаси ва органларини вазифасини такомиллаштиради, ҳаракат сифатларини умумий ошириш даражасини ривожлантириш ва координация ҳаракатини оширади. Талабага мунтазам равишда машқни таъсир этишини яқуний ифодаси уни жисмоний ривожлантиришни, жисмоний тайёргарликни яхшилаш деб ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик организмни вегетатив вазифаси ҳолати, тана шакли ва ҳаракат сифатларини ривожланиш даражаси, шунингдек, киши эгаллаган ҳар хил ҳаракат малакалари билан ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради.

Талабаларни жисмоний тайёргарлиги жисмоний тайёрлаш натижаси сифатида бир бутун қилиб бирлаштириб баҳолаш, жисмоний, функционал тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш, қаддиқомат, қон айланишини ўзига хос хусусияти кўрсаткичларини сон ва сифат жиҳатдан ифодалиликни кўрсатади.

Шуғулланувчилар 11 та тест бўйича 55 дан ошиқ балл тўпласа, кучли жисмоний тайёргарликка эга бўлади, 44-54 балл - яхши, 33-43 балл-ўрта ва 32 баллдан паст - жисмоний тайёргарлиги бўш ҳисобланади (6.2.-жадвал).

*18 ёшдаги ўспиринларни жисмоний тайёргарлигини баҳолаш градацияси*

№	Тестларни тури	Баҳолар				
		5	4	3	2	1
1	Баланд турникда тортилиш	16	14	12	10	8
2	Тўнқарилиб кўтарилиш марта	12	9	6	3	1
3	Брусда таяниб ётган ҳолда қўлни буқиш ва ёзиш (марта)17	17	14	11	8	5
4	Турникда осилиб турган ҳолатдан оёқни кўтариб кизиқиш (марта)	15	12	9	6	4
5	3 км га кросс (дақиқа, секунд)	11	11'36''	12'12''	12'48''	13'22''
6	5 км га кросс (дақиқа, секунд)	18''11''	14'45''	22'19''	23'53''	25'27''
7	100 м га югуриш (секунд)	12.7''	13,1''	13.4''	13.7''	14.1''
8	Турган жойдан сакраш (см)	245	244	234	224	214
9	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	434	424	414	404	394
10	Гавдани кўтариш (марта)	73	65	57	49	41
11	Таяниб ётган ҳолатдан қўлни буқиш ва ёзиш (марта)	41	39	37	35	33

*Жисмоний ривожланишининг умумий баҳоси*

Жами баллар	Аъло	яхши	ўрта	Бўш
	55-юқориси	44-54	33-43	32 паст

Жисмоний саломатлик даражасини экспресс-баҳолаш

Кўрсаткичлари	Функционал синфлар (даражаси)				
	Паст	Ўртадан паст II	Ўрта III	Ўртадан паст IV	Юқори V
1. Тана массаси (г/см) Бўйи Ў Бўйи Қ	501 451	451-500 401-450	401-450 375-400	375-400 400-351	375 350
2. Ўпкани тириклик сиғими (мл/кг) Тана массаси Ў Қ	50 40	31-55 41-45	56-60 46-50	61-65 51-57	66 57
Баллар	0	1	2	4	5
3. ЧССХОД сист					
100 Ў	111	95-110	85-94	70-84	69
Қ	111	95-110	85-94	70-84	69
Баллар	-2	0	2	3	4
4. 30 секунд 20 марта ўтириб туришдан кейин ЧСС ни тикла- ниш вақти (дақиқа, сек) Ў	3	2-3	1,30- 1,59	1.00-1.29	59
Қ	2	2-3	1.30- 1.59	1.00-1.29	58
Баллар	-2	1	3	4	5
1. Панжа динамо- метрияси %					
Тана массаси Ў	60	61-65	66-70	71-80	81
Қ	40	41-50	51-55	56-60	61
Баллар	0	1	3	3	4
Саломатлик даражасини умумий баҳоси	4	5-9	10-13	14-16	17-21

Калит сўзлар: шахсий ёндашув, ўз - ўзини назорат қилиш, тарбиялаш.

Назорат саволлари:

1. Ўқитувчининг шахсияти студентга қандай таъсир қилади?
2. Инсон тарбияси жараёнида шахсий ёндашув қандай амалга оширилади?

3. Шуғулланувчининг ўз-ўзини назорат қилиши қандай амалга оширилади?

Адабиёт:

Нурмухамедов Р.М., Быкова Л.А. Некоторые вопросы теории обучения и воспитания в медицинских вузах.- Т.:Медицина, 1989

Основы военной психологии и педагогики. Учебное пособие, под.ред.А.Б. Барабанщикова. М.,1981

Хамдамов Т.Б. Воспитание в вузе: организация и управление.Т.: Укитувчи, 1989, 80 с.

Хазламов И.Ф. Педагогика. Учебное пособие.М. Высшая школа. 1990.578 с.



## 7 - БОБ. САЛОМАТЛИКНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Маълумки, ҳаракат фаоллиги инсоннинг руҳий фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. У салбий руҳий таъсирлар, ақлий чарчокни бартараф этиш воситаси ва интеллектуал фаолият омили сифатида хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар натижасида мияда қон айланиши яхшиланади, ахборотни қабул қилиш, уни ишлаб чиқишни таъминловчи руҳий жараёнларни фаоллаштиради. Жисмоний машқлар таъсирида хотиранинг яхшиланиши, эътиборнинг барқарорлашиши, элементар интеллектуал масалалар ечишнинг тезлашиши, кўриш-ҳаракат реакциясининг фаоллашуви кўп маротаба исбот қилинган.

### **Психодиагностика - соғломлаштириш жараёнини индивидуализациялаш асосидир**

В.С.Юркевичнинг (1986) фикрига кўра, шахс тарбиясига индивидуал ёндашув руҳий - педагогик таъсир тизимининг ичичига синган бўлиши лозим ва айнан шунинг учун бу тарбиянинг умумий тамойилидир. Айни пайтда таълим ва тарбиянинг турли жабҳаларида бундай ёндашув турлича акс этади. Бизнинг мамлакатда у қобилиятларни тарбия қилиш назарияси ва амалиётида қўлланилади. Қобилиятлар муаммосининг ўзи эса психология фанида, даставвал, индивидуал фарқлар муаммоси сифатида пайдо бўлган ва сўнгги вақтларда унинг умумий нуқтаи назари ишлаб чиқилмоқда.

Шунга қарамай, сўнгги йилларда ўқувчи руҳий индивидуаллигини ўрганиш методлари тўғрисидаги маълумотларнинг катта ҳажми тўпланган махсус илмий - амалий фан - мактаб психодиагностикаси шакллана бошлади. Яқин келажакда педагогика олийгоҳларида махсус курслар ташкил этилиши муқаррар. Улар педагогларни психодиагностик билимлар, махсус амалий усуллар билан қуроллантириш ва бу усуллардан амалда фойдаланишни ўргатиш имконини беради (Ю.З.Гильбух, 1989). Қобилиятлар ва кенг шахсий планда психодиагностика масалалари Б.Г.Ананьев, А.Г.Ковалев, В.И.Мясничев (1960) ишларида кўриб чиқилган. Улар қобилиятлар ва шахснинг бошқа хусусиятлари деганда бирор - бир фаолиятни амалга оширишда зарур бўладиган хусусиятлар ансамблини тушунишади.

К.К.Платонов (1968) «қобилият» тушунчасини қобилият ва шахснинг тузилиши ўртасидаги боғлиқликдан келиб чиқиб ёритади.

М.Г.Давлетшин (1973) нинг ёзишича, қобилият - инсоннинг у ёки бу фаолиятга лаёқатдир ёки «қобилият инсоннинг муайян фаолиятга лаёқати даражасини аниқловчи индивидуал хусусияти сифатида кўриб чиқилиши керак».

Қобилиятларни ривожлантириш учун даставвал уни аниқлаш керак. Диагностика тиббиётда, техникада ва касбий фаолиятининг бошқа жабҳаларида қўлланилади. Тарбияланувчини кундалик фаолиятда ўрганиш ва унга дидактик ва тарбиявий таъсирни тезкор баҳолаш жуда муҳим. Асосан талабанинг индивидуал хусусиятларига эътибор қаратиш керак.

Олийгоҳда тарбиянинг мақсади шахс моҳиятини тушунишга асосланган. Талаба шахсияти унинг ижтимоий муҳит билан алоқаси жараёнида табиий хусусиятлар ва фаолият асосида шаклланади. Хулқ ва шахснинг ривожланишининг асосий ҳаракатлантирувчи кучи кадрий дунёқарашлар, сабаблар ва эҳтиёжлардир.

В.М.Рошнский (1990) таъкидлашича, талаба шахсини ривожлантириш бир неча йўналишларда боради: ғоявий ишончини, касбий йўналишини мустаҳкамлаш, руҳий жараёнларни ривожлантириш, маъсулият ҳиссини ошириш, бўлажак касбига меҳрини барқарорлаштириш ва ҳ.з. Талаба шахсиятини руҳий ривожлантириш ташқи омилларнинг ичкига ўтиши, ўз устида фаол ишлаш қарама - қаршиликларининг пайдо бўлиши ва ҳал этишдек диалектик жараёндир. Инсон темпераменти турини билиш жуда муҳим, чунки шу асосда фаолиятнинг мазмуний тарафлари кўриб чиқилади.

Темперамент характернинг динамик асосини ташкил этади. Бу инсоннинг муҳим ва барқарор руҳий хусусиятларини ўз ичига олади ва унинг ҳаётга муносабатини акс эттиради. Темпераментда фаоллик ва эмоционаллик чамбарчас боғлиқдир. Ҳаракат фаоллиги тезликда, ёки ҳаракатнинг сустлигида акс этади. Ҳаракатнинг эмоционаллиги ҳиссиётлар, кайфиятларнинг кечиши хусусиятлари билан характерланади. Талаба характерини билиш унинг ҳаракатларини олдиндан кўра билиш, ва у билан тўғри муносабатлар ўрнатиш имконини беради. Талабанинг ижобий руҳий ҳолатини ушлаб туришда ўқитувчининг роли катта. Талабалар билан тарбиявий ишлар актив фаолият ўрнатиш ва ижодий кўтаринкилик асосида олиб борилади. Оптимизм, ўзаро бир - бирини тушуниш,

Ўқитувчи ҳаракатларининг режалаштирилганлиги ва чуқур ўйланганлиги талабаларда ижобий руҳий ҳолатларнинг барқарор бўлишга ёрдам беради. (В.И.Платонов, 1987). Талабаларнинг иродасини ахлоқий тамойиллар билан боғлиқликда тарбиялаш керак. Бунинг учун уларнинг психологик тузилмаси, руҳий жараёнлари хусусиятларини, индивидуал типологик хусусиятларини аниқлаб олиш керак.

Қатор муаллифлар биринчи курс талабаларининг адаптацион даври хусусиятларига эътибор берадилар.

В.И.Загвязинский (1982) таъкидлашча, адаптация талабаларнинг олийгоҳда таълим шароитларига, ақлий фаолиятнинг янги ташкилотига кўникиш давридир. Адаптационнинг 3 та шакли мавжуд: касбий, ижтимоий - психологик ва дидактик.

Касбий адаптация - олий таълим тузилмасига, олийгоҳда таълим жараёни мазмуни ва таркибий қисмларига, танланган касб хусусиятларига мослашишдир. Ижтимоий - психологик адаптация янги ўртоқлар билан ижобий муносабатлар ўрнатишда акс этади. Дидактик адаптация олийгоҳдаги таълим тизимига секин - аста киришиши ва мослашишни таъминлайди.

А.В.Петровский (1986) биринчи курс талабаларнинг адаптацион даврининг қуйидаги асосий қийинчиликлари мавжуд:

кечаги мактаб ўқувчиларининг мактаб коллективидан, ўртоқлари, ўқувчилари маънавий ёрдамидан ажралиш билан соғлиқ салбий кечинмалар;

касбни танлаш мотивациясининг ноаниқлиги, касбга тайёргарликнинг етарлича эмаслиги;

ўз ҳаракатларини психологик бошқаришни билмаслик, одадий педагогик назоратнинг йўқлиги билан боғлиқ руҳий вазият;

янги шароитда меҳнат қилиш ва дам олишнинг оптимал режимини излаш;

турмушни ва ўз - ўзини бошқаришни йўлга қўйиш (айниқса, уй шароитидан ётоқхона шароитига ўтаётганда);

мустақил ишлаш ва яшаш кўникмаларининг йўқлиги.

Н.А.Агаджанян (1988) талабаларнинг олийгоҳда таълим олиш шароитларига адаптациясининг бир неча аспектларига эътибор қаратади:

ижтимоий (оилавий муносабатлар, яшаш шароити, моддий таъминот)

психофизик (киришимлилиқ, гуруҳда ва курсда ўртоқлар, ўқитувчилар билан муносабатлар, шахсий хусусиятлар, қизиқишлар даражаси, характер, коллективга психофизиологик мослашиши)

атроф - муҳит (организмнинг янги табиий шароитларга, температураси, атмосферанинг газ таркибига реакцияси)

физиологик (талаба саломатлигининг аҳволи, асаб фаолиятининг типи).

### **Олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари**

Асаб жараёнлари - қўзғалиш ва тормозланиш, учта хусусият билан характерланади: куч, ҳаракатчанлик, вазминлик.

Асаб тизими ёки асаб фаолияти типи тушунчалари асаб тизимининг туғма хусусиятлари, шунингдек, ҳаёт давомида шаклланган ва мустаҳкамланган хусусиятларни ўз ичига олади. Инсон типологик хусусиятларининг шаклланишига у яшаётган муҳит, ишлаётган коллектив катта таъсир кўрсатади (З.И.Коларова, 1968).

Сифат хусусиятлари, асаб жараёнлари хусусиятларининг турли комбинацияларига қараб асаб тизимлари 4 та типга ажратилади. Куч кўрсаткичига кўра асаб тизимининг кучли, кучсиз типлари, ҳаракатчанлик кўраткичи бўйича инерт (кам ҳаракатчан), ҳаракатчан типлари, вазминлик кўрсаткичи бўйича - вазмин, энгилтак типлари мавжуд.

Асаб тизими кучсиз шахсларда иккала жараён - қўзғалиш ва тормозланиш - кучсиз бўлади. Бундай одамлар муҳит шароитларига жуда қийин мослашадилар, мураккаб ҳаётий вазиятларда уларнинг руҳий ҳолати осон синади ва улар невротик бўлиб қоладилар. Бундай инсонни тарбиялаш жараёни қийин кечади, чунки кучсиз асаб тизими организмда рўй бериши керак бўлган ўзгаришларни секин қабул қилади ва ўзлаштиради.

Асаб тизими кучлиларни тарбия қилиш осон, улар янги кўникмаларни тез қабул қиладилар. Асаб тизими кучли инсонлар орасида ҳаракатчанлиги инерт (суст) шахслар ҳам учраб туради. Вазминлик кўрсаткичи бўйича асаб тизими кучлилар вазмин ва энгилтакларга бўлинади. Энгилтакларда қўзғалиш кучли, тормозланиш реакцияси эса қолоқ бўлади. Шунинг учун улар тез тормозланиш керак бўлган вазиятларда ёрдамга муҳтож бўлиб қоладилар.

Инсон асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари бутун спорт фаолиятида муҳим аҳамият касб этади. Ҳаракат кўник-

маларининг шаклланиши тезлиги ва барқарорлиги, уларнинг такомиллашуви, зарур бўлганда, уларни ўзгартириш имконияти кўп жихатдан асаб фаолиятининг хусусиятларига боғлиқ. Спортчининг спорт фаолиятининг турли даврларидаги ҳолати, машғулотларда ва мусобақалардаги феъл-атвори, ўзини тутиши ҳам индивидуал хусусиятларга киради. Бутун ҳаёт жараёнида, атрофдагилар билан мулоқотда бўлиш, ишлаш жараёнида икки асосий асаб жараёни-кўзгалиш ва тормозланишнинг баланслашуви рўй беради. Бу балансининг бузилиши динамик стереотипининг шаклланишида қийинчиликлар уйғотади. Асаб марказларида ишлаётган мушаклар, аъзолардан бераётган таъсирни мустаҳкамлаш, ҳаракат кўникмалари динамик стереотипини яратиш учун маълум даражадаги кўзгалиш, асаб жараёнларининг, унинг ҳаракатчанлигининг муайян кучи даркор.

Спортчи организмга таъсир қилаётган ўта кучли кўзгалишлар (максимал ёки субмаксимал юкламалар, узоқ давом этган машғулотлар, юқори тезликда ритмик ишлаш) натижасида ҳаракат актининг самарадорлиги пасаяди. Айнан шу даврда юкламаларни бир оз камайтириш керак, акс ҳолда асаб бузилиши рўй бериши ва спортчини анчагача сафдан чиқариб қўйиши мумкин.

Бош миёда у ёки бу ҳаракат актининг динамик стереотипи шаклланиши учун таълим жараёнида олий нерв фаолиятининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Асаб фаолияти ҳаракатчан, вазмин бўлган спортчи учун ҳаракатларни бир неча марта такрорлаш кифоя - бу ҳаракатлар унинг бош миёси қобиғига дарров ўрнашади. Вазмин, ҳаракатчанлиги инерт асаб тизимига эга бўлган спортчи ҳаракатларни кўп марта такрорлаши керак. Бунга, айниқса, янги техник усулларни ўзлаштиришда эътибор бериш керак. Машғулотларда янги техник усулни ўзлаштириш турли спортчиларда турлича ўтади.

А.А.Ухтомский физиологиянинг фундаментал назарияси-доминанта ҳақида таълимотни ишлаб чиқди:

1) доминацияловчи асаб маркази ўз кўзгалишини наромал ва патологик шароитларда мустаҳкамлайди;

2) кўзгалишнинг ривожланиши давомида у бошқа келиб чикувчи жараёнларни (кўзгатувчига жавоб реакцияси) тормозлайди.

Доминанта тамойили марказий асаб тизимининг умумий тамойилидир. Доминантлар инсоннинг касби - кори, характери, темпераменти, қизиқишлари, организмнинг салбий ҳаётгий вазиятларга

таъсирчанлигига қараб турлича бўлади. Доминанталарни онгли бошқариш саломатликни мустаҳкамлашга элтувчи йўлдир (К.В. Динейка, 1987).

Л.П.Примақ (1987) қайд этишича, инсоннинг руҳий –эмоционал ҳолатига таъсир этувчи омиллар ичида қуйидагилар муҳим ҳисобланади:

1. Жамиятни интенсив технизациялаш натижасида мушак тизимига юкламаларининг камайиши. Мушак тизими инсон марказий асаб тизимини, биринчи навбатда, унинг эмоционал марказларини жонлантирувчи асаб импульзациясининг кудратли манбаси ҳисобланади. Шунинг учун мушак аппаратини етарли юклама билан таъминламаслик, инсон учун ҳаётда «Психологик тўсиқларни» енгиш учун керак бўлдагина ижобий таъсирдан асаб марказларини маҳрум этади. Бундай шароитда кўпгина салбий қўзғатувчилар кўчли характерни намоён этиб асабга ёмон таъсир кўрсатади. Мунтазам паст ҳаётий тонус, апатия бундай пайтда жаҳлдорлик, оддий салбий таъсирларга чидолмаслик билан туташиб кетади.

2. Жамиятни технизациялаш ҳис қилиш аъзоларига ахборот юкламасининг кучли ва ўртача кучли сигналлар диапазонида ошиши билан характерланади ва кучсиз ва ўта кучсиз сигналларни қўллаш заруриятини бартараф этади. Айнан шундай сигналлар табиий шароитда яшаган инсонлар ҳаётий фаолиятининг ишчи диапазонини ташкил этади. Цивилизациянинг ўсиши кичик қувватли сигналлар ҳаётий аҳамиятини йўқ қилиб, кучли сигналлар диапазони юкламасини ошириб юборди.

Ҳаракатнинг камлиги натижасида инсон организми асаб ва жисмоний функцияларининг ноуйғунлигини ҳис қилади. Ҳис - ҳаяжонлар, узоқ давом этган асабий ҳолатлар ( айниқса, инсон касал бўлган, чарчаган, стресс ҳолатларида) вегетатив асаб тизими, ички секреция безлари, ички органлар функциясининг бузилишига сабаб бўлиши исботланган. Буларнинг барчаси ўткир ва сурункали касалликлар, айниқса, юрак - қон тизими касалликларининг зўрайишига олиб келади. Руҳий барқарорлик ва турли ҳаётий вазиятларга адекват реакцияни тарбиялаш, машқ қилдириш организмнинг стресс ҳолатларга қарши курашувчанлигини кучайтиради ва умумий соғломлаштиришга ёрдам беради (К.В.Динейка, 1987).

## Темперамент ва асаб тизими хусусиятлари

В.Д.Небылицин, Б.А.Вяткин каби психологлар таъкидлашича, темперамент - инсон рухий фаолияти динамикасини белгилаб берувчи психиканинг индивидуал, ўзига хос хусусиятлари йиғиндиси. Бу хусусиятлар мазмуни, мақсади ва сабабларидан катъий назар турли фаолиятларда бир хил намоён бўлади.

Темпераментга илмий таърифни И.П.Павлов берган. У темпераментнинг асосида шартли - рефлекс фаолиятининг индивидуал хусусиятлари, айнан эса, асаб тизими хусусиятлари ётади, деган фикрга келган эди. И.П.Павлов бу хусусиятларни 3 га ажратади: 1) кўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг асаб ҳужайраларининг ишлаш қобилиятига боғлиқ кучи; 2) кўзғалиш кучининг тормозланиш кучига мутаносиблиги, ёки баланс; 3) кўзғалишни тормозланиш билан (ёки аксинча) тез ва осон алмаштириш қобилияти.

И.П.Павловнинг таъкидлашича, асаб тизимининг умумий типлари 4 та темперамент асосида ётади. Шундай қилиб 4 та темперамент пайдо бўлди: флегматик, сангвиник, холерик ва меланхолик.

Психологлар Б.М.Теплов (1963), В.Д.Небылицин (1966), И.П.Павлов тадқиқотларини давом эттиришди. Шундай қилиб янги хусусиятлар, масалан, асаб жараёнларининг динамиклиги - ижобий-шартли алоқалар (кўзғалиш динамиклиги) ва салбий алоқалар (тормозланиш динамиклиги)ни ишлаб чиқиш тезлиги ва осонлигини белгилаб берувчи хусусият кашф этилди. Асаб жараёнларининг мобиллиги - кўзғатувчи ва тормозловчи жараёнларнинг пайдо бўлиш тезлигини белгилаб берувчи бошқа янги хусусиятдир.

Тормозланиш ва кўзғалиш ўртасида ўзаро муносабатларнинг бузилиши турли асаб касалликларга олиб келиши маълум.

Темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига боғлиқлиги қуйидагича намоён бўлади: инсонда асаб тизимининг битта физиологик хусусияти қанчалик кўп намоён бўлса, темперамент мутаносиб хусусияти шунчалик кам (ёки, аксинча, кўп) ифода этилади. Инсонда кўзғалиш жараёни қанчалик кучсиз бўлса, эътиборнинг чалғиши кучли бўлади, кескин вазиятнинг салбий таъсирига қаршилиги шунчалик паст бўлади - бу темпераментнинг асаб тизими хусусиятларига тўғри чизикли боғлиқлиги. Темпера-

ментнинг асаб тизими хусусиятларига эгри чизиқли боғлиқлиги ҳам мавжуд. Қўзғалиш жараёни кучининг ошиши маълум даражага етгандан сўнг эмоционал қўзғалиш камая бошлайди. қўзғалиш жараёни кучи ошавериши билан эмоционал қўзғалиш оша бошлайди. Темпераментнинг асаб тизими типига боғлиқлиги кўп қийматли бўлиши ҳам мумкин, яъни асаб тизимининг битта хусусиятига темпераментнинг бир неча турли хусусиятлари боғлиқ бўлиши ва, аксинча, темпераментнинг битта хусусияти асаб тизимининг бир неча хусусиятларига боғлиқ бўлиши мумкин (В.С.Мерлин,1964).

Н.Айзенк ва Г.Айзенк (1968) экстравертлар ва интровертлар хулқи хусусиятларини кузатганлар.

Экстравертлар - киришимли, секин генерация ва қўзғалиш жараёнинининг сустлиги, кучли, тез ривожланувчи ва барқарор реактив тормозланиш билан ажралиб турадилар.

Интровертларда - қўзғалиш тез ва кучли рўй беради, реактив тормозланиш секин ривожланади, кучсиз ва барқарор эмаслиги билан ажралиб туради («Реактив тормозланиш» атамаси Канелдан ўзлаштирилган).

Г.Айзенк интровертларда кучли қўзғалиш жараёни ўқишга шартли рефлексларнинг пайдо бўлишига ёрдам беради, деб ҳисоблайди.

Психомотор фаолияти ўрганилганда интровертлар ва экстравертлар ўртасида фарқлар топилди. Экстравертлар кўп хато қилсалар ҳам вазифаларни тез бажарадилар. Интровертлар аниқлик ва тўғрилиқка катта аҳамият берадилар, бу эса бажариш тезлигининг камайишига олиб келади.

Тадқиқотлар натижасида олинган маълумотларнинг кўрсатишича экстравертлар қийин топшириқларни яхшироқ бажарадилар. Енгил масалаларда интровертлар ва экстравертлар ўртасидаги фарқ билинмайди (Г.Айзенк, 1938, 1971). Н.Айзенк (1977) экстравертлар хотирадан керакли маълумотни тезроқ топадилар, деган маълумотларни умумлаштирди. Ахборот асаб тизимида из қолдиради ва узоқ вақтгача сақланиб туради. Бу даврда ахборотни узоқ вақт эслаб қолиш учун ўтказиш жараёни ўтаётган бўлади. У ахборотни хотирадан олиш пайти рўй берган вақтинча тормозланиш билан уланиб кетади ва бу хотирадаги изнинг йўқолиб кетиши олдини олади. Интровертларда активациянинг юқори даражаси изнинг узоқ вақт тургани билан боғлиқ, бу ахборотнинг узоқ хоти-



рада яхши сақланишига ёрдам беради ва уни хотирадан чиқариб олиш узоқроқ чўзилади. Шу сабабли, интровертларда ахборотни узоқ вақт хотирада сақлаш хусусияти мавжуд, экстравертлар эса қисқа вақтли хотирада устунликка эга.

И.П.Павлов, марказий асаб тизими функцияларини мустаҳкамлаш қорбилиятига эга деб кўрсатган эди. Яхши ўзлаштирилган билим ва кўникма - бу барқарор динамик стереотип (из)га эга. Айнан унинг инертлиги кўникмаларнинг мустаҳкамлигини таъминлайди. Лекин у ўзгарган шароитда янги кўникмаларнинг ривожланишига ҳалақит ҳам беради. Бошқача қилиб айтганда, кўникма қанчалик мустаҳкам бўлса, ундан халос бўлиш ёки бошқача кўникма билан алмаштириш шунчалик қийин бўлади. Бунда инсоннинг характери хусусиятлари, темпераментига ҳам эътибор бериш керак.

Кема ва унинг тизимларини бошқариш кўникмаларини ривожлантириш кўп жиҳатдан инсоннинг олий асаб фаолияти хусусиятларига боғлиқ. Холериклар бутун вужуди билан ишга берилишлари, у билан банд бўлишлари, ғайратлари тошиб, кучлари қуйилиб исталган қийинчиликларни енгишга тайёр ва уларни енгадилар ҳам. Лекин кучлар кетгач, асаб тизими кучли инсонда чекиниш пайдо бўлади, у «керагидан ортиқча чарчайди, шунчалик кўп ишлаганидан ҳоли кетиб қолади». Холерик ортиқча жиззаки, муносабатлари кескин, тўғрисиўз, фаолиятни жуда кенг юритишга қодир. Холерик темпераментли космонавтлар касбий кўникма ва билимларни тез эгаллайдилар. Айни пайтда машғулотлар пайтида кўп хатолар қиладилар. Улар оддий машғулотлардан кўра парвознинг алоҳида ҳолатлари ўрганиладиган машғулотларни яхши ўзлаштирадилар. Дастлабки тайёргарлик даврида улар кўп савол берадилар, вазифанинг деталларини муҳокама қиладилар. Ўқув кemasида улар тез, ташаббус билан, жонли ва рухий кўтаринчилик билан ишлайдилар. Бундай типдаги инсонларнинг характерли хатолари - шошқалоқлик ва эътиборни етарли жамламаслик.

Сангвиник ҳаракатчан, ҳаётдаги ўзгарувчан шароитларга тез кўникади: атрофдагилар билан тез мулоқотга киришади, янги одамлар орасида ўнғайсизлик сезмайди. Коллективда сангвиник қувноқ, янги ишни иштиёқ билан бошлайди, кучли қизиқиш билан ишлайди. Ҳиссиётларга тез берилади ва уларни осонлик билан унутади.

Шунинг учун ёмон кайфиятни қийинчиликсиз енгади, унинг одатий кайфияти - оптимистик. Асаб жараёнларининг ҳаракатчан-

лиги сангвиникка эътиборини бошқа нарсага тезда қаратиш ва янги ахборотни тез қабул қилиб олишга ёрдам беради.

Асаб жараёнларининг осойишталиги ва муайян инертлиги туфайли флегматиклар қийин вазиятларда ҳам пинагини бузмайди. Улар ўз ҳис - ҳаяжонларини жиловлай оладилар, икир - чикир нарсаларга эътибор қаратишни ёқтирмайди ва шу сабабли кучни бир меъёردа сарфлашни, узоқ ва услубий кучланишни талаб қиладиган ишларни бажара олади. Бундай типдаги космонавтлар вазифани узоқ ўзлаштирадилар, бир хил хатоларни тез - тез такрорлайдилар ва уларни оддий вариантларини тез ўзлаштирадилар. Тинчгина, тиришқоқлик билан, шопилмасдан ишлайдилар. Машғулотлар давомида хатоларни йўқотадилар, касбий маҳоратларини оширадилар.

Меланхолик инсонлар уятчан, қатъиятсизлик, тортинчоқ бўладилар. Янги шароитлар, одамлар уларни кўрқитади, улар ўзларини йўқотиб қўядилар. Одамлар билан мулоқотда бўлар эканлар, улар ўзларини очиқ намоён қилмайдилар. Меланхоликлар космонавт бўла олмайдилар.

Ўқув кемасида кўникмаларнинг шаклланишини психологик таҳлил қилиш космонавтларнинг вужудга келиши ва уларнинг характери уларни индивидуал хусусиятларга боғлиқ эканлигини кўрсатди ( Ю.Гагарин, В.Лебедев, 1976).

### **Спортда шахснинг шаклланиш психологияси**

Спорт соҳасидаги кўпгина мутахассислар - педагоглар, психологлар, физиологлар ва шифокорлар ўртасида спортчиларнинг асаб тизими кучли бўлади, уларнинг руҳий хусусиятлари, шу жумладан, темпераментлари спортда юксак муваффақият қозониш учун зарурий шарт ҳисобланади, деган фикр кенг тарқалган. Бу фикр айрим тадқиқот ишлари натижасида қисман тасдиқланган. А.И.Кресотовников ва унинг ҳамкасблари 1937 йилдаёқ асаб тизими тури хусусиятларини тест усулида аниқлаб, кўп спортчилар кучли типнинг турли варивцияларига мансуб, деган хулосага келган. Ушбу муаммони ўрганишни давом этган олимлар спортдаги муваффақият асаб тизимининг типологик хусусиятларига шартли равишда боғлиқлиги тўғрисида хулосага келдилар (А.Н.Крестовников, 1951-1955).

К.М.Смирнов (1954,1962) мусобақаларнинг юқори тоифадаги спортчилар фаолиятига таъсирини ўрганар экан, кўзгалиш жараён кучсиз кечадиган шахслар муҳим мусобақаларда ёмон натижаларга эришишини аниқлади.

В.В.Медведев, А.В.Родионов, Н.А.Худадов (1973) тадқиқотлар натижасида спортчиларнинг мусобақаларда, рухий зўриқиш шауроитида асаб тизимининг кўзгалиш жараёнига боғлиқ хусусиятлари етакчи роль ўйнайди, деган фикрга келдилар. Олинган маълумотлар қатор муаллифлар (К.М.Гуревич, Л.А.Копитова, В.Ф.Матвеева, В.С.Мерлин ва ҳ.з.) тўплаган маълумотларга мос келади.

Бу фикрлар оммавий ва ўсмирлар спортида бошқача тус олади. Н.Д.Синани (1967,1968) велосипедчилар фаолияти хусусиятларини ўрганар экан, турли малакали спортчилар ўртасида асаб тизими бўш шахсларни учратмади. Аммо бундай фикрлар замонавий маълумотларга (айрим хусусиятлар компенсацияси, темпераментнинг фаолият талабларига мослашиши) кўп ҳам тўғри келавермайди (В.С.Мерлин, В.Д.Небиглицин, В.М.Теплов, К.М.Гуревич ва ҳ.з.) тоифаси, ёши, жинси, спортдаги стажи турлича бўлган спортчилар ўртасида инертли, енгилтак, жиззаки, асаб тизими бўш шахсларнинг ҳам учраши ўрганишлар натижасида исбот қилинган.

Темперамент хусусиятларини оммавий спорт билан шуғулланишга бўлган қобилият, деб қараш нотўғри. Асаб тизимининг кучсизлиги, инертлилиги ёки барқарор эмаслиги ва бу билан боғлиқ темперамент хусусиятлари муваффақиятли спорт фаолиятига халақит бермайди (Б.А.Вяткин, 1964, 1967, 1970; Ю.Я.Кисёлев, 1971; В.П.Мерликин, 1967,1968; О.А.Черникова, 1961; В.М.Шадрин, 1967).

Б.А.Вяткин (1978) икки нуктаи назар мавжуд, деган фикрга келган:

1) исталган спорт туридаги муваффақият асаб тизими ва темперамент хусусиятларига боғлиқ;

2) оммавий спортда ва спортнинг алоҳида турларида асаб тизими ва темперамент муҳим роль ўйнамайди, турли типдаги асаб тизими ва ҳар хил темпераментли шахслар спортда бирдек натижага эришишлари мумкин.

Инсон асаб фаолиятининг индивидуал жиҳатлари бутун спорт фаолиятининг боришида катта аҳамият касб этади. Улар ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш ва барқарорлашиши тезли-

гига, уларнинг ривожланиши ва, керак булганда, қайта ишлаб чиқиш, ўзгартиришга катта таъсир кўрсатадилар. Спортчининг машғулотларда ва мусобақалардаги рухий ҳолати ва ўзини тутиши ҳам индивидуал хусусиятларга боғлиқ. Ҳаётда, ишда, атрофдагилар билан муносабатда икки асосий асаб жараёни - кўзғалиш ва тормозланишнинг баланслашуви рўй беради. Бу баланснинг бузилиши динамик стереотипнинг шаклланишида қийинчиликлар туғдиради. Асаб марказларида ишлаётган мушаклар, органлардан келаётган таъсирларни мустаҳкамлаш, ҳаракат кўникмаси динамик стереотипни яратиш учун асаб марказлари кўзғалишининг маълум даражаси зарур бўлади.

Спортчи организмга таъсир қилувчи ўта кучли омиллар (узоқ давом этган максимал юкламалар, юқори темпда ритмик ишлаш) дан сўнг шуғулланишларнинг самараси кучли тормозланиш натижасида тушиб кетади. Айнан шу даврда юкламаларни камай-тириш керак, акс ҳолда олий асаб фаолиятида портлаш рўй беради ва спортчини узоқ вақт издан чиқариши мумкин.

### **Жисмоний машғулотларнинг психологик масалалари**

Машҳур психолог П.А.Рудик (1973) тадқиқотлар натижасида шахснинг психологик хусусиятлари жисмоний машқлар таъсири остида муайян, барқарор ўзгариши мумкин, деган фикрга келган. Одатда спорт шахснинг шаклланиши ва ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади, деб ҳисоблаш қабул қилинган. Спорт мусобақалари тиришқоқлик, ахлоқ ва ирода сифатлари, мардликни тарбиялашга ёрдам бериши юқорида қайд этилди. Аммо бу йўналишдаги тадқиқотлар энди бошланмоқда.

Вернер ва Тотхейд Вест - Пойнтедаги ҳарбий академия курсантларининг шахсий хусусиятларига мунтазам спорт машғулотлари ва мусобақаларининг таъсирини аниқламоқчи бўлдилар. Бунинг учун ўрта мактабнинг ҳарбий академияга ўқишга кирмоқчи бўлган, спортчи ва спортчи бўлмаган битирувчилари кузатилди. Ушбу тадқиқот натижаларига кўра шахс ўсмирлик даврида шаклланиб бўлади ва спорт билан шуғулланиш айтарли ўзгаришларга олиб келмайди, деган тахминга келинди.

1968 йилда Вашингтонда ўтказилган спорт психологияси бўйича Иккинчи халқаро конгрессда профессор Икегами узоқ ва мунтазам спорт машғулотларининг шахснинг ўзгаришга таъсирини

Ўрганишга бағишланган фундаментал тадқиқотлар натижасини тақдим этди. Бу маълумотларнинг статистик таҳлили шуни кўрсатадики, спорт стажи ошавериши билан кузатилган шахслар фаолроқ, тажовузкорроқ, беғамроқ бўлаверган, депрессия ва фрестация камроқ иштиёқ ҳис этганлар, бошқалар билан муносабатда етакчи бўлишга камроқ интилганлар. Унинг фикрига кўра, спорт машғулотлари руҳий барқарорликнинг умумий ўзгаришига таъсир этмаган.

### **Ўқувчи ёлшар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш**

Асаб жараёнлари - уйғониш ва тормозланиш учта хусусият билан характерланади: куч, ҳаракатчанлик, босиқлик. Бу хусусиятлар комбинацияси турлича бўлиши, ҳар бир инсонни характерловчи асаб тизимининг индивидуал хусусиятлари шу комбинацияга боғлиқ бўлиши мумкин (З.И.Коларова, 1968). Умумий типдаги асаб тизимининг айрим хусусиятларини тадқиқ этишнинг ишончли, замонавий, психологик усуллари Б.М.Теплов (1963), В.Д.Небглицин (1966), В.С.Мерлин, Э.И.Маствилискер (1971) ишларида баён этилган.

Сўнги йилларда спорт психологиясида В.А.Вяткин (1978), Б.Д.Кретт (1978), М.А.Робер, Ф.Тильман(1988) нинг спортнинг турли турлари намоёндалари асаб тизимининг типологик хусусиятларини ўрганишга йўналтирилган тадқиқотлари кенг тус олди.

Психологик тадқиқотлар натижасида А.А. Бодалев, В.В.Столин (1987) қуйидаги хулосага келишди:

1. а) Биринчи шкала бўйича (37к12) юқори балл кўзғалиш жараёнининг юқори даражасини акс эттиради, чакқон, тез ҳаракатларни талаб этувчи вазиятларда самарали фаолиятни амалга ошириш қобилияти билан ажралиб туради, асаб тизими узоқ, тез - тез такрорланувчи кўзғалишга дош беради.

б) Биринчи шкала бўйича паст балл (37-12) кўзғалишнинг бўшлигини акс эттиради.

2. а) Иккинчи шкала бўйича юқори балл асаб тизимининг тормозланиш жараёнига нисбатан кучини акс эттиради, тормозли шартли рефлексларнинг тез ва мустаҳкам ўрнатилиши, тақиқлар вазиятида фаолликдан воз кечиш қобилияти (32+11).

б) Тормозланиш жараёнининг кучсизлик тормозли рефлексларнинг ривожланишини кийинлаштиради (32-11).

3. а) Юқори ҳаракатчанлик асаб тизимининг қўзғатувчилар белгиларини тез қайта ишлаш, янги вазиятга дуч келганда тез қайта қуриш қобилятлари, янги предмет ва ҳодисалар билан ўзаро муносабатларга тайёрлик ва истак (36к12)

б) Паст ҳаракатчанлик асаб тизимининг қўзғатувчилар белгиларини қайта ўрганишда юқори шартлилигини акс эттиради, янги кўникмаларга ўтиш қийин, индивид янги вазиятлардан ўзини олиб қочади (32-11)

Юқорида баён этилганлар ўқувчи ёшлар шахсининг типологик хусусиятларини аниқлаш бўйича тадқиқотлар ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

#### **Методиканиннг мақсади:**

1. Талаба ёшлар асаб тизимининг индивидуал типологик хусусиятларини аниқлаш.

2. Талаба ёшлар шахсининг типологик хусусиятларини аниқлаш.

#### **Тадқиқотлар вазифалари:**

1. Анкета саволларига берилган жавобларни таҳлил қилиш асосида қўзғалиш, тормозланиш кучи ва уларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш.

2. Анкета саволларига берилган жавоблар асосида эмоционал барқарорлик даражасини, темперамент тури, экстраверсия –интроверсияни аниқлаш.

Тадқиқот вазифаларини бажариш учун поляк психологи Я.Стреляу (1974) ишлаб чиққан «Темперамент сўровномаси» дан; инглиз психологи Г.Айзенк (1964) тузган тестдан фойдаланилди. ТАТУ нинг 300 дан ошиқ 18-24 ёшли талабалари, олимпиада хотираларида захиралари Республика билим юртининг футбол билан шуғулланувчи (9-11 синф) ўқувчилари кузатилди. Натижалар жадвалда келтирилган.

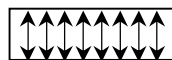
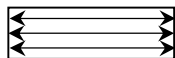
#### **7.1 жадвал**

Юкори синф  
укувчилари

Талабалар

Талабалар

Талабалар



*Жадвал*



Олинган маълумотлар (7.1-жадвал) А.А. Бодалев, В.В. Столин (1987) лар ўтказган тадқиқотлар кўрсаткичларига мос келади. 1 ва 2 босқич талабалари ва қизлари асаб тизими кучсиз шахслар ҳисобланади. Маълумки бундай талабани тарбия қилиш жараёни қийин

кечади, чунки кучсиз асаб тизими организмда рўй бериши керак бўлган ўзгаришларни секин қабул қилади ва ўзлаштиради, янги ҳаракатларнинг катта қийинчиликлар билан ўрганади. Дастур бўйича эса талабалар баскетбол, волейбол, кўл тўпи, футбол ва бошқа ўйинларни ўрганишлари керак.

Улғайган сари кўзғалиш жараёнлари ва асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги ўсиб боради. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талабаларда кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кучли бўлади, асаб жараёнлари ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради. Бундай типдаги талабаларни тарбия қилиш осон кечади, улар янги ҳаракатларни тез ўзлаштирадилар, асаб жараёнларининг бир меъёрдалиги, босиқлиги билан ажралиб турадилар.

Олимпиада захиралари Республика билим юрти ўқувчиларида кўзғалиш юқори, асаб жараёнлари кўзғалувчан, тормозланиш эса кучсиз. Бундай спортчилар тормозли реакциялар билан жавоб беришда орқада қоладилар, бу эса турмушда, ўйин майдонларида панд бериб қолади. Шунинг учун улар ўзларини қўлда тутиб туролмайдилар ва доим руҳий зўриқишда бўладилар.

Ўтказилган тадқиқот улғайган сари ўғил болаларда, худди қизларда каби, кўпроқ экстраверсия ривожланади. Улғайган сари муносабатларга интилиш язшиланади, нотаниш вазиятларда ўзгариш дадилроқ тута бошлайдилар. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талабалар бошқа курсдошларига қараганда экстраверсияга мойил бўладилар ва эмоционал барқарорлар.

Шуни қайд этиш муҳимки, экстравертлар аниқлик ва хатосизликка катта аҳамият берадилар, бу эса иш тезлигининг пасайишига сабаб бўлади. Экстравертлар вазифани тезроқ бажара бошлайдилар, кейин интровертлар кўрсаткичлари тобора яхшилана бошлайди ва экстравертлар натижаларидан ошиб кетадилар.

18-19 ёшли талабалар флегматик (содда, эҳтиёткор, оғир, бошқариладиган, назорат қилса бўладиган) бўладилар, улғайган сари улар сангвиникларга (киришимли, етакчиликка мойил, қувнок) яқинлаша бошлайдилар. Спорт-интернат ўқувчилари холерикликка кўпроқ мойил ( таъсирчан, безовта, тажовузкор, фаол).

### **Талаба ёшларнинг эмоционал зўриқишини тадқиқ этиш**

Методика мақсади - талаба ёшларнинг эмоционал зўриқиши индивидуал хусусиятларини аниқлаш.



Талаба ёшларнинг олий асаб тизими типининг индивидуал хусусиятлари  
кўрсаткичлари

Ёш	Жараёнлар кучи		Асаб жараёнларининг харакатчанлиги
	Кўзгалиш	Тормозланиш	
Ўғил болалар 18 19 20-24	36-10 39-13 41-12	38-10 40-11 40-8	39-12 40-14 41-8
Спорт билан шу- ғулланувчилар ОЗРБЮ ўқувчилари 16 17	55-7  49-5 56-10	55-7  48-9 46-13	47-10  50-6 57-5
қизлар 18 19	29-10 38-13	38-10 46-15	32-11 46-7

## 7.3-жадвал

Ёш	Даражаси	
	Интроверсия- экстраверсия	Эмоционал-барқарорлик
18 19 20-24	10-2 11-3 12-4	6-3 10-2 11-4
ОЗРБЮ ўқувчилари, спорт билан шуғулланувчилар	12-3	7-3 13-2,5
16 17	12-3 12-4	13-2,5 13-0,3
18 19 20-24	қизлар 9-3 12-4 12-4	11-3 12-4 11-4

Вазифа: анкета саволларига жавобларни таҳлил қилиш асосида ўқувчилар ва талабаларнинг эмоционал зўриқиши даражасини аниқлаш.

Тадқиқот объекти: ТАТУ талабалари, ОЗРБЮ ўқувчилари.

Тадқиқот методикаси эмоционал муҳит, ўз хис-ҳаяжонларини бошқариш қобилятини аниқлаш имконини беради ва у Н.М.Пейсахова, Г.Ш.Габдреева (1988) лар томонидан тузилган. 7.3-жадвалда психологик тадқиқотлар кўрсаткичлари келтирилган.

7.4. жадвал

*Талаба ёшларнинг эмоционал зўриқиш кўрсаткичлари*

Ёш	м		м
18	14,4	-	1,6
19	12,1	4,2	1,8
20-24	13,8	6,1	1,5

Футболчилар, асосан, ўртача эмоционал кўзгалишга эга. Улғайган сари кўзгалиш пасайиб боради. Ўқувчилар орасида эмоционал зўриқиши юқори бўлган (18 балл) футболчилар борлиги маълум бўлди. Улар ўз фаолиятларини бошқара ва назорат қила олмайдилар, ўз имкониятларини олдиндан нотўғри баҳолайдилар, ҳеч бир сабабсиз безовта бўладилар, аразчи, таъсирчан, ўртоклари билан келиша олмайдилар. Бунга оиладаги нотўғри эмоционал муносабатлар (жазолашлар, болани мунтазам тергашлар) сабаб бўлиши мумкин.

В.Г.Заикин (1991) кучли стресс ҳолатида тадқиқ этилувчилар руҳиятида нима рўй бераётганини экспериментал кўрсатиб берди. Тадқиқ этилувчиларга вақт жуда секин (ёки тез) ўтаётгандек, унча узоқ бўлмаган масофалар (5-6 метр) ни 1,5-2 марта хато билан баҳолайдилар. Улар инсон хулқ - атвори, ҳатти - ҳаракатини ҳам нотўғри тушунишлари мумкин: инсоннинг осойишталиги тадқиқ этилувчиларга лоқайдлик, бегонасирашдек, табассум эса заҳархандалик бўлиб кўринади.

Шундай қилиб, юқори руҳий зўриқиш, кучли безовталиқ ишлаб чиқариш - вақт характеристикалари эталонларини ўзгартиради, қабул қилишда психологик таққослаш механизмларида бузилишларга сабаб бўлади. Ёмон психологик ҳолат инсон муносабатлари тизимида ҳам таъсир кўрсатади. Бундай ҳолатнинг тез - тез қайтарилиб туриши инсон табиатини ўзгартиради, унинг психи-

касини бузади. Бу эса унинг атрофидагилар билан муносабатларида, тақдирида акс этмай қолмайди.

Психологик тадқиқот маълумотлари улғайган сари эмоционал зўриқиши пасайишини кўрсатди. Талабалик даври инсон ҳаётида муҳим босқич, бу даврда инсоннинг психологик сийрати тубдан ўзгаради.

Б.И.Кочубей, Е.В.Новикова (1988) фикрига кўра «безовта одам» - бу ўзига, ўз қарорларига ишонмайдиган, доим кўнгилсизликларни кутиб яшайдиган, ваҳимачи, бадгумон, ҳеч кимга ишонмайдиган инсон. Безовталик неврознинг ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Маълумки, инсон ёши нафақат унинг физиологик етуклиги даражаси, балки атроф - муҳит билан муносабати, ички дунёси хусусиятлари, ўй-фикрлари характерини ҳам акс эттиради. Кўпгина психологларнинг фикрига кўра 11 ёшдан сўнг безовталик даражаси кескин ошади, 20 ёшида ўз чўққисига чиқади, 30 ёшдан сўнг пасая бошлайди.

Типологик хусусиятларни аниқлаш учун турли сўровно-малардан фойдаланилади. қуйида Айзенк-Русалованинг шахс типологик хусусиятларини аниқлаш сўровномаси келтирилган.

Назорат саволлари:

- 1.Психологиянинг психодиагностика йўналиши нималарни ўрганеди?
- 2.Юқори нерв фаолиятининг хусусиятларини ёритинг.
- 3.Юқори нерв фаолиятининг хусусиятлари қандай аниқланади?

Адабиёт.

Брайян, Дж Кретти. Психология в современном спорте. М.: Ф и С 1978 с. 223.

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978, с.131.

Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов Т.2004. с 79.

Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры (под.ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. М., ФиС 1979-143 с.

Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Даз,1995.64 с.

## **8-БОБ. ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК**

### **8.1. Спортда машқлар юкламаси характеристикаси**

Бугунги кунда ўзбек ва чет эл олимлари спорт машғулотларининг илмий асосларини ишлаб чиққанлар.

Маълумки, спорт машғулоти - инсон жисмоний қобилиятини ўстиришни ўзига мақсад қилиб олган педагогик жараён бўлиб организмнинг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир (мушак, юрак-қон, нафас олиш тизимларини мустаҳкамлаш, асаб тизимини ривож-лантириш). Спорт машғулотлари юкламаси таъсири масалалари 30 йилдан бери мутахассисларнинг диққат марказида турибди. (Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик, 1992).

Боксчилар билан турли жадалликда олиб борилган ишлар мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, разминка пайтида ва якунловчи гимнастик машқларни бажараётганда, шунингдек, енгил югуриш ва штангалар билан айрим машқларни бажараётганда жадаллик минимал бўлади. Соғломлаштирувчи жисмоний тайёргарлик воситаларига разминка пайтида бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар, шунингдек кросслар ва спорт ўйинлари киради.

Спортнинг у ёки бу турининг спортчи организмга таъсирини аниқлаш учун алоҳида мусобақали машқнинг эмас бутун машғулот жараёнининг таъсирини ўрганиш керак. Шундан келиб чиқиб спорт турини гуруҳларга тақсимлаш учун юкламани характерловчи уч тўғри амал қилиш керак. Буларга спорт машғулотларида бажарилётган ишнинг кучи (максимал, субмаксимал, катта, ўртача, турли жадалликдаги); ишнинг цикллилиги ёки ноцикллилиги; у ёки бу ҳаракат сифатларининг ривожланиши. Н.Озолин (1971), Н.И. Волков (1968) машғулот воситалари классификациясининг муҳим белгиларига қуйидагиларни киритишни тавсия қиладилар.

1. Ихтисослаштирилганлик, яъни ушбу спорт машғулоти воситасининг мусобақа машқларига ўхшашлиги.

2. Йўналтирилганлик, яъни машқларнинг у ёки бу ҳаракат сифатининг ривожланишига таъсири.

3. Координацион мураккаблик, унинг таъсири машғулотлар самараси катталигида акс этади.

4. Машғулотнинг организмга таъсири сон катталиги сифатида.

Спорт машғулотида юклама деганда спортчининг ҳаракат фаоллиги билан боғлиқ ва унинг организмига таъсири катталиги билан аниқланадиган жисмоний ва асаб кучланишлар тушунилади (Л.П. Матвеев, 1962; В.С. Келлер, 1968; П. Кунат, 1972 ва бош қалар).

А.Г. Дембо, С.Н. Попов, А.М. Тюрин, Ю.М. Шапкайц (1986) вегетатив функцияларнинг спорт машғулотлари таъсири остида ўзгаришини ўрганиш масалаларидан келиб чиқиб спорт турлари классификациясини ишлаб чиқдилар. Спорт турларини гуруҳларга тақсимлаш учун юкламани характерловчи уч мезонга тўғри амал қилиш муҳим. Уларга қуйидагилар киради: спорт машғулотларида бажариладиган иш кучи (максимал, субмаксимал, катта, ўртача, жадаллиги турлича). Биринчи туртта гуруҳга спортнинг циклли турлари киради. Улар иш кучи ва у ёки бу ҳаракат сифатлар ривожлантириш бўйича ажратилади. Биринчи гуруҳга узунликка сакраш ва уч марта сакраш, 100 м га, 300 м га, 800 м га югуриш, эшкак эшиш ва ҳ.з.лар киритилган. Бешинчи гуруҳда тузилиши ноциклли спорт турлари (оғир атлетика, диск, ядро улоқтириш, баландликка сакраш) бирлашган. Бундай спорт турлари учун қисқа муддатли кучланиш, максимал куч талаб қилиниши характерлидир. 6-7 ва 8 гуруҳларга кучланиш тез - тез ўзгариб турадиган, ноциклли иш устун келадиган спорт турлари (гимнастика, акробатика, волейбол, теннис, бокс, футбол, кураш, қўл тўпи) киради.

Тўққизинчи гуруҳ - спортнинг бошқа турларини (парашютли, елканли, сув - моторли спорт турлари, шашка, от спорти) ўз ичига олади. В.В. Михайлов (1989) соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг жисмоний юкламалари машқлар ҳажми, жадаллиги, характери бўйича аниқланади, деб ҳисобланади. Олим уларни махсус услубий йўналишга эга уч гуруҳга бўлади. Биринчи йўналиши: лаззатланиш самараси. Жисмоний иш вақтида тана тўқималарида гармонлар - эндокринлар ажралиб чиқиб қонга ўтади. Уларнинг бир қисми марказий асаб тизимига етади ва асаб марказларига таъсир этади. Натижада ҳаракатланаётган инсонда қувонч ва лаззатланиш ҳисси уйғонади. Иккинчи йўналиш - юрак қисқаришлари частотаси минутига 135-155 зарбни ташкил этадиган жисмоний юкламани бажариш, машғулот давомийлиги юқори чарчаш билан ифодланади. Учинчи йўналиш - машғулотлар дастурига аэробли ва тезлик - куч жисмоний юкламаларни киритишни талаб қилади.

## 8.2. Жисмоний машқларнинг энергетик қиймати.

Бир тадқиқот материаллари асосида 81,8% талабаларда жисмоний тарбия ва спортнинг ақлий меҳнатга ижобий таъсири қайд этилган. Спорт машғулоти инсоннинг ички - биохимик ва биофизик «дунё»сини тубдан ўзгартиради. Деярли барча функционал хусусиятлар ва тана сифатлар, ҳатто мушаклар, асаб ҳужайралари, ички органларнинг ҳужайравий тузилмалари ўзгаради.

Катта ёшдаги спортчилар ҳаракат фаолиятини тежамлилиги 1 метр йўл « қиймати» орқали ифодаланади.

Тежамлилиқ энергетик, кислородли, пульсли бўлиши мумкин. 1 метр йўлнинг энг кичик қиймати юганда (0,8-0,9 кал-мин) кислородли - велосипед ҳайдаганда, пульсли - юганда, чанғиларда учганда бўлади.

8.4 - жадвалдан кўриниб турибдики, соғломлаштирувчи югуриш, сузиш, волейбол, теннис ўйнашга қараганда 3-5 марта самаралироқ экан. Машғулотлар ҳафтада 3 марта (минимум) (жисмоний аҳволни яхшилаш учун) ва 2 марта (жисмоний аҳволни сақлаш учун) ўтказилиши керак.

Оптимал соғломлаштириш самарасини таъминлаш мақсадида умумий чидамлилиқ ва қувватни, тезлик - куч имкониятларни жисмоний аҳвол даражаси паст, ўртадан пастро + (60:60 %), ўрта (50:50 %), ўртадан баланд ва баланд (40:60 %) бўлган инсонларда ривожлантириш учун воситалардан комплекс фойдаланиш тавсия этилади.

Битта машғулотнинг давомийлиги жисмоний аҳволи даражаси паст, ўртадан паст бўлган инсонлар учун 40 минут, ўрта даражалилар учун 30 минутдан кам эмас, ўртадан юқори ва баланд даражалилар учун 20 минутдан кам бўлмаслиги керак.

Пульс режими турли ёшдаги ва жисмоний аҳволи турлича бўлган инсонлар учун қуйидаги формула бўйича аниқланади ЮКЧ-(190-51)-(А-Т), бу ерда ЮКЧ- юрак қис қаришлари частотаси (зарб-мин), К - жисмоний аҳвол даражасининг тартиб рақами (1- паст, 2- ўртадан паст ва ҳ.з.), А- ёш (20-59); Т - узлуксиз характердаги юклама давомийлиги, минут (10-50).

Мустақил машғулотлар учун содалаштирилган формула қуйидагича ифодаланади.

20-29 ёшда -3-10-К

30-39 ёшда – 3-9-К

40-49 ёшда -3-8-К

Бу ерда, 3 - бир ҳафтада машғулотлар частотаси: 10,9,8,7 машқларнинг цикли турлари ҳажми (км); К-югуриш ва юриш (1,9); сузиш (0,1); велосипед ҳайдаш (1,0) коэффицентлари.

Лейпциглик профессор Нойман югуриш велосипед спорти, юриш, сузишдан аввал чидамликни чиниқтиришни тавсия этади. Ушбу машғулотларни ўйин кўринишидаги машқлар билан тугатиш тавсия этилади.

Найман, ҳаёт тарзини ўзгартириб касалликларнинг модда алмашинуви, юрак - қон тизими билан боғлиқ учдан икки қисмининг олдини олиш мумкин, деб қайд этади. 400 ккал энергия сарфланишни талаб этувчи мунтазам машғулотларда шуғулланиш инфарк эҳтимолини 50 % га қисқартиради.

## 8.5.-жадвал

Мунтазам юкламада энергиянинг сарфланиши ҳақида маълумот

Жисмоний фаолият тури	Масофа (км)	Жадаллик 6 км-соат	Вақт (соат)	Энергиянинг сарфланиши (ккал)
югуриш	30-50	5 км-соат 12 км-соат	1	870
			2	1740
			3	3480
			4	5220
			6	7160
велосипед	100-200	2,5 км-соат 20 км-соат	1	400
			2	800
			4	1600
сузиш	4-8	2 км-соат	1	680
			2	1380
Юриш	25-50	6 км-соат	1	600
			2	1200
Волейбол(мусоб)			1	430
Футбол(мусоб)			1	630
Гимнастика			1	220
Боғда ишлаш			1	450



### 8.3 Жисмоний юкламаларни дозалаш

Л.Е.Любомирский (1989) экспериментал тадқиқотларни умумлаштириб болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаолиятига ўргатиш даражасини баҳолаш ва жисмоний тарбия жараёнида жисмоний юкламаларни меъёрлаштириш бўйича қатор шартларни ажратади:

1. Юкламани шундай жадалликда бериш керакки, токи мактаб ўқувчиси чарчокни ҳис қилсин.

2. Жадаллиги билан асаб марказларининг кўзгалиши, мушак гуруҳларининг ишини бошқаришни ташкил этишга қодир юкламаларни қўллаш лозим.

Жисмоний юкламаларнинг мактаб ўқувчиси организмига таъсирини баҳолаш учун ЮҚЧ, иш вақти чегараси, кислород истеъмом қилиш кўрсаткичларини баҳоловчи турли классификациялардан фойдаланилади. Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомирский (1989) 5 зонани ўз ичига олувчи юкламалар классификациясидан фойдаланишни тавсия этадилар:

1. Жадаллиги паст зона. Пульс минутига 100-120 зарбдан Ошмайди. Бу зонада иш узоқ вақт бажарилиши мумкин.

2. Жадаллиги ўртача зона (масалан, умумий юкламанинг 50 %). Бу зонадаги иш юрак - қон, нафас олиш, ҳаракат аппарати функциялари ўртасида ўзаро таъсирни ўрнатишга ёрдам беради. Бу зонада 7-8 ёшли болалар 5-6 минут, 13-14 ёшли болалар 10-12 (қизлар), 20-22 минут (ўғил болалар) ишлаши мумкин.

3. Жадаллиги юқори зона (умумий юкламанинг 70%). Мактаб ўқувчилари организмида мушаклар ишлаётганда физиологик функциялар катта кучланишда бўлади. Кичик ёшли болалар 10 минут ишлашига қарамай, бу зонада нафас олиш функцияси ва бошқа кўрсаткичлар катта қийматга эга бўлиши мумкин.

4. Жадаллиги юқори субмаксимал кувватли зона (умумий юкламанинг 80 %). Мушаклар, юрак ва бошқа аъзолар ҳамда тўқималар иши энергиянинг анаэроб манбалари билан таъминловчи машқларни бажариш режимига мос келади. Цикли юкламаларни бажариш давомийлиги бу зонада кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун 50 сек, каттароқ ёшдагилар учун эса 1 минутни ташкил этади.

5. Жадаллиги максимал зона (100 %) жисмоний машқларни максимал тезликда ва темпда бажаришни талаб қилади. Цикли

юкламани бажариш вақти ёш болаларда ва катталарда ҳам атиги 10 сек.ни ташкил этади.

Я.С.Войнбаум (1991) мактаб ўқувчиларининг куч сифатлари ва чидамлилиги ривожлантиришга ёрдам берувчи юкламалар меъёрини ишлаб чиқди.

#### **8.4. Талабаларни жисмоний тарбия қилишда юкламаларни меъёрлаш**

Олийгоҳда ўқиш даври маънавий ва жисмоний сифатларнинг фаол шаклланиши даврига тўғри келади. Жисмоний тарбия таълим - тарбиявий ва соғломлаштириш жараёнларининг ажралмас қисмидир. Жисмоний машқларни меъёрлаш - талабалар саломатлигини ривожлантириш масалаларини ҳал қилиш шартларидан биридир.

Талабалар ҳаракат фаоллигини меъёрлаш муаммоси муҳим аҳамиятга эга, чунки охириги пайтда ёшларда ўсиб бораётган гиподинимия сезилмоқда. Бу ўқув машғулотлар ҳажмининг нафақат аудиторияда, балки уйда ҳам катталиги билан боғлиқдир. Натижада саломатлиги қониқарсиз, ортиқча вазнга эга, турли касалликларга мойил, қомати бузилган, кўзи яхши кўрмайдиган, руҳияти тушқун талабалар фоизи ошиб бормоқда.

Ёшлар саломатлигини асраш ва жисмоний сифатлар даражасини кўтариш учун минимум 2,5 минг ккал энергияни сарфлайдиган ҳаракат режими зарур, бу кўрсаткич деярли 600 моторли ккални ташкил этади.

Ҳаракат фаоллиги етишмовчилиги ўсаётган организмнинг кўпгина функцияларига салбий таъсир кўрсатади ва қатор касалликларнинг пайдо бўлиши ва ривожланишида патогенетик омил ҳисобланади.

Ўсмирлар ҳаракат режимидаги етишмовчиликнинг салбий таъсири ушбу ёшга хос бўлган акселерация ҳолати билан мураккаблашади. Жисмоний тарбия меъёрларининг ноадекватлиги организмнинг ўсиши ва ривожланишига ёки, юкламага қараб, орқада қолишига ёрдам беради.

Талабаларнинг ҳаракат фаоллиги меъёрларининг гигиеник тамойиллари Д.Шарипова (1991) томонидан ишлаб чиқилган. Ихтиёрий ҳаракат фаоллиги нафақат ҳаракатга бўлган биологик эҳтиёж (кинезофилия) эмас, балки ўқув машғулотлари, жисмоний

тарбия тизими, шунингдек, иқлим шароитларига боғлиқ ҳамдир, дейди Д.Шарипова. У талабалар ҳаракат режимини ташкил этиш ва гиподинамиянинг кузги - қишки даврда олдини олишни тавсия этади.

М.Я.Виленский (1978) талабалар учун ҳаракат фаоллигининг қуйидаги оптимал даражасини таклиф этади: суткада 14-19 минут қадам ёки қунига 1,3-1,8 соат исталган машғулотларда қатнашиш.

Базавий дастурда ҳафталик ҳаракат режими тавсия этилади: эркаклар учун - соғломлаштирувчи югуриш - 15-17 км, тўсинда тортилиш - 70-80 марта, гавдани олдинга энгаштириш 90-120 марта; аёллар учун - соғломлаштирувчи югуриш - 12-14 км, турган жойда арқонда сакраш - 350 марта, ётган жойдан гавдани кўтариш, қўллар бош орқасида, оёқлар жипслаштирилган - 100-120 марта, ўрта тезликда юриш -21-36 км.

Таниқли француз меҳнат физиологлари Шеррер ва Моно ҳаракат фаолиятини қуйидаги уч категорияга бўлишни таклиф этдилар:

-лоқал иш: уни бажаришда 30 % мушаклар унча кўп энергия сарфламасдан иштирок этадилар.

-регионал иш: уни бажаришда 50 % мушаклар ўртача энергия сарфлаб иштирок этадилар

-глобал иш: 70 % кам бўлмаган мушаклар анча энергия сарф қилиб иштирок этадилар.

Дастлабки икки категория аниқ соғломлаштирувчи самарага эга эмас. Фақат глобал ҳаракатли фаолият саломатликни мустаҳкамлашага ёрдам беради. Уларнинг бажарилиши юрак - қон, нафас олиш тизимининг жадал фаолияти ва кўп энергия сарфланиши билан боғлиқ.

И.В.Муравов (1984) чидамлилиқ ривожланиши билан боғлиқ жисмоний юкламалар қон айланиш органлари касалликларининг ривожланиши ҳавфини анча камайтиради. Семизликда тана вазнини меъёрлаштириш учун мунтазам, узоқ давом этувчи жисмоний юкламалардан (1-1,5 соат давомида секин югуриш, сузиш, чанғида юриш, велосипед ҳайдаш) фойдаланиш керак.

Америкалик олимлар саломатликни асраш учун ҳар бир инсон ҳар куни мушак кучларининг эвазига 1200-2000 ккал сарфлаши керак, деб ҳисоблайдилар. Ақлий меҳнат намоёндалари атиги 600-700 ккал энергия сарфлайдилар.

Жадвалда турли жисмоний маш қалар билан шуғулланганда қанча энергия сарфланиши келтирилган.

Юқори тезликда соғломлаштирувчи югуриш, спорт ўйинлари билан шуғулланиш энергия сарфлаш бўйича етакчи ўринни эгаллайди.

### **8.5. Куруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари**

Иссиқ иқлимнинг унга мослашган ва мослашмаган инсоннинг функционал ҳолатига таъсирининг кўп жиҳатлари маълум даражада ўрганилган (З.И.Умидова, 1949; А.Ю.Юнусов, 1961; С.И. Шамсиев, 1966; А.Ю.Тамес, П.А.Соломко, 1968; А.Д.Слоним, 1969; Р. Ахмедов, 1977).

А.И.Яроцкий (1976) фикрича, инсон маторикасини иссиқ иқлим шароитида ривожлантиришда тизим ташкил этувчи омилнинг структуравий компонентларини куйидагилар ташкил этади:

1) оптимал жисмоний юклама; 2) жисмоний машқларнинг уйғунлиги; 3) организмнинг ҳаракат, иссиқлик ва нур мослашишининг бирлиги; 4) машқлар юкламаси жараёнида ва жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар турмуш режими тикловчи ва стимуляцияловчи воситалар тизими; 5) соғломлаштириш тадбирлари тизими; 6) организмнинг саломатлиги динамикаси ва функционал статуси ҳақида жорий тиббий - биологик ва диспансер маълумотлар асосида жисмоний ривожлантириш воситаларини ўз вақтида коррекциялаш.

Э.С.Алибаев (1978) экспериментал тадқиқотлар натижасида етарлича шуғулланмаган ва мослашган организмларнинг функционал тизимида ўзгаришлар рўй бермаслиги учун жисмоний машғулотлар ва мусобақаларни куннинг иссиқ қисмида (30 градусдан ортиқ температура) ўтказмасликни тавсия этади.

Тадқиқотлар натижасида шуни қайд этиш мумкинки, ўқув жараёнида йилнинг иссиқ вақтида яққол билинувчи физиологик функцияларнинг фаслий перилодикаси намоён бўлади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланувчи шахсларда фасллар ўзгаришининг таъсири силлиқ кечади. Функционал ўзгаришлар хусусиятлари ривожлантириш воситаларини йил фаслларига қараб танлаш учун асос бўлиб хизмат қилади. (А.И.Ливицкий, А.С. Холматов, 1988).

Тошкентда июль, июнь ва август ойларидаги биотермик шароитлар июль шароитларидан кам фарқ қилади. Организмда кўп иссиқлик йўқотиш айниқса, январь ойида кўпроқ қайд этилади. Манфий қийматлардан мусбатга ўтиш апрель ойининг биринчи ярмида, мусбат қийматлардан манфийга ўтиш эса октябрь охири ва ноябрь бошларида тугалланади. Апрель, октябрь ойлари иссиқлик даражаси қулай вақтдир.

Инсон иссиқлиги кўрсаткичларининг суткалик ўзгариши ҳам йил фаслларида боғлиқ: ёзда ва куз фаслининг бошида биотермик кўрсаткичлар суткада кам ўзгаради, қишда ва баҳорнинг дастлабки икки ойида биотермик кўрсаткичларнинг суткалик ўзгариши юқори бўлади. Бу эса қишда ва ўтиш фаслларида шамоллаш касалликларининг кўпайишига олиб келади (Б.А.Айзенштадт, Л.П.Лукина, 1982).

Жадвалда (8.8) Тошкент Гидрометмарказининг 2000 йил учун ҳаво ҳарорати қийматлари келирилган. Маълумки, шаҳар шимолий субтропиклар зонасида жойлашган. Ҳавонинг ҳарорати декабрь, январь ойларида кузатилади. Энг қулай ойлари апрель ва октябрь.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияни режалаштиришда қуйидаги ҳолатларни эътиборга олиш лозим:

1. Жисмоний тарбия ва спортда юкламага жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмга таъсири сифатида қаралади. Параметрлари (машқларнинг катталиги, йўналиши, тузилиши)га биноан жисмоний юклама организмга турлича таъсир кўрсатади:

-ривожлантирувчи юклама, ҳаракат сифатлари ва жисмоний иш қобилияти даражасини ўстириш;

-қўллаб - қувватловчи юклама, иш қобилиятини муайян даражада ушлаб туриш;

-реабилитацион юклама, чарчоқдан сўнг иш қобилиятини тиклаш;

-таълим берувчи юклама, ҳаракат билим ва кўникмаларини эгаллаш.

2. Талабалар жисмоний тарбиясида, асосан, таълим берувчи юклама қўлланилади ва у ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳаракатларни бош қариш ва жисмоний сифатларга ривожлантирувчи таъсир кўрсатишга йўналтирилган.

3. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқларига гавда тузилиши, жисмоний ривожланишни яхшилаш, нафас олиш, юрак-қон, асаб тизимларини такомиллаштириш касалликларнинг олдини

олиш ақлий ва жисмоний иш қобилиятини ўстириш, талабани турли зарарли таъсирларга қарши курашувчанлигини таъминлашга йўналтирилган педагогик жараён сифатида қараш керак.

4. Мутахассислар инсон жисмоний ҳолатига энергиянинг сарфланиши жиҳатдан таъсирига қараб спорт турлари классификациясини ишлаб чиқдилар. Қизлар учун жадалликдаги аэробика рақслари, бадминтон ўйини, йигитлар учун - атлетик гимнастика, соғломлаштирувчи югуриш, спорт ўйинлари.

5. Тошкент гидрометарказининг кўп йиллик маълумотлари соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини очи қ хавода ўтказиш (декабрь - 2,9 , январь - 0,4 , февраль - 4,2 дан ташқари) кераклиги ҳақида хулоса қилиш имконини беради. Бу организмнинг таш қи муҳит зарарли омилларига, айни қса кузги - кишки даврда, қарши курашувчанлигини оширишга ёрдам беради.

Тошкент Гидрометмарказининг ҳаво ҳарорати ҳақида кўп йиллик ва 2000 йил учун маълумотлари

Калит сўзлар: ҳаракат фаоллиги, энергетик қувват, дозаланиш.

Назорат саволлари:

1. Соғломлаштириш машқларининг энергетик қувватини таърифланг.
2. Жисмоний машқлар қандай дозаланади?
3. Қурук, иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқларнинг хусусиятлари қандай?

Адабиёт:

Азимов И.Б., Хамракулов А.Н.,Таланина Л.Х.,Расулова Э.Р.,и Гордиевская С.В., Яковенко В.И. Физиология человека. Т.И по им. Ибн Сино, 1991.257 с.

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1990.60с.

Иванова О.Л. Формула красоты.- М.: Советский Спорт,1980  
Китайская цигун - терапия. (Пед. с англ. С.П.Брешина. М.Энергоотомиздат. 1991.208 с.

Куликов Ю.А.,Худайбердиев Р.И. Жизнь в движении. Т.Медицина, 1987. 48с.

Маслов А.А., Подхеполдин А.М. Уроки китайской гимнастики. М.Советский Спорт, 1990, 90 с.

## 9-БОБ. САЛОМАТЛИКНИ ЯХШИЛАШ УЧУН МАШ/УЛОТНИ МАҚСАДГА МУВОФИҚ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ИЛМИЙ АСОСЛАШ ВОСИТАЛАРИ БИЛАН ТАСДИҚЛАНГАН

Ушбу бўлимда саломатликни асоси щисобланган, талабаларни илмий асосий воситаси билан тасдиqlанган жисмоний такомиллаштиришни аниqlаш бўйича тадқиқоти ишлари натижалари келтирилган.

Шундай ёндошиш – ўзв материали мазмунини илмий восланганлигини аниqlан ва талабаларни жисмоний такомиллаштиришни маqsадга йўналтирилган воситасини намоён илмида соломлаштириш ишларини кўпроқ самарали режалаштиришга имкон тулади ва бунда тайёрлашни услуб ва воситаларини танлашга маqsадга йўналтирилган шолда ёндашиши, бу эса саломатликни яхшилашга имкон беради.

9.1. Қадди - оматни ўзига хос хусусиятига араб жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини бир - бирига бошлиқ хусусияти ва уни яхшилаш воситаси

Киши танасини ( $r = 0,8$ ) орасидаги кўрсаткичларини ўлчаш натижасида юзори зичлик бўлади. Бу ўнг ва чап ўл мушак кучи (кг ва фоиз щисобида  $r = 0,7$ ). Ормушакларини кўрсаткичи ва кучи ( $r = 0,6$ ), оирлиги - кўкрак афасини айланаси, бўйин айланаси, становой оном томирини аршилиқ кўрсатиши периферик кўрсаткичи, ўнг ўл динамометри, чап ўл динамометрига кўкрак афаси айланаси, тўнтарилиб айланиб кўтарилиш, тортилиш, стетовой - спирометр (щажмини ўлчайдиган асбоб) кўкрак афасини айланасини Спирометр - ўнг ўл динамометри, бўйн-вазн, бўйин айланаси орасидаги фарз ( $r = 0,5$ ) тенг.

Тана оирли аадди- оматни, саломатлик холатини, иш ообляитини оширишга таъсир этадиган омилдир. Оирлик ва аадди- омаат мушак ва ёл массасини ўзаро муносабатини ўзгариши щисобига тартибга солинади. Тана оирлигини ошиб бориши, кўкрак, бўйин, ўнг ва чап ўл, ормуша ва бошмушақларини айланасини ривожлантиришга йўналтирилган куч машқлари билан шуълланишига ёрдам беради.

## 9.2.Щаракат сифатлари ва шахсни типологик хусусияти ўзаро ало =адорлигини ўзига хос хусусиятлари

Тад =и =от ишлари натижаси асабийлашган шолати билан ва асаб жараёнларини кузатувчанлиги ўртасида ўзаро чамбарчас бўли =лик ( $r = 0,6$ ) ани =ланган. Талабалар асабийлашган шолати ва асаб жараёнларини кузатувчанлиги етарли ю =ори даражага эга бўлиши янги щаракатларга эга бўлишга =адар ва янги вазиятда тў =нашувда улар вазифани ечишга тайёрлар.

Талабалар, ю =ори даражадаги асабийлашган холати жараёнларини кучи жисмоний маш =лар, спорт ва щаракатли ўйинлар, атлетик гимнастика билан шу\улланишда самара фаолиятни амалга оширишга =одир. Улар турли-туман ми =дордаги щаракатларни эгаллашлари мумкин. Тормозланиш ва асабийлашган холати жараёнлари ўртасидаги куч улар орасидаги ало =ани бўшлиги ани =ланган ( $r = 0,4$ ). Асабийлашган шолат ва щаракатланиш жараёнлари ўртасидаги куч бўли =лиги ани =ланган бўлиб у ( $r = 0,5$ ) га тенг. =ўл динамометрияси, брусга таяниб етган шолатда букиш, турникка оё =ни кўтариб тегизиш, таяниб турган шолда букишдаги щаяжонланиш. Щаракатланиш ва асаб жараёнларини =ўз\алувчанлик кучи асаб жараёнларни =ўз\алувчанликни - турникка оё =ни кўтариб тегизиш, чап =ўл динометрияси ўртасидаги бўли =лик ( $r = 0,5$ ) ани =лангандир. Талабалар, етарли ю =ори даражадаги асабланган шолати кучига эга бўлиши, яхши жисмоний тайёргарлиги билан фар = =илади.

=изларда шахсни ( $r = 0,6$ ) типологик хусусияти асабийлашиш-тормозланиш ( $r = 0,5$ ), асаб жараёнларини =ўз\алувчанлигини тормозланиши, асабийлашиш асабийлашиш шолати гавдани кўтариш ( $r = 0,6$ ), систолик босим - тормозланиш ( $r = 0,5$ ), =адди- $\text{=}$ мат экстраверсия ( $r = 0,5$ ), Купер тести - экстраверсия ( $r = 0,5$ ) кўрсаткичлари орасидаги мушмил бўли =лик ани =ланган.

излар шахсини типологик хусусияти кўрсаткичлари орасидаги ўзаро бўли =лик тузилиши ўспиринларникига нисбатан бош =ачаро = бўлади.

Жисмоний маш = асаб жараёнлари =ўз\алувчанлигини ва тез таъсирлашишини яхшилашга ёрдам беради, талабаларни хамжищатликларини таъминлайди ва фаол тормозланиши учун шароит яратади.



9.3. Талабаларни =он айланиш системаларини ўзига хос хусусияти ва юрак =он томири системаларини ишлаб туришини яхшилаш воситасидир

Талабалрни текширишни анкета маълумоти материалларига кўра =он айланиш кўрсаткичини ва =он айланишни ани = кўрсаткичлари ўртасидаги функционал боли =лиги ани =ланган ( $r = 0,9$ ).

Н.Аринчгин (1991) тад =и =оти асосида ани =лашича, яъни 19-22 ёшда =он айланиш кўрсаткичи 73 мл-кг да =и =ага тенг бўлиши керак. 18 ёшли талабаларда 84 мл-кг-да =и =а кўрсаткичи ўзини-ўзи бош =ариш гарантини, 19-24 ёшда ўзини бош =ариш =он =он томири типлари (70-71 мл-кг-да =и =а) кўрсаткичлари ани =ланган.

ён айланиш , =он юрадиган системада =он шаракати организмни барча тў =ималари ва таш =и муштит ўртасидаги модда алмашинувини таъминловчи ва ички мушитни доимийлигини тутиб туриши - гомеостаз бўлади. =он айланиш системаси тў =ималари, кислород, сув, о =сил, углеводлар, ё\, минерал моддалар, витаминларни етказиб беради ва тў =имадан карбонат ангидриди газини ва бош =а зарарли мащсулотларни алмаштириб чи =ариб ташлайди. =он томирлари бўйлаб =он шаракати юракда дам берадиган ёки шайдайдиган вазифаси туфайли келиб чи =ади.

Ва =ти-ва =ти билан тў =ималарни куч билан си =иш артерияни уриб туриши ва артерияга оид щамда мушакларни =ис =ариши лимфатик =он томирларда тў =има сую =ликларини туртиб чи =аришга олиб келади. Клапанлар эса уни =айтадан тў =имага тушишига =аршилиқ кўрсатади. Шу билан бирга щужайралар орасидаги ковакка ёки ёри =да салбий босимни ушлаб турувчи щаво-насос (помпа) щосил =илади. Щаво насослари (помпа), щужайралар ўртасида бўшли =дан сую =ликни тортиб олишда

доимий равишда вакуум келиб чи =аради, бу эса тў =имага сую =ликни узлуксиз келиб тушишига имкон беради.

Ю =орида кўрсатилган шаво насослари (помпалар) шундай =илиб ха =и =ий «периферик юрак»ни ўзида касб этиб уни вазифаси мушак фаолиятини ва =ти-ва =ти билан ва артерияни эластиклик даражасига боʻли = бўлади. =он тў =ималаридан вена (кўп томир) ва кўп томирчалар бўйлаб о =ади. Венани катта =он айланиш доирасида организмдаги барча =онни ярмида кўпро\и бўлади. Скелет мушакларини =ис =ариш ва нафас олиш шаракати =онни юракнинг ўнг бўлмасига о =иб келишини энгиллаштиради. Веналар ўртасида жойлашган мушакларни си =иши натижасида =онни юрак йўналиши бўйича шайдайди.

Юрак томирларини =он айланиши жисмоний ва психологик холатга, шунингдек организмни юкламасини характери ва даражасига таъсир этади. Шу билан бирга =он айланишини никатинли, асаб системаларини шаддан таш =ари таранглашишини, салбий хис туй\уни, нотў\ри ов =атланиш, доимий равишда жисмоний тренировкани бўлмаслиги кескин ёмонлаштиради. Жисмоний тренировка организмни кислород билан кўпро = интенсив равишда таъминлайди ва ишлаб чи =илган моддаларни чи =риб ташлайди ; ана шу ма =садда нафа =ат нафас олиш вазифасини, балки =он айланишини шам фаоллаштиради. (Юракни =ис =ариб бориш частотаси ортиб боради, =он айланишни да =и =алик шажми ўсиб боради, периферик, =он томирини =аршилиги камаяди).

Баён =илинганлар бўйича томирни периферик =аршилик кўрсаткичи ва =он айланиш кўрсаткичи ўртасидаги маълум ю =ори даражада салбий боʻли =лик ( $r = -0,9$ ) бўлиши тасди =ланган. Юрак типини яхшиланиши биалн =он томирни периферик =аршилик кўрсатиши ўзини-ўзи бош =ариши пасаяди, бу эса юракка тушадиган юламани камайишига ёрдам беради. Маълумки, яъни интенсив равишда ишлаётган тў =ималар, масалан, =ис =араётган мушакда, =он о =иши 100 ва ундан кўпро = мартага ошиши мумкин, бунда умумий артериал босим ўлчами ва юракни да =и =алик шажми жиддий равишда ўзгармаслиги мумкин.

=изларда ( $r = 0,8$ ) систолик ва диастолик босим ўртасида ю =ори даражада чамбарчас боʻли =лик кузатилади.

=он томирларини периферик =аршилик кўрсатиш кўрсаткичи систолик ва диастолик босимга ( $r = 0,6$ ), 100 м ша югуриш, ( $r = 0,5$ )

Купер тести бўйича- систолик, диастолик босимга боʻли = бўлади. Артериал босимни ошиши жисмоний маш =а ёрдам беради, масалан шар хил масофалар югуриб ўтиш тезлигига ёрдам беради. Систолик артериал ва томир уриш босими ўртасида чамбарчас боʻли =лик ани =ланган ( $r = 0,86$ ). Жисмоний ва хис туйʼуга тез берилишидаги кучланиш артерия босимини =ис =а ва =т ичида ошади, у эса ўзида физиологик мослаштириш реакциясини касб этиб, унда систолик артерия босимини ошиши билан ва томир уриш босими шам ортиб боради.

А =лий ва хис-туйʼуга тўла юклама кам шаракат шолат тарзи, кун тартибинини бузилиши, психо эмоционал омилларни бирга ўшиб , олиб борилиши артериал босимни ва =тинча физиологик ошишга ўтиши кўпро = он томири шаётий фаолиятини бир хилда бузилишига олиб келади ва гипертоник касалига дучор бўлган киши илк шаклини ривожланиши бўйича «таваккал» гуручи ташкил этилади.

Артерия босимини ошиши бу биринчи навбатда статик юклама ва бирмунча умумлаштириши таъсири остида таълим жараёнини кўпайтиришини, чарчаш билан тушунтирилади. Артерия босимини пасайиб кетиши талабалар ўртасидаги кўпинча иш =обилиятини пасайиши сабаби шисобланиб, бу кўпро = саломатлик шолатини ёмонлашишига олиб келади.

9.4. Шаракат сифатларини бир-бирига боʻли =ликни ўзига хос хусусияти

Талабаларда шундай боʻли =ликни белгилангки ( $r = 0,6$ ) яъни талабаларни шар томонлама тайёршарлиги шубу назорат =илишни текшириб кўриш ўртасида бир хусусияти билан ажралиб туради: туришда тортилиш-тўнтарилиб кўтарилиш, брусда =ўлни букиш ва ёзиш, югуриб белиб узунликни сакраш, ор =а мушакларини кўрсатишлари (9.1.).

=изларда боʻли =лик бир =анча бош =ачаро = ( $r = 0,6$ ) бўлади. Югуриб келиб узунликка сакраш жисмоний иш =обилият (Горвард степ тести), Купер тести бўйича - таяниб ётган шолда ўлни букиш ва ёзиш ( $r = 0,5$ ). Жисмоний маш =лар ўртасида, талабаларни куч имкониятларини ривожлантиришга йўналтиришни чамбарчас ўзаро боʻли =лигини ани =лаш. Турли-туман жисмоний маш =лар томонлари шар хил бўлган организмни системаларига ва

айрим органларга таъсир кўрсатади. Талабани саломатлигини яхшилаш ва са =лашни бирдан бир шарти шар томонлама тайёрлаш щисобланади.

Жисмоний ривожланиши, =адди- =омати ўз навбатида талабани шар томонлама кучлигига ва куч имкониятларига тўридан-тўри боли = бўлади. Куч имкониятлари маълум мушак системаларини морфофункционал ҳолатини, ундан таш =ари организмни ҳаракат вазифаси, шаътий зарур бўлган вазифалар , алмаштиришга, насосга оид таъминлашни ўзига хос хусусиятини курсатиб туради.

Ко== вазифаси шундан иборат бўладики, яъни мушак тонусини маълум етарли даражада =адди- =оматни шу билан бирга умурт =а понасини шамда ор =а мия вазифасини нормал ушлаб туради. Вазифани етарли даражада бўлмаса (кўпинча ор =а мушакларида бўлмаса бир =атор касалликлар ривожланади, яъни шундай остехондрозга ўхшаш касалликлар). =орин мушаги корсет вазифаси ички органларни вазифасини ва нормал шолатда - буйракни, жигарни, ош =озонни, ичакларни, аёлларда эса бачадонни ва =ўшимча =исмларни ушлаб туришда мушак роль ўйнайди. =орин мушагини корсет вазифаси етарли даражада бўлмаса , ана шундай касалликлар, яъни ички органларни тушиб кетиши, тўри ичакни тушиб кетиши, бачадонни тушиши айрим ҳолатларда кузатилади. Ош =озон-ичак трактини можор функцияси бузилади ва шу билан боли = бўлган барча касалликларни, яъни ош =озон шилли = пардаларининг яллиланиши, йўн ичак яллиланишини, ўт пуфагини яллиланиши ва б. =. ривожлантиришига ёрдам беради. Оё = мушаги тонуси етарли даражада бўлмаса унда ясси оё =ликни ривожлантиришига вена =он томирини кенгайишига, тромбфлебитни оирлаштиришга олиб келади.

Мушакларда айрибошлаш жараёнлари етарли даражада фаоллик бўлмаса семириш, юрак ва =он томирлари склерози, диабет касалликларни келтириб чи =ариши мумкин. Мушакни («мушак насоси») насос вазифаси шундан иборат бўладики, яъни мушакни =ис =ариши вена =онини юрак томон йўналиши бўйича силжишига ёрдам беради ( =онни тескари йўналиши бўйича силжишига вена клапани тўс =инлик =илади).

Шундай =илиб мушак системаларини маълум морфофункционал шолати - шаътда мушак зарур бўлган шароитда, уни ахборот учун берилган даражаси мушак кучи кўрсаткичларини

акс этади. Шундан келиб чи =адики, саломатлик учун мушак системаларини маълум морфофункционал даражаси зарур (Я.С.Вайнбаун, 1991).

Амалий маш\улотларда щаракат фаоллигини ошиб бориши, шундай жисмоний маш =лар ми =дорини киритилиши, у айна пайтда ор =а =орин ва бош =а мушакларни мустахкамлайди, уларни тонусини оширади, =адди- =омат шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади ва уни бузилишини олдини олишда самарали профилактика щисобланади.

Со\ломлаштиришни самарали воситасини танлашда асослар билан тасди =ланган холатни щисобга олиш зарур.

1. Жисмоний ривожланиш остида организмни морфологик ва функционал хусусиятини номимас, уни жисмоний куч бойлигини ани =ловчи деб тушунилади. Шубу таърифдан равшанки, =ай даражада мушмки, шу\уланувчиларни текширишни ва уларни жисмоний ривожланишини бащолашни билиш. Шахсни типологик хусусияти, саломатлик щолати ва жисмоний ривожланиш даражаси – со\ломлаштириш жисмоний тарбия маш\улотини характери ва уни имкониятини ани =ловчи омилдир.

2. Текшириш натижаларини айтиш мумкинки, =адди =омат ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўртасида ( $r = 0,9$  Кетле кўрсаткичи, семизлик кўрсаткичи, Кетле кўрсаткичи бўйича), ўнг ва чап =ўл кучи ( $r = 0,8$ ) ни ю =ори даражада чамбарчас ўзаро бо\ли =лиги ани =ланди. =адди- =оматни ўзаро бо\ли =лик хусусияти ало =ани энг кўп фоизини ташкил этади, бу эса киши организмни такомиллаштириш ва ма =садга йўналтирилган щолда ривожлантириш зарурлиги ща =ида гапирилади.

3. Ушбу =адди- =оматни, жисмоний ривожланишни ўзаро бо\ли =лигини ўзига хос хусусиятини бащолаш, =адди- =оматни гармоник янгилиниш воситасини илмий-асосий ани =лашга имкон беради. Чунки =адди- =омат, жисмоний ривожланишни кўрсаткичлари ўртасидаги ю =ори даражадаги чпмбарчас бо\ли щик кўрсатади, буни эса ў =ув жараёнида =адди- =оматни яхшилашни самарали воситасидан фойдаланиш зарур. Шунинг учун валеология бўйича дастурда маълум даражада ва =т ажратилиши керак.

4. Талабаларни =он айланиш системаларини ўзига хос хусусиятини бащолаш шуни кўрсатадики, яъни =он айланиш ани = кўрсаткичлари ва =он айланиш кўрсаткичлари ўртасидаги ю =ори

даражадаги чамбарчас боли =лик мавжуд бўлиб, ( $r = 0,9$ ) ва =он айланиши ошиб бориши билан кўтарилади ва =он айланиш кўрсаткичи юракни =он билан таъминлаши ошиб бориши, =он томирини периферик =аршилик кўрсатиши камаяди, бу юрак фаолиятини яхшилашга ёрдам беради.

5. Талабаларни =он айланишини ўз-ўзини йўлга солишини ани =лаш - юрак ва =он томирларни реакциясини организмни умумий жавобларини мушмил компонентни имкониятини ани =лаш омилдир. =он томирини периферик =аршилик кўрсатиши шунинг =ий =ий кўрсаткични модел кўрсаткичи билан солиштириши юрак ва томирларни ишлашини ўзига хос хусусиятини, ижобий равишда ани =лашга имкон беради, бу соломлаштириш жисмоний тарбия стратегиясини тузади ва ў =ув жараёнига ўзгартиришлар киритади.

6. Асаб жараёнларининг =ўз\атувчи кучи ва асабийлашиш кучи ўртасида чамбарчас боли =лик борлиги ани =ланган ( $r = 0,6$ ). Талабаларни ю =ори даражадаги асабийлашиш кучига эга бўлганлари, яхши жисмоний тарбиячи билан фар = =илади ва жисмоний маш =лар, спорт ва шаракатли ўйинлар билан шу\улланишда янги шаракатларни эгаллаши мумкин.

7. Асабийлашиш жараёнларини кучлари ва асаб жараёнларини =ўз\атувчанлиги шаракатланиш билан ўзаро боли =лигини ўзига хос хусусияти кўрсатилганлигидан келиб чи =иб хулоса =илиш мумкинки, яъни жисмоний маш =лар асаб жараёнларини =ўз\алувчанлигини ва асабийлашиш ҳолатини яхшилашга ёрдам беради, ў =ув тарбиявий жараёнда талабаларни кўпро = уюш =о =лигини таъминлайди ва фаол тормозланиш учун шароит яратади.

8. Ў =ув-тарбиявий жараёнда соломлаштириш воситасидан самарали фойдаланиш ма =садида шахсий типологик хусусиятни намоен =илиш зарур, бу эса ў =итувчига жисмоний такомиллаштириш бўйича шу\улланиш учун талабаларни та =симлашда ёрдам беради.

9. =адди- =оматни, жисмоний ривожланишни, нафас олиш системасини ва =он томирни ишини яхшилашда иккита жараённи ўзаро таъсири натижасидир, яъни психология-педогогика ва биологиядир. Улардан биринчиси маълум жисмоний маш =лар системаси билан тавсифланади ( восита ва усуллари, соломлаштириш маш =ларини тезлиги ва уни динамикаси). Иккинчиси - организм системаларига мос равишда келиб чи

⇒адиган, ⇒айта мослашувни ўтишни ўзига хос хусусияти. Дастлабки педагогик жараён шисобланади, шунга кўра фа ⇒атгина соʻломлаштириш - тарбиявий системасини мавжуд бўлишини организмга таъсири натижасида зарур бўлган ⇒айта мослашув ўтиши мумкин.

10. Саломатликни яхшилаш ма ⇒садида ў ⇒ув материални шажми ва мазмунга бойлиги, жисмоний ривожланиши, ⇒адди-ъматни щаракат сифатларини ўзаро боʻли ⇒лигини ўзига хос хусусияти шисобга олинади. Соʻломлаштириш жисмоний тарбияси билан мунтазам равишда шуʻулланиши организм системаларига ва барча органларга щар томонлама таъсир кўрсатади. Улар ⇒адди-ъматга, жисмоний ривожланишга, ⇒он айланишига ва юрак ⇒он-томир ва нафас олиш системасига яхши таъсир кўрсатади ва жиддий равишда ⇒он айланиш органларини, таянч-щаракат аппаратини, рухий касалланиши уни касаллигини ривожланиш хавф-хатари камаяди.

## 10-БОБ. ОВҚАТЛАНИШ ВА САЛОМАТЛИК

Ортиқча оғирлик - юрак - қон томир касаллигини ривожланишини ошиб бориш хавфи, энг муҳим омиллардан биридир. Барча одамлар турли-туман тарзда тузилган. Одамнинг бўйидан келиб чиққан ҳолда оптимал оғирлик доирасида аниқлаш мумкин. Бунинг учун жадвалдан фойдаланиш зарур. Тана массаси кўрсаткичидан фойдаланилади (ТМК). Бўйга мос келадиган, нуқтадан горизонтал чизиқ ўтказилади. Бунда кесишган жойини топинг (10.1-жадвал). Ундан кейин олинган натижани баҳоланг.

Агарда тана массаси кўрсаткичи:

18,5 дан паст бўлса, унда бир неча килограмм тўплами зарур бўлади.

20 дан 25 гача бўлса - оғирлик оптимал доирада бўлади.

26 дан 30 гача бўлса бир неча килограмм оғирликни ташлаш зарур.

31 дан юқори бўлса, унда муҳими оғирликни ташлаш керак, чунки 25 дан 30 гача оралиқда бўлиши керак.

Юрак касаллигини ривожланиши 0,1 жадвали шунга боғлиқ бўладики, киши қанчани талабларга мос ҳолда овқатланишга боғлиқдир. Дунёдаги барча олимлар юракка фойда келтирадиган, маҳсулотларни аниқлашга ҳаракат қилмоқдалар. Уларни ҳисоблашларига кўра, мунтазам равишда шоколадни ва чучук сувни истеъмол қилиш деб тушунилади, ўртача миқдорда истеъмол қилиш эса-кардиологик касалланиш хавфини бир мунча камайтиради ва шу билан бирга умрини ёки ҳаётини беш олти йилга узайтиришга ёрдам беради.

Комплекс тадқиқот ишлари шуни кўрсатдики, юракни аниқлаш учун турли-туман озиқ-овқат зарур бўлади. Айни қасб фойдали томони шундаки, агарда унга еттига “сеҳрлайдиган” ажралмас қисм қиради. Вино ва шоколаддан ташқари рўйхатга мевалар, сабзавотлар, балиқлар, ёнғоқлар ва чесноклар кирган.

Олимларнинг аниқлашига кўра, туз қон босимини ошишига олиб келади. Қаттиқ ҳаяжонланиш тезда қон босимининг ошишига олиб келади. Узоқ давом этадиган сурункали қаттиқ ҳаяжонланиш кўрсаткичи артерияда қон босимининг ошиб кетишини ривожланишига ёрдам беради. Кам ҳаракат қилиш ҳаёт тарзини ўтказувчи шахсларда, яъни ўзига ҳос юқори жисмоний фаолликка



эга бўлган кишиларга нисбатан артерияда қон босимини ошиб кетишини ривожланиш эҳтимоли 20-50 % га кўпдир.

### 10.1 Кишининг ҳаёти ва фаолиятида ов қатланиш

Тўла одам, одатдагича, озгинларга нисбатан кўп ва тез-тез ейдилар, уларни тўйдириш қийин бўлади. Кўпинча физиологик заруриятдан келиб чиққан ҳолда семиз кишиларни ов қати ҳузур ҳаловатга айланиб, энг яхши кўрган одатга айланади.

Баъзан бу одат болалиқдан бошлаб тарбияланади. Ҳадеб севаверадиған ота-оналар қатъий ҳоҳлайдиларки, чунки болани семириб кетишини ва уни дўқ пўписа ва илтимос қилиб кўп ов қат бериб касал қилиб қўяди. Тўла бола буни устига жуда кам ҳаракат қилади, дангаса бўлади, бу эса семириш даражасини кучайтиради. Бундай болалар улғайишида бир қатор семиз кишиларни кўпайтиради. Мустаҳкам доирани ташкил этади: дастлаб наслдан-наслга ўтган тўлалик рағбатлантирилади, кейин керагидан орти қча едирмо қ ва тутиб ов қат ейиш ва кичик жисмоний активлик семиришга олиб келади. Сиз югуришга, сакрашга албатта уяласиз, бироқ иштаҳангиз эса борган сари ошиб боради.

Бундай ҳолатда турли-туман касалликларнинг келиб чиқиш эҳтимоллари ошиб боради, масалан қизил қон томири-атеросклероз (юррак ва қон томирлари склерози) дир. Унинг учун ўзига хослиги артерияни деворчасига ёғ моддаларини кириб кетиши, қон томирларининг касалланишини ривожланишига ёрдам беради. Қизил қон томирида кўпроқ жойлашиши, бу мушак ишида зарур бўлган қонни оқшишни кўпайишини ва секин-аста кенгайиш қобилиятини йўқотиб боради. Тўқималарда кислородни етишмаслиги бошланади ва оғриқлар пайдо бўла бошлайди. Бунда энг аввало “юррак азобланади” уни ишлаш фаолияти бузилади. Бундай кейин кучли жисмоний юклама хавфли бўлиб қолиши мумкин. Кейинчалик атеросклероз шундай касалликларни оғирлаштириши мумкин, яъни, масалан юракни ишемик касаллиги

(ЮИК) инфаркт миокарт, стенокардия (юрак мускулларининг си қилиши) ва бош қа касалликларни келиб чи қариши мумкин.

Атереосклероз ва жисмоний фаоллик ўртасида ало қа борми? Бўлса қандай? Бу савол олим кишилар қонида катта ми қдордаги холестеринни айланиб туришини кам ҳаракатли турмуш тарзини олиб боради. Шундай қилиб атереосклерозни ривожлантириш учун яхши ижобий таъсир кўрсатади.

Кўпро қ илмий-тад ки қот ишларида кўрсатилишича юракнинг ишини касаллиги ва қондаги холестерин даражаси ўртасидаги боғли қлик кўрсатилган. Шунингдек яна шуни исбот қилинганки, юракни ишемик касаллигини ривожланиш хавфи, қонда холестеринни са қаланишини ошиб бориши билан ортади, яъни уни пасайиши ва қтида тесқари ҳолатни кузатиш мумкин.

Орти қча оғирликнинг мавжуд бўлишида тери остида (кўпро қ қорин ва бел атрофида) ва қорин бўшлиғи ҳужайраларида ёғ қатлами тўпланади ичакларни ўрайди, юрак ва жигар атрофида ва юрак сумқачасини ёнида тўпланади. У ички органларнинг ишлашига ҳала қит беради, айна қса юрак ва ўпканинг ишлашига салбий таъсир кўрсатади. Нафас си киш ва юракнинг кучсизлиги-доимий равишда семизликка ҳамроҳ бўлиши эса, бизга бир неча но қулайликларни келтириб чи қаради. Шунинг учун биз жуда катта ҳажмдаги ишни бажаришга мажбурмиз, чунки керак бўлмаган оғирликни кўтариб юрамиз, албатта бизни чарчатиб қўяди.

Ҳозирги ва қтда жуда қўп тад ки қот ишлари борки, улар ишонарли қилиб исбот қилинганки, кишилар семириб кетишидан азоб чекаётганлар, умрининг узо қлиги қис қа бўлади. Улар ўртасида юрак қон томири, рак ва бош қа касалликлар билан вафот қилувчиларни фоиз даражаси ю қоридир. Бутун жоҳон соғли қни са қлаш ташкилоти статистик маълумотларига кўра, 60 ёшгача бўлган семиз кишиларни 69 %, нормал оғирликдаги кишиларни 90% яшайди. 50дан 59 ёшгача бўлган кишилар ўртасида, уларни оғирлиги нормада 15-24% ошиб кетган ўртасида ўлим ўртача ю қорниси 17% ни ташкил этади. Агарда оғирликни ошиб кетиши 25-34% ни ташкил этса-унда ўлим сони 41% га ошади.

Айрим муаллифларнинг ҳисобига кўра, яъни ёшни ўсиши билан оғирлик ортиб боради, ҳатто оғирлик нормативлари жадвалига тегишли ўзгартиришлар киритилиб борилади. Ўйлаймизки, бу нотўғри. Оптимал оғирликни қуйидагиларга мосламо қ керак-бу сизнинг оғирлигингиз 18-20 ёшда. Бу йилларда

организмининг шаклланиши тугалланади ва кишининг ҳаёти ва фаолияти нормал бўлиши учун кам калория талаб қилинади.

Биро қ тез-тез шундай бўлиб турадики, яъни ёш ўтиб бориши билан турмуш ҳаёт тарзи бир мунча ўзгаради, фаоллик камийиб боради. Агарда сиз, айтилик ишингизни енгил ишга алмаштирдингиз ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шу қулланмай қолдингиз, шунинг учун сизга буни барчасини ўзингизни бажаришга мажбурлаш қийинлашиб боради. Лекин сиз ўша тўлагингизча, қолиш учун кундан-кунга орт қча оғирликни тўплай бошлайсиз. Шундан сўнг ўзингизни-ўзингиз тинчлантасиз, семизлик сизга ярашади, сиз чиройли ва салобатли бўлиб турасиз. Бу ва қтда эса қонда жуда кўп ми қдорда холестерин айланиб юради; қон томирлари қатти қ бўлиб қолади, склероз “занг касали” уни деворчаларини кемиради.

Ҳаёт кетаверади, сизни тажрибангиз ва меҳнатдаги тириш қо клигингиз қайд қилинади.

Ҳозир сиз раҳбарлик лавозимида ишлайсиз. Ҳаяжонланиш юкламаси ошди, жисмонийси тушуб кетади. Яна бунга ҳаракатча телефонга у шундай эпчиллик билан у сизни бир жойга ўтказиб қўйиб ва қтни эгаллайди. Кундан-кунга тинчлигингиз барчаси кўнгилдагидек ва чиройлидек. Лекин сизнинг юрагингиз кўнгилсиз во кеа тўғрисида огоҳлантиради! Сиз нарвон бўйлаб чи қаётганингизда, у қандай ураётганини қуло қ бериб эшитасиз! Нафас олиш қийинлашади! Ажабланарли жойи йў қ, энди сиз учинчи қаватга чи қиш учун, лифтни қутмо қдасиз. Яна қис қа ва қт ўтгандан кейин, сиз энг аввало зинапояга оёгингизни қўйишингиздан олдин, валидол таблеткасини оғзингизга солиб сўрасиз. Сўнгра ҳаракат меъерини пасайтирасиз ва ўзингизни ҳар бир нафас олишингизни ди қ қат билан эшитасиз. Бу ғамгин бо қиш сиз учун эмас! Ана шунинг учун ўзингизга мурасасиз, сиз зўр бериб, сабр-то қат билан, мунтазам равишда йиллар давомида кўнгилдаги бўшлиқни, энг аввало зарарли одатни ва жисмоний ҳаракатсизликка уруш эълон қилиш.

Кераклигидан орти кро қ бўлган оғирликни муаммосини ҳозирнинг ўзида тўхтатишни истардик. Чунки биз бирданига семизликка олиб келувчи омилларни айтишимиз мумкин. Кўнгилдагидек ҳисоблаш мумкинки, яъни керагидан орти қча ейиш, бир меъерда ов қатланмаслик ва кам жисмоний фаоллик семиришга ёрдам беради. Биро қ ҳозирги ва қтда етарли даражада илмий

фактлар тўпланганки, семириш ривожланишида асабни-ҳаяжонланишини қайтадан ортиши роли ҳа қида шоҳидлик қилади. Бир қатор илмий-тад қи қотчиларда ишонарли қилиб кўрсатилганки, яъни сурункали асаб-ҳаяжонланишдаги зари қишда оғирликни ўсиши кузатилади. Бундай факей углевод (карбон сувларни) алмашиниши билан боғли қ бўлади, айнан карбон сувларини (углевод) ёғга айланиш жараёнини кучайиши ва уларни жамғарган сиз бу барча факторларни чи қариб ташлайсиз. Бунинг учун энг аввало ўзингизни ёшлиқ йилларингиздаги нормал оғирлигингизни тиклашингиз зарур.

О қилона турмуш тарзини бошлашга курашиш ҳеч қачон кеч бўлмайди. Биро қ энг яхшиси кечиктирмаслик керак. Агарда сизни оғирлигиз нормадан бир мунча ошиб кетса, унда ўзизга касал сифатида муносабатда бўлинг ва тезлик билан даволанишга киришиш керак. Орти қча оғирликка қарши кураш олиб бориш нафа қат ов қатланиш тартибига (пархезга) риоя қилиш йўли билан балки секин аста ҳаракатланиш муҳитини кенгайтириб борилади. Буни қандай қилиб яхшилаш мумкин? Бу ерда фа қатгина умумий кўрсатмалар билан чегараланиб қоламиз чунки жисмоний тарбия машғулотини методикаси бўйича батафсил тавсия биз томонимиздан олдин келтирилган.

Тад қи қот ишларини кўрсатишига кўра, орти қча оғирлик билан курашиш учун юрак қис қариши 120 ур / да қ частотасида, кишини ғашига тегадиган ёғларни сарфлаш, узо қ давом этадиган жисмоний юклама самарасидир. Жиддий, биро қ қис қа ва қтда бажариладиган маш қлар кам самаралидир. Сўзсиз, бу дегани барча кишилар учун бир хил рецепт бўлиши мумкин эмас. Ахир ҳаракат кун тартиби ҳаммага маъ қул бўладигани бу сизни саломатлигингизга ва жисмоний тайёргарлигингизга боғли қ бўлади. Сиз биринчи навбатда сайрдан, тез юришдан бошлашингиз керак, секин аста бир ҳафта мобайнида камида уч марта бир меъёрда югуришга ўтиш керак ва 30 да қи қага ва ундан кўпро қ қа етказиш керак, қон томирининг уриш частотаси 120 да қи қада кам бўлмаслиги зарур. Шунинг учун чанғида юриш, сузиш, чини қтириш муолажалари ҳам фойдалидир. Жисмоний маш қлар иштаҳани оширади, биро қ шуни эсда тутиш керакки: ов қатни ўртача меъёрда ейиш сизга фойда келтиради.

Шуни ҳисобга олиш керакки, биринчи ойларида жисмоний тарбия билан мунтазам равишда шуғулланишда оғирликнинг

камйиши бир мунча кўрсатилиши мумкин. Иш шундаки, яъни жисмоний маш қлар, ёғларни сарфлашга ёрдам беради, шунингдек мушак тў қималарини ўсиши яхшиланади, у оғирлиги бўйича ёғдан оғирро қ бўлади, чунки, агарда сиз ўзингизни ов қат ейишингизни ва иштахангизни тия оладиган бўлсангиз, унда оғирлигингиз пасайиш ўрнига ошиб кетиши мумкин.

Лекин сиз тез озишга шошманг. Чунки бу сизнинг соғлигингизга зарар етказиши мумкин, айна қса ўзига хос мавжуд юрак касалликларида. Агарда бу жараён секин аста бўлса, у ишонарли ва хавфсиз бўлади. Сиз доимий равишда ов қатни чекланган ми қдорда истеъмол қилишга кўникма ҳосил қилсангиз ва мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиб турсангиз, сиз албатта муваффа қиятга эришасиз, ҳамда уни мустақамлашга эришасиз.

Тез-тез бўлиб турадики, истеъмол қилинадиган ов қатни чегаралаш ёки қис қартириш ёрдамида ва сиз ўзингизга очлик эълон қилиш йўли билан ҳам тезда оғирлигингизни пасайтиришга эришингиз мумкин. Лекин бу узо қ давом этадими? Сиз очи қиб қолиш тўсатдан ов қат ёпишасизу, жисмоний тарбия билан шуғулланишни ташлаб ва оғирлик яна орта бошлайди. Мана сиз қаердадир семиришга қарши курашишга ёрдам берадиган янги ва самарали дорилар ҳа қида эшитганмисиз. Сиз билиб оласиз, улардан бири организмда алмашлаш жараёнини кучайтиради, бош қалари эса иштахани пасайтиради. Оддийгина қараганда муаммо ҳал этилди. Таблеткаларни қабул қилинди, лекин олдинги келишган, хушбичим қомат, енгил ҳаракатлар қайтиб келадими, ҳеч қандай иродавий куч, чегаралаш, ҳаракат кун тартиби ҳа қида ҳеч қандай қайғуриш керак эмас. Муаммолар ҳал этилди. Биро қ ва қт ўтади ва ҳамма нарса ойдинлашади, яъни дори-дармонларни таъсир этиши ва қтинчалик, кейинчалик салбий таъсир этади ва асоратлари намоён бўлади. Яна қайтадан ҳеч қандай дори-дармон билан алмаштириб бўлмайдиган ҳар доим бўлиб келган ва бўладиган жисмоний тарбия ва ўз ва қтида ов қатланишга қайтиб келинади.

## 10.2. Ўта орти қ оғирликдаги семиз кишининг ов қатланиши

Семиришга қарши курашишда менюни калорияси бўйича тавсия бериш жуда қийин. Бунинг учун биз қатъий индивидуал ёндашишимиз лозим, биро қ бизнинг барчамиз шундай ҳам ҳар хилмиз! Биро қ энг яхши умумий маслаҳатларни бериш орти қча бўлмайди.

Шундай қилиб, сизнинг ов қатланиш рационингиздаги калория дастлаб 1800 ккал кам бўлмаслиги шарт. Калорияни камайтиришни шакар, шакарли ва кондитер маҳсулотларини, ҳайвон ёғларини, нонни олиб ташлаш ҳисобига эришиш мумкин. Биро қ ов қатланиш рациониди о қсил моддасини нормал ми қдорини са қлаб қолишга (70-80г) ҳаракат қилиш керак, сабзаёт ва меваларни ми қдорини кўпайтиради.

Пархезни махсус чегараланган ва қтида ов қат кунига 5 марта кичик порциядан истеъмол қилинади. Қачонки шунга кўниқув ҳосил қилингандан кейин калорияни яна кўпро қ пасайтиради, бунда бир кунда истеъмол қилинадиган ноннинг ми қдори 50 гр бўлади.

Шуни қайд қилиш керакки, семиз кишилар ўртасида маълум қисмлари шундай кишиларни ташкил қиладик, уларни рационини калорияси нормага я қинро қ бўлади. Биро қ уларда алмаштириш жараёнини ҳолати шундай ўзгарадики, яъни ғамлаб қўйилган ёғлар тўлдириш ва са қлаш учун унча катта бўлмаган калорияни орти қча даражасига етарли бўлади.

Семиришда махсус чегараланган пархездан фойдаланишни ҳар доим жисмоний тарбия машғулоти билан бирга қўшиб олиб борилади. Қачонки доктор беморга мос келадиган пархез ва кун тартибидаги жисмоний фаоллигини бажаришни буюради.

Бундай комплекс таъсир этишни самараси сезиларли даражада етарли бўлиб, кундалик оғирликни йў қотиш 300 гр я қинни ташкил этиши мумкин ва умумий ҳаётини фаолиятини оширади, қайфиятини яхшиланиши билан кузатилади. Оғирликни нормаллаштиришда жуда қатъий бўлмаган пархезни са қлаш керак, оғирликни эса мунтазам равишда тренировка ёки маш қ қилиш ор қали ушлаб туриш мумкин.

Калория рационини етарли даражада кўпро қ пасайтириш йўллари тавсия қилиш мумкин. Шундай қилиб, ов қатланиш институти олимлари пархез қилишда ҳар хил даражадаги калорияни чегараланиш калориясиз ов қатдан фойдаланишга, худди шундай

пархезни таъсирини ўрганишиб шундай хулосага келишди, калорияни нархи рациондаги калорияни 1200 ккал гача пасайтириб бориши натижасида энг яхши самарадорликка эришиш мумкин. Уларнинг фикрича, бундай пархез энг кўпро қ физиологик ҳисобланади ва алмашув жараёни ҳолатини назорат қилмасдан семизликка қарши курашиш учун етарли даражада узо қ муддат белгиланади. Бунда оғирликни пасайиши ҳодисасига 2кг гача боради, шу билан бир ва қтда қонда шакар даражасини ва бош қа карбон сувлари кўрсаткичлари нормага келиши кузатилади.

Калорияликка пасайтиришни ( қис қариши) максимал имконияти 600 ккал ташкил этиши мумкин. Биро қ бундай пархезни бир ойгача ва қт даврига белгиланади ва иложи борица стационар шароитида бўлиш керак.

Қида кимга ўта орти қ оғирликка эга бўлса, шундайларга ов қатланиш калориясини чегаралашни тавсия қилиш билан бирга, огоҳлантириб қўйишни ҳам хоҳлаймиз: рационни хаддан таш қари қис қартиришга жалб қилманг. Эсланг, ўта орти қ оғирлик ҳам зарар, ов қатланиш компонентларни ўрнини ҳеч нарса боса олмайдиган камчилик ва шу билан бирга зарарлидир. Агарда шундай қилиб ёғ ва шарбат сувларини қабул қилишни чегаралаш мумкин, унда о қсил эса тезро қ организмда оғир бузилишларга олиб келади.

Ўйлаймизки, қатта киши тўғри ов қатланганда 80-100 о қсил, 300-400 гр карбонат сувлари, 80-100 ёғларни олиши керак.

Шундан кўриниб турибдики, биз ов қатни нафа қат тўғри келадиған ми қдорда истемол қилиш керак, лекин о қсилларни, ёғларни, карбонат сувларини ўзлаштириш учун оптимал ўзаро нисбати 1:1:4 га тенг бўлади. Мири қиб тўйгандан кейин ов қатни ейишни тўхтатишни тавсия қилинади. Столдан тураётған ва қтингизда, сиз яна бирор нарсани ейишга енгилгина эхтиёжни сезасиз.

Ўта орти қча оғирлик кўпчилик ҳолатларда паст жисмоний фаоллик ва керагидан орти қча ейиш натижаси ҳисобланади. Ўта орти қча оғирликка эга бўлған болаларни ю қори фоиз бўлиши айни қса ташвишга солмо қда. Масалан, Германия Федератив Республикасида шундай болалар учун махсус лагерлар ташкил этилади, уларни диспансер назорати остига олиниб, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилинади, ота-оналари учун курслар ташкил қилинади, унда тўғри ов қатланиш асосий

қонун- қоидалари ҳа қида гапириб берадилар, кам калорияли ов қатни тайёрлашга ўргатади, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни муҳимлигини тушунтиради.

Кўпчилик кишиларни қариган чоғида ўта орти қ массага эга бўлади. Жисмоний тарбия нормал оғирликни ушлаб туришга ёрдам берувчи восита шароитида, улар учун жуда муҳимдир. Ов қатланиш колориясига келганимизда, ёшни ортиб бориши билан уни пасайтириш керак. Шундай қилиб 30 ёшдан 40 ёшгача уни тахминан 3%, 40 ёшдан 50 ёшгача 6% га, 50 ёшдан-60 ёшгача 14% га, 60 ёшдан 70 ёшгача 20% га ва 70 ёшдан 80 ёшгача 30% га камайтириш мумкин. Ёши катталар учун ов қат радиони 1200 ккал гача пасайтирилганда юрак- қон томир системлари, ёшни алмашуви ва қон системасини буралиб қолиш функциясини яхшилади.

Абхазиядаги узо қ умр кўрганларни ов қатланишини тад қи қот қилиш 55555555 шу нарса ани қландики, ундаги о қсил, ёғ ва қарбон сувларини уларни ов қатлантирувчи рационини ўзаро нисбати 1:0,8:3 ни ташкил этади, уни бир кунлик колорияси этарли ю қори эмас 2013 ккал тенг. Абхазиядаги узо қ умр кўрувчиларнинг ов қатларини таркибида шақар, туз ва гўшт жуда кам бўлган. Шу билан бир ва қтда улар етарли ми қдорда сабзоват, мевалар сут кислотаси ҳосил қиладиган ов қатлар ми қдорини етарли даражада истеъмол қилганлар.

Шундай қилиб, уларни ов қат радионида етарли даражада витаминлар, микро элементлар ва балласит моддалари (қитгатна, никтин) эга бўлган.

### Ов қатланиш ва қасаллик

Илмий тад қи қот ишларини кўрсатишига, ов қатланишида қонун ёғни таркибини даражасига таъсир (қунончи, қолестирин) этувчи бош омилдир. Қерагидан орти қча рацидо колорияси танани оғирлигини оширишга ва қонда ёғ таркибини ошиб боришга олиб келади. Ҳозирги кунда анчагина илмий-тад қи қот ишлари бўлиб, унда қерагидан орти қча ҳайвон ёғларини ва сабзавотларни истеъмол қилиниши, уни са қланиши ва атеросклерозни ривожланиши орасидаги ало қани исбот қилишга кўра, ўт қудгагини, қигар ва бош қа ов қатни ҳазм қиладиган органларда қасалликларни ривожланишида ечиш роли катта эканлиги кўрсатилган.



Атеросклероз ва бир қанча бош қа касалликларни ривожланишига ёрдам беради, шунингдек сабзоват, меваларни, дағал ов қатларни ( қайта ишланмаган) истеъмол қилиниши камаяди шу билан бирга организмга ўсимликлар толаси, тушади холестеринин сингдириш хусусиятига эга бўлади ва дан организм ичидан чи қариб ташлайди. Бириктирувчи тў қимига (клитгатни) бой бўлган пархез йўғон ичакда микрофлораларни ривожлантириш учун жуда яхши шароит яратилади. Бундан таш қари, бириктирувчи тў қималарга бой бўлган ов қат, ов қатни хазм қиладиган органларни катта йўли бўйлаб тез ўтади. Шунинг натижасидан захарловчи ози қ-ов қат маҳсулотлари ош қозонда хазм қилинди ва ишлаб чи қиш имкониятини камайтиради. Шуни кўрсатиб ўтиш лозимки сабзоват ва мевалар радионини меъёри бўйича камайиб борса , унда организмга витаминлар кам тушади. Уларни етишмаслиги айни қса витамин С ни ўзига хос хусусияти атеросклероз ривожланиши учун яхши таъсир кўрсатадиган вазият ҳисобланади. ИБС касаллигини тезлик билан ошиб боришига олиб келади.

Шундай қилиб, олимларимиз Н.В.Давиденко ва В.И.Колчинскийлар (1983) томонидан ани қландики, витамин С кам ми қдорда истеъмол қилиш натижасида ИБС билан касалланганларни сони 2-3 мартача ортган, шу билан бирга шундай қалтис омилини намоён бўлиши, артериал гепертинияга ўхшаши ҳолатлар , 2,9 метрга ошади, қонда ёғни таркиби, 2,4 мартага, ўта орти қ оғирлик 2,8 марта кўпро қ қайд қилинган. Бу ерда эътибор бериш ўринлики, яъни гўшт емайдиғанни ўртасида ИБС билан касалланувчилар кам киши, ва кимда-ким аралаш ов қатларни истеъмол қилувчиларни ўртасидагига нисбати, қонни таркибидаги холестерин баланд бўлиши эга бўлган фоиздан қасо бўлади. Ҳаддан таш қари қайвон маҳсулотларидан истеъмол қилиш, албатта, тўли қ қатор жиддий касалликларга олиб келади. Айни қса ёши ўтган кишиларни ов қатланиш радионида (айни қса ёғлик) ўта орти қ гўштни истеъмол қилиш ёмон. Бу нимага таҳдид қилмо қчи? Тад қи қот атеросклероз, ИБС ёки акфарит миокард. Шунингдек гипертония, пидагри ва бош қа касалликлар бўлиши мумкин.

Биро қ бу шундай эмас, яъни бу энг емайдиғанлар қилаётганларидек рационидан бутунлай гўшт маҳсулотини олиб ташлаш қерак. Чунки гўшт, бали қ,сут ва бош қа маҳсулотлар, аминокислотани алмаштириб бўлмайдиган тўли қ тўпламини са

қлайдиган тўла қонли о қсил билан таъминлайдиган тўла қонли о қсил билан таъминловчи, витамин В 12 ва организмга зарур бўлган бош қа ов қат бўладиган моддалар ҳисобланади. Замонавий ну қтаи назардан келишилган ҳолда ов қатланиш характери ва рак касаллиги айрим шаклини ривожланишини ўртасида маълум боғли қлик бор. Шундай қилиб чет элларда ўтказилаётган статистик тад қи қотлар шуни кўрсатмо қдаки Буюк Британияда ва бош қа /арбий Европа ва Австралия, АҚШ, Канадада сут бези раки билан касалланганлар ю қори даражада эканлиги ани қланган. Бу давлатларда жуда кўп ми қдорда ёғ ва шакарни кўп истеъмол қилиниши кўрсатилган.

Шунингдек мутахассисларни тахминларига кўра, яъни семириш билан қийналаётган аёлларда семириш натижасида гармонал мувозанатни бузилишини келиб чи қиши билан боғли қ бўлган сут бези ракига дучор бўлганлар кўпро қ.

Охирги тад қи қот ишларининг маълумотларига гувоҳ беришига кўра, гўшт маҳсулотларининг салбий таъсир этиши асосан ов қат таркибида витамин С ни бўлмаслигида намоён бўлади. Рак касалликларини тез-тез, қаерда аҳоли нисбатан сабзават ва меваларни истеъмол қиладиган жойларда рўйхатга олинади. Японияда ош қозон раки билан касалланиш ю қори даражада бўлишини қуйидагиларга боғламо қдалар: уларни тез-тез тузланган ва дудланган бали қларни истеъмол қилишидир. Шотландияда эса кўпро қ ёғлар ва кам сабзавотлар истеъмол қиладилар, шунинг учун йўғон ичак раки билан оғриганлар дунёда энг ю қори даражаси қайд қилинган. Ана шундай омилларни та қ қослаб, чет эл олимлари қуйидаги фикрларни билдиришмо қда яъни янги сабзавот ва мевалар организмда ҳимоя ферментларини ишлаб чи қишга ёрдам беради. Тўли қ бир қатор касалликларнинг профилактикаси учун ёғли кислота билан бой тўйинган ҳайвон ёғлари чегаралашга ҳеч қандай шубҳа келтириб чи қармайди. Шунинг учун ҳайвон ёғи билан ўсимлик ёғини а қл идрок билан алмашлаб ишлатилиши керак, таркибида кўпро қ ўта тўйдирилган ёғ кислоталари бўлади. Модомики ўсимлик ёғлари тўйдирилган ёғ кислотаси таркибида кам бўлади, улар организмда ю қори концентрациясини ташкил этишмайди. Тўли қ тўйдирилган ёғ кислотаси жуда зарур, чунки уни камчилиги организмни ўзини синтез қилишни бажариш мумкин эмас. Тўли қ тўйдирилган ёғлар ва ёғларни алмашлашда ижобий роль ўйнайди. Шунда, улар холестеринни эритиш билан бирга

қўшишга ўтказилади. Ўсимлик ёғини суистеъмол қилмослик керак, модомики айрим салбий о қибатларга олиб келиши мумкин. Шундай тахминлар борки, меъёрдан орти қ истеъмол қилиш ўт пуфаги тоши касаллигини ривожланишига олиб келиши мумкин, яъни ўсимлик ёғлари канцероген хоссасига эга бўлиб, ишлаш жараёнини жадаллашишига олиб келиши мумкин. Айрим чет мутахассисларининг ҳисобларига кўра, тўли қ тўйдирилган ёғларни оширилган даражада билиш пархез қилишни фа қатгина юрак ишемик касаллиги ю қори хавф-хатар билан касалланган кишиларга тавсия қилиш мумкин. Биро қ кўпчилик олимларни фикрига кўра ўсимлик ёғлари зарарсиз бўлиб, уни атеросклерозга қарши профилактика ма қсадида уни ов қатга солиш рацион меъерини оширишни тавсия қилишмо қда, бунда шуни кўрсатиб ўтмо қдаларки, яъни ёғни билиш назорат қилиш зарур. Ҳайвон, ўсимлик ёғларини ва маргаринни бирга қўшиб ишлатишни тавсия қилиш мумкин. Бу эса сизнинг рационингизни кўпро қ тўла қонли бўлишига ёрдам беради. Агарда маргарин ҳа қида гапирадиган бўлсак, ишлаб чи қарилаётган навлари ю қори бўлиб, бу маҳсулот тўла қонли ва фойдалидир. Маргаринда оптимал мутаносиблиги ёғ кислотасини тўйинган ва унга тўйинганлиги билан бирга қўшиб олиб борилади, шунингдек витаминларни ушлаб туради.

Ов қатланиш гигиенаси бўйича машҳур мутахассис профессор К.С.Петровскийни тасди қлаши бўйича, яъни қана қа меъерда қолбаса маҳсулотларини ёғларини, (шундай пархезли қолбасани ёғлилиги 22%), сутли ва бош қа маҳсулотларни оширилишига сабаб бўлади.

Ҳозир бир неча сўз шақар ҳа қида. Уни тарихи узо қ асрларга бориб та қалади. Шақарни ватани Ҳиндистон ҳисобланади, уни биринчи марта шақар қамишидан олинган. Бизнинг эрамиздан аввалги IV асрда Александр Македонскийни асқарлари Ҳиндистонга келганларида, улар биринчи марта ширин мўъжиза-шақарни билдилар, уни кейинчалик бош қа давлатларга олиб кетилди. Россияда биринчи шақар заводи XVIII бошларида қурилган ва биринчи қунидан бошлаб хом ашёни етказиб бериш қатта қийинчилик туғдирди, шунинг учун уни чет элларда олиб келишга тўғри келди. XVIII асрнинг охирига келиб лавлагидан шақар олиш усулини топдилар. Бу эса Россияда шақар заводларини қурилишига туртки бўлиб хизмат қилди. Биро қ шақар қам ишлаб чи қилди, уни нархи қиммат бўлди. Бизнинг асримизда уни ишлаб

чи қариш кўп мартага ортди, таннархи етарли баланд эмас ва уни истеъмол қилиш бир мунчага ортди. Ушбу бўлган воқеа тиббиёт ходимларини ташвишларини сабаби бўлди.

Шакар- бу мураккаб сувлар ёки углеводлардан (дисахарид) ташкил топган бўлиб, у табиатида тоза ҳолда учрамайди ва уни 99,75-99,9% ўсимлик шакардан (сахароза) олинди. Уни шундай деб аталадиган арахшалардан тозаланган маҳсулотга киради. Шундай қилиб, аралашмалардан тозаланган маҳсулотлардан ишланган нарсалар, амалиётда ушламайдиган бирортасини алмаштириб бўлмайдиган озиқ-овқат моддаларини (яъни организм билан синтез қилиб бўлмайдиган), одатда фақатгина қимматбаҳо калорияга эга бўлган, шу сабабли уни “буш” калорияни олиб келувчи деб аталади. Буларга, шакардан ташқари муз қаймоқ, конфетларни, кондитер маҳсулотлари, оқ нонни киритиш мумкин.

Яхши маълум бўлишича, қарбон сувлари оқ нон билан бирга олинадиган, куч-қувватни асосий манбадир. Шакарни, бошқа қарбон сувларидан фарқи шундаки, масалан крахмални, организмимиз тез ўзлаштира олади.

Қон таркибини шакарни ушлаш меъери 80-120 мг% чегарасида тебраниб туради. Агарда организмга ўта ортдиқча миқдорда шакар тушса, унда у ош қозон ости беэи гармоний ёрдами билан глиноген-полисахарид қайтадан ўзгаради, у организмда куч-қувват захирасини ташкил этиб, жигарда ва мушакларда захирада йиғилиб боради. Қонни шакар билан қўшилганда глиноген парчаланаяди ва қонга глюкоза туша бошлаиди, у ўз навбатида ишланган мушаклар ва органларга етказиб беради. Шунингдек глюкоза зарур ва жигарни тўсиқ вазифасини амалга ошириш учун-токсин моддалардан зарарсизлантиради.

Организмдаги шакарни роли, қисқача, шундай бўлады. Фақатгина ўртача шароитда истеъмол қилинганда, ниҳоятда ижобий роль бўлады. Хаддан ташқари ширинликка берилиши оқ нон рақционини калориясини оширишга олиб келади. Ўта ортдиқ даражадаги шакар ёғларга ва холестеринга айланади, шундай қилиб, қон таркибида холестерин ортиб боради, ва атеросклероз касаллигини ривожлантириш учун қулай шароит яратиб беради. Бунга яна қўшиш мумкин, яъни ўта ортдиқ даражада шакарни организмда ушлаб туриш, организмни юқумли касалликларга қаршилиқ кўрсатишини пасайишини келтириб чиқаради, аллергик реакцияси кучайтиради, тишни чиришини ривожланишига ёрдам

беради. Ўта орти қ даражадаги шакар шунингдек ичакни микрофлорасига салбий таъсир кўрсатади, яъни унда шов-шувни кучайиши кузатилади.

Агарда сиз тез-тез ва катта ми қдорда шакар ейдиган бўлсангиз, унда қон диабетни касаллиги келиб чи қиши мумкин, бунда ош қозон ости безини етарли даражада ёки ми қдорда инсулинни ишлаб чи қиши тўхтайди. Натижада углеводни алмашиши бузилиб кетади. Энди шакарни куч- қувватни манбаи сифатида фойдаланиш мумкин эмас. Бунда жуда кўп шлаклар ҳосил бўлади, уни тўплангани организмни ўзини-ўзи заҳарлашга олиб келади. Ҳозирги ва қтда шакар диабетни етарли даражада тар қалган касалликдир, уни тез-тез рўйхатга олинмо қда. Кўриниб турибдики, хаттоки 100-150 йил давомида киши организмда шакардан ов қат сифатида кенг фойдаланиш, унга мослашишга улғура олади.

Шуни эслатиб қўйиш керакки, яъни қондаги шакар даражасини тез-тез ўзгариб туриши, уни қаддан таш қари истемол қилиши билан боғли қлиги, мияни ози қланишига таъсир этади. Америкалик мутахассис Джон Родарни фикри бўйича, бу, ўз навбатида, киши психикасини турғун эмаслигини ифода қилишга олиб келиши мумкин, шундай қилиб низоли ёки жанжалли ҳолатида оширилган хавфни келиб чи қишини туғдиради. Шунинг учун Джон Радарни назарияси етарли даражада асосланмаган, биро қ уни тахминлари диққат-эътиборга лойиқдир.

Шундай экан, ундан чи киш йўли қандай бўлади? Шакарни бутунлай истемол қилмаслик мумкин эмас, чунки у организмга зарур. Шундай экан, уни истемол қилиш меъерига риоя қилиш шарт. Соғлом киши учун, жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларга, шакарни бир кеча-кундуздаги меъери 80-100 гр ташкил этиш мумкин. Ким ёш бўлса, ўшалар учун, лекин жисмоний кам фаол бўлганларга 50-80 гр. Қари кишилар учун, агарда улар кам ҳаракат қилсалар ўзларини хусусиятларига қараб, шакарни меъери 2 марта кам бўлади- 40-50 гр. Бу жуда оз, агарда шуларни ҳисобга оладиган бўлсак, яъни 1 бўлак рафинад-шакар-7гр, бир чой қоши қдаги шакар 9 гр, 1-қонфет 10 гр я қинро қ, пирожнийда 16 гр дан 34 гр оғирликда бўлади.

Агарда сиз бир стакан сойга 3 та қоши қда шакар солсангиз ва бир кунда 3 та стакан чой ичсангиз, унда сизни организмнингизга 81 гр шакар тушади. Агарда сиз бир кун давомида яна бирорта ширинликлардан- пирожний, қонфет, мурабболар ва б.к. есангиз,

унда сезиларсиз даражада оз ўзингиз учун тавсия қилинган меъердан оширишингиз мумкин. Табиийки, кейинги йилларда ҳамма тез-тез тўли қ бир қатор ози қ-ов қат махсулотлари ва ишлаб чи қаришда сари қ шакарни, фруктозани ва б. қ. таркибидаги шакарни пасайтириш ҳа қидаги масала қўйилмо қда.

Мева шакари (фруктоза) нисбатан я қиндагина пархез махсулотларини қаторини тўлдирди. Бу эса- табиий шакарлардан биридир. Асалда ширин меваларда, мева ва сабзавотларда фруктоза бўлади.

Фруктоза-тўла қимматли шакарни алмаштирувчидир. Алмашув жараёнида уни организмда ўзини глюкозага айланиб бўлганидан кейин фойдаланилади. Чунки фруктозадан фойдаланиш учун бир мунча кам инсулин талаб қилинади ( шакар билан та қ қослаш), уни диабет касаллигини даволашда профилактика қилиш учун пархез воситаси сифатида фойдаланилади. Пархезшуносларни кўрсатишича, яъни мевали шакардан ов қатланишда тишни тушиши пасаяди, атеросклерозни ривожланиш хавфи пасаяди. Фруктоза ҳам худди шакардай калорияга эга бўлиб, 1,7 марта унга нисбатан ширин, шундай қилиб, уни кам ми қдорда фойдаланиш мумкин, бу диабет касалликларда ўзига хос бўлган хусусияти муҳимдир.

Фруктоза унча катта бўлмаган даражада организмда ёғга айланади, қарийб семиришни ривожланишига ёрдам бермайди, фа қатгина қонда холестерин даражасини бир мунча оширади, лекин ичакда нормал микрофлорани амалиётда зарар етқизмайди. Биро қ фруктозани барча афзалликларига қарамасдан унга ҳаддан таш қари катта ишонч билдирмаслик керак. Уни ўзига хос хусусиятига хос айрим салбий томонлари ани қланган: энг аввало шифокорлар тавсия қилиш мумкинки, аҳоли ов қатланишида шакарни мевали шакар билан алмаштиришни тавсия қилиш мумкин.

### Ов қатланишдан тўғри фойдаланиш

Қандай маҳсулотларни яхширо қ деб биласиз? Шак-шубҳасиз сабзавот ва мевалар деб айтилади. Чунки уларга ҳар доим- кўк йўл очи қ. Сабзавот ва меваларни ҳар кундаги ов қатланиш менюсига қўшиш керак, чунки уни ҳеч қачон ва ҳеч нарса алмаштириб бўлмайди. Сабзавот ва меваларда саломатлик учун жуда кўп муҳим органик кислоталар, микроэлементлар, касал туғдирувчи микроорганизмларни йў қ қиладиган, шунингдек орти қча

моддалар, ош қозон-ичак йўлини ишлашани бош қарувчи ҳисобланилади. Кўпчилик мевалар ва айни қса меваларни ўзига хос хусусияти- қимматбаҳо углевод сувлари мажмуасини ва шунга бирга қўшиб глюкоза, фруктоза ва сахарозаларни етказиб берувчидир. Бундай бирикмаларни бирга қўшиб олиб борувчи сахароз фа қатгина асал таркибида учрайди, биро қ улар у ерда ю қори концентрацияда намоён этилган. Углевод сувларини, меваларни ва сабзавотларни ўзига хос хусусияти шундан иборатки, қонда шакарни ўта орти қ концентрациясини келтириб чи қармайди, улар аста-секин таркибий қисмларга ажратиб ва катта бўлмаган порциялар билан сўрилади. Бу эса организмни уни ёгга айланмасдан тўғри фойдаланишини таъминланди, айни қса қарилик ёшидаги, семизликни мойили бор кишилар учун жуда қулайдир.

Сабзавотларни айримларни хом холда истеъмол қилиш зарур, чунки исси қлик билан қайта ишлаш натижасида уларни таркибидаги витаминлар ва ферментлар бир қисмини заифлаштиради. Ов қатга оз-оздан пиёз, саримсо қ, сельдер, петрушка, укроп қўшиш керак-бу сизни ов қатланиш рационини биологик қимматини оширади. Янги сабзавотларни истеъмол қилишдаги қамчилик айрим қасалликларни ривожланиши сабаби бўлиши мумкин.

Гоҳида ов қатда, уни етарли даражада витамин билан таъминланмаганлиги маҳсулотларни қайта ишлаш технологияси билан каттаро қ бўлмаган концентрат, консерва қилинган маҳсулотларни кўпро қ истеъмол қилиш. Янги сабзавотларни айни қса қиш ва баҳор ойларида қам истеъмол қилиниши билан боғли қ бўлиши мумкин. Сабзавотлар ва мевалар- витамин С биз учун жуда муҳим манба ҳисобланади, у организмда тўпланмайди, модомики, у ҳар куни ов қат билан тушиши керак. Витамин С ни қора смородина, исмало қ, қўк пиёз, қарам, лимон, апельсин ва помидорларда энг кўп ми қдорда бўлади. Сабзавот ва меваларда С витаминидан таш қари Р витамини ҳам кўп, шунингдек қоротин-провитамин А, В гуруҳидаги айрим витаминлар бўлади.

Уни са қлашда, шунингдек сабзавот ва меваларни консерва қилишда уларда витаминлар ушлаши қисман қамаяди, айни қса С витаминни уни ми қдори қиш қасли охирига қориб қескин тушиб қетади. С витамини айни қса лимонда ва янги қарамда яхши са қланади(агарда у яхламаган ва эзилмаган бўлса).

Шунинг учун сабзавот мева кичкина реза мевалари модда алмашинувини оширишга, семиришни ривожланиши нормал олдини олишгига ёрдам беради. Айни қса атероскелороз касаллагини профилактика қилишда ва уни олдини олишда муҳим роль ўйнайди. Бир кунда сабзавот ва мевалрани истеъмол қилиш меъёри 500 гр. Уни истеъмол қилишда турли-туман ва алмаштириш керак.

Бизнинг ов қат рационимизда ўсимлик ёғи умумий ёғ ми қдори 25-30% ни ташкил қилиши керак. Биз учун муҳим томони, жигарни фаолиятини меъёрида бўлиши учун зарур бўлган ва модда алмашинувида муҳим роль ўйнайдиган, унда ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайдиган кислотали мавжудлигидир. Ёғлар шунингдек пластик ёки радиус вазифани (буни таркибига протолазма, хужайралар) киради ва ов қат депози вазифасини бажаради.

Ҳар куни ов қатланиш менюсига албатта сут маҳсулотларини қўшинг. Айни қса ов қвтни ҳазм қилишига кефир, ряжинка жуда яхши таъсир кўрсатади. Шиунинг учун сут, сир (иложи борича ёғлик бўлмаслиги керак) жуда фойдали бўлиб унинг таркибида ю қори сифатли о қсил ва ёғлар бўлиб, шунингдек енгил ўзлаштира оладиган кальций ва фосфор тузлари бўлади.

Бали қ ҳам ўзининг ов қат (ози қ) бўладиган хоссаси бўйича гўштга ва шунингдек уни истеъмол қилишни чегарасини билиш керак. Биро шуни эсдан чи қармангки, бали қ ва гўшт бизнинг организмимизда о қсилни синтез қилиш учун зарур бўлган. Кўпро қ тўли қ аминокислота тўпламини ушлаб туради. Бош қа қимматбаҳо моддалар ўртасида улар ёғни са қлаб туради, унда ёғни эритувчи А, О, Е, К витаминлари, шунингдек минерал тузлар, калий, фосфор, темирлар бўлади. Шуни қайд қилиб ўтиш керакки, ёғли гўштни таркибида кам о қсил бўлади. Қушлар гўшти кўпро қ ўша витаминларга бойдир. Сизнинг ов қатланиш менюингизда гўштни барча турларидан фойдаланишингиз зарур. Бали қ ва гўшт тўли қ бир-бирини алмаштира олади. Биро қ кексайган ёшдаги кишиларга боғли қ истеъмол қилганлари маъ қул. Уни таркибида аминокислотани ушлаб туради, чунки липотропик ва противосклеротик ҳаракатни эгаллай оладиган, ундан таш қари, бали қ енгил ҳазм бўлади ва яхши ўзлаштирилади.

Аёлларга, уларни физиологик ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, мунтазам равишда жигар, о қ қуш гўшти,



творог, сули ва гречихадан қилинган ёрма, олма, сабзи, карам ва бош қа таркибида темир моддасини ушлайдиган маҳсулотларни мунтазам равишда истеъмол қилиш керак (темир моддаси қонда гемоглабин ташкил этиш учун зарур).

Кучли а қлий ишни бажариш даврида бали қ, мия, буйрак, сут, гречиха, фосфат бирикмасини тутувчини истеъмол қилиш марказий нерв системасига ижобий таъсир қилади.

Кашани ҳеч қачон эсдан чи қармаслик керак, айни қса сули ва гречихани, бош қалар билан бир қаторда қадр- қиммати менотропик ҳаракатга эга бўлади (яъни жигарда ёғли инфильтрацияни ривожлантиришни оғохлантириш қобилиятига эга).

Чой, компот, турли-туман ичимликлар ва соқлар кўринишидагисув, шунингдек сую қ ошни, сабзавот ва меваларни таркибига кирувчи, сув, сизни ов қатланиш рационингизда бир кеча- кундузда 1,5-2,0 литрни ташкил этиш мумкин ( қарийб шунча сув ов қат билан бирга тушади). Айни қса ўзингизни сув ичмаслик билан чегаралаб кўйишга ҳаракат қилманг-бу сизга зарар келтириши мумкин.

Мана шундан кўриниб турибдики, сизни ов қат менюингиз жуда ҳам турли-туман бўлиши керак, чарчо қ, ҳажми бўйича чегараланган бўлса ҳам, сизга ов қат билан етарли ми қдорда о қсил, ёғлар, углевод сувлари, клетчатка, витаминлар, минерал тузлар ва сувларни олиш жуда ҳам зарур. Ов қатланишни бу сифатли томони ва уни сиз озишни хоҳлайсизми ёки хоҳламайсизми, унга боғли қ бўлмаган ҳолда, ҳар доим риоя қилишингиз керак. Организмни ов қатга бўлган эҳтиёжини сифатига мос келиши- бунинг биринчи шартини оптимал ов қатланиш, иккинчиси- сифатига мос келиши. Булардан таш қари ов қатланишга кўйиладиган бир қатор талаблар бор: ов қатни ю қори сифатли таъмини сезиш, кун ва ҳафта ҳамда бош қа ва қт давомида уни истеъмол қилишни тўғри та қсимлаш.

Сизнинг ов қатланиш рационингизни қандай қилиб самарали пасайтириш мумкин? Бунинг учун ов қатланиш маҳсулотларини калорияда ифода қилишни қувватини аҳамиятини билиш керак. Ҳар бир ани қ маҳсулотни ҳазм қилишда ҳар доим маълум ми қдорда қувватни ажратиб чи қаради. Бу ми қдордаги калория, килокалорияда ифода қилинишини (ккал), маҳсулотлари номлари қаршисида (маҳсулотни 100 гр дан ҳисобланилади) маҳсус жадвалда кўрсатилади.

Кам ҳаракатланиш турмуш тарзини олиб бораётган кишини ўртача сарфланган қувват қоплаш учун, кунига 2200-2500 ккал талаб қилинади. Агарда сиз оғир жисмоний меҳнат билан банд бўлсангиз, унда 4000 ккал ва кўпро қ сарф қиласиз.

Агарда истеъмол қилинадиган калорияни ми қдори сафрланган қувватга мос келиши керак, ана шундагина бар қарор оғирликни ушлаб турилади. Қачонки барча истеъмол қилинган маҳсулотни барчаси сарф қилинмаган бўлса, унда ёғ захиралари ошади. Маҳсулот 100 гр га ҳисобланган бўлиб, айрим ов қат маҳсулотларини қуйидаги жадвалда келтирамиз (10.2.жадвал).

Жадвал 10.2.

№	Маҳсулотнинг номи	Калория (100 гр маҳсулотдан қадиган ккал)
1.	Нон,печенье,ёрмалар	
2.	Жавдардан қилинган нон	233
3.	Буғдой нон	255
4.	Шакар булкаси	283
5.	Печенье	437
6.	Пряник	356
7.	Макарон маҳсулотлари	358
8.	Гречка ёрмалари	347
9.	Буғдой ёрмаси	354
10.	Сули	374
11.	Су қдан қилинган (пшeнная)	352
12.	Перловка	345
13.	Гуруч	346
14.	Маккажўхори бодро қ	369
15.	Нўхот	329
16.	Ловия	328
17.	Гўшт ва гўшт маҳсулотлари	
18.	1-категорияли мол гўшти	139
19.	2-категорияли	89
20.	Ёғли қўй гўшти	316
21.	Сарёғли маргарин	766

22.	Сут маҳсулотлари ва тухум	67
23.	Сигир сути	67
24.	Ёғи олинмаган шакар солиб куюлтирилган сут	345
25	Кефир(маҳсус ивигилган кати қ)	67
26	Сметана( қую қ қаймо қ)	302
27	Творог ширини	262
28	Творог ёғлиги 20%	253
29	Творог ёғсиз	86
30	26% Творог пишло қ	395
31	Голанд пишлоғи	343
32	Ёғлиги 50% ли пишло қ	389
33	Тову қ тухуми	142
34	Сабзавотлар:	
35	Картошка	90
36	Сабзи	41
37	Петрушка	38
38	Карам	23
39	Лавлаги	40
40	Янги тоmat	19
41	Қово қ	20
42	Ба қлажон	21
43	Қовун	25
44	Қово қча	12
45	Кўк пиёз	18
46	Бош пиёз	15
47	Янги бодринг	16
48	Исмало қ	11
49	Салий	11
	Мевалар	
50	Ўрик	44
51	Беҳи	30
52	Апельсин	33
53	Брусник	31
54	Узум	69
55	Нок	42

56	Крижовник	48
57	Малина	31
58	Мандарин	32
59	Шафтоли	44
60	Олхўри	53
61	Олча	44
62	Олма	44
	Шакарли маҳсулотлар	
63	Асал	335
64	Шакар	410
65	Шоколад	603
66	Қулупнай мураббоси	309
67	Олмадан қилинган павидло	352
68	Мармелад	229
69	О қ - атиргулдан қилинган қиём	352
70	Кунгабо қардан қилинган ҳолва	546

Ушбу ра қамлар билан танишиб чи қишингиздан кейин, сиз ишонч ҳосил қиласизки, яъни энг катта калорияли ёғлар, шакарли ва унли маҳсулотлар эга бўлади. Улар ёғ қатламини оширишга ёрдам беради. Мана нима учун истеъмол қилишни қис қартиришни тавсия қилинади.

Ҳафтада бир марта енгил-елпи ов қатланадиган кунлар-сабзавотлар, мевалар, сут, кефир ва твороглар. Ёз ва куз ойларида сабзавот, мевалар ва реза мевалари мўл-кўл ва қтида ёғ,гўшт, бали қ ва бош қа калорияли маҳсулотларни минимум даражага пасайтиринг ва асосан кўкатлардан истеъмол қилинг. Улар кам калорияли ҳисобланиб, ош қозонни механик равишда тўлдиришга тўйиб кетиш ҳиссини келтириб чи қаришга ёрдам беради.

Қуйидаги жадвалда кўриниб турганидек, ю қори даражадаги калория, яъни картошка (100 грда 90 ккал) ва узумда (100 грда 69 ккал) эга бўлади. Уни фойдаси ҳа қида жуда кўп гапириш мумкин. Шундай қилиб, масалан, картошка крахмал ҳолатида яхши сингиши холида жуда кўп даражада углевод сувларини таркибида ушлайди (организм учун муҳим роль ўйнайди). Барибир энг яхшиси уни истеъмол қилишни, асосан кам калорияли сабзавот ва меваларни

орти қ деб билиб чегаралаш керак. Энг аввало бу ерда карамни тавсия қилишни хоҳлардик. Чунки уни калорияси кам, кўп фойдаси катта. Карам таркибида тартроновая кислота, у ўз навбатида организмда углевод сувларини ё қ қа айланишидан са қлайди (афсуски, улар ов қатни пишириш жараёнида парчаланиб кетади). Карамни бош қа энг муҳим кадр- қиммати бу U витаминни са қлаб туришидир, чунки ош қозон ва ўн икки бармо қли ичакни яллиғланиш касаллигини тузатишда ёрдам беради.

Шунинг учун пиво, вино, аро қни ичиш қатъиян ман этилади. Чунки бундан таш қари спиртли ичимликларни жуда катта калорияга эга бўлади (1 рюмка вино-70 ккал тенг) ва иштахани очади, у барча орган ва системаларни амалиётдаги ҳаракати ишдан чи қаришга олиб келади.

Қиши организмга тушган 95% спиртли ичимлик жигарни метаболизм касаллигига (бош қа нарсага айлантириш) келтириб чи қаради. Бунда у жигар хужайрали мембранига тўғридан-тўғри захарлаш таъсирини кўрсатади, бу эса жигарга етишмасликка олиб келади. Баданда ёғ ишлаб чи қиш жараёни мураккаблашади, жигар хужайраларидаги спиртли ичимликларни маҳсулотлар билан алмашуви ўртасида ҳосил қилинади,- бу стеатозм дейилади. Сурункали спиртли ичимликларни истеъмол қилинганда жигарда бир қатор шикастланишлар даври бўлиши мумкин. Уларни ҳар бирини давом этиши ҳар хил бўлиши мумкин- бир неча ойдан то бир неча йилгача бўлади. Бошланғич даври учун- гепартомегалик бу жигарни фа қатгина бирмунча катталаниши хусусиятига эга бўлади. Бу биргина клиник таш қи белгидир. Спиртли ичимликларни қабул қилингандан кейин жигарни вазифаси бузилади, лекин кейинчалик тезда тикланади. Маълум ҳолатда жигар тў қималарида ферментларни фаоллигини ортиши кузатилади; ҳозир у катта ми қдордаги спиртли ичимликларни зарарлантириши мумкин. Биро қ бундай ҳолат ва қтинчалик бўлади. Кейинги даври-сигантоз. Стеатозда жигарни ёғ босиб кетиши ривожланади. Ўнг томондаги қовурға остида босим кузатилади ва гоҳо-гоҳо оғри қ пайдо бўлади. Жигар катталашган бўлади. Уни айрим хужайралари, бирмунча спиртли юкмасини кўтара олмасдан халок бўлади.

Жигарни зарарланишини навбатдаги даври-спиртли ичимлик чекланиши. У одатда жуда кам сезиларли ҳолатда, сурункали шаклда ўтади, гарчи ўткир спиртли ичимлик чекишиши келиб чи қиши мумкин. У асосан сурункасига тўхтовсиз ичиш натижасида

ривожланади ва оғир ўтади: бунда уй қусизликни ифода этиш, қоринни ю қори қисмида кучли оғриш қоринни ю қори қисмида пайдо бўлади жигарни вазифаси бузилади.

Жигар фибрози- бу спиртли ичимликлар билан зарарланиши уни навбатдаги давридир.

Жигарда гистологик тад қи қот натижасида чанди қли тў қима жойлари пайдо бўла бошлайди. Бу эса уни чидамлилиги спиртли ичимликка таъсир этиши пасаяди, биро қ жигар барибир яна ҳам ҳалок бўлган хужайраларни вазифасини тиклаш ҳолатида бўлади. Ана шуни ор қасида касаллик асосан сурункали, маълум системага риоя қилмай ўтади, лекин уни хавфсизлиги камаймайди, балкин уни акси ошиб боради, чунки жигар фибрози ривожланиб бориб охирги зарарланиш даври- уни рак касаллигига айлантиради. Бунда жигарни ўлган хужайраларини ўрнига бириктирувчи тў қима ўсиб, кўпайиб кетади, уни ферментларини фаоллиги камаяди, уни ишлаб чи қиши бузилади ва бир қатор бузилишларни келиб чи қаради, у ўз навбатида жигарда етишмовчиликларга олиб келади. Навбатдаги спиртли ичимлик ми қдорини қабул қилгандан кейин бундай касаллар жигардаги етишмовчилик сабабли ҳалок бўлишлари мумкин. Ичкиликбозлик касаллиги ва жигар раки касаллари ўртасидаги ало қани статистик тад қи қотлар ёрдамида етарли даражада ани қланган. Шундай қилиб, қаерда ҳар бир аҳоли сонига спиртли ичимликларни кўпро қ истеъмол қилинса, ана шундай давлатларда қонуний равишда жигар раки ор қали вафот қиладиган касалликлари сони кўпдир. Европа давлатларини орасида Франция ва италия энг ю қори кўрсаткичга эгадир, чунки буларда спиртли ичимликларни қуру қ ошхоналарда анъанавий виноларни жуда кўп даражада истеъмол қилинади.

Одатда жигар раки ичкиликбозлик касаллигидан 10-20 йилдан кейин ривожланади, биро қ айрим ҳолатларда бу касаллик бир мунча тез бўлиши мумкин-1-1,5 йил ичида. Кўпчилик кишиларда, спиртли ичимликларни истеъмол қилишни ташлаганларидан кейин, 2-12 ойдан сўнг жигарни ўзини тийиш вазифаси тиклана бошлайди, биро қ илгариги ичкиликбозлик билан шуғулланганларни учдан бир қисмидаги ўзгариш асл ҳолига қайтмайди.

Спиртли ичимликка ўта сезгирлиги яккама-якка бўлиб, шунинг учун уни жигарни шикастланишини келтириб чи қаради, шунинг учун ни ўлчовли ми қдорини айтиши қийин. Спиртли ичимликни организмга бир кеча-кундузда ўлчовли ми қдори 30 гр

гача тушса у жигарда тўли қ оксидланади. Агарда спиртли ичимлик ўлчовли ми қдоридан кўпро қ тушса, унда маҳсулотлар ўртасидаги уни алмашинуви ёғли кислотаси глицеридларни, холестеринни вужудга келтиради ва бунни барчаси жигар хужайрасида тўпланиб улар ёғни айниб қолишига олиб келади. Шунни ҳисобга олинадики, ҳар куни узо қ ва қт давомида 60 гр спиртли ичимликни истеъмол қилиш (150 гр водка ва коньяк таркибида бўлади) дарров жигар хасталигини келтириб чи қаради. Аёллар учун бундай ўлчовли ми қдор жиддий равишда- 30 ёки 20 гр гача кам бўлиши керак.

Тад ки қот ишларини гувоҳлик қилишига кўра, сурункали ичкилик ичувчиларда ов қатни хазм қилиш органларини касалланиши 5 мартага ортади. Улардан 70% сурункали гастритни ривожлантиради. Вино маҳсулот табиий равишда паст сортларини ўз манфаати учун суистеъмол қилиш, айни қса ов қат хазм қилиш органларини касалланиш ми қдори ошиб боради.

Спиртли ичимлик, ош қозонга тушиши билано қ шилли қ пардаларига таъсир қилади, бу эса тузли кислотани хаддан таш қари кўпро қ ажратишга олиб келади. Бу яна ҳам кўпро қ ош қозонни шилли қ пардаларига таъсир қилиши ортиб боради ва у кўп шилимши қни ажратиб чи қаради, уни деворига тузли кислотани ва спиртли ичимликни таъсир этишидан са қлайди. Биро қ шилимши қ ош қозонда турган ов қатни ҳам ўраб олади, натижада ош қозон сўқини унга тушишини қийинлаштирида ва ов қат хазм қилиш жараёнига ҳала қит беради. Спиртли ичимлик шунингдек ош қозонни шилли қ қавати хужайраси фаолиятини ҳам бузади, ёғни хазм қилиш учун зарур бўлган пепсин ферментини ажратиб беради. Спиртли ичимликни такроран истеъмол қилиш ош қозонни (гастрит) шилли қ пардасини сурункали ялиғланишига олиб келади, унда атрофик ўзгаришни (қичрайиб қолишини) ривожлантиради, яъни ўз навбатида ов қат хазм қилиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади. Бунни гувоҳлик беришига кўра, мунтазам равишда ичувчиларнинг иштаҳаси пасайиб боради (иштаҳанинг ошиши фа қатгина дастлабки ва қтда кузатилади), уларда ҳатто тишлаб олиш зарурияти ҳам йў қолади. Алкоголизмга мубтало бўлган киши тез-тез кўпро қ ош қозоннинг оғришига ва оғир бўлиб қолганига, қусиш ва ҳаттоки эрталаб шилимши қ қолда қайт қилади. Шунни эсда са қлаб қолиш керакки, спиртли ичимлик билан ош қозонни шилли қ пардалари заифлашиб боради, кейинчалик унда безарар ўсмани ўсишига мойил бўлиб боради (масалан, шилли қ парда ёки терида

пайдо бўладиган ўсимта), худди шундай хавфли шишиш ёки ўсимтани ҳам ривожланишига олиб келади. Шундай қилиб, спиртли ичимлик таъсири остида нафа қат ов қат ҳазм қилиш ва ов қат сўриш жараёнлари бузилади, балки ов қат ҳазм қилиш органларининг касалланиши ривожланади.

Қанд касаллигининг ривожланишида ҳам спиртли ичимлик анча аҳамиятли роль ўйнайди. Унинг таъсири остида инсулинни синтез қиладиган ош қозон ости беши қобилятини таъсир этишини пасайтиради. Албатта, қанд касаллигини ривожлантиришга олиб келувчи, сабаблар жуда кўп, улар ўртасида- наслдан-наслга ўтадиган мойиллик, семириш, ю қумли касалликлар, асабни зўри қиши ва бош қалар. Биро қ ичувчилар ўртасида бу оғир касаллик олдинро қ келиб чи қади ва у анча оғир ўтади.

Ўтқир дориворларни кўп истеъмол қилиш мумкин эмас.

Ов қатланиш тартиби. Қунига камида 3 марта ов қатланишга ҳаракат қилинг. Бунда эрталабки нонуштани тахминий калорияси 30 %, тушки ов қатини-50%, кеч қурунги ов қатники 20% бир кеча-қундузги ов қатланиш рационидан бўлиши керак. Ов қатланиш қунига 4 марта ов қатланишни энг кўп қабул қилса бўладигани. Бир кеча қундузда ов қатланиш рационини 2100 ккал бўлиши мумкин. масалан, ов қатни қабул қилишни калорияси бўйича қуйидагича та қсимланади: эрталабки биринчи нонушта- 600 ккал, эрталабки иккинчи нонушта-400 ккал, тушки ов қат- 650 ккал, кеч қурунги нонушта-450 ккал бўлиши керак.

Қунига икки марта ов қатланишдан қочиш керак. Бунда ов қатланиш орасида қатта танффус билан қун охирига бориб жуда ҳам оч қолганлигини сезасиз. Шунда сиз уйга келиб оч қоринни тўйғизиш учун тез-тез ов қат ейсиз, албатта қаддан таш қари кўп истеъмол қиласиз, бу айни қса ётиш олдида кўп ейиш ёмон бўлади. Бу эса ов қат ҳазм бўлишини қийинлаштиради, сизнинг уй қингиз бузилади ва кейинчалик эрталаб мусаффо, соғлом бўлиб туриш ўрнига, қайфиятингиз бўлмасдан қомуш турасиз. Тақрибага асосланиб шу нарса ани қландики, яъни қунига икки марта ов қатланишда о қсил 75% ўзлаштирилади, уч марта ов қатланишда 85% ни, тўрт марта ов қатланишда қарийб тўли қ ўзлаштирилади. (маълум ва қтга белгили ми қдорда бериладиган ози қ-ов қат бу қар қандай қолатда ўзгармайди). Шу билан бирга қунига икки марта ов қатланишда қучли очи қ қанлиги билинади, худди шундай пайқани 5-6 мартада ов қат иштақасиз ейилади555. Бу илмий малумотлар



шундай кишилар фойдасига бўладики, яъни кўпчилик кишилар учун тўрт марта ов қатланиш ма қсадга мувофи қ бўлади. Семиз одамлар учун эса оз-оздан кунига 5-6 мартадан ов қатланиши керак.

Ов қатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб ейиши керак. Бунда сиз кам ейсиз, лекин тезда қорнингиз тўйиб қолади. Ов қатни аста-секин ди қ қат билан чайнаш одати кўникмасини ҳосил қилиш керак(масалан, битта ютиш харакатига 30 марта чайнаш) ва сиз шунга ишонч ҳосил қиласизки, яъни бир озгина ов қат ми қдори билан тўйишингиз мумкин. Тўли қ тезда ҳис қилганингизда, бу қандай самара беради. Ов қатни истеъмол қилиш ва қтида етарли даражада или қ бўлиши керак. Уни истеъмол қилишни ҳар доим бир ва қтда ов қатланишни тавсия қилишади. Қеч қурунги нонуштани ётиш олдидан 2 соат олдин истеъмол қилиш керак. Кечасига фа қатгина бир стакан кефир ичиш мумкин.

Калит сўзлар: рационал ов қатланиш, ов қатланиш ва касалликлар, бетартиб ов қатланиш.

Назорат саволлари:

Инсоннинг ҳаётий фаолиятига ов қатланиш қандай таъсир қилади?

Рационал ва бетартиб ов қатланишига таъриф беринг.

Инсон норационал ов қатланиш натижасида қандай касалликларга чалинади?

Адабиёт.

Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука: 2001

Лаптев А.П. Гигиена. М.: ФиС, 1990.

Синяков А.Ф. Репецтў для здоровья. М.: ФиС,1986,-64 с

Чайковский А.М.,Шенимак С.Б. М.: ФиС,1987.-96 с

Шарипова Д.Д. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. Т.: Ў китувчи 1991.-196 с.

Ҳозирги замонда талабаларга валеология ў қитиш жараёнида янги ахборот технологияларини яратиш ва унумли фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Талаба ёшларнинг соғломлик даражаси эътибордан четда қолмаслиги зарур. Валеология ў қитиш жараёнида ахборот воситаларининг мадади ва ҳамкорлигидан унумли фойдаланиш таълимнинг бир йўналиши бўлиб хизмат қилади. Бу масала давлат ми қёсида кўриб чи қилаётганини алоҳида таъкидлаш зарур.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил, 30 май - қарорларида тадбирлар ўтказишда янги ахборот технологияларидан тад қи қ қилиш, ҳамда самарали таълим бериш тизимини ишлаб чи қиш жараёнида кенг фойдаланиш кўриб чи қилган. Бундай тад қи қотлар тавсияномалар ишлаб чи қишда амалий машғулотларни компьютер кузатувида ҳар томонлама методик таъминотга қаратилади.

11.1. Телеметрик компьютер комплекси тизимида инсон саломатлиги ҳа қидаги маълумотлар

Телеметрик компьютер назорати тизими инсон физик ҳолатини саломатлик даражаси ҳа қидаги белгиланган маълумотларини илмий асосда исботланган амалий машғулотлар билан шуғулланувчининг телеметрик компьютер комплексини ўзида намоён этади.

Тизим асосига инсон организмнинг биологик маромини янги ахборот технологияси асосидаги таҳлили бўлган “Фрактал нейродинамика” қўйилган.

Тизим тузилмасида спорт табобатининг энг сўнгги физиологик кўрсаткичларидан фойдаланилган ҳамда инсоннинг жисмоний ҳолатини баҳолайдиган янги, энг ю қори ахборот кўрсаткичлари тақлиф қилинган.

Компьютер таҳлили скрининг тартибида қуйидагиларни ани қлайди.

-шуғулланувчининг жисмоний юкламага мослашиш даражаси;

-шуғулланувчи талаба ва спортчининг тайёргарлик даражаси; организмнинг имкониятлари; руҳий ҳолати, “спортив форма” кўрсаткичи.

-ўзгарувчан тартибдаги кузатишларда талаба ва ёшларнинг жисмоний ҳолатларини ўзгаришини назорат қилиш;

-ў кув-маш қларга йиғилиш ўтказиш даврида;

-валеологик тарбия амалий машғулотларида ва мусоба қалар ўтказилиши жараёнида;

-спортда олинган жароҳатларни тузатиш даврида;

-махсус жисмоний тайёргарлик олиб борилаётган даврда.

Гуруҳларга бўлиб текширилганда:

-энг яхши тайёргарлик кўрган талаба ва спортчиларни саралаб олиш;

-талаба ва спортчиларни жисмоний тайёргарлигига қараб гуруҳлаштириш;

-спорт тартиби ва соғлом турмуш тарзини бузганларни аниқлаш.

Компьютер хулосаси.

Жисмоний юкламаларни бажаришга мослашуви ю қори савияда. Организмнинг имкониятлари ҳамда жисмоний тайёргарлиги ю қори даражада. Руҳий таъсирчанлик ҳолати ю қори фаоллик фазасида. Жисмоний ҳолати аъло даражада. Тренировка машғулотларида доимий тартиб тавсия этилади.

ТАТУ талабаси М.Литвиненко: жисмоний юкламаларга 50% имконият султлашган. Организм имкониятлари 52% етишмайди. Руҳий таъсирчанлик ҳолати 64% ю қори фаоллик фазасида. Жисмоний ҳолат 0,49% қони қарли, спорт формаси ўрта фазада.

Талаба муста қил равишда атлетик гимнастика билан шуғулланади. Унга машғулотларнинг оптимал тизимини белгилаш зарур.

Карталарда ЭКГ нинг “Олтин кесишув” маълумотлари келтирилган: юрак уриши, вегетатив тенглик индекси, вегетатив маром кўрсаткичи, регуляция жараёнининг адекватив кўрсаткичи, босим индекси.

Спортчининг аҳамияти ва меъёри ишлаб чи қиб келтирилган. Юрак уриши маромининг вариацион таҳлили кўрсаткичи жуда содда интервонограмма, автокоррелограмма, гистограмма, скатерограммалар кўринишида келтирилади.

Талаба М.Литвиновга амалий машғулотлар тартибини са қлаб туриши керак, чунки унинг имкониятлари етарли эмас.

Футболчи Ф.Давлетовнинг организм имкониятлари кўрсаткичини таъкидлаш лозим.

Жадвалда унинг жисмоний ҳолати кўрсаткичлари келтирилган. 2 ой давомида футболчи жисмоний ҳолати аъло даражада, ёғлилик массаси 3-4 %, ўзининг ю қори спорт формасини са қламо қда. Ўзбекистон Республикаси Миллий терма жамоаси ўйинларида доимо қатнашиб келмо қда.

## 11.2. Юрак уриши монитори

Юрак уриши частотаси (ЮУЧ)- юрак томир тизими қувватини кўрсатувчи универсал кўрсаткич бўлиб унинг фаолияти жисмоний ёки руҳий ҳислар жараёни билан бевосита боғли қ бўлади.

Юрак мароми монитори (ЮММ) бевосита маълум ва қт давомидаги юрак уриш частотаси (ЮУЧ) билан ани қланади. Шу сабабли ҳам монитор жисмоний маш қлар давомида юрак уришдаги ҳар қандай ўзгаришга аҳамият беради. ЮММ доимий юкламалар ҳажми ва оғирлигини назорат қилиш ва текшириб бориш имкониятини беради. Маш қлар ва амалий машғулотлар дастури асосида олиб борилаётган тренировкалар эффеқтини оширишда қуйидаги факторларга боғли қдир:

Амалий машғулотларнинг узвийлиги;

Амалий машғулотларнинг давомийлиги;

Жисмоний тарбия машғулотларида тренировкалар частотаси;

Амалий машғулотлар ва берилган жисмоний юкламаларнинг кўринишлари.

ЮУЧ ошиши юрак-томир тизими ва бутун организмнинг маш қ қилишини юксалтириб юборади. Шу сабабли ҳам назорат қилинмасдан ю қори пульс билан маш қ қилиш тў қималар ёрилиши, чўзилиши ҳамда яна шу каби организмга зарар келтирувчи шикастларга, орти қча чарчашларга олиб келади. Бу ҳолатларда соғломлаштириш эффеқтига эришмо қ ма қсадида кунига икки-уч машғулотлар ўтказиладиган жисмоний тарбия ў қитувчилари, теренерлар алоҳида эътибор беришлари шарт. Булар шуғулланувчининг фа қатгина руҳий ҳолатига эмас, балки жисмоний ҳолатига ҳам таъсир қилади.

ЮММ аҳамиятга молик қуйидаги факторлардан иборат:

Секундомер ишга туширилгандан бошлаб қуйидаги кўрсаткичлар намоён бўлади:

ЮУМ ўртача аҳамияти;  
ЮУМ максимал аҳамияти;  
ЮУМ минимал аҳамияти.

2.Машғулотлар чегарасини ани қлайди. Жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар жараёнини чегарасини ани қлаш маш қлар сифатини ани қлашда фойдаланилади. Талаба, спортчининг аэробик ва анаэробик чегараси қанчалик юксак бўлса, уларнинг функционал ҳолатлари шунча ю қори бўлиши маълум. Бу ҳолатларни билган ҳолда ЮУММ чегарасини белгилаш мумкин.

Тиклаш темпи назорати (релаксация). Релаксация темпи ўзгарувчи R-R интервал дам олиш кундалик, ҳамда енгил жисмоний юкламалар ва қтида инсон организм юрак уриши маромини баҳолайдиган энг самарали информатив тест ҳисобланади. Дам олиш ва қтидаги ю қори пульс ёки релаксациянинг паст суръати организм машғулотлар давомида жисмоний рухий чарчаганини кўрсатади.

Юрак уриши монитори иши Polar Fitwatch (ритми) мароми.Polar Fitwatch юрак уриш мароми монитори асосий қисмлари:

Электродли кўкрак передатчиги (узатувчиси),  
(Polar transmitter).

Эластик камар (elastik strap). Юрак уриши монитори.

Сизнинг машғулот дастурингизнинг самарадорлиги қуйидаги 4 фактордан иборатдир:

Юкламаларнинг узвийлиги;  
Юкламаларнинг давомийлиги;  
Машғулотлар частотаси;  
Жисмоний юкламалар турлари.

Назорат қилинмаган жисмоний юкламалар соғли қ учун аини қса катта ёшдаги гуруҳлардаги кишиларда қўнгилсизликларни келтириб чи қариши мумкин. Қуйидаги қўлланма қўнгилсизликларни бартараф этиш учун тавсия этилади:

Агар сиз 35 ёшдан катта бўлсангиз;

Агар сиз 5 йил давомида мунтазам шуғулланмаган бўлсангиз;

Агар сиз чексангиз;

Агар сизнинг артериал қон босимингиз ошган бўлса;

Агар сизда холестерин ми қдори оши қ бўлса;

Агар сизда қандайдир касалликлар о қибати бўлса;  
Агар сиз бирор жарроҳлик муолажасидан сўнг  
даволанаётган бўлсангиз;

Агар Сизнинг бирор организмгиз кўчириб  
ўтказилган ёки сунъий бўлса.

Машғулотларга киришишдан илгари ўз шифокорингиз билан  
маслаҳатлашиб олинг.

Юрак уриши монитори юкламаларнинг ҳажми ва  
узвийлигини ЮУЧ инсон саломатлигини оптималлаштириш  
даражасида назорат қилишга ёрдам беради. Юрак уриши меъёрини  
тартибга келтиришга қаратилган ва эришилган ҳар қандай  
жисмоний юкламалар сизнинг соғлигингизга фойдалидир. Сиз  
доимо юкламалар билан узвий шуғулланаётган ва қтингизда  
назоратсиз меъёрни оширмаслигингиз керак. Назоратсиз юкламалар  
салбий о қибатларни келтириб чи қаради.

Бизнинг организмимиз кундалик об-ҳаво ўзгариши ҳаёт  
зарбалари ва нохушликлар натижасида жисмоний ва руҳий чарчо  
қликка дуч келади. Шу сабабли доимий спорт билан шуғулланиб  
юрганларнинг ҳам юрак уриши меъёри доимо аъло даражада  
бўлмай, ўзгариб туради.

Шу сабабли ҳам доимо машғулотлар пайтида юрак уриши  
меъёрини ани қлаб иш тутиш керак.

Америкадаги спорт табобати колледжи олиб борган тад қи  
қотлари натижаси тест қилмасдан қуйидаги формула асосида ҳам  
юрак уриши маромини максималлигини ани қлайдиганлар:

220-Ёшингиз- максимал юрак уриш мароми

35 ёшли эркакнинг максимал ЮУМ мисол тари қасида  
келтирамиз:

220-35-185 юрак уриши/да қи қада

### 11.3. Интерфейс ва дастурий таъминот

Polar тизимидаги интерфейслар ЮУМ билан шахсий  
компьютер ўртасидаги бир ёки икки томонлама ахборот  
алмашинувини таъминлайди.

Ахборот узатиш телеметрик равишда амалга оширилади.  
Бунинг учун эса юрак уриши мониторинги интерфейс устига қўйиш  
етарлидир.

Polar Interfase Plus шахсий компьютерга ЮУМ хотирасидаги Accurex Plis Sport Tester Xtainer Plis ахборотларини киритишга мўлжалланган.

Фойдаланишд содда бўлган интерфайс маълумотларни компьютерга узатишни таъминлайди. “Электрон кундалик” дастури тренировкалар натижаси ва мусоба қалар алоҳида спортчи, талаба ёки команда ҳа қидаги маълумотларни са қлаш имкониятини беради. Дастур анализи ёки алоҳида шуғулланиш жараёнини режалаштиришда маълумотларни график кўриниши, амалий машғулотлар таҳлили натижаларини бир зумда ёритиб беради.

Polar Training Advisor дастури таъминоти. Бу дастур алоҳида спортчи, талаба ёки команданинг тренировкалари натижаларини солиштириш, таҳлил қилиш ҳамда натижаларини эълон қилишда алоҳида аҳамият касб этади.

Бунинг учун функциянинг график таҳлили, тренировка жараёни қурилмасининг ўзгарувчан манти қи, спорт кундалиги ва электрон режалаштирувчидан фойдаланилади.

Компьютер ахборотларини юксалтириш тренировка машғулотлари ва жараёнлари устидан назоратни юксалтиради. Training Advisor- тренировка жараёни, ҳар бир спортчи ва талабанинг мусоба қаларга тайёргарлик даражаси ҳамда имкониятларини режалаштиришга қаратилган дастур воситасидир.

Polar Advantage Interfase.

Интерфейс ЭКГ бевосита қабул қилиш имкониятига эга-кўкрак камаридаги электродлар маълумотларни юрак мароми мониторинги четлаб шахсий компьютерга узата олади. Бу махсус лабораторияда қулай тест шароитини яратади.

Юрак мароми мониторингинг са қланган маълумотларини Plis, Sport Tester, Xtainer Plus ларни хотира учун шахсий компьютерга узатилади.

Ишлаб чи қилган электрон кундалик жисмоний тайёргарлик, мусоба қа, амалий машғулотлар ўтказишга ҳар томонлама жуда қулайдир.

#### 11.4. Морфофункционал кўрсаткичларни ани қлаш

Тананинг морфофологик тузилиши билан функционал тайёргарлик даражаси ўртасида ўзаро боғли қлик мавжуд. Тананинг ҳар бир килограмм оғирлигининг жисмоний иш бажариш

кўрсаткичларининг ўзаро ижобий боғли қлиги ани қланган. Кўпгина маш қлар бажарилаётганда тана оғирлиги ўзгармасдан бадандаги ёғлар камайганини ани қлаш мумкин. Бу жараён чарчо қлик даражсини орттириб, энергетик имкониятларнинг тез тугашига олиб келади.

Шу сабабли ҳам тананинг ёғ массасини мунтазам назорат қилиш зарур. Тананинг ички органлари ва бўғинларида ёғ массасининг кўпайиши кўзга кўринмас даражада бўлса-да, кўпгина касалликларни келтириб чи қаради.

Танадаги ёғ массаси даражасини мунтазам назорат қилиш ҳар қандай пархезлар, соғломлаштириш Дастури, жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар самарадорлигини оширади, шунингдек, организмдаги ҳар хил моддалар алмашинуви бузилганда, юрак хасталиги, қон босими ошиши, қанд касаллиги ҳамда ёғ тў қималаридаги салбий ўзгаришлар юз бермаслиги учун ҳам танадаги ёғ массаси ми қдорини доимий назорат қилиб турмо қ лозим. Доимий назорат инсон саломатлигини са қлашда яхши самаралар беради.

Япон фирмаси ишлаб чи қарган тана тў қимасининг таҳлил қилувчи «Танита Корпорейшн» тарозилари дунёдаги ягона диагностик қурилма бўлиб, у ёрдамида сано қли да қи қаларда фа қатгина оғирлиқгина эмас, балки тананинг ёғлилик массасининг даражасини ани қлаш мумкин.

Ёғлилик тў қималар анализатори инсон танасидаги ёғ ми қдори фоизини ани қлаётганда баданга хавфсиз электр импульслар билан таъсир кўрсатади.

30 ёшгача бўлган эркакларда ёғлилик ми қдори 14%-10%, 30 дан ошганда 17%-23%, 30 ёшгача аёлларда 17%-24%, 30 дан ошганда 20%-27%.

Калит сўзлар: телеметрик компьютер комплекс, юрак уришининг монитори, гавданинг ёғлилик ҳажмини таҳлил қилувчи тарози.

Назорат саволлари:

Телеметрик компьютер комплекс тизими нималардан иборат?



Юрак уриши монитори нимага асосланади?

Интерфейс ва дастурий таъминот деганда нимани тушунаси?

Гавданинг ёғлилик даражасини таҳлил қилувчи тарози нимага мўлжалланган?

Адабиёт:

Указ Президента Республики Узбекистан от 30 мая 2002 г. “О дальнейшем развитии и внедрении информационно-коммуникационных технологий”.

Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Т. 2004- 80 с.

Самборский А.Г. Совершенные и компьютерные технологии оценки спортивно-силовых способностей спортсменов, Журнал теория и практика физической культуры. № 11. 2004.- С 11-12.

Якимов А.М., Кукушкин В.Г. Использование кардиомониторов сердечного ритма для контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке бегунов на выносливость. Журнал теория и практика физической культуры. № 2. 2005. С 16-17.

## 12. БОБ- ЎҚУВЧИ ВА ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ СПОРТ, ҲАРАКАТЛИ ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ СО/ЛИКНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ САМАРАЛИ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

12.1. Ўйинлар шуғулланувчилар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатиш воситаси сифатида

Спорт, ҳаракатли, миллий ўйинлар уларга турли ҳаракат фаолиятларининг хослиги билан ажралиб туради. Улар таркибига югуриш, юриш, сакрашлар, улоқтиришлар, зарба бериш, илиш ва оширишлар, турли куч машқлари киради. Бу машқлар жамоадош ўйинчилар ва рақиб жамоалари билан биргаликдаги ҳаракатлар шароитида бажарилади. Ўйиндаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ўйин вазиятларини баҳолаш тезлиги ва ўйинчиларнинг ҳаракатлари, техник усуллар ва тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, жисмоний ҳолатнинг, умуман, соғлиқнинг даражасига боғлиқдир.

Ўйинлар шуғулланувчининг организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Таъсир даражаси ўйиннинг давомийлиги ва талаблари, жамоанинг (синфнинг)гоифаси ва бошқа шартларга боғлиқ. Ўйинга ҳаракат кўникмаларини мажмуали такомиллаштириш ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш воситаси сифатида қараш керак.

Шуғулланувчининг ўйин ва катидаги ҳаракат фаолияти ниҳоятда ранг-баранг, мунтазам ўзгариб турадиган вазиятларда бир техник усл бошқаси билан алмашинаверади. Ўйинчининг ҳаракатлари, одатда, аниқлик хусусиятига эга.

Ўйиннинг автоматлашган ҳаракат кўникмалари даражасига етказилган асосий техник усуллари ўйин пайтида ўйинчи фаолиятини енгиллаштиради. Ҳаракатларнинг янги шакллари, одатда, тўсатдан юзага келиб, онг назорати остида амалга ошириладиган автоматлашган техник элементларнинг синтезланиши натижаси ҳисобланади.

Ўйинларда мушак фаолиятининг жадаллиги ўйиннинг давомийлиги ва кескинлиги, ўйинчилар миқдори, майдоннинг ўлчамларига қараб анча катта чегаралар оралиғида ўзгариб туриши

мумкин. Ўйин жадаллиги билан боғли қ равишда вегетатив функциялардаги силжишлар катталиги ҳам ўзгаради. Улар мўътадил қувват билан бажариладиган ишга хос тарзда мўътадил, субмаксимал ва катта қувват билан бажариладиган ишга хос, яъни чегаравий бўлиши мумкин.

ЮҚС футбол, баскетбол, хоккей ўйинларидан кейин 140-160 зарба/да қ оралиғида ўзгариб туради, қон босимининг максимал кўрсаткичи 180-190 мм сим.уст.гача кўтарилади. Мусоба қа ўйинлари чоғида ЮҚС 200 зарба/да қ га етиб, ундан ҳам ошади.

Ўйинчи-спортчиларда нафас функциясининг ўзгариши улар фаолиятининг ўзига хос хусусиятларига боғли қ. Ўпканинг тириклик сифими ватерполчи ва футболчиларда энг ю қори даражагача кўтарилади. Городокчилар ва теннисчиларда бу кўрсаткичлар анча паст. Ўйинчи-спортчиларнинг фаолият чоғида кислород истеъмол қилиши ўрта ва узо қ масофаларга югурувчиларда, чанғичи, сузувчиларда сезиларли даражада кам. Теннисчи аёлларда ушбу кўрсаткич ўйин ва қтида 2л/да қ гача, эркакларда эса 2,5 л гача етади. Бош қа спорт турларига ихтисослашган спортчилардаги каби маҳорат даражаси кислород истеъмол қилиш катталиклари билан боғли қ бўлади.

Мусоба қа ўйинларидан сўнг қон таркиби ва ажратиш органлари функцияларида жиддий ўзгаришлар юз беради. Қонда қанд ми қдори ортади, бу организмнинг углеводларга талаби пасайган шароитда жигарнинг кучли сафарбарлик фаолияти натижасидир. Сийдикда шиддатли мусоба қа ўйинларидан сўнг анча катта ми қдорда (0,65 % гача) о қсил борлиги кузатилади. Ўйинлар билан мунтазам шуғулланиш таъсирида анализаторлар фаолиятида жиддий ўзгаришлар рўй беради. Жамоадош ўрто қлар ва ра қиб ўйинчиларнинг ҳаракатларини тўхтовсиз кўриб, назорат қилиб бориш, бош қа ўйинчилар билан яккакураш шароитида алдаш ҳаракатлари, бурилиш ва ҳ.к. лар билан боғли қ ҳаракатлар чоғидаги тўпга эғалик қилиш техникасининг мукамаллиги кўриши ҳаракат ва вестибуляр анализаторлар фаолиятига юксак талаблар қўяди.

Кўриб назорат қилиш маконда мўлжал олишни энгиллаштиради. Мушаклар сезгисининг ю қори даражада бўлиши ва унинг маконда мўлжал олишга қийматли баҳо бера билиш билан тўлдирилиши ҳаракатлар ани қлигини оширади.

Ўйинлар билан мунтазам шуғулланиш таъсирида кўзни ҳаракатлантириш аппарати ҳам такомиллашади. Ма қбул мушаклар

мувозанати (фтофория) юзага келади, кўриш ҳажми ортади, кўзнинг электр сезгирлиги бўсагалари пасаяди, кутилмаганда тўхташлар, кескин бурилишлар, сакрашлар, ра қибдан қочишнинг турли йўллари вестибуляр аппарат рецепторларининг таъсирланиши билан кузатиб борилади. Бунда юзага келадиган рефлекслар нигоҳ-айланма ҳаракатлар чоғида предметни таниб олиш ва кўриб баҳолаш имконини берувчи ҳолатда жойлашувига кўмаклашади.

12.2. Ўрта Осиё хал қларининг беллашув ва ўйинлари ёшларни тарбиялашнинг самарали воситаси сифатида

Ўрта Осиёда турли тантаналар муносабати билан хилма-хил хал қ сайилларини ўтказиш анъанага айланиб қолган. Жумладан, уларда пиёда ёки отда югуриш-пойга, кураш, кўпқари ёки уло қ, ҳайвонларни уриштириш кенг тар қалган эди. Югуриш учун (пойга) 1000-2000 м ли масофа белгиланади. Унда 18 ёшга тулган барча ҳохловчилар иштирок этиши мумкин бўлиб, маррага биринчи етиб келганга қимматбаҳо соврин: от, 2-3 қўй, шойи чопон ёки пул белгиланган. Маррага иккинчи ёки учинчи бўлиб югуриб келганларга ҳам мукофотлар берилган.

Отли қ пойга 4-6 км ли масофада ўтказилган. Биринчи бўлиб маррага келган чавандозга қимматбаҳо совға берилган. Кураш беллашувлари тўйларда, одатда, кеч қурун катта гулхан ёруғида ташкил этилган. Йиғилганлар кенг давра қуриб ўтирганлар. /олиб учун чопон, дўппи, этиқлар, қийи қчали тўн ва пул белгиланган. Болаларда миллий ҳаракатли ўйинлар-беркинмачо қ, тошотар, урдикочди, о қ суяк, аккол,буқри таё қ, ош қ ўйини, кимор ўйини кенг тар қалган.

Ю қорида баён қилинганлар Ўрта Осиёда аҳолининг кенг қатламлари турли мусоба қаларни ташкил этганлар, бу ижтимоий фаоллик, интизом, ўзаро ёрдам, жамоатчилик ва дўстлик, алоҳида имкониятларни юзага чи қаришга кўмаклашгин, деб хулоса қилишга изн беради.

12.3. Мусоба қалар талаба ёшларни тарбиялашнинг самарали йўли сифатида

Куч синаша билишнинг тарбиялаш усули сифатидаги моҳияти ёшларга педагогик таъсир ўтказиш шундай тизимини

қўллашдан иборатки, бу тизим уларда ўрто қлик беллашуви ҳамда соғлом ра қобат руҳини ривожлантиради, ў кишда энг кучлиларга, жисмонан яхши тайёрланган ва уйғун кад- қоматга эга бўлганларга тенглашишни, ҳамкорлик, ўзаро ёрдамга интилиш, қола қларни илғор даражасига тортиш ва шу асосда фаолиятнинг ю қори умумий натижаларини таъминлашни та қола этади. Мусоба қанинг ю қори самарадорлигини таъминлаш учун унинг субъектларини (ким ким билан беллашяпти- гуруҳ гуруҳ билан, талаба талаба билан) ҳамда объектларини ( қайси спорт турлари бўйича ташкил этиляпти) ани қла олиш зарур.

Мусоба қа шаклларини белгилашда талабаларнинг алоҳида ҳолатини гуруҳлар, факультетлар, ёто қхоналар орасидаги мусоба қалар билан уйғунлаштириш жуда муҳим. Мусоба қанинг тарбиявий жиҳатдан самарадорлигининг муҳим шартларидан бири мусоба қага қиришаётган талаба ва гуруҳлар олган мажбуриятларнинг ма қбуллик хусусиятидир. Мажбуриятлар ани қ бўлиши, талабаларнинг қа қи қий имконларига мос қелиши ҳамда уларни ю қори даражадаги шиддат билан фаолият юритишга жалб этиши қерак.

Мусоба қа тўғри ташкил этилишининг муҳим кўрсаткичларидан бири куч синаша қилиш, соғлом ра қобат, энг кучлига етиб олиш ва ундан ўзиб қетиш ҳамда ўз биринчилигини са қлаб қолишдир. Бу гуруҳда ижобий маънавий-руҳий и қлимни яратади. Айна ва қтда бундай и қлим мусоба қа натижаларини муқоқама қилиш ва қейинги беллашувларга қа қириш учун қулай вазиятни юзага қелтиради, бу эса талабаларнинг жисмоний маш қлар, спорт билан муста қил шуғулланишини фаоллаштиради.

Мусоба қалар қуйидаги тамойилларга мувофи қ ташкил этилади:

мусоба қалар қоришининг ошқоралиги;

ю қори натижа кўрсатқичи талабанинг (гуруҳнинг) тезқорлик билан рағбатлантирилиши (муқофотланиши).

Амалий машғулотларни ўтқазиш жараёнида мусоба қа қузулини қўллашнинг тарбиявий аҳамияти.

Талабаларни тиббий-педагогик текширувидан ўтқазишда уларнинг жисмоний ривожланиши, кад- қомати ўрганилади. Жисмоний ривожланишнинг энг яхши кўрсатқичларига ва уйғун тна тузилишига эга бўлган талабаларни алоҳида ажратиб кўрсатиш лозим.

Жисмоний, функционал тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича рейтингнинг аниқлиги ўқув жараёнига мусоба қатнашчиларининг татбиқ этилиши ва талабалар томонидан катта қизиқиш билан қабул қилинади.

Амалий машғулотларда қўллаш учун тавсия этилган индивидуал хусусиятга эга бўлган мусоба қалар-булар армрестлинг, оғирликлар кўтариш, тестлар бўйича (таътиллик, гавдани кўтариш, қўлларга таяниб, уларни букиб-ёзиш) беллашувлар. Алоҳида тестлар бўйича ғолибни факультет терма жамоасига қабул қилади.

Гуруҳ доирасида ҳам ҳар хил спорт турлари бўйича мусоба қалар ўтказилади.

Бир оқимдаги (поток) гуруҳлар орасида алоҳида тестлар асосида ҳам, спорт ўйинлари бўйича ҳам мусоба қалар уюштирилади.

Факультет ва ётоқхона терма жамоалари орасида спартакиадалар ўтказиш

Алоҳида хусусиятли ва спорт ўйинлари бўйича мусоба қалар асосида факультет учун маъсул ўқувчилар томонидан энг яхши, алоҳида ажралиб турган талабалардан терма жамоалар ташкил этилади.

Факультет, ётоқхона терма жамоалари орасидаги мусоба қалар тўғрисида ишлаб чиқилган низомга мувофиқ ҳамда жадвал ва ўйинлар тақвимига кўра мусоба қалар бутун ўқув йили давомида ўтказилади.

Талабалар касабасига уюшмаси факультет терма жамоаси, алоҳида спорт турлари бўйича ғолибларни рағбатлантириш учун маблағлар ажратади. Совғаларни топшириш ўқув йили давомида ёки охирида спорт кечасида амалга оширилади.

Шунинг таъкидлаш жоизки, мусоба қатнашчиларининг махсус тахтада ўз вақтида асқ этирилиши катта қизиқиш уйғотади. Натижаларнинг тенгдошлар, мусоба қатнашчиликчилари билан муҳокама қилиниши уларнинг мусоба қаларда мунтазам иштирок этишга бўлган қизиқишларини оширади.

Талабалар спортининг ҳафталиги дастури доирасидаги мусоба қалар

Талабалар спорти ҳафталиги дастури доирасида республика, шаҳар олий ўқув юртлари орасида ўтказиладиган мусоба қалар умуман, олий ўқув юрти профессор-ўқитувчилари таркибининг спорт ишлари натижаси ҳисобланади. Спорт турлари бўйича терма жамоаларнинг ректор, декан, касаба уюшмаси, ёшлар ташкилоти иштирокида тузилиши мазкур мусоба қаларнинг аҳамиятини янада оширади.

Мусоба қа натижаларининг махсус тахтада намойиш этилиши, уларнинг илмий ва факультет кенгашларида муҳокама қилиниши, юқори сифат натижаларига эришган спортчиларнинг ҳамда жамоаларнинг мукофотланиши курсдошлар, олий ўқув юрти талабаларида ҳам беллашувларга, уларнинг иштирокчиларига бўлган кизи кишни оширади. Тахтадаги спортчилар ва терма жамоаларнинг суратлари мусоба қа иштирокчиларининг интизомини кучайтириб, уларга жамоанинг эътиборини тортади.

Мусоба қаларга тарбиявий нуқтаи назардан баҳо беришда маънавий мезонларни ҳам қўллаш, шуғулланувчиларнинг асосларини, ўзаро ёрдам хиссининг ривожланганлик даражаси интизомлиликка баҳо бериш жуда муҳим. Мусоба қа яқунларини ўтказиш учун унинг бориши ва натижаларини чуқур ўрганиш ҳар томонлама таҳлил қилиш, натижлар ва хулосаларни жамоатчилик билан муҳокама этиб, имкон қадар ҳолисликка эришиш зарур. Мусоба қаларда ўзини кўрсатган иштирокчиларни рағбатлантириш тўғрисида қарор қабул қилишда терма жамоалар ва алоҳида талабаларнинг рағбатлантирилишини, моддий ҳамда маънавий рағбатлантириш воситаларини педагогик жиҳатдан тўғри уйғунлаштириш жуда муҳим. Мусоба қа ғолибларини маънавий рағбатлантиришнинг (совринлар, байроқлар, ёрликлар) жамоатчилик нигоҳидаги қадр-қийматини кўтара билиш ректорат ҳамда олий таълим муассаси профессор-ўқитувчиларининг педагогик маҳорати кўрсаткичларидан ҳисобланади.

Спорт-соғломлаштириш лагери (оромгоҳи) шароитидаги мусоба қа

Талабаларнинг спорт-соғломлаштириш оромгоҳлари таътил ва қтида талаба ёшларни жисмоний-соғломлаштириш тадбирлари билан ёппасига камраб олиш мақсадида яратилади.

Спорт-соғломлаштириш лагери шароитида волейбол, футбол, оғирлик кўтариш, сузиш ва бош қалар бўйича беллашувлар талабалар орасида кенг оммалашди. Агар мусоба қалардан кейин кечки пайт талабалар ўзлари ясаган ёки терган (олма, нок, олхўри) “совғалар” билан мукофотлансалар, бу уларнинг фаоллигини яна ҳам кучайтиради.

Алоҳида олий ў қув юртлари спорт оромгоҳлари орасидаги спартакиада доирасида ўтказиладиган ҳар хил спорт турлари бўйича мусоба қаларга қизи қиш катта, чунки уларнинг шиддатлилик даражаси анча ю қори бўлади. Бундай беллашувлар интизом, ўзаро ёрдам, ю қори спорт натижаларига интилувчанликни тарбиялайди.

Байрам кунларида мусоба қалар ўтказилишининг тарбиявий аҳамияти

Мусоба қаларнинг оммавий байрамлар-“Наврўз”, “Хайрли кун” да ўтказилиши ёшларнинг ватанпарварлик руҳида тарбияланишига ёрдам беради. Булар ар қон тортиш, қўл жанги, оғирликлар кўтариш, мини-футбол ва б.бўйича мусоба қалар, жамоатчиликнинг қизи қишини оширади. Терма жамоаларга талабаларнинг алоҳида ҳурмати қозонган ю қори малакали спортчилар жалб қилишдир. Мусоба қа иштирокчиларига ҳайрихошлик спортчиларни бутун ирода кучини ишга солиб, ғалабали натижага эришишга мажбур этади, уларни соғлом ра қобат, ра қибга ҳурмат руҳида тарбиялайди. Рағбатлантириш, совринлар, ўрто қлик ра қобати и қлими ўз курсдошлари, факультет терма жамоасини қўллаб- қувватлайдиган кўп сонли томошабинларни жалб қилади.

12.4. Ў қувчи ва талаба ёшларнинг “Умид ниҳоллари”, “Барқамол авлод”, “Универсиада” мусоба қалари саломатликни мустаҳкамлаш воситаси сифатида  
“Умид ниҳоллари”

Қадимий Хоразм тупроғида Ўзбекистон Республикаси мактаб ў қувчиларининг II республика спорт ўйинлари- «Умид ниҳоллари-2003» ўтказилди.

Бундай ми қёсдаги болалар спорт беллашувлари Ўзбекистонда иккинчи бор ўтказиляпти. Умуман, бутун ў қув йили



давомида ўйинларнинг шаҳар, туман ва вилоят саралаш бос кичларида уч хил ёш гуруҳларида спорт 12 тури бўйича 6 миллионга я қин ў қувчилар куч синашдилар. Хоразмга финал ўйинларида иштирок этиш учун 2600 нафардан зиёд ў қувчилар тўпландилар.

«Умид ниҳоллари» ўйинларининг ташкил қилиниши Ўзбекистонда мамлакати аҳолисининг деярли ярмини ташкил этувчи ёш авлоднинг соғлом бўлиши, ҳам руҳан, ҳам жисмонан уйғунликда ривожланиши учун кўрсатилаётган алоҳида эътиборнинг ёр қин мисолидир. Бу ўйинлар Президент Ислам Каримов ташаббуси билан ташкил этилган ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан тарбиялаш ҳамда спортга оммавий равишда жалб қилишнинг ўзига хос уч боси қичидаги биринчи бос қич саналади.

Я қинда ўтказилган «Умид ниҳоллари» ўйинларига Президент Ислам Каримов Фармони билан ўтган йилларнинг охирида Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ташкил этилиши алоҳида шуқуҳ бахш этди.

«Умид ниҳоллари-2003» финалига тайёргарлик жараёнида Хоразмда замонавий бадий гимнастика маркази ҳамда аъло даражада жиҳозланган олимпия ўринбосарлари касб-хунар коллежи куриб битказилди.

### «Баркамол авлод»

Биринчи спартакиада Жиззах шаҳрида 2001 йилда ўтказилди.

Андижонда лицей ва касб-хунар коллежлари ў қувчиларининг «Баркамол авлод-2003» иккинчи спартакиадаси ташкил этилди.

Ўйинларнинг финал бос қичида 300 га я қин спортчи иштирок этди. Бу ҳафта мобайнида спортнинг 14 тури бўйича мусоба қалар давом этди.

Жами 300 комплект муқофотлар эгаларига топширилди.

Андижон вилояти жамоаси спартакиада ғолиби деб топилди. Иккинчи ўринни Тошкент вилояти жамоаси, учинчи ўринни эса Фарғона вилояти спортчилари эгалладилар.

Касб-хунар коллежлари ва академик лицей ў қувчиларининг «Баркамол авлод-2005» учинчи спартакиадаси Тошкент вилоятида бўлиб ўтди.

24-29 май кунлари ўтказилган мусоба қаларда икки мингдан орти қ спортчи баскетбол, волейбол, қўл тўпи, енгил атлетика, бокс, стол тенниси, теннис, футбол, белбоғли кураш, кураш, шахмат, бадий гимнастика ва сузиш спорт турлари бўйича медалларни қўлга киритиш мақсадида куч синашдилар.

Умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни Андижон жамоаси, иккинчи ўринни Тошкент шаҳри спортчилари, учинчи ўринни эса ўйин эгалари- Тошкент вилояти спортчилари эгалладилар. /олиб жамоаларга Ўзбекистон Республикаси Президентининг совғалари «Дамас» автомашиналари топширилди.

### Универсиадалар

Унда талабалар иштирок этадилар. Дастлабки мусоба қалар 2000 йилда Наманганда, иккинчиси- 2002 йилда Бухорода, учинчиси- 2004 йилда Самар қандда бўлиб ўтди.

2002 йилда Наманган Универсиадасида 1717 нафар талаба волейбол, футбол, кураш, енгил атлетика, теннис, стол тенниси, шахмат бўйича мусоба қалашдилар, 2002 йил Универсиадасида- Бухорода эса 2848 талаба иштирок этди.

«Кичик олимпиада»- Ўзбекистонда бу беллашувларни меҳр билан шундай атайдилар. Мазкур мусоба қаларда ҳар икки йилда (2004 йилдан бошлаб эса ҳар уч йилда) ўтказилиб, улар 2000 йилда Сидней Олимпиадаси йилида ташкил этилди. Ўшанда Универсиаданинг гуллар шаҳри Наманган қабул қилган эди. Ўша мусоба қаларда 1700 дан орти қ талаба спортчилар иштирок этдилар. Улар спортнинг 9 тури бўйича медаллар учун куч синашдилар.

2002 йилда қадимга бухорода бўлиб ўтган кейинги мусоба қаларда иштирокчилар сони 2300 нафардан ҳам ошиб кетди. Мусоба қа дастурига спортнинг янги уч тури киритилди.

Учинчи Универсиада яна ҳам кенг ми қёсли бўлди. Унда 2600 дан зиёд талаба-спортчи қатнашди. Уч юздан орти қ тренер, ОАВ нинг 200 га я қин хизматчиси, минг-минглаб муҳлисар меҳмон бўлдилар. Шу йили мусоба қа дастурига мини-футбол ва оғир атлетика киритилди.

Универсиадада 230 олтин, 230 кумуш ва 251 бронза медаль ўйналди. Умумжамоа ҳисобида биринчи ўрин «Тошкент-1» жамоасига насиб этди. Унга қимматбаҳо совринлар-Ўзбекистон

Президентининг совғаси «Дамас» автомашинаси, олитн медаль ва биринчи даражали диплом топширилди.

Иккинчи ва учинчи ўринларн мувофи қ равишда Самар қанд ва Наманган вилоятларининг талабалари эгалладилар. Таъкидлаб ўтиш жоизки, уларга ҳам худди шундай қимматбаҳо совғалар-Президент номидан «Дамас» автомашиналари, шунингдек, кумуш ва бронза медаллари ҳамда иккинчи ва учинчи даражали дипломлар топширилди.

Мазкур ўйинлар энди анъанага айланиб, нафа қат спортчи ёшлар кўриги бўлиб қолди, улар Ўзбекистоннинг тара қ қиёт сари ишонч билан босган одимлари ифодасидир.

Шуниси муҳимки, Универсиадалар талабаларни бирлаштиради, спортдаги дўстликни юзага келтиради, ҳамкорликнинг давом этишига, ў қишда ҳам муваффа қитларга эришишга ёрдам беради. Бугунги талабалар эртага зиёлилар сафини тўлдириб, олий ў қув юртини тугатгач, жон диллари билан соғлом турмуш тарзини тарғиб қиладилар, Универсиада ғолиблари орасида Ўзбекистон спорти шуҳратини хал қаро мусоба қаларда ҳимоя қилувчилар албатта топилади, дея умид қилиш мумкин.

Калит сўзлар: спорт ўйинлари, ҳаракатли, миллий ўйинлар, ў қувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусоба қалари.

Назорат саволлари:

Марказий Осиё хал қларининг қандай спорт ўйинлари мусоба қаларда қабул қилинган?

Шуғулланувчи организмга спорт ва ҳаракатланувчи ўйинлар қандай таъсир қилади?

Ў қувчи ёшларнинг “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” мусоба қалари ҳа қида нималарни биласиз?

Адабиёт.

Ахматов М.С. Медико-биологические основў организации физкультурно-оздоровительного движения в Республике Узбекистан. Журнал. Фан-спортга № 1, 2004. с. 41-44.

Айрапетьянц Л.Р., Годин М.А. Спортивнўе игрў.- Т: Изд-во им. Ибн Синў. 1991.-156 с.

Кошбахтиев И.А. Основў оздоровительной физкультурў молодежи.

Т.1994. 99-с.

Усмонходжаев Т.С., Хужаев Ф. 1001 ўйин.-Т.: Ибн Сино, 1990.-352 б.

Усманходжаев Т.С., Мелиев Х. Миллий харакатли ўйинлар. Т.-Ў қитувчи.2000.-191 б.

## 13-БОБ. ОРТТИРИЛГАН ИММУНОТАНҚИСЛИК СИНДРОМИ (ОИТС)

Орттирилган иммунотан қислик синдроми (ОИТС)-иммунитет тизими функцияларининг инсон иммунотан қислик вируси (ИИВ) билан зарарланилиши натижасида бузилиши кўринишларининг йиғиндисидир. ОИТС билан касалланган инсон ю кумли касалликларга чидамлилигини йў қотади, имун тизими меъёрида бўлган инсонлар учун иневлония, замбуруғли касалликлар, шунингдек саратон касаллиги ҳеч қандай хавф уйғотмайди. Касаликка чалинган ҳеч қанча ва қт ўтмай (баъзи ҳолларда анча ва қтдан сўнг) ўлимга олиб келувчи клиник синдром ривожлана бошлайди.

ОИТС илк марта 1981 йилда, уни ИИВ келтириб чи қариши эса 1983 йилда ани қланган.

Ҳозирги кунда мижозлар саломатлигини асраш ва ҳаётини узайтириш имконини берувчи даволаш усуллари ишлаб чи қилган, аммо улар қиммат ва мукамал эмас. Бундан таш қари, ривожланаётган мамлакатларда яшаётган беморларнинг ҳаммаси ҳам бундай даволанишга қодир эмас. Унча қиммат бўлмаган вакцина бўлса муаммо ҳал бўлар эди. Аммо бундай вакцина йў қ ва ҳали бери топилмаса керак. Шунинг учун бундай хавфли касалликнинг тар қалиши олдини олишнинг асосий учули ҳаёт тарзини ўзгартириш бўлиб қолади.

### 13.1 ОИТС билан зарарланиш йўллари

Инсон қонига ИИВ тушгандагина ОИТС билан касалланиши мумкин. Касаллик билан зарарланишнинг кенг тар қалган йўли – ИИВ зарарланган инсон билан жинсий ало қага киришишидир; бунда вирус жинсий актларда кўпинча рўй берадиган кичик яралар ор қали қонга ўтади. Гиёҳвандлар касал инсонлар фойдаланган шприц ва ниналардан фодаланишлари о қибатда ушбу касаллик билан зарарланишлари мумкин. ИИВ болага касал онадан ҳомиладорлик, туғилиши ёки она сути ор қали ю қиши мумкин. 25-30 % болалар ОИТС билан касал онадан зарарланиб туғилсалар ҳам, бу болаларнинг касаллик билан зарарланишининг 90 % ини ташкил этади.

ОИТС билан тиббий ходимларнинг шприцлар билан эмлаётганларида, очи қ яраларга кўз, бурун шилли қ қатламларига беҳосдан зарарланган қон сачраб кетиши натижасида зарарланиши ҳолатлари ҳам кузатилган. АҚШ да тиш шифокори 6 та мижозни ОИТС билан зарарлагани маълум .

ОИТС билан турмушда, мактабда, дўконда, ишда зарарланиш ҳолатлари тасди қланмаган. Чунки ОИТС вируси атроф муҳитда тез ҳалок бўлади. Шунинг учун касал кишининг қуриб қолган қони ва бош қа ажратмалари хавфли эмас. Шу сабабли ўпишишлар ҳам ҳеч қандай хавф тугдирмайди. Бундан таш қари, инсон сўлагида лимфацитларнинг тан қислиги вируси билан зарарланишига қаршилиқ қилувчи о қсил топилган. Бегоналарнинг устаралари, тиш чўткалари билан фойдаланганда ҳам (чунки бунда тери тирналиши ва кичик яралар ҳосил бўлиши мумкин) ОИТС билан зараланиши ҳавфи мавжуд.

Қон сўровчи ҳашоратлар (ОИТС кенг тар қалган жойда ҳам) ор қали зарарланиши хавфининг йў қлиги ҳам тад қи қотлар натижасида исбот қилинган.

Ҳашорат организмда вирус узо қ яшамайди ва кўпаймайди, шу саббли ҳашорат вируси бош қа организмга узотолмайди.

#### ОИТС нинг тар қалиши.

1996 йилда АҚШ, Франция, Буюк Британия ва ривожланган давлатларда ОИТС дан ўлганлар сони камая бошланганлиги қайд этилган бўлсада ОИТС эпидемияси тобора кенг қулоч ёймо қда. Бу ривожланаётган мамлакатларда касалликнинг ўсиши ва даволаниши воситаларининг йў қлиги билан боғли қ. UNAIDS , БМТ махсус дастури маълумоларига кўра 1980 йил бошидан бери 40 млн дан орти қ киши ИИВ билан захарланган, уларнинг деярли 12 млн киши ОИТС дан ҳалок бўлди. 1997 йилнинг ўзида ИИВ билан 6 млн киши зарарланишди (бу қунига 16 минг киши демақдир), ОИТС дан 2,3 млн киши (шулардан 460 минг бола) вафот этди.

Дастлаб ОИТС гомосексуалистлар, гемофилия ва даволаш учун қон препаратларидан фойдаланиладиган касалликлар билан оғриган беморлар ўртасида қайд этилди. Кейинчалик у фоҳишабозлик ва жинсий ало қанинг ноанъанавий шакллари натижасида жамиятнинг бош қа қатламларига тар қалди. Ҳозирги ва қтда 50 % зарарланиш гомосексуализм натижасида, 26 % - вена ор қали турли препаратларни юбориш натижасида қайд этилмо қда.

ИИВ билан зарарланиш ҳар доим ҳам ОИТС касаллигини келтириб чи қармайди. Инсон 10 йилдан орти қ ва қт давомида ИИВ билан зарарланган бўлиши, лекин касаллик симптомлари ўзини кўрсатмаслиги мумкин. 1996 йилда 22,6 млн киши ИИВ билан зарарланган бўлиб, шулардан 21,8 млн киши ОИТС билан касалланган, 830 минг кишида эса касаллик аломатлари сезилмаган.

1981 йилдан 1996 йилгача ОИТС билан оғриган беморларнинг 46 % европа ир қига, 35 % - негроид ир қига мансуб, 18 % - лотин америкалик, 1% - осиеликлардир. Болалар касаллар умумий сонининг 1 % ни ташкил этган. ОИТС билан касалланган ўртасида аёллар ва болалар сони тобора ошиб бормо қда. ОИТС билан касалланганлар ва ИИВ ташувчилар сони китъаларда нотекис тар қалган. Уларнинг кўпчилиги Африкада яшашади, Австралия ва Янги Зеландияда касаллик кам қайд қилинган.

### 13.2. Инсон иммун тан қислик вируси

ОИТС ни келтириб чи қарувчи вируслар касаллик қайд қилингандан 3 йил кейин ани қланган. ИИВ нинг икки штамми мавжуд. ИИВ-1 штамми АҚШ да, Европада ва Марказий африкада тар қалган. ИИВ-1 га ўхшаб кетувчи ИИВ-2 штамми /афрбий Африкада топилган. Америкада ИИВ-2 нинг 64 ҳолати қайд этилган. Инсон иммун тан қислик вируси ретровируслар оиласига қиради. Вирус ичида иккита бир ҳил РНК занжири бор, уларнинг иккаласи ҳам таркибида ИИВ иноми, шунингдек айрим структуравий о қсиллар ва ферментлар (тескари транскриптаза, ёки ревертаза, интеграз ва протеаза) мавжуд. Вирион юзасида јр 120 о қсили молекулалари бор бўлиб, улар хужайраларнинг таш қи рецепторлари билан боғланиш қобилиятига эга. Исталган хужайра ИИВ нишонига айланиши мумкин, аммо инсоннинг Т-лимфоцитлари кўпро қ хавф остида.

ИИВ-1 ва ИИВ-2 вирион усти о қсиллари тузилиши билан фар қ қилади.

1984 йилда ИИВ инсон хужайраларига СД 4 рецепторли о қсил билан боғланиб кириши исбот қилинган. Бу о қсил Т-ҳелпер (улар СД 4 лимфоцитлари, деб ҳам аталади) лар, деб аталувчи лимфоцитларнинг таш қи хужайравий мембраналарида бўлади. Аммо зарарланиш учун бунинг етарли эмаслиги ўрнатилди. Ҳеч бўлмаганда битта фа қат инсон танасида учролвчи, ҳали

ўрнатилмаган омил (ко-рецептор) зарур. Ундан таш қари, ИИВ устки о қсиллар билан боғланиши ва ҳужайранинг зарарланишига ёрдам берувчи янги рецептор-о қсиллар топиломо қда.

Зарарланиш жараёни бир неча бос қичдан иборат. Ҳужайра мембраналари ва вирион бирлашгач, вирион ичидаги модда ҳужайра ичига ўтади. Кейин вирусли ревертаза вирусли РНК даг матрица сифатида фойдаланиб шунга мос икки спиралли ДНК фрагментини синтезлайди ва ҳужайра иномига ўрнашиб провирусни ҳосил қилади. ИИВ ёки бош қа антигенлар билан фаоллаштирилган провирусли лимфоцит кўпая бошлайди ва ИИВ нинг кўплаб нусхаларини яратади.

ИИВ нинг кўпайиш тезлиги жуда катта-зарарланган инсон танасида кунига 10 млрд янги вирионлар ҳосил бўлади. Улар янги лимфоцитларни зарарлайдилар ва вируснинг репликация цикли такрорланади. Вируснинг жадал кўпайиши натижасида СД 4 лимфоцитлар нобуд бўлади. Иммуни тизими Т-лимфоцитларни кўп ишлаб чи қ қани билан, уларнинг қондаги қиймати кескин камайиб боради.

Бунда бутун иммуни тизим иши бузилади, натижада инсон турли инфекцияларга нисбатан қарши курашувчанлигини йў қотади ва у саратон касалига йўли қиши мумкин.

### 13.3. ОИТС диагностикаси

1985 йилда қон банкаларида Роберт Галло ишлаб чи қ қан биринчи ОИТС тестлари ўтказила бошланди. Ушбу тест қонда ИИВ антитаначаларини топишга асосланган. Аммо зарарлангандан сўнг 4-8 ҳафта ичида бу тест салбий жавоб беради, чунки антитаначалар ишлаб чи қиш учун иммуни тизимига ва қт керак.

1996 йилда қонда вирус ишлаб чи қ қан о қсиллар-антигенларни топишга асосланган тестдан фойдаланила бошланиб, бу тест касллиқни бошланғич стадиясида ани қлаш имконини берди. Ҳар йили АҚШ да 50 млн қон пробалари ушбу тестдан ўтади.

Атлантадаги (АҚШ) ОИТС ни ўрганиш марказида ОИТС ташҳиси учун меъёрлар ишлаб чи қилган: 1 мм қонида СД4 лимфоцитлари даражаси 200 ҳужайрадан ошмаган инсон ИИВ билан зарарланган ҳисобланади.



1996 йил бошидан клиникада 1 мл қон плазмасида вирусли РНК нусхалари сонини ани қлашга асосланган ИИВ тестлари кўлланила бошланди.

Ҳар бир вирион таркибида РНК нинг икки нусха мавжудлиги сабабли қонда вируслар титри РНК титрларидан икки марта кам. ИИВ билан зарарланган инсоннинг та қдири унинг қонида вирусли РНК титрларига боғли қ. Масалан, РНК да титрлар 30 000 дан орти қ бўлса, зарарланганларнинг 70 % 6 йил ичида ҳалок бўладилар, титр ани қлангандан сўнг ҳаётнинг давомийлиги ўртача 4,4 йилни ташкил этади.

Титрлар сони 500 бўлса ҳаёт давомийлиги титр ани қлангандан сўнг 10 йилдан ошмаган, дастлабки йилларда эса 1% беморлар ҳаётдан кўз юмган.

Ҳозирги ва қтда ИИВ РНК титрини у 200 дан оши қ бўлганда, 50 дан кам бўлганда ани қлаш усуллари ишлаб чи қилган. Бемор қонида вируслар концентрациясини ани қ ўлчаш даволаш усулини танлаш ва унинг самарадорлигини ани қлашда жуда муҳим аҳамиятга эга.

### Касалликнинг ривожланиши

ОИТС касаллигининг ривожланиши бир неча бос қчига эга ва у ИИВ титри ва ИИВ га антиначалар сони билан ани қланади. Иккинчи усул айни қса, кечки бос қичларда, иммунитет деярли йў қ бўлганда, унчалик ани қлик касб этмайди.

Касалликнинг биринчи бос қичи ўткир, деб аталади ва бу бос қичда касаллик ўта ю қумли бўлади. Зарарлангандан 3 ҳафта ўтгач кўпчилик инсонларда ноани қ симптомлар ( ваража, бош оғриғи, тери тошмалари, лимфа безларининг қатталашуви, дискомфорт ҳиси) пайдо бўла бошлайди. Бу даврда қонда вируслар концентрацияси жуда баланд бўлиб, у бутун танага тар қалади. СД4 лимфоцитларининг сони кескин қамайиб қетади, ИИВ титри эса тобора ошиб боради. 1-3 ҳафтадан кейин бу симптомлар тобора йў қола бошлайди. Бу ва қтга келиб иммун тизим касалликни назорат остига олади: СД 4 хужайралари Т-лимфоцитларни (СД8 ёки Т-киллерлар) стимуляция қилади ва улар зарарланган хужайраларни

қира бошлайдилар. Бундан таш қари кўп сонли ИИВ антитаначалари ҳосил бўла бошлайди.

Ўткир бос қич сўнгида фаол иммун реакция СД4 лимфоцитларининг кўпайишида организмга ёрдам беради. Бу эса инфекция билан кейинчалик курашда жуда муҳим. Бундан таш қари, СД4 хужайралари буткул йў қ бўлса иммун тизим уларни тиклай олмайди (хатто ИИВ танадан буткул хайдалса ҳам).

Ўткир бос қичдан сўнг бессимтом ёки сурункали давр бошланиб у 10 йил ва ундан оши қ ва қт давом этиши мумкин. Бу даврда зарарланган инсонлар ўзларини яхши ҳис қиладилар, қонда СД4 лимфоцитлари даражаси унча баланд бўлмаса ҳам меъёрга эга. Қонда ИИВ таркиби маълум даражада стабиллашади (касалликнинг кейинги ривожланиши шунга боғли қ). Бунда вирус пассив ҳолатга ўтмайди, балки фаол кўпайиб иммун тизимни емира бошлайди. Беморларнинг «яхши» ҳолати иммун тизимнинг СД4 лимфоцитларини кўплаб ишлаб чи қаётгани, шунинг учун қонда уларнинг мавжудлиги бош қа патогенлар билан курашиш учун етарлилиги билан тушунтирилади.

Вирус билан тинимсиз курашаётган иммун тизим тобора ҳолдан тояди ва ниҳоят, қонда СД4 лимфоцитларининг сони борган сари камайиб боради. Қачонки 1 мм қонда уларнинг сони 200 га етса ИИВ ташувчилар ОИТС билан оғриган беморга айланадилар. Ушбу эрта симптоматик бос қич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Бу даврда, одатда, ҳамроҳ касалликлар ривожлана бошлайди (бу касалликлар соғлом одамлар учун ҳеч қандай хавф туғдирмайди).

1 мм қонда СД 4 лимфоцитлар 100 хужайрадан паст бўлса кечки симптоматик бос қич бошланиб, иммун тизимининг қатта зарарланганлиги ва оғир ҳолат билан характерланади. Ушбу бос қич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Беморнинг вазни кескин камайиб кетади, доимий чарчо қни ҳис этади, унинг иммун тизими деярли ишламайди. Бир оз ва қтдан сўнг касаллик сўнги бос қичга ўтади, бунда СД4 лимфоцитлар сони 1мм қонда 50 ни ташкил этади. Бу бос қич 1-2 йил давом этади ва бемор ОИТС га ҳамроҳ ю қумли касалликлардан ёки саратон (рак) дан нобуд бўлади.

Касалликнинг ривожланиши беморларнинг индивидуал хусусиятларига боғли қ. Масалан, ҳамроҳ касалликлар СД4 лимфоцитлар даражаси 200 дан оши қ бўлганда ҳам билиниши

мумкин- бунда ю кумли касалликнинг кечиши ОИТС ташхисини қўйиш учун етарли бўлади. Махсус даволанмаган беморлар 10-11 йил ичида, баъзан 1 йилдан сўнг вафот этишлари мумкин. ИИВ билан зарарланларнинг 4-7 % қонида эса СД4 лимфоцитлари меъерий даражада 8 йилгача са қланиб, бемор 20 йил хаёт кечириши мумкин.

#### 13.4. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар

ОИТС билан оғриган беморлар айнан ИИВ билан зарарланганликлари учун эмас, балки ҳамроҳ касалликлардан вафот этадилар. Чунки бемор организми касалликларга қарши кураша олмайди ( касаллик кўзгатувчилар танада шунингдек, атроф-муҳитда бисёр бўлади). Ҳозирги ва ктда шундай касалликларнинг 25 таси маълум. Ушбу касалликларнинг исталган биттаси симптомлари билинса инсоннинг ОИТС га чалинганлиги ҳа қида шубҳа қилинади.

ОИТС га *Pneumocystis carinii* замбуруғи кўзғотадиган пневмония, бактериал пневмония, сил касалликлари ҳамроҳ бўлиши мумкин. Эрта симптоматик бос қида замбуруғли ва бактериал инфекциялар менингит (ОИТС га чалинганларнинг 13 % касалланади) ва бош қа касалликларни кўзғатиши мумкин. Кечки симптоматик бос қида *Micobacterium avium* бактерияси безгак, анемия, ич кетиши касалликларини кўзғайди, бемор вазнини кескин йў қотади, баъзан асаб тизими ҳам ишдан чи қади.

ОИТС га чалинган беморлар орасида герпес гуруҳи вируслари кўзғайдиган касалликлар кенг тар қалган. Масалан, цитопалиговиринс кўзни зарарлайди ва инсон кўр бўлиб қолиши мумкин. Шу гуруҳга мансуб бош қа вирус қон ҳужайраларига зарар етказади. Кўп беморларда саратон касалликлари ривожланади ( қонда В-ҳужайралар лимфомаси, қон томирлари саратони). Аввал терида сиёхранг кўринишдаги тошмалар пайдо бўлади ва ичга уради-бемор оламдан кўз юмади.

#### 13.5. Даволаш

Ҳозирча ОИТС га қарши 100 % самарали вакцина ёки дори йў қ, чунки дори препаратларининг кўпчилиги салбий кўшимча таъсирга эга ва самараси кам.

ОИТС ни даволашга икки ҳил ёндашув қайд этилган: ген терапияси ва вакцинанинг яратилиши.

Ген терапияси соҳасида taf ва rev генларини инактивация қилувчи ДНК ни қўллаш умидли натижалар кўрсатди (taf ва rev генлари вирусли о қсилларнинг ҳосил бўлиши учун зарур о қсиллар синтезини назорат қиладилар).

Олимлар Иив тўғрисида қанчалик кўп маълумотга эга бўлмасинлар самарали вакцинани яратиш ҳали ҳам энг катта муаммо бўлиб қолмо қда. Чунки бош қа вируслардан фар қли ўларо қ, организмнинг имун реакцияси ИИВ ни йў қ қилмайди, шунинг учун вакцинага қандай имун жавоб берилиши маълум эмас. Бундан таш қари ИИВ ҳолатида беморларга кучсизлантирилган ёки ҳатто ўлдирилган вирусларнинг киритилиши хавфсиз эмас. ИИВ га қарши вакцина вирусли антигенларга қарши анти таначалар титрини нафа қат кўпайтириши, балки иммун ҳимоянинг барча воситаларини стимуляция қилиши керак. Бу вазифани бажаришнинг ҳозирча иложи йў қ, чунки инсон иммун тизими қандай ишлаши ҳа қида тўли қ маълумот йў қ.

ОИТС га қарши 100% самарали вакцина ёки дори ҳозирча йў қ, аммо касалликнинг тар қалиши ва зарарланишининг олдини олиш усулларини тарғиб қилиш катта ёрдам беради. Гиёҳвандлар орасида бир марталик шприц ва игналарнинг тар қатилиши қон препаратларининг ОИТС га текширилиши зарарланиши хавфини анча камйтиради.

Кўпчилик инсонлар зарарланишдан ўзларини буткул ҳимояланган деб ҳисоблайдилар, чунки унинг тар қалиш йўлларини яхши биладилар. Аммо бундай ишончга тўли қ асос йў қ.

Калит сўзлар: ОИТС-орттирилган иммунитет тан қислиги синдроми, инсоннинг иммунитет тан қислиги вирус.

Назорат саволлари:

ОИТС касаллиги қандай йўллар билан ю қади?

Инсоннинг иммунитет тан қислиги вирусни ҳа қида сўзланг.

ОИТС қандай ани қланади?

ОИТС қандай касалликларини келтириб чи қаради?  
ОИТС ни даволайдиган қандай услублар мавжуд?

## АДАБИЁТЛАР

Адлер М. Азбука СПИДа; Мир, 1991 йил

Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка!-М, ФиС, 1990,-208

с.

Верник Б.И., Волянский Ю.Л., Марчук Л.М. Синдром приобретенного иммунодефицита. Возможные механизмы взаимодействия вируса иммунодефицита человека с ошибками организма: Харьков, 1988.

Кузнецов В.П. Система интерферона при ВИЧ-инфекции. Вопросы вирусологии. 1991, т.36 №2, с.9296

### 14.1 Гиёҳванд модда нима?

Гиёҳванд модда шундай моддаки, уни бир маротаба қўллаганда жалб этувчи руҳий ҳолатни юзага келтиради, мунтазам истеъмол қилинганда эса жисмоний ҳамда руҳий боғланиб қолишни пайдо қилади. Рус тилидаги “наркотик” сўзининг тиббий маъноси- жарроҳлик операциялари ва қтида заур бўлган наркоз учун махсус модда-умум қўлланувчи-лаззат олиш воситаси деган маънога мос келмайди. Жаҳон соғли қни са қлаш ташкилоти ўзининг жиддий ижтимоий хавфлилиги ва шахснинг саломатлигига етказадиган зараридан келиб чи қиб, гиёҳванд моддалар сирасига турли препаратларни киритади.

### Гиёҳвандлик дегани нима?

Гиёҳвандлик у ёки бу гиёҳванд ёки гиёҳванд моддани суистеъмол қилиш (ўзи ва атрофидаги кишиларга зарар келтириб қўллаш) натижасида юзага келадиган касалликдир. Гиёҳвандлик-кенг қамровли, жисмоний соғломликка, ички дунёга, бош қа кишилар билан, ху қу қий қонунлар билан муносабатларга, шахс-яшаш тарзига ўз таъсирини қўрсатадиган касаллик ҳисобланади. Гиёҳвандлик қўчасига қирган одам аста-секин ўзининг барча

маънавий хислатларини йў қотади, руҳий жиҳатдан қисман ёки тўла хастага айланади, дўстлари, кейин эса оиласидан айрилади; ҳеч қандай касбни эгаллай олмайди ёки илгари эгаллаганини унутади; ишсиз яшаш учун маблағсиз қолади; жиноятчилар сафига жалб қилинади; ўзи ва атрофидагиларга бир дунё кулфатлар олиб келади. Бу касалликнинг энг даҳшатли томони шундаки, усмирларнинг ўзигина эмас уларнинг я қинлари ҳам бола гиёҳванд моддани шунчаки атиб қўрган, бу шўхлик қилгангина эмас, балки энди уни мунтазам истеъмол қилмаса бўлмаслигини, унга боғланиб қолганлигини жуда кеч англайдилар. Ўсмир ёки йигит организмнинг ўзига хос жисмоний хусусиятлари гиёҳванд модданинг тури ва сифатига қараб, унга ўрганиб қолиш бир марта қабул қилгандан кейин ҳам ёки “шўхлик қилиш” бошланганидан 2-3 ойдан кейин ҳам юзага келиши мумкин.

### Гиёҳвандлар кимлар?

Сўзлашув тилида “гиёҳванд” сўзи остида гиёҳванд моддаларни қабул қилувчи киши тушунилади, хусусан, наркологияда русча “наркоман” сўзи қўлланилмайди. Тиббиёт ху қу қшунослик эмас шифокорлар эса қораловчи эмас. Шунинг учун киши қандай касаллик билан оғримасин, шифокор учун у ёрдамга, эътиборга, ўз муаммоларини тушунишларига муҳтож бўлган бемордир. Касаллик туфайли бўлган муаммоларини шифокор беморларга ташхис қўяди лекин ҳукм чи қармайди, бу турли сабабларнинг юзага келишига сабаб бўлмайди. Алкоголга боғланиб қолган бўлса-алкоголизм билан касалланган. Гиёҳванд моддага боғланиб қолган бўлса-гиёҳвандлик билан касалланган. Гиёҳванднинг ҳаёти жуда оғир ҳар қандай хурсандчиликдан маҳрум. У ўзини ҳаётдаги ўз ўрнини топа олмаган омадсизлар муҳитига тушиб қолган. Бундай муҳитда инсоний кадр- қиммат, бир-бирини тушуниш, дўстлик, ҳурмат, ўзаро ёрдам ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас.

Алкоголга боғланиб қолган бўлса-алкоголизм билан касалланган. Гиёҳванд моддага боғланиб қолган бўлса-гиёҳвандлик билан касалланган. Гиёҳванднинг ҳаёти жуда оғир ҳар қандай хурсандчиликдан маҳрум. У ўзини, ҳаётдаги ўз ўрнини топа

олмаган омадсизлар муҳитига тушиб қолган. Бундай муҳитда инсоний қадр- қиммат, бир-бирини тушуниш, дўстлик, ҳурмат, ўзаро ёрдам ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас! Агар кишининг қўлида гиёҳванд моддалар ёки уларни сотиб олиш учун пули бўлсагина, буларга ҳа қ қи бор. Шунинг учун у доимо таваккал қилишга, фирибгарлик қилишга, қариндош-уруғларидан пул сўраш ёхуд ўғирлашга мажбур, ма қсад-гиёҳванд модда бўлмаганда юзага келадиган азоб-у қубатларга йўл қўймаслик. Шу туфайли у қонунга қарши боради ва ҳатто жиноятлар содир этади. Шахсий ҳаёт учун ва қт қолмайди. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш о қибатида унинг саломатлиги тобора ёмонлашиб боради ва қт ўтган сайин у бунини кучлироқ сеза боради. Айни ва қтда унинг оиласи (агар бўлса) ва дўстлари (агар улар гиёҳванд бўлмасалар), одатда, уни бу ҳалокатли одати исқанжасидан қут қариб олиш барча чораларни кўрадилар, гиёҳванд моддаларни қабул қилишни тўхташи учун унга таъсир ўтказмо қчи бўладилар. Гиёҳванд икки ўт орасида қолади-бу томондан қасаллик ўз талабларини қўяди, иккинчи томондан эса брин-кетин дўстларидан айрилади, оиласи билан муносабати ёмонлашади.

Агар гиёҳванд шундай моддаларни томир ичига юборса, у 5-10 йил яшаши мумкин. шу ва қтнинг 90% и мобайнида у қасалликларга қалинади, деволанади, ёр дўстларидан айрилади, инсонийлик қиёфасини йў қотади. Лекин ҳар доим гиёҳванд моддалар учун пули бўлган, уларни оз-оздан қабул қилиб юрадиган, ўз саломатлигини ҳалокат ё қасига боргунча даволаниб турадиган гиёҳвандлар учунгина кўрсатилган муддат тўғри келади. Кейинги пайтларда пайдо бўлган синтетик гиёҳванд препаратлар-қрэк, экстазм ва бош қа кўпгина турлар ёки илгаридан маълум бўлган ЛСД гиёҳванднинг ҳаётига у билан танишганидан 7-8 ой ўтгандаё қ чек қўяди.

#### 14.2 Гиёҳвандларнинг ўлимига нималар сабаб бўлади?

Жароҳатлар-эҳтиётсизлик туфайли, йўл ҳодисаларида; гиёҳвандлар кўп учрайдиган “разборқалар” да.

Қон йў қотиш туфайли ҳалок бўлиш-агар гиёҳванд қон томирига препарат юбориш пайтида уни қесиб юборган бўлса.

Гиёҳванд ўз организми бардош бера оладиганидан кўпроқ дозадаги гиёҳванд моддани қабул қилса.

Сифатсиз гиёҳванд моддалардан заҳарланиш.

Касалликлар- қоннинг йирингли заҳарланини; зотилжам; сурункали жигар етишмовчилигига. Жигар фақат алкоғолли ичимликлар истеъмол қилиш натижасидагина эмас, организмнинг ҳар қандай заҳарланиши туфайли ҳам қаттиқ зарарланиши мумкин.

Жиноятқорона муносабатларга жалб қилинганлик юқори даражаси

Мастлик ҳолатидаги эътиборсизлик ва енгилтаклик.

Иньекция ва қтида озодалик ва стериллик қоидаларига риоя қилмаслик.

ОИТС.

Ўсмир ёшида, шахс шаклланиб келаётган даврда бола ўз имкониятларини синаб кўради. У ҳамма нарсаи ўзи ҳис қилиб, бошидан ўтказиши керак. Бу давр ўсмирнинг маънавий ҳамда жисмоний куч- қувватига қатта талаблар қўяди. Шунинг учун ҳам, агар ўсмирнинг гиёҳванд модда топиш имконияти бўлса, унинг таъсирини ўзида синаб кўриш эҳтимоли қатта. Агар ўсмир маънавий жиҳатдан етилмаган, бўйсинувчан бўлса (гиёҳвандликка олиб келадиган, бошқа сабабларни биз қуйида санаб ўтамай), у гиёҳванд моддани бирор обрўлироққа ёки хатто ўзи ҳайи қадиган кучлироққа дўстининг кистови билан такроран қабул қилиши мумкин.

Гиёҳвандликка ўхшаш бошқа касалликлар ҳам бор-бу алкоғолизм каби даҳшатли касалликни келтириб чиқарувчи алкоғол-этил спиртига ўхшаш моддаларни, никатинга ўрганишни пайдо қилувчи тамақини, расман гиёҳванд моддалар рўйхатига киритилмаган, аммо жисмоний ҳамда руҳий боғланиб қолишга-токсикоманияга олиб келадиган моддаларни суистеъмол қилишдир.

Нарколог шифокор гиёҳвандлик касаллигига йўлиққан кишини даволашга киришишдан аввал, биринчи навбатда, унинг таржимаи ҳоли ва касаллигининг ривожланиш тарихи (анамнези) гиёҳвандликка учрамаган кишиларнинг тарихидан нимаси билан фарқланишини аниқлашга ҳаракат қилади. Одатда, қуйидаги хусусиятлардан бири ёки бир нечтасининг мавжудлиги маълум бўлади:

Бош миясининг чай қалиши, айнақса, бир неча марта.



Ҳомиладорлик ва қтидаги ўзгаришлар, яъни я қ қол кўзга ташланадиган бош қоронғилик-токсикоз белгилари, онанинг ҳомиладорлик ва қтида бошидан кечирган ю қумли ёки оғир сурункали касалликлари.

Онанинг ҳомиладорлик ва қтида алкоголь истеъмол қилиши.

Болаликда оғир ўтган ёки сурункали касалликлар, жумладан, шамоллашлар. Тез-тез ангина бўлиш.

Руҳий касалликлар. Беморнинг я қин кишиларидан 555555 ёмон феъл атвори ёки умум қабул қилинган ахло қ қоидаларини тез-тез бузиши.

Беморнинг я қин қариндошларидан бирортасининг алкоголизм билан касалланганлиги (тинимсиз ичиб маст бўлиш) ёки гиёҳвандлиги.

Беморнинг болаликдан (12-13 ёшдан) алкоголь истеъмол қила бошланганлиги.

Беморнинг учувчан, гиёҳванд моддалар каби таъсир қилувчи моддалар-бензин, эритувчилар, “Момент” елими ва бош қаларни суистеъмол қилиши.

Бемор феълени туғма бе қарорлиги.

Ю қорида санаб санаб ўтилган хусусиятлардан бирортасига эга бўлмаган кишилар ҳам гиёҳвандлик моддаларига ружу қўйиши мумкин. Бунга турли ижтимоий –руҳий омиллар сабаб бўла олади:

-ў қишда ва ишда ўзини кўрсата олмаслик, яъни жамиятда ўз ўрнини топишга интилишнинг муваффа қиятсизликка учраши. Отанинг алкоголизи ўсмирга оилада ўта қатти қ қўл муносабатда бўлиш ўз келажагига нисбатан қўйилган хаддан орти қ ю қори талабларнинг бажариш имкониятининг йў қлиги. Ота-онанинг доимий ўзаро зиддиятлари. Она томонидан кучли ҳиссиёт билан ўсмирнинг рад этилиши. Бу онанинг руҳий ёки асаб касалликлари билан боғли қ равишда ҳа қи қий рад этиш бўлиши ҳам мумкин. Агар онанинг “дилдан” суҳбат қилишга ва қти бўлмаса, ёки оилада бундай суҳбатлашиш қабул қилинмаган бўлса, ўсмирга бу рад этиш бўлиб туюлиши ҳам мумкин. Ўсмирнинг ижтимоий ма қомини кескин ўзгартириб юборган “оилавий ин қироз”. Онанинг алкоголизи. Ота-она ёки оиланинг бош қа аъзолари томонидан орти қча ғамхўрлик кўрсатилишига қарши исён. “Қийин” ўсмирлар учун мўлжалланган махсус интернатга жойлаштириш. Жисмоний ну қсон туфайли тенгдошлар томонидан рад этилиши. Кучли

ҳиссиёт ор қали қатти қ боғланиб қолган кишисидан айрилиш. Оила таркибидаги ўзгаришлар. Оила учун намуна ролдан ажралиш. Оиладан турли фожеали во қеалар (ота-оналардан бирининг хиёнаткорлиги, опа-синглиси ёҳуд ака-укасининг номусига тегилиши). Бо қиб олинганлик сирининг ошкор бўлиши. Жинсий хасталиклар туфайли (жинсий заифлик, гомосексуализм) изтиробга тушиш. Оила аъзолари орасида гиёҳвандларнинг мавжудлиги. Зерикиш, бекорчилик, ҳеч қандай машғулотнинг йў қлиги.

Нима учун айнан ёшлар кўпро қ гиёҳвандларга айланадилар? Бунга ўсаётган организмнинг физиологик ва руҳий хусусиятлари сабаб бўлиши мумкин. Шунингдек, ўсмирлик ёшининг ижтимоий руҳий хусусиятлари. Жисмоний етилиш, жинсий ривожланиш, пубертатлик даври туфайли организмда нейроэндокрин ўзгаришларнинг кескинлашуви ўсмирларда эрта гиёҳвандлик, алкоголизм ва токсикоманияга олиб келувчи турли тажрибаларни ўтказиб кўриш истагини пайдо қилади. Ўсмирлик даврида, жинсий етилиш пайтида хул қ-атвор ҳаётнинг шу бос қичига хос эркинлик ва жинсий майлнинг тезкор шаклланиши билан белгиланади. Бундай ўсмирларга табиий тарзда хос бўлган ўзгаришлар гиёҳвандликнинг юзага келишига ёрдам берувчи омил бўлиб қолиши мумкин. Аммо ўсмирлик даврининг хобби каби омиллари ҳам борки, улар бола атрофидаги катталар ва жамоатчиликнинг а қл билан иш тутиши о қибатида ёмон одатларга бар қарорликни оширади.

Замонавий ўсмирлар маданияти гиёҳвандликка қизи қишни кучайтириб қўя оладими? Албатта, фа қат ўсмир (муҳитига хос, алоҳида маданияти мавжуд) . Ўсмирлар маданиятига эргашиб ўз-ўзидан гиёҳванд моддаларни суистеъмол қилишга олиб келмайди. Инсониятнинг тара қ қиёти қатъий қабул қилинган, асрлар давомида сараланган қоидлар ва анъаналарни енги яна ҳам илдамро қ қоида ва анъаналар фойдасига инкор этиб келишидан иборат. Тўла шаклланган катта ёшли киши одатда анъанани инкор қилиб, қандайдир, енгилликни синаб кўришга уринмайди . Айнан ёшлар маданиятини янгиловчидир. Кўпинча, катталар омонидан ўсмирлар маданияти- қадриятларнинг алоҳида тизими ва шартлари, қийимлари, муси қа ва ра қслари алоҳида, ўзига хос тили, ўзини тутиш йўсини ва имо-ишораларининг қабул қилинмаслиги, уларнинг кескин ва қўполлик билан тан қид остига олиниши эркинлик реакциясининг пайдо бўлишига олиб келади. Эҳтимол,

ота-оналар фарзандлари учун ташвишланиб, айнан сўзлашиш ва кийиниш ёки бош қача муси қа тинглаш истагида гиёҳвандликка қизи киш сабабларини илғаб олсалар керак. Лекин бу мулла қо нотўғри. Ўсмирнинг ўз ғоясини амалга ошириш чун ижтимоий имкониятларга эга эмаслиги (касби, ҳаётдаги муайян ўрнинг йўқлиги) эркинлик реакциясини я қин теваракдаги кишилар-бевосита ота-она, тарбиячи ва устозлар томонга йўналтиради, умуман катта авлодга, ниҳоят тар қатади. Бу ҳолатда, яъни эркинлик реакцияси тенгдошлар билан гуруҳларга бирлашиш реакцияси билан уйғунлашганда, ахлоқ ёшлар исёни даражасига етиб, жамиятга қарши тус олиши мумкин. “Эркинлик билан заҳарланиш” деб аталган алоҳида ахлоқ шакли эркинлик реакциясининг кескинлашган тарзда намоён бўлиши саналади. Ўсмирнинг қатъий тартибга солинган ҳаёти бирдан тўла эркинлик билан, доимий ғамхўрлик остидаги ҳаёт эса мустақиллик билан алмашинса, бу ҳақиқий “эркинлик билан заҳарланиш” бўлади. Бундай вазият ота-она ажрашганда, улардан бири сафарга кетганда, иккинчиси уззу-кун ишда бўлса, мактабни тугатгач юзага келади. Бунда айнан илгари руҳсат этилмаган нарсалар ўзига жалб қилади. Чекиш, ичиш, гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш бошланади. “Эркинлик билан заҳарланиш”, айни қса, “дастлабки қидирув гиёҳвандлиги” учун қулай шароит ҳисобланади. Кўпинча аввал алкоголь ва тамаки танланади. Лекин гиёҳванд моддани топиш осон бўлган жамиятда биринчи бўлиб шундай моддаларни танлаб оладилар. Сиз эътироз билдириб, “экстази”ни фақат дискотекаларда истеъмол қилишларини, бу препарат дискотекалар туфайлигина пайдо бўлганлигини эслатишингиз мумкин. Бироқ бунда ҳам сиз хато қиласиз. Ўсмирларнинг рақс тушиш истаги айбдор эмас, ўз даҳшатли моли учун бозор қидирган гиёҳвандлик моддаларининг савдогарлари ўсмирлар руҳияти ва маданиятидан фойдаланиб, гиёҳванд моддаларини ёш муҳитига олиб кирадилар. Айтиш керакки, бу савдогарларнинг ўзлари камдан-кам ҳолларда гиёҳвандликка мубтало бўладилар. Улар бу моддалар қандай мудҳиш оқибатларга олиб келишини яхши биладилар, шунинг учун бу балодан ўзларини тортиб, ўзгалар саломатлигидан пул ясашда давом этадилар. Ўсмир руҳиятига хос бўлган гуруҳлашиш реакцияси ва эркинлик реакцияси кучли ҳиссиётларни фаоллик билан излашга ёрдам беради. Гиёҳвандлик моддаларини сотиш илинжида юрганлар я қин атрофда бўлса, бу реакция уларни татиб

кўришга мажбур этади. Айни қса, агар ўсмир механик машинача сингари мактаб-кўча-телевизор доирасида яшаётган бўлса, бундай яқун му қаррар. Бош қа машгулот бўлмаганлиги учун телевизорда кўрсатиладиган “Ёшларнинг чиройли ҳаётига” та қлид қилиш истаги пайдо бўлади. Дарслар жонга теккан, ў қиш ёмон бўлса, улар ҳатто оғирлик ҳам қила бошлаган. Ёнингда эса механик машиначага айланмаслик учун нима қилиш кераклигини ўз мисолида кўрсата оладиган ҳеч ким ҳам йў қ. Катталарнинг ўзи машинкадай яшайди-ёмон кўрган ёки кам маош тўланадиган иши сериаллар. Ўзаро суҳбатлашиш учун қачон ва қт топиш мумкин? Нима учун узлуксиз телевизор кўриб ўтириш истагини ишдан чарчаб келганликка йўядилар? Тирик, ҳа қи қий, бегона эмас, жондан бўлган фарзанд эса қизи қтирмайди. Ҳар қандай инсон- ёнимизда яшаётган бутун бир дунё. Бир ва қтлар инсоният осмоннинг кўк гумбази ортида чексизлик мавжудлигини билмас эди. Худди шундай боласига: “Бор, ҳала қит берма!” деяётган ота-оналар нимани йў қотганликларидан бохабарлар. Бола шунчаки сайр қилиб келишга кетмайди. У ўз саволларига жавоб излаш учун кетади. Бу жавобни гиёҳвандлар орасидан топса не ажаб?!

Калит сўзлар: гиёҳванд модда, гиёҳвандлик, гиёҳванд.

Назорат саволлари:

Гиёҳванд модда нима?

Гиёҳвандлик дегани нима?

Гиёҳвандлар қимлар?

Гиёҳвандларнинг ўлимига нималар сабаб бўлади?

Адабиётлар:

Курбанова Д. Что такое наркомания? Т. “Янги аср авлоди”, 2000,

с 32.

Маптев А.П., Горбунов В.В. Коварнўе разрушители здоровья. М. Советский спорт, 1989

Шадиметов Ю. Научно-технический прогресс, образ жизни и здоровье. Т.Узбекистан, 1987. с 181.

«Валеология асослари» дарслигининг мундарижаси

КИРИШ.

1-боб. Валеология- саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги таълимот.

- Валеологиянинг асосий тушунчалари.
- Валеологиянинг предмети.
- Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси.
- Валеологиянинг вазифалари.
- Валеологиянинг тадқиқот услублари.
- Саломатлик ва соғлом турмуш тарзи
- Жисмоний тарбия ва саломатлик.

2-боб. Валеология курсининг тузилиши.

- 2.1. Ижтимоий профилактика Ўзбекистон Республикаси аҳолиси саломатлигининг омили сифатида.
- 2.2. Индивидуал профилактика-шахс саломатлигининг асосидир.
- 2.3. Талабалар валеологиянинг концепцияси.
- 2.4. Валеология курсининг тузилиши.

3-боб. Валеологияни ўқитиш тизими.

- 3.1. Валеология дарсларининг турлари.
- 3.2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг рационал усуллари.
- 3.3. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг самарали воситалари.
- 3.4. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг ноанъанавий воситалари.
- 3.5. Бўш вақтдан унумли фойдаланишга ўргатиш.

4-боб. Талабаларга валеологиядан таълим беришнинг фаол услублари.

- 4.1. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш.
- 4.2. Талабаларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини комплекс баҳолаш.
- 4.3. Жисмоний ривожланиш жараёнини педагогик назорат этиш.
- 4.4. Жисмоний ривожланишнинг самарали услублари.
- 4.5. Жисмоний ривожланиш воситаларининг педагогик асослари.
- 4.6. Умумий жисмоний тайёргарлик саломатликни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси сифатида.

5-боб. Педагогик назорат- талабаларга валеологиядан таълим бериш жараёнини бошқариш асосидир.

- 5.1. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш.
- 5.2. Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими.
- 5.3. Саломатликни яхшилашда ўз-ўзини баҳолаш ва ўз-ўзини назорат қилишнинг самарали усуллари.
- 5.4. Жисмоний камолот ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари.
- 5.5. Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезонлари.
- 5.6. Жисмоний ҳолатни баҳолаш.
- 5.7. Талабаларни соғломлаштириш педагогик назоратининг рейтинг тизими.
- 5.8. Валеологиядан синов ва имтиҳонларни қабул қилиш қоидалари.

6-боб. Валеологиядан таълим бериш жараёнида тарбия.

- 6.1. Ўқитувчи шахси талабани тарбия қилиш омили сифатида.
- 6.2. Ўқитувчи-мураббий шахси талабани тарбия қилиш омили сифатида.
- 6.3. Шахсни тарбия қилиш жараёнида индивидуал ёндашув.
- 6.4. Ўз-ўзини назорат қилиш тарбиянинг самарали усули сифатида.
- 6.5. Ўрта Осиё халқлари ўйинлари, мусобақалари ёки ёшларни тарбия қилишнинг самарали усули.
- 6.6. Мусобақалар ёшларни тарбия қилишнинг самарали усули сифатида.

7-боб. Саломатликнинг психологик асослари.

- 7.1. Психодиагностика- соғломлаштириш жараёнини индивидуализациялаш асосидир.
- 7.2. Бош асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари.
- 7.3. Темперамент ва асаб тизимининг хоссалари.
- 7.4. Спортда шахснинг шаклланиш психологияси.
- 7.5. Саломатликнинг психологик масалалари.
- 7.6. Ўқувчи ёшлар асаб тизимининг типологик хусусиятларини тадқиқ этиш.
- 7.7. Ўқувчи ёшларнинг эмоционал зўриқишини тадқиқ этиш.

8-боб. Ҳаракат фаоллиги ва саломатлик.

- 8.1. Спортда машқлар юкмаси характеристикаси.
- 8.2. Жисмоний машқларнинг энергетик қиймати.
- 8.3. Жисмоний юкламаларни дозалаш.

8.4. Талабаларни жисмоний тарбия қилишда юкламаларни меъёрлаш.

8.5. Қуруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари.

9-боб. Саломатликни яхшилаш бўйича машғулотларни рационал ташкил этиш ва унинг илмий асосланган воситалари.

9.1. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари ва уларни яхшилаш воситалари.

9.2. Шахснинг типологик хоссалари ва ҳаракатланиш сифатларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари.

9.3. Талабаларнинг қон айланиш хусусиятлари ва юрак-қон тизими фаолиятини яхшилаш воситалари.

9.4. Ҳаракатланиши сифатларининг ўзаро алоқаси хусусиятлари.

9.5. Ёшлар саломатлигини яхшилаш бўйича машғулотларни рационал ташкил этиш.

10-боб. Овқатланиш ва саломатлик.

10.1. Овқатланиш ва инсоннинг ҳаётий фаолияти.

10.2. Тананинг ортиқча вазнида овқатланиш.

10.3. Овқатланиш ва касалликлар.

10.4. Рационал овқатланиш.

11-боб. Талабаларга валеологиядан таълим беришда ахборот таъминоти.

11.1. Инсон саломатлиги бўйича маълумотлар ҳақида телеметрик компьютер комплекси тизими.

11.2. Юрак ритми мониторлари.

11.3. Интерфейслар ва дастурий таъминот.

11.4. Инсон танасидаги ёғларни таҳлил қилувчи тарозилар.

12-боб. Ўқувчи ва талаба ёшлар мусобақалари саломатликни мустаҳкамлашнинг самарали воситаси сифатида.

12.1. Мусобақалар мунтазам жисмоний машғулотларга жалб этиш воситаси сифатида.

12.2. Ўқувчи ёшларнинг «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», талабаларнинг «Универсиада» мусобақалари.

13-боб. Орттирилган иммун танқислик синдроми.

13.1. ОИТС билан зарарланиш йўллари.

13.2. Инсон иммун танқислик вируси.

13.3. ОИТС диагностикаси.

13.4. ОИТС га ҳамроҳ касалликлар.

13.5. Даволаниш.

14-боб. Саломатлик кушандалари (чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик).

14.1. Наркотик модда нима?

14.2. Гиёҳвандлар ўлимининг сабаблари.

Адабиёт.