

T. XOLDAROV, B.A. BO'RIBO'EV, O.I. MUQIMOV,

JISMONIY TARBIYA- SIHAT-SALOMATLIK

(Uslubiy qo'llanma)



TOSHKENT—2008

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIM VAZIRLIGI

RESPUBLIKA «TALABA» SPORT UYUSHMASI

A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI

T.XOLDAROV, B.A.BO'RIBOEV,
O.E.MUQIMOV

10.

JISMONIY TARBIYA – SIHAT- SALOMATLIK

(USLUBIY QO'LLANMA)

TOSHKENT
«IQTISOD-MOLIYA»
2008

75.3(5Y36)

X-71

Uslubiy qo'llanma Respublika «Talaba» sport uyushmasi ilmiy-metodik kengashi tomonidan nashrga tavsiya etilgan (2008 yil, yanvar)

MUALLIFLAR:

XOLDAROV TURG'UNBOY p.f.n., dotsent, Respublika «Talaba» sport uyushmasi ijrochi direktori

BO'RIBOEV BAXRIDDIN ANDAEVICH p.f.n., dotsent, Jizzax DPI jismoniy tarbiya nazariyasi asoslari kafedrasini mudiri

MUQIMOV OLIM ERGASHEVICH dotsent, Jizzax DPI jismoniy madaniyat fakulteti dekani

TAQRIZCHILAR:

ABDUMALIKOV RAVSHAN p.f.n., professor, mehnat faxriysi

AXMEDOV FURQAT QO'LDOSHEVICH p.f.n., Jizzax DPI jismoniy madaniyat fakulteti dekani o'rinbosari

QISQACHA MAZMUNI

Uslubiy qo'llanmada sihat-salomatlikni ta'minlovchi jismoniy tarbiya, uning omillari, shakllari, umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigienik omillar, davolovchi va chiniqtiruvchi uqalash mashqlari, xalq milliy o'yinlari asosida sihat-salomatlikni ta'minlash, shuningdek, kasbga yo'naltirilgan jismoniy madaniyat va sportning mazmuni, mohiyati va uni kundalik hayotga tatbiq etish, qo'llash, o'quvchi-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Uslubiy qo'llanma akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, xususan tibbiyot kollejlari talabalariga mo'ljallangan bo'lib, undan o'rta umumta'lim maktab o'quvchilari, o'qituvchilari hamda keng jamaotchilik ham foydalanishi mumkin.

ББК 75.3я X-71

ISBN 978-9943-13-041-8

© «**IQTISOD-MOLIYA**», 2008

© T.Xoldarov, B.A.Bo'riboev, O.E.Muqimov, 2008

**Azizlarim, ollob taolo bergan sog'ligimizni asraylik.
Chunki sog'lom odamgina chinakam baxtli bo'ladi,
chunki faqatgina sog'lom xalq, sog'lom millat
buyuk ishlarga qodir bo'ladi.**

Islom KARIMOV

KIRISH

Respublika Prezidenti I.A.Karimov tomonidan 2008-yilning «Yoshlar yili» deb e'lon qilinishi muhim ahamiyatga egadir. Bundan kelib chiqqan holda oldimizga barcha yoshlarning salomatligini muhofaza qilish va o'quvchi-yoshlarning barkamolligini tarbiyalashini ta'minlash asosiy vazifa qilib qo'yilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Salomatlik yili» davlat dasturi to'g'risidagi qarorida (2005-y №30 25-yanvar) «**Odamlar bebaho boylik bo'lgan o'z sog'lig'ini saqlashga to'g'ri va ma'suliyatli munosabatda bo'lish, sog'lom turmush tarzini olib borish, o'z hayot faoliyatini oqilona tasbkil qilish, zararli odatlardan voz kechish, sog'lom bo'lishga, jismoniy va ruhiy jihatdan uyg'un kamol topishga intilibga yo'naltirilgan xayotiy falsafani shakllantirish**» lozimligi qayd etilgan. Barcha yoshdagi kishilarda, ayniqsa yosh bolalarda turli kassalliklarga chalinish, jismonan zaif holatlari ko'p uchraydi. Bunday noxush voqealarning oldini olish maqsadida tibbiyot sohasi uzoq yillardan buyon xizmat qilib keladi. Barcha sohadagi ta'lim-tarbiya jarayonlarida salomatlikka erishish yo'llarini o'rgatib kelinmoqda. Hadislar, turli xil dostonlar, badiiy asarlarda tabiiy harakatlarni ustalik bilan bajarish, jismonan chiniqish, mahoratga erishish masalalari chuqur bayon etilganligining guvohi bo'lish mumkin. Ayniqsa buyuk alloma Abu Ali Ibn Sinoning «Tib qonunlari» kabi ilmiy asarlarida insonni tug'ilishigacha va undan keyingi bir umr bo'yicha parvarishlash, jismoniy tarbiyalash, chiniqtirish yo'llari aniq ko'rsatib berilgan. Bunday jarayonlarni davom ettirish va hayotda ulardan amaliy jihatdan foydalanishda hozirgi davr fanlari va boshqa ilmiy asoslangan ilg'or tajribalar ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Respublika Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi, sa'y-harakatlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini (O'zRVM)ning bevosita rahbarligi ostida, g'amxo'rliqi tufayli o'quvchi yoshlarning kasb-hunar egallashlarida katta amaliy tadbirlar olib borilmoqda.

Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda Respublikada akademik litsey, kasb-hunar kollejlarning soni 900 dan ortiqni tashkil etadi, ularda 586666 nafar iqtidorli yoshlar turli sohalarda kasb-hunar egallash bilan shug'ullanmoqda.

Respublikaning deyarli barcha viloyatlarining markazlari va yirik sanoat shaharlarida akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari uchun yangidan o'quv binolari majmuasi qurildi. Ularning tarkibida stadion, yopiq va ochiq suv havzasi, sport turlari bo'yicha zallar, ochiq maydonlarning joylashishi quvonchli voqelikdir.

O'zRVMning «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» «Davlat ta'lim standartlari» asosida tub o'zgartirishlar yaratildi. Natijada ta'limning uzluksizligini ta'minlashda ulkan qadamlar qo'yilmoqda.

Akademik litsey, kasb-hunar kollejlarda tahsil olayotgan o'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini tobora oshirish, iqtidorli yoshlarni sport turlariga jalb etish va ularning mahoratlarini oshirish yo'li bilan etuk mutaxassislar tayyorlash yaxshi yo'lga qo'yilmoqda.

Bu sohada O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (2000-yil, yangi tahrir), «Turizm to'g'risida»gi (1999-yil) qonunlari hamda O'zRVMning «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (1999y. 27 may), «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» (2002-yil, 31-oktyabr), «Ommaviy sport targ'ibotini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (2003-y, 4 noyabr) qarorlari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

E'tiborli tomoni shundaki, hukumat qarorida (1999-yil, 27-may) «Kollej sporti»ni rivojlantirish respublika va viloyatlarning sport tashkilotlari, xalq ta'limi hamda oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklarining mas'uliyatlarini yanada oshirmoqda. Shu asosda mazkur ta'lim muassasalarining «Barkamol avlod» sport musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda. (2001-yil-Jizzax, 2003-yil-Andijon, 2005-yil-Toshkent viloyati).

Bu musobaqalarning zamirida asosan o'quvchi-yoshlarning jismoniy barkamolligini oshirish, mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli qilib etishtirish, eng muhimi esa sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyat va sportdan maqsadli foydalanishga o'rgatish kabi maqsadlar mujassamlashtirilgan.

Ta'kidlash lozimki, o'quvchi-yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash, iqtidorli yoshlarning sport mahoratlarini oshirishda jismoniy madaniyat o'qituvchilari hamda sport turlari bo'yicha murabbiylarning amaliy-ijodiy faoliyatlari ancha

ustuvor turadi. Ularning ibratli xizmatlaridan biri shundaki, o'quvchi-yoshlarning kasb-hunar yo'nalishlari (pedagogika, tarbiya, tibbiyot, madaniyat, sanoat, qurilish, texnika, moliya-iqtisod, huquq va hokazo) asosida ularni amaliy (tayanch) maxsus jismoniy tayyorgarliklar bilan qurollantirishda ma'lum darajada xizmat qilishmoqda. Ayniqsa bo'lajak mutaxassislarni jismoniy madaniyat va sport orqali ishlab chiqarish unumdorligini oshirish mehnat qobiliyatlarini mukammal-lashtirish, uzoq umr ko'rish, sog'lom turmush kechirish haqidagi nazariy bilimlar va amaliy malakalar bilan doimiy ravishda tanishtirib bormoqda.

O'zbekiston mustaqilligi sharoitida sog'lom avlodni tarbiyalab etishtirish, ularning jismoniy va ma'naviy kamolotini doimiy ravishda oshirib borish tadbir-choralari ishlab chiqildi. Aholining barcha tabaqalari va qatlamlarida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlaridan keng, maqsadli foydalanishlariga sharoitlar yaratib berilmoqda. Jismoniy tarbiyaning salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatini oshirish, umrni uzaytirishdagi afzalliklari haqida telera-dio, matbuotlarda keng ko'lamda targ'ibot ishlari olib borilmoqda. Maxsus adabiyotlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar nashr etilmoqda. Ulardan maqsadli va ongli ravishda foydalanish har bir fuqaroning burchi hisoblanadi.

Ta'kidlash joizki, respublika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya fakultetlari (16ta), Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari (har bir viloyat markazida) sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, ularning o'quv rejaları asosida dars sifatida o'tilmoqda. Boshqa turdagi o'rta maxsus o'quv yurtlarida (akademik litseylar, kollejlari, va h.k.) hamda barcha oliy ta'lim muassasalarida (ular 60 dan ortiq) jismoniy tarbiya darslari hamda ommaviy sport tadbirlarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari ma'lum darajada qo'llanilib kelinmoqda. Shuningdek, aholi istiqomat joylari, maktab yoshigacha bolalar muassasalarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya hamda xalq milliy o'yinlari ommaviy ravishda tashkil etilmoqda.

Ishlab chiqarish mehnat jamoalari, turli xil davlat idoralari va jamoat tashkilotlari, qishloq mehnatkashlari orasida ham sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari keng quloch yoymiqda. Bularning hammasi sihat-salomatlikni yaxshilashga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir.

Sport inshootlari va madaniyat markazlarida, ayniqsa bolalar va o'smirlar sport maktablarida (BO'SM) hamda Respublika Olimpiya

o'rinbosarlari sport maktablari (ROO'SM), sport klublarida yoshlarni har tomonlama rivojlantirish va ularning sport mahoratlarini tobora oshirishda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlaridan maqsadli va keng foydalanilmoqda.

Bunday ko'p tarmoqli va keng ko'lamli sohalarda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish yo'llari va ularning mazmuni hamda mohiyatini ilmiy pedagogik jihatdan o'rganish, tegishli o'quv-uslubiy qo'llanmalar yaratish eng dolzarb muammolardan biri bo'lib hisoblanadi. Bunday muammolar echimini topish va jismoniy tarbiyaning sihat-salomatlikni yaxshilash, sog'lom avlodni tarbiyalab etishtirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ushbu qo'llanma ma'lum darajada xizmat qilish mumkin.

Muhimi shundaki, yosh onalar va keksa avlodlarimizning jismoniy tarbiya, sport, xalq milliy o'yinlari, sayohat va boshqa tadbirlar haqidagi nazariy tushunchalarini kengaytirish hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

SIHAT-SALOMATLIKNI TA'MINLOVCHI JISMONIY TARBIYA, UNING SHAKLLARI HAQIDA TUSHUNCHALAR

Jismoniy tarbiya inson tanasini (organizm) shakllantiruvchi, uning barcha harakat faoliyatini ta'minlovchi hamda rivojlantiruvchi tarbiyaviy manbadir. Uning mazmunida har xil jismoniy (gimnastika) mashqlari, o'yinlar, tabiiy harakatlar mujassamlashgan. Shuningdek, sof havoda sayr-sayohatlar qilish, tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari (quyosh, havo, suv) hamda tozalikka rioya qilish (gigiena) jismoniy tarbiyaning muhim omillaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya omillaridan maqsadli, samarali va ongli ravishda foydalanish mehnat qobiliyatini oshirish, uzoq yillar sog'lom umr ko'rish va ruhiy holatni, kayfiyatni doimiy ravishda yaxshilashga yordam berishda qadimgi rivoyatlar, ilmiy-tibbiy manbalar, badiiy asarlar ijtimoiy turmush sharoitlarida jismoniy tarbiyada ov qilish, janglarga tayyorlanish va uzoq umr ko'rish maqsadida keng foydalanganlar.

Jahon xalqlari, shuningdek o'zbekiston xalqi ham jismoniy tarbiyadan unumli foydalanib kelmoqda. Bunda maktabgacha yoshdagi

bolalarni sog'lom qilib o'stirishda tarbiya muassasalari va oilada maxsus jismoniy tarbiyadan keng foydalanilmoqda. Barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya umumta'lim davlat ta'lim andozalari (standartlar) asosida dars sifatida o'tkazilmoqda. Aholi turar joylari, sport inshootlari va ishlab chiqarish mehnat jamoalarida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari maqsadli o'tkazib borilmoqda. Bu tadbirlar bolalar, o'quvchi-yoshlarning jismoniy kamolotini o'stirishda faol xizmat qilmoqda.

Ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiyaning ilmiy va ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari hamda uning tarbiyaviy mohiyatlari yurtimiz olimlari Sh.H. Xonkeldiev, T.S. Usmonxo'jaev, D.J. Sharipova, A.Q. Atoev, E.A. Qoshboxtiyev, F.A. Kerimov, R.S. Salomov, K.M. Mahkamjonov, R. Abdumalikov., T. Xoldarov, H.T. Rafiev, H.A. Meliev va boshqalar tomonidan ijobiy ravishda mukammal asoslab berilgan va ularning izdoshlari ham bu borada keng qamrovli tadqiqotlar olib bormoqda.

Ularning ilmiy tadqiqotlari natijalari va o'quv-uslubiy qo'llanmalari mutaxassis kadrlar tayyorlash jarayonlarida hamda aholi o'rtasida keng qo'llanilmoqda.

Respublikaning barcha shaharlari va tumanlarining markazlaridagi bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya maxsus ishlab chiqarilgan yagona dastur asosida tashkil etilmoqda. Uning mazmunida «Sog'lom avlod» davlat dasturi, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari o'z ifodasini topganligi bilan ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini bildiradi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi (1997), «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (2000) qonunlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlari (1993, 1996, 2000, 2002, 2003, 2004, -2005) aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, o'quvchi va mehnatkash ishchi yoshlarning jismoniy kamolotini o'stirishga qaratilganligi muhim ahamiyatga egadir. Shu tufayli aholi zich yashaydigan joylarda sport inshootlari, sog'lomlashish markazlari, tibbiy xizmat maskanlari, madaniyat muassasalarini ko'paytirish yaxshi yo'lga qo'yilmoqda. Bularning hammasi aholining salomatligini muhofaza qilishi jismoniy tarbiyaning ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy jarayon sifatida tan olish zarur ekanligidan dalolatdir.

SIHAT-SALOMATLIK HAQIDA BA'ZI TUSHUNCHALAR

Er kurrasidagi barcha insonlar o'z salomatligini o'ylash, bolalarni jismonan barkamol qilib o'stirish, sog'lom turmush kechirish, uzoq umr ko'rish orzu-istagi bilan yashab keladi.

Qadimgi yunon olimlari Gerudot, Aristotel, va boshqalar salomatlikni tiklash, uni mustaxkamlashda bir qator dorivorlarni tavsiya etish bilan birgalikda, faol harakatlar, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish kerakligini amalda o'zlari isbotlaganlar. Ya'ni qadimgi Yunon olimpiadalarida qatnashib, o'zlarining mahoratlari va jismoniy chiniqishlari, kuchlarini namoyish qilganlar.

Rivoyatlarga qaraganda, Aleksandr Makedonskiy (cradan avvalgi 329-y.) shifobaxsh suv izlab hozirgi Tojikiston tog'laridagi buloqlar, daryolar, ko'llarni kezgan ekan. Shu sababdan hozirgi Fedchenko tog'lari orasidagi (Pomir) Iskandar ko'lni uning nomi bilan bog'lashadi. Bunda qandaydir afsona va haqiqat namunalari borgan o'xshaydi.

Ehtimol o'sha davrdagi donishmandlar shifobaxsh suv asosida sarkardalar va ulamolarni uzoq joylarga safar qilish, sayohat qilib hordiq chiqarish, davolanish hamda faol harakatlar bilan salomatlikni chiniqtirishga da'vat etgan bo'lishi mumkin.

Salomatlikni yaxshilash, jangovar tayyorgarlikni tarbiyalash «Avesto» (2700-yil avvalgi kitob), «Alpomish», «Go'ro'g'li», «Shohnoma», «Manas», «Ramayana», «Qirq qiz», «Tohir va Zuhra» va boshqa dostonlar, tarixiy manbalarda to'la ifoda etilgan.

Buyuk sarkarda va sohibqiron Amir Temur, davlat arboblari Husayin Boyqaro, Alisher Navoiy, Sulton Mirzo Ulug'bek, mutafakkir shoir va podsho Zaxiriddin Muhammad Bobur va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shug'ullanganliklari haqida ularning bitgan kitoblari dalolat beradi. Ular shu bilan birgalikda davlatni idora qilish, madaniyatni yuksaltirish, xalq sog'lig'i, el tinchligi hamda faol harakatlar bilan tetik, baquvvat bo'lish kerak, degan ta'limotlarga itoat etganlar. Shu tufayli islom dinining ilg'or g'oyalarini olg'a surganlar.

Yaqin o'tmishimiz va yurtimiz mustaqilligi davrida kishilarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlariga asos solindi va etarli darajada shart-sharoitlar yaratilmoqda. Bu esa yoshl

o'rtasida jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlarining rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. o'rni kelganda aytish lozimki, o'quvchi-yoshlar va talabalarning hayotiga jismoniy tarbiya va sport qanchalik stipdirilishiga harakat qilinmasin, ma'lum bir vaqt o'tgach (o'qishlar tugab mehnat jarayoniga kirishgach), uni ko'pchilik kishilar tark etayotganligi hayotda kuzatilmoqda. Buning asosiy sabablari haqida tadqiqotchi olimlar: R.S.Salomov, R.Q.Qudratov, R.D. Xolmuhammedov K.D.Yarashev (O'zDJTI), R.A. Qosimova (SamDU) H.A.Meliev, B.A.Bo'riboev (JizDPI) va boshqalar o'z fikr-mulohazalarini quyidagicha bayon etishganlar, ya'ni:

1. Inson jismoniy tarbiyaning nazariy va amaliy mohiyatini chuqur o'qullamasligi natijasida mashqlarni muntazam bajarishga odatlanmayotir.

2. Bolalar bog'chalari va barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya davlat dasturi asosida dars sifatida majburiy o'tilsada, ularning mazmuni va shakllarini yoshlar o'z hayotlariga to'la singdirib olishmayotir.

3. Islom dini olamida namoz o'qish u bilan bog'liq bo'lgan tabiiyaviy jarayonlar (tahorat, ibodat, o'tirib-turish, engashish, o'ng va chap tomonlarga boshni burish, qo'l harakatlari va h.k) ayda, mehmondorchilikda va boshqa holatda ham birdek talab qilinadi. har kuni, ayniqsa juma kunlari masjidga chiqib namoz o'qishning so'g'yati barchaga ma'lumdur. Shu sababli namozda keksayu-yosh, o'ring tub ma'nosiga tushunib etgan holda, itoatkorlik, ruhiy ichonchi, imon keltirgan holda jismoniy mashqlar bajaradilar. Jismoniy mashqlarning odam tanasiga keltiradigan foydalarini ko'pchilik bilishmaydi yoki unga itoat etishmaydi, amal qilishmaydi. Chunki bu holatlar ba'zi mutasaddi hodimlar, idoralar, o'quv yurtlari, qolaversa oilalarda maqsad yo'lida jiddiy talab etilmaydi. Mashqlarni o'ngilayishda bajarish madaniyati hali barchaga singib bormayotir shundaydek barcha kishilarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib turishlari, uni nazorat qilish zaruriyati borgan o'xshaydi, balki bu jihatlarni ham «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi va boshqa odatlardagi qonunlarning mazmunida ifoda etish kerakdir. Bunda jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda shug'ullanuvchilarni, qanday hamda ma'naviy jihatdan rag'batlantirib turish mehnat va ijodiy jarayonlarda havas bilan qiziqib shug'ullanuvchilar, buni odat qilib o'rganlarni ham xuddi shunday rag'batlantirib turishi ko'zda tutilmog'i lozim bo'ladi. Ayniqsa, o'quv va mehnat jarayonlari hamda

kundalik ish rejimi tarkibiga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni kiritish (har kuni 2-3 marotaba, ish sohasiga qarab 10-15 daqiqa), mehnatning ajralmas bir qismi, ish intizomi deb tan olinishi, maoshlarga ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi kerak, ya'ni sog'lom va doimo jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarga qo'shimcha haq yoki mukofotlar berilishi, aks holda maoshlaridan qisqartirilishi kerakdir.

Yana ta'kidlash kerakki, masjidlarda juma kunlari namozdan oldin va keyin ham odob-ahloq, ma'naviyat-ma'rifat mavzusida va'zxonlik, pind-nasihatlar o'qiladi. Ko'pchilik kishilar ularga to'la amal qilishadi. Chunki ularning amaliy natijalari har kuni hayotimizda u yoki bu shuklda yoxud mazmunda uchrab turadi.

O'quvchi yoshlarning o'qish va kundalik hayotidagi o'z hoxish istaklari tufayli turli xil mashqlarni bajarishi va sport bilan shug'ullanishlari uchun ota-onalar, murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining undovi, ularning ongiga badantarbiyaning nechog'li foydali ekanligi to'g'risida zarur bo'lgan tushunchalarni berib borishi ahamiyatlidir.

Stadionlar, o'yin maydonlarida ham xuddi shunday tarzda jismoniy tarbiyaning ijtimoiy-madaniy hamda tarbiyaviy mohiyatlari haqida ma'ruzalar, suhbatlar, amaliy tajribalar, ilmiy tadqiqotlarning natijalari, amaliy takliflar aytib borilishi maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Donishmand xalqimiz «Sog'lom tanda-sog' aql», «Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun rohatda yasha» kabi maqollarni bejiz yaratmagan bo'lsalar kerak.

Mustaqil Respublikamiz jahon miqyosidagi bozor, tashqi savdo, aloqa, axborot, sport, madaniyat va boshqa sohalarga dadil kirib borayotgan bir davrda tub dadil islohotlar o'tkazilmoqda. Bunday hollarda xalqning turmush farovonligini oshirish va buyuk kelajak avlodlarni jismoniy va ma'naviy barkamollikka etishtirish muhim masalalardan biri qilib qo'yilmoqda.

Respublika Prezidenti I.A.Karimov bu masalalarga munosabat bildirar ekan, shunday deydi: «Biz naslimizning kelajagi sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jang'arma tuzdik. Bu bejiz emas. Sog'lom deganda biz faqatgina jismonan baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodni ham ko'zda tutganmiz. Chunki har taraflama sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni hech qachon engib bo'lmaydi».

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasida «O'zbekiston Respublikasida barcha fuqarolar bir xil huquq va erkinliklarga ega bo'lib, jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsi va ijtimoiy mavqe'idan qat'iy nazar, qonun oldida tengdirlar» deyilgan (18-modda).

Bu barcha imkoniyatlar va faoliyatlar bilan birgalikda har kimning o'z sihat-salomatligi uchun kurashishi, harakat qilishi, jismoniy mashqlar bilan istagancha shug'ullanishlariga kafolat beruvchi asosdir, deyishga to'g'ri keladi. Bu jihatlarni oila, maktab, barcha o'quv yurtlar, turli muassasalar, ishlab chiqarish va mehnat jamoalari, ayniqsa aholi istiqomat joylarida keng targ'ibot qilish zaruriyati tug'iladi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonunida (2000-y.): «Jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma'naviy kamolotning muhim vositasi bo'lib, O'zbekiston Respublikasining xalqlari o'rtasida do'stlikni mustahkamlash, ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi» (1-modda) deyilgan. Bu esa o'z navbatida xalqning sihat-salomatligini takomillashtirishga sabab bo'luvchi imkoniyatlarni yaratishga xizmat qiladi. Shuningdek bu qonunda bog'cha, sport maktablari, sport jamoalari, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va barcha ishlab chiqarish korxonalari hamda aholi turar joylaridagi jismoniy tarbiya va sportga bog'liq bo'lgan xo'jalik, inshoot, moliya-ta'minot sohalarida davlat yordam berishi aks ettirilgan.

«Ta'lim to'g'risida»gi qonunda (1997-y) «Ota-onalar yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lishi to'g'risida g'amxo'rlik qilishlari shart» (30-modda) deb ko'rsatilgan.

Qonunda barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning sifatini yaxshilash, o'quvchi-yoshlarning jismoniy jihatdan rivojlanishini ta'minlash, tibbiy xizmatlarni talab darajasida olib borish hamda o'quvchilarning jismoniy kamolotini o'stirish eng asosiy vazifalardan biri qilib qo'yilgan. Bu jihatlar O'zRVMning «Umumta'lim davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida»gi (1999-y.) qarorida ham alohida ta'kidlangan. Bunday ulug'vor va muvofiqdoriy vazifalarni amalga oshirishda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari majmui (2000-y.) ham o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini e'tirof etish lozimdir.

Ta'kidlash joizki, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanishga davlat etuvchi ko'pgina

o'quv-uslubiy hamda ilmiy ommabop qo'llanmalar, risolalar nashr etilgan. Shuningdek har yili an'anaviy ravishda o'tkazib kelinayotgan Respublika ilmiy-nazariy va amaliy anjumanlarining ilmiy to'plamlarida muammoviy masalalar haqida qimmatli mulohazalar izhor etilgan. Ularda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport, sayohat hamda xalq milliy o'yinlarining yangi mazmunlari, turlari, shakllari o'z ifodasini topgan. Eng muhimi shundaki, sihat-salomatlikni yaxshilash yo'lida uqalashlar (massaj) va sayr-sayohatlarning afzalliklari qiziqarli ravishda o'z mazmunlariga egadir.

Yaqin o'tmishimizga bir nazar tashlasak, «Jamo'a bo'lib startga», «Hamma stadionga», «Otam, onam va men» kabi shiorlar bilan yirik sport musobaqalari o'tkazilgan. Maktab o'quvchilari, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari talabalarining spartakiadalari, ommaviy sayohatlari, «Salomatlik kunlari», «Quv-noq startlar», Aholi istiqomat joylarida, ishlab chiqarish korxonalarida hamda dam olish, istirohat bog'larida ommaviy sog'lomlashtirish spartakiadalari muhim ahamiyat kasb etganligini bilish qiyin emas. Natijada o'quvchi va ishchi yoshlar, mehnatkash aholining jismoniy tarbiya va sport va sayohatlar bilan muntazam shug'ullanishlariga ma'lum darajada erishildi. Ularning samaralari yomon bo'lmadi. Bunday tadbirlar jismoniy tarbiya ta'limining shakllanishi, rivojlanish va takomillashishiga o'z hissasini qo'shdi.

Yuqorida ta'kidlangan ijobiy tadbirlarning samaralari mustaqillik yillarida tobora mazmun jihatdan boyidi. Aholining turli qatlamidagi mehnatkashlar, ziyolilar, ijodkorlar, jismoniy tarbiya va sportning sihat-salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishdagi tub mohiyatlariga e'tibor bera boshladi. Shaharlar va tumanlarning markazlarida, hatto yirik qo'rg'onlarning katta hiyobonlari, o'yin maydonlari, ko'cha va hovli yuzalarida mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar soni kun sayin ko'paymoqda. Bunda sog'lomlashtiruvchi yugurish, gimnastika mashqlari, futbol va boshqa sport turlarining elementlari bilan mashq qiluvchilar, hatto qishning sovuq kunlarida ham anhorlarda suvda suzuvchilar (morjlar) soni ko'paymoqda. Bunday jihatlar eng kichik bolalar, o'smirlar va yigit qizlarga ham ijobiy ta'sir o'tkazmoqda. o'zbek kurashi, turon, qo'l jangi, sharqona yakka kurashlar, futbol, boks, tennis kabi qiziqarli sport bilan shug'ullanuvchilarning soni behisob, desa bo'ladi. Bunga sport inshootlari, aholi turar joylari, kasb-hunar kollejarining sport zallaridagi mashg'ulotlarni ko'z oldingizga

keltirsangiz boshqa ifodalarga o'rin qolmasligi tabiiy bir holdir. Maktablar, kasb-hunar kollejlari rahbarlarining sport inshootlarini yanada yaxshilash va qayta ta'mirlab ishga tushirishga bo'lgan e'tiborlari va sayi harakatlarini alohida takidlashimiz zarur. Jumladan Respublikamizdagi namunalik ko'p sonli kasb-hunar kollejlari qatori Samarqand viloyatidagi Samarqand tayanch tibbiyot kolleji, Ishtixon tibbiyot kolleji, Kattaqo'rg'on tibbiyot kolleji, Pastdarg'om, Payariq tibbiyot kollejlari rahbarlari o'z talaba yoshlariga tibbiyot sirlarini chuqur o'rgatish bilan birgalikda salomatliklarini mustahkamlashliklari uchun sport sohasida barcha sharoitlarni yaratib berishayotganliklari markaziy matbuotda ham yoritilib kelmoqda.

Aholining, ayniqsa o'quvchi va ishchi yoshlar, talabalar, mahalliy millat qizlarining jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari bilan muntazam ravishda qiziqib, maqsadli shug'ullanishlarini mustaqillik bergan ne'matlar, qolaversa aholining madaniy turmush darajasi o'sib borishi negizidagi muqaddas tarbiyaviy jurayonlar deyish mumkin.

SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA TUSHUNCHASI

Jismoniy tarbiyaning mazmuni, uning vositalari va shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatligi hamda jismoniy tayyorgarligiga qarab qo'llanish usullari alohida ishlab chiqilganligi, ularning amalda keng qo'llanilayotganligi e'tiborga loyiqdir.

Bular orasida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va unda foydalaniladigan vositalar, usullar o'z mazmun mohiyatiga egadir. Jismoniy tarbiya mashqlarining inson tanasiga ijobiy ta'sir etuvchi va rivojlantiruvchi xususiyatlari haqida yuqorida bir muncha qayd etildi. Shu sababdan bevosita sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tushunchasiga e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir.

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino, taniqli rus olimi M.I.Sarkisov-Serazini hamda iste'dodli o'zbek olimi T.S. Usmonxo'jaevlarning ta'бири bilan aytganda, jismonan zaif, kasalmand bolalar va katta yoshdagi kishilarni jismoniy mashqlar orqali davolash-tarbiyalash, shuningdek sog'lom kishilarni jismoniy rivojlantirishda qo'llaniladigan turli-tuman mashqlar, ularni qo'llash usullarini sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya deb tushuniladi.

Bundan shunday mazmun va ma'no kelib chiqadiki, faqat davolash muassasalari, shifoxonalardagina emas, balki eng avvalo har bir oila, bolalar bog'chalari, o'quv yurtlari, aholi istiqomat joylari, dam olish va istirohat bog'lari, sport inshootlarida sog'lomlashtiruvchi ommaviy jismoniy tarbiya sport tadbirlarining tashkil qilinishi sog'lomlash-tiruvchi jismoniy tarbiyaning mohiyatini ochib beradi.

E'tirof etish zarurki, sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida ham sog'lomlashtiruvchi vositalar, tadbirlar o'z mazmuni, vazifasi va o'rniga egadir. Ya'ni sportchilarning ixtisos (sport turi) qaysi sohada bo'lmasin, ularning har tamonlama ravnaq topishi, jismonan chiniqishida jismoniy tarbiya vositalari asosiy o'rinni egallaydi. Ayniqsa sportchilarning toliqishi, charchashi, jarohat olishi va boshqa faoliyatlarda ixtisosliklaridan tashqari (maxsus mashqlar) sog'lomlashtiruvchi mashqlar, o'yinlar, uqalash (massaj) va hokazobundan keng foydalaniladi.

Umuman olganda jismoniy va aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatlarini nazarda tutgan holda ularning mehnat qobiliyatini ta'minlovchi jismoniy mashqlar, turli xil o'yinlar, sayru-sayohatlar sog'lomlashtirish vazifasini o'taydi, hamda sihat-salomatlikni ta'minlaydi.

Davlat idoralari xodimlarining (ichki ishlar, harbiylar, o't o'chiruvchilar va hokazolar) jismoniy tayyorgarligini ta'minlash va ularning mahoratlarini oshirishda faqat maxsus mashqlargina qo'llanilib qolmasdan, jismoniy tarbiyadan umumli va maqsadli foydalaniladi. Bu o'z navba-tida jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi xususiyatlarining ifodasidir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashqlari aholining turli qatlamalari va toifalarida ularning salomatligi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va mashqlarga bo'lgan qiziqishi hamda e'tiqodlariga yarasha belgilanishi yuqorida qayd etildi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya-ning afzalliklari va mohiyatini to'la tushungan va o'zlashtirib olgan ba'zi bir ijodkorlar (matbuot xodimlari, ilmiy muassasalar, sog'lomlashtirish markazlarining vakillari, yurak-qon tomiri bilan kasallangan kishilar va hokazolar) ertalab o'z uy sharoiti, kunduzi ish jarayonlarida 2-3 marotaba, ishdan keyin yana sport inshootlari yoki sog'lomlashtirish markazlarida mashqlar bajarishni odat qilib olishganligini ta'kidlash joiz bo'lar edi.

Ba'zi bir kishilar ertalab kamida 5-6 km va undan ham ortiq masofalarga yugurishadi, qaysi birlari esa turli vositalar (gantel, prujina, rezina lenta va hokazolar) bilan mashq bajarishadi. O'zini

sog'lom sezgan ba'zi bir futbol muxlislari esa kunda 1-2 marotaba o'z o'rtoqlari va tengdoshlari bilan (ish jarayoni va mahalla sharoitida) futbol o'ynashadi. Turli sohadagi kishilarning o'zaro birlashib (ishxona yoki mahallada) jamoalarni (komandalar) tuzib futbol o'ynashlari, musobaqa tariqasida bahslashishlari (o'rtada biron narsa garovda bo'lishi mumkin) ko'p joylarda odat tusiga kirib qolgan. Ba'zida katta-kichik kishilar ulardan: «Sen-larga shu zarurmidi?» deb so'rashsa, ular: «Ishdan horib kelganda futbol o'yini bilan charchoqni chiqaramiz, qolaversa sog'liq uchun juda foyda», deb javob qilishadi. Bunday tadbirlarni o'z boshidan o'tkazgan, amaliy ravishda ishtirok etganlarga buni shu tarzda izohlashlari tabiiydir.

Demak, mustaqil ravishda shug'ullanishlar, futbol o'yinlari va boshqa o'yin mashg'ulotlari har qanday kishini sog'lomlashtirish, ulaming kuchiga kuch, ruhiga ruh baxsh etishi muqarrar ekan.

SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYANING ASOSIY OMILLARI

Har bir jaryon, muhitning o'ziga xos mazmuni va uning turli omillari mavjud bo'ladi. Bunday jarayonlardan jismoniy tarbiya ham chetda emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani jismoniy tarbiya va uning vositalarini (omillari) alohida belgilab beradi. O'zbekiston mustaqilligining hozirgi davrida jismoniy tarbiya tizimida xalq milliy o'yinlarining ham jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalash va ularni maqsadli yo'llarda qo'llash jarayoni vujudga kelganligini e'tirof etmoq zarur.

Xullas fan va amaliyotda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan hamda qo'llanilayotgan jismoniy tarbiya vositalarini quyidagi turlarga (yo'nalishlar)ga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Umumrivojlantiruvchi jismoniy (gimnastika) mashqlari (turli predmetlar bilan va predmetsiz bajariladigan mashqlar).

2. Harakatli o'yinlar (milliy harakatli o'yinlar).

3. Sport turlari.

4. Sayohatlar, sayrlar, sarguzashtlar, tomoshalar.

5. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari (omillari).

6. Uqalash (massaj).

7. Xalq milliy o'yinlari (ot o'yinlari, dorboz, kurash va hokazo).

8. Sport buyumlari, asbob-uskunalar va inshootlar.

(Ularning har bir-biriga alohida qisqacha izohlar keyingi bo'limlarda bayon qilinadi).

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI JISMONIY MASHQLARNING SOG'LOMLASHTIRUVCHI XUSUSIYATLARI

Ilmiy-nazariy pedagogika, falakiyot, tibbiyot va hatto diniy kitoblarda ham insoniyat mavjudligi hamda uning amaliy faoliyatini ta'minlovchi asosiy omil amaliy harakat ekanligi ifodalanadi va tan olinadi.

Harakatlar jaryonida inson tanasi bevosita turli shakllarga kiradi (egilish, burilish, yiqilish, taranglashish va hokazo). Bunday amaliy-tabiiy harakatlar jarayonida barcha bo'g'inlar ishga tushadi va mushaklarning taranglashishi, tortilishi (qisqarishi) oqibatida tanadagi barcha a'zolar o'ziga xos harakatga keladi hamda maqsaddagi vazifalar (funktsiyalar) ni bajaradi.

Harakatlar natijasida qon aylanishining tezlashishi yuz beradi va hujayra to'qimalaridagi jonlanishni ta'minlaydi. Shuningdek mushaklarning harakatlari va qon aylanishi, nafas olish va chiqarishni chuqurlashtiradi. Bu o'z navbatida qon aylanish tizimi va ovqat hazm qilish jaryonlarining ishini yuqorilashtiradi. Bu esa harakatlarni yanada yaxshilash va har qanday jismoniy mashqlarni bajarishga imkoniyat yaratadi, gavdani oziqlantiradi. Oxir oqibatda inson harakatining takomillashuvchi yaxshi, sog'lom bo'lishiga etaklaydi.

Bunday tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirishda tabiiy harakatlar va maxsus jismoniy mashqlar xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar insonlarning yoshi, jinsi va salomatligini hisobga olgan holda qo'llaniladi. Jismoniy mashqlarning eng asosiy vositalaridan biri umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi. Ularning shakllari, mazmunlari va bajarilish me'yorlari maqsadga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishdagi turli-tuman yo'llarda ifodalanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb tafsilot qilinishining boisi shundaki, gavda harakatini ishga soluvchi turli xil mashqlarning faol ta'siri barcha a'zolar va ulardagi mushaklar, bo'g'inlarni harakatlantiradi. Bunday mashqlarni odatda gimnastika mashqlari ham deb yuritiladi. Gimnastikaning mazmuni va qoidalariga ko'ra umumrivojlantiruvchi mashqlar tana tuzilishi, qon aylanish tizimi, mushaklarning suyaklarga tutashishi, bo'g'inlarning harakati bilan bevosita bog'liq holda qo'llanilishiga da'vat etadi. Ya'ni eng avvalo yurakka yaqin a'zolar (mushaklar), bo'yin, elka, qo'l, ko'krak harakatlari, keyin esa bel, dumg'aza oyoqlarga mashqlar berilishi

ko'zda tutiladi. Bunday tartib qoidalar qon aylanishi bilan bog'liq ekanligini nazarga olish kerak bo'ladi. Chunki qon aylanishi, yuqorida ta'kidlanganidek, hujayra, to'qima va barcha tizimlarni ta'minlashi tabiiy qonuniyatdir. Bunday harakatlar, amaliy faoliyatlarni ta'minlash uchun gavda a'zolariga alohida (qo'l, oyoq, gavda va hokazo) va birdaniga (mashqlarni bajarganda barcha a'zolarning ishtiroki) mashqlar berish mumkinligi mavjud. Bu usullar shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklari bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

ENG KICHIK VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SOG'LOMLASHTIRUV MASHQLARI

Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'sish va rivojlanish darajasiga qarab anatomiya, fiziologiya, pedagogika va psixologiya fanlari ularni quyidagi guruhlarga bo'lishni tavsiya etadi:

I guruh - tug'ilgandan 1 yoshgacha bo'lgan davr.

II guruh - eng yosh davr, ya'ni 1-3 yoshdagilar.

III guruh - maktabgacha yoshdagi davr, ya'ni 4-6 yoshdagilar.

Bolalarning yosh davrlari jismoniy jihatidan o'sishi va salomatligini barqarorligi jihatidan bir-biridan tubdan farq qiladi. Shu sababdan ularni ovqatlantirish, uxlatish, sof havoda sayr qildirish va turli tuman tabiiy harakatlarga o'rgatish tartib-qoidalari mavjud. Bunday tartib-qoidalarga to'la rioya qilinganda bolalar oila sharoiti va tarbiya muassasalarida kasallikka kam chalinishi, jismoniy yaxshi rivojlanishi amalda sinab ko'rilgan.

Jismoniy mashqlar harakat va sihat-salomatlik manbaidir, deyish mumkin bo'ladi. Shu sababdan beshikda yotgan (yoki qo'l-oyoq'li bog'liq holda yotgan) bolaning qo'l-oyoqlari echilganda qanday harakatlarni tabiiy ravishda bajarishini ongli ravishda tushuna olmasada, tabiiy ravishda oyoqlari bilan depsinadi, qo'llarini o'ynatadi, hatto u yoki bu tomonga ag'darilmoqchi ham bo'ladi. Chunki bo'shagan mushaklar beixtiyor bolani harakatga keltiradi. Bunda yurak-qon tomirlari, asablar, xujayra va to'qimalarning "ishga tushganligi" ni bilish qiyin bo'lmasa kerak. Yoki bo'lmasa endi o'ttishga o'rganayotgan, yurish harakatini boshlayotgan, emaklashni tez bajaradigan bolalar harakatiga jiddiy e'tibor berilsa, ularda katta yoshdagi kishilarning sa'y-harakatlari ko'rinishi namoyon bo'ladi. Demak, bolalar eng yoshligidanoq faol harakat qilishga jon-jahdi

bilan intilishadi. Bunday holatlarni yosh ota-onalar, uydagi barcha kishilar yaxshi tushunishi, bilishi va bolalar harakatiga amaliy jihatdan yordam berishlari shartdir. Bunda quyidagi mashqlar, o'yinlar va harakatlardan maqsadli foydalanishni tavsiya etish mumkin bo'ladi.

Bola yotgan holda:

1. Tirsak, tizza bo'g'inlarini egish (bukish) va yozish 3-4 marta.
2. Boshni qo'l bilan o'ng va chapga burish 3-4 marta.
3. Qo'llarning bilagi (barmoqlari) dan tutgan holda qo'llarini yonga, oldinga, balandga ko'tarish, ko'krakka bukish 3-4 marta.
4. Elka, bel va dumbasidan (dumg'aza) ushlagan holda gavdani o'ng, chap tomonga burish, keyin qoringa dumalatish 3-4 marta.

Bolaning 6-8 oylik va bir yoshga to'lish arafasida esa quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin bo'ladi.

O'tirgan holatda:

1. Oldinga, yon tomonga va orqaga emaklatish (yordamlashish yo'li bilan) 3-4 marta.
2. Bilaklaridan ushlab oyoqlarga turg'azish va o'tkazish 3-4 marta.
3. Boshni o'ng, chap tomonga burib, bo'yin harakatini bajarish.
4. Rezina to'p va o'yinchoqlarni 2-3 metr uzoqlikka irg'itish va uning orqasidan bolaning emaklab borib etishi, uni olib kelishni o'rgatish, bunda so'z va imo-ishoralarga ham alohida e'tiborni o'aratish.
5. Kichik rezina to'plarni qo'ldan-qo'lga almashtirish, uni irg'itishga (otishga) o'rgatish. Bunday harakatlar va o'yinlarni 3-4 martadan takrorlash, yoki bolaning qiziqishiga qarab yana davom ettirish mumkin.

9-12 oylik bolalarga o'rgatish zarur bo'lgan mashqlar:

1. Dumalatilgan rezina to'piga tez emaklab etib borish.
2. Yurishni boshlaganda qo'llaridan ushlab to'g'ri va aylana shaklda yurgizish.
3. O'tirgan va yurayotgan holda to'pni oyoqlar bilan tepish (tegizish) va unga etib olish.
4. Devor va boshqa buyumlarga suyangan, tayangan holda o'tirib-turish, yon tomonlarga yurish.
5. 1-2 metr masofadan turib uzatilgan va irg'itilgan kichik, o'rt va katta rezina to'plarni ilib olish va uzatish.
6. Turli xil raqs mashqlari, aylanish (o'tirgan, turgan va yurayotgan holda) depsinish va hokazolar.

Xulosa qilib aytganda bir yoshgacha bo'lgan bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatib borish, ularning tabiiy harakatlaridagi o'zga-

rishlarni kuzatish, ijobiy tomonlar ko'payganda mashqlarning turlarini oshirish, bajarish me'yorlarini ham tobora kuchaytirish lozimdir.

Havoning iliq va qulay paytlarida mashqlarni bajartirish va sayr qildirish maqsadga muvofiqdir. Yosh ota-onalar bog'cha opalari va jismoniy tarbiya mutaxassislaridan vaqti-vaqti bilan tegishli maslahatlar olishlari zarurdir.

Ma'lumki ko'p oilalarda (shahar sharoitida) bolalarni asosan 1-3 yoshdan bog'chaga beriladi va ular maktab yoshiga to'lguncha bog'chalarda tarbiyalanadi. Bolalarda tabiiy harakat (to'g'ri yurish, yugurish, sakrash, to'plarni uloqtirish, to'siqlardan o'tish va hokazo) rivojlanishi bir yoshga to'lishi bilan ancha sezila boshlaydi. Bog'chalarda davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya beriladi. Lekin ko'p vaqt bolalar uy sharoitida bo'lishadi, o'rgangan mashqlarini, o'yinlari va turli harakatlarini takrorlashadi. Bunday hollarda ota-onalar (buvilar, opa-akalar va hokazolar) alohida vaqt ajratib, ular bilan turli mashqlar, o'yinlarni birga bajarishlari, sof havoda sayr qilishlari lozim bo'ladi. Shunday hollarda quyidagi harakatlar va mashqlarni tavsiya etish mumkin.

2-3 yoshdagi bolalar uchun:

1. 20-30 m masofaga tez yurish, to'p, g'ildiraklarni dumalatish.
2. 15-20 m masofaga irg'itilgan to'p yoki dumalatilgan g'ildirakchalarga tez etib olish (yugurish).
3. Kichik ariq, tuproq uyumlaridan hatlab (sakrab) o'tish.
4. Joyida turib yumshoq tuproq ustida sakrash.
5. 30-50 sm balandlikdagi devor (stul) yoki tuproq uyumlari ustidan pastga (tuproq, qum va boshqalar) sakrab tushish.
6. Quvlashmachoq o'yinlari, belgilangan joyga (30-40 m) kim tez yugurib boradi kabi o'yinlari.

4-6 yoshdagi bolalar uchun:

1. Bo'g'inlarni harakatlantiruvchi jismoniy mashqlar (elka, tirsak, bo'yin, bel, tizza, va hokazoni aylantirish, o'tirib turish).
2. To'plarni qo'l va oyoqlar bilan yurgizish, to'xtatish, maqsadga va uzoqqa tepish.
3. To'pni havoga irg'itib, devor va erga urib uni ilib olish, to'pni qo'l bilan uzoqqa irg'itish (otish).
4. 30-50 m masofaga kim tez yugurish mashqni 3-4 marta bajarish.
5. Narvon va pastak daraxtlarga osilib chiqish.
6. Kurash o'yinini (bir-birini ushlab yoki tutish, quchoqlab yiqitish va boshqa turlar) o'ynash.

7. «Ot choptirish» (cho'p va ingichka tayoqlar) o'yinini bajarish.

8. Ko'zni bog'lab bir chiziq ustidan yurish va hokazo.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning epchilligi va chaqqonligiga qarab arg'amchi (skakalka), kichik xalqa (obruch) va boshqa vositalarda turli mashqlarni bajarishni o'rgatish yaxshi samaralar beradi.

Bolalar tabiiy harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, sport turlarining (futbol, kurash, tennis, boks, va hokazo) elementlari cheksizdir. Faqat ulardan maqsadli va ongli foydalanishda ota-onalar tegishli adabiyotlar, qo'llanmalar, ko'rgazmali qurollar, teleko'rsatuvlar, mutaxassislarining maslahatlaridan maqsadli foylanishlari zarur.

E'tirof etish lozimki, qishloq sharoitida maktab yoshigacha bo'lgan bolalarning aksariyati uyda tarbiya topadi. Shuningdek ular ko'p vaqtlarini ko'cha, bog', dala, tog' oldi soylari va o'yinga qulay bo'lgan past-baland, g'adir-budir joylarda mustaqil ravishda o'yinlar bilan vaqtlarini o'tkazishadi. Ota-onalar ularni harakati, o'yinlarini va o'tkazayotgan vaqtlarini kuzatishadi, ko'z-quloq bo'lib turishadi. Bunda bolalar futbol, harakatli o'yinlar tepa qirlarga yugurib chiqish-tushish kabi hayotiy zarur bo'lgan turli xil mashqlar hamda tabiiy harakatlar bilan mashg'ul bo'lishadi. Ota-onalar bunday harakatlarni bajarishdagi bolalar faoliyatini takomillashtirish, ehtiyotkorlik yo'llarini o'rgatib borishlari lozimdir.

Qishloq bolalari ko'pincha o'z erki va sof havoda yurganliklari sababli shamollash kasalliklariga kam uchraydi, ular jismonan tetik, chaqqon, epchil bo'lib o'sishadi. Demak, maktabgacha yoshdagi bo'lgan bolalarni ko'proq sof havoda o'ynatish, o'zlari hohlagan va bilgan mashqlari hamda o'yinlarini ko'pchilik (4-5 va undan ortiq) bo'lib bajarishga imkon berish, shuningdek yangi mashqlar va o'yinlarni ularga o'rgatib borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bir so'z bilan ifoda etilgudek bo'lsa, eng kichik yoshdagi va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy jihatdan o'sishi, rivojlanishi va chiniqishlari har xil bo'lishi tabiiy holdir. Ularning bunday holatlari eng avvalo irsiyat, oila va bog'chalardagi tarbiya, shuningdek ochiq-sof havoda ko'proq yurishi, o'ynashlari bilan bevosita bog'liqdir. Ana shu jihatlarni har bir ota-ona, bog'chadagi tarbiyachilar aniq bilishlari, mashqlarni bolalarga o'rgatish usullarini to'la egallashlari lozim bo'ladi. Buning uchun esa ta'lim-tarbiya muassasalari, mahallalardagi xotin-qizlar qo'mitalari va boshqa mutasaddi xodimlarning burch hamda vazifalarini aniq belgilash, ularning ijrosini doimiy ravishda nazorat qilib borish lozim.

UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARI UCHUN UY SHAROITIDAGI SOG'LOMLASHTIRISH JISMONIY MASHQLARI

Barcha o'quvchi yoshlarni salomatligi jihatidan quyidagi guruhlarga ajratiladi:

1. Jismonan sog'lom bolalar.
2. Jismonan chiniqqan va rivojlangan bolalar.
3. Jismonan zaif bolalar.
4. Xastalikka chalingan bolalar.
5. Nogiron bolalar.

Bunday guruhlardagi bolalarni jismoniy tarbiyalash va ularning sihat-salomatligini tobora yaxshilash yo'llari turli-tumandir.

Ma'lumki barcha o'quv yurtlarida o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab tibbiy guruhlarga bo'linadi va ularga tegishli mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Aksariyat ko'pchilik bolalar «Jismoniy tarbiya» davlat dasturi talablari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari majmuasidagi talabalarni talab darajasida bajarishga qodirlar. Shuningdek ular orasida sportning u yoki bu turi bilan doimiy ravishda sport to'garaklari yoki maxsus sport maktablarida shug'ullanuvchilar ham oz emas. qolaversa mustaqil ravishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari o'rgatib borishadi.

Yuqorida ta'kidlangan holatlardan kelib chiqqan holda o'quvchilarning uy sharoitida bajarishi lozim bo'lgan ba'zi faoliyatlar haqida mulohazalar bildirilmoqda.

Jismoniy jihatdan zaif, xastalangan va nogiron o'quvchilarga tibbiy yordam ko'rsatish jarayonlari davom etayotgan davrda ularning muhiy holatlari, mashqlarni bajarishga bo'lgan ishtiyoqlari hamda funkoniyatlarini hisobga olish zarurdir.

Jismoniy jihatdan zaif (kamharakatchan, ishtahasi yo'q, hafsalasi past va hokazo) tushunchasi asosan biron kasallik, xastalik yoki tug'ma tufayli injiqliq holatlarni tushunish mumkin. Bunday bolalar har bir oilada uchrashi tabiiydir. Ularning ko'pchiligi o'yin, mehnat, turli hara-katlarga unchalik qiziqishmaydi, erinadi yoki biron joyi oq'ishi mumkin. Ba'zi oilalarda bolaning biron sohaga (fan, texnika, kompyuter kitob o'qish va h.q) ortiqcha qiziqishi, berilib ketishi oqibatida ham nozik bolalar paydo bo'ladi. Ular ham turli harakatlar,

o'yin mashg'ulotlariga e'tiborsiz bo'lishadi. Bunday sharoitlarda uncha murakkab bo'lmagan yoki maxsus mashqlar, o'yinlar, turli harakatlarni bajarishga bolalarni odatlantirish lozim. Bunday quyidagi namunaviy mashqlarni tavsiya etishga to'g'ri keladi:

1. Har kuni ertalab, bo'sh vaqtlarda qo'llar, oyoqlar va gavdaga doir gimnasika mashqlarini bajarish. Bunda bo'g'in harakatlari, mushaklarning cho'zilish va tortilish holatlariga ko'proq e'tibor berish kerak bo'ladi. Ba'zi paytlarda to'charchagancha yoki bir oz toliqquncha, yurish, o'tirib-turish, nafasni chuqur olish va chiqarish mashqlarini ko'proq bajarish lozim.

2. O'z tengqurlari bilan hovli yoki ko'chalarda turli xil sakrash, quvlashish, sakrash, osilish, tirmashib chiqish kabi mashqlarni takrorlab turish.

3. O'g'il bolalar ko'proq futbol o'ynashi, kurash mashqlarini bajarishi, to'siqlardan sakrab o'tish, tosh yoki boshqa narsalarni uzoqroqqa otish, irg'itish kabi mashqlarni kim o'zarga bajarishlari lozim. qiz bolalar esa arqonda sakrash, quvlashish, to'p o'yinlari va turli xil harakatli o'yinlarni bajarishlari lozim bo'ladi.

Sog'liq jihatdan xasta bolalarni shifokorlar masalihatiga binoan mashq qildirish yoki maxsus davolash markazlarida shug'ullantirish kerak bo'ladi.

Nogironlikning turlari juda ko'p. Ular tug'ma yoki biron sabab bilan yuzaga kelgan bo'lishi mumkin. Yurak, o'pka, jigar, umurtqa pog'onalari bilan kasallangan bolalarga faqat shifokorlar tavsiyasi bilan mashqlar bajaritish lozim. Ko'z, quloq, oshqozon-ichak (gastro) kasalliklari bo'yicha esa engil gimnastika mashqlarini ertalab, bo'sh vaqtlarda bajarishlari, turli xil harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishlari mumkin. qo'l, oyoqlarida nuqsoni bor (cho'loq, qo'ti kalta va h.k) bolalar o'z holatlarini hisobga olib, to'p o'yinlari, gimnastika mashqlari, zayr-tayohat, osilish, irg'itish mashqlari bilan shug'ullanishlari tavsiya etiladi.

Tabiat va jamiyatda nuqsonsiz inson va holat kam uchraydi. Lekin, salomatlik uchun tubbutning elison etgan ne'matlari (suv, havo, quyosh nurlari, mullat va hokazo), mehnat jarayoni, turli o'yinlar bilan yashash, jismonan rivojlanish mumkin. Bu o'rinda ochiq havoda (yashil va ko'ngul sharoitlarda) yashash, mehnat bilan shug'ullanish natijalarini ba'zi bir kinolar, videofilmlarda namoyish etilayotgan baybalaridan ko'rish mumkin.

O'QUVCHI VA TALABA YOSHLARNING BO'SH VAQTLARIDA JISMONIY MASHQLARNI BAJARISH YO'LLARI

O'quvchi-yoshlar deganda akademik litsey, kollej, va boshqa o'quv maskanlarida ta'lim oluvchilarni tushuniladi. Oliy o'quv yurtlarida saboq oluvchi yoshlarni talaba deb atash odatlangan. Bu ikki pog'onadagi ta'lim maskanlarida ta'lim-tarbiya, saboq olayotgan yoshlarning jismoniy rivojlanish va ijtimoiy hayotdagi voqeliklarga qiziqishlari, munosabatlari bir-biri bilan uzviy ravishda bog'lanib ketgan. Shu sababdan o'quvchi-yoshlar va talabalarning bo'sh vaqtlarida shug'ullanishi mumkin bo'lgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini umumiy bir yo'nalishda bayon etilmoqda.

Avvalom bor ta'kidlash kerakki akademik litsey, kasb-hunar kollejlari hamda oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya davlat dasturi asosida dars sifatida olib boriladi. Shuningdek, darslardan tashqari sport to'garaklari (seksiya) mashg'ulotlari, ommaviy sport musobaqalari ham tashkil etiladi.

Ilmiy tadqiqotlarning natijalari, pedagogik kuzatishlar, yoshlar bilan bevosita olib borilgan suhbatlar, muloqotlarga qaraganda haftada 1-2 marotaba o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari o'quvchi yoshlar, talabalarning jismoniy rivojlanishi chiniqishini to'la ta'minlay olmaydi va ularda jismoniy tarbiyaga qiziqish etarli darajada emas. Shuningdek, aksariyat ko'pchilik yoshlar sport to'garaklari mashg'ulotlarida shug'ullanishga sharoitlari, qolaversa ehtiyojlari yo'q desa ham bo'ladi. O'quv yurtlarida yil davomida ko'pi bilan musobaqalar 10-15 martadan oshmaydi. Bu o'z navbatida 1-2 marotaba musobaqa tashkil qilinadi, degan xulosadir. Aniq ma'lumotlarga qaraganda sport musobaqalarida ishtirok etuvchi yoshlar 25-30 foizdan oshmaydi.

Tibbiy ko'riklar, maxsus jismoniy tarbiya sinovlari, ayniqsa harbiy elaqiriy jarayonlaridagi sinov-tajribalarning ko'rsatishicha 50-60 foyiz yoshlar umumiy jismoniy tarbiya talablarini to'la bajarisha olmaydi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, o'quvchi yoshlar va talabalarning ko'pchiligi jismoniy jihatdan rivojlanish, chiniqishni o'z oldilariga asosiy vazifa qilib qo'yishmaydi va bunga e'tiborsizlik bilan qarashadi. Shu sababdan ular eng avvalo jismoniy rivojlanish, chiniqishning nazariy mazmuni va mohiyatini chuqur o'rganishlari va turli mashqlarni mustaqil ravishda amaliy bajarishlari shart bo'ladi.

Bo'sh vaqt deganda asosan o'quv jarayonlaridan keyingi vaqtlar tushuniladi. Umuman olganda bir kecha-kunduz uch qismga bo'linishi lozim. Ya'ni uyqu 7-8 soat, o'qish va uy vazifalarini bajarish 8-10 soat va o'z ixtiyoridagi (bo'sh) vaqt esa 5-6 soatni tashkil etishi mumkin. Bo'sh vaqtdagi soatlardan har kuni yoki kunora kamida 1 soatni jismoniy tarbiyaga ajratish maqsadga muvofiqdir. Ana shu tartib (rejim) asosida jismoniy tarbiya bilan shug'ul- lanish, unga bir umr odatlanish har bir insonni jismonan tetik, bardam va toliqishni bilmaydigan darajaga etkazishi muqarrardir. Bu hayotda sinov tajribalarida o'z ifodasini topganligini tushunish kerak bo'ladi. Bu esa mehnat qobiliyatini oshirish, kayfiyatini yaxshilash va uzoq umr ko'rishning garovidir. Ana shunga qaratilgan jismoniy tarbiyaning ba'zi bir yo'nalishlari hamda ularning omillari bilan quyida tanishish mumkin, ya'ni:

1. Ertalabki gigienik gimnastika (badan tarbiya):

a) Yurish, yugurish (200-300 m), barcha bo'g'inlarga (egilish, burilish, kerilish, aylantirish va h.k) mashqlar;

b) o'tirib-turish, qo'l-oyoqlarni silkitish, sakrash, kuch mashqlari (qo'llar va oyoqlar uchun).

v) Yurish, yugurish, nafas olish, nafas chiqarish mashqlari (chuqur holatda);

g) Ob-havoning qulay paytlarida sovuq suvda yuvinish, cho'milish yoki badanni qizdirish uchun ho'l (nam) sochiq bilan artinish, ishqalash.

Mashqlarning turlari va bajarilish usullari haqida jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan maslahatlar olish, tegishli adabiyotlar, qo'llanmalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

2. Ochiq havoda sayr qilish, maxsus chiniqish mashqlarini bajarish:

a) Xiyobon, bog'lar yoki keng ochiq joylarda 20-30 daqiqa sayr (tomosha) qilib yurish, past-baland joylardan sakrab (haklab) o'tish. 20-25 qadamlarda chuqur nafas olish va nafasni chiqarish, rostdash;

b) Moslamalar (sport maydon), daraxtlar yoki maxsus sport asboblarda qo'lga tortilish, osilib tebranish, oshib tushish, qo'llarga tayanib yurish, elka, qorin va gavgdaga doir mashqlar bajarish;

v) Sog'ligi zaiflar oddiy sayr qilib yurish, keng qadamlab qo'llarni harakatlantirish, chuqur nafas olish mashqlarini bajarishlari lozim.

3. O'yinlar (futbol, voleybol, tennis va h.k) va atletizm bilan shug'ullanish:

a) Tengqurlar, qo'shnilar va hokazolar o'rtoqlari bilan futbol, voleybol, basketbol, tennis o'ynash;

b) Turli harakatli o'yinlarni takrorlash;

v) Gantel, tosh, gir, prujina, rezina lenta va h.q bilan mashq qilish. Bunda maxsus qo'llanmalar, ko'rgazmali qurollar, plakatlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

4. O'z-o'zini nazorat qilish va tekshirish, kuzatish:

a) Har oyda bir marotaba tibbiy xodimlarga ko'rinish, o'sish, og'irlik vaznini, xolatlarini o'lchash;

b) O'lchov asboblari bilan bajargan mashqlarning miqdorini o'lchab, belgilab borish, natijalari ijobiy bo'lsa, mashqlarni oshirib borish lozim (qo'lda tortilish, yugurish tezligi, tosh ko'tarish va h.k.).

5. Kurash va ot o'yinlari bilan shug'ullanish:

a) Shahar yoshlari o'zbek kurashi, qo'l jangi, turon va sharqona yakka kurashlarning elementlari va o'zlariga maqquul bo'lgan boshqa murakkab mashqlarni o'rganishi, ularni yakka tartibda yoki o'rtoqlari bilan birgalikda bajarishi mumkin;

b) Qishloq yoshlari kurash turlarini bajarishlari mumkin. Shuningdek dala va yaylovlarda ot, eshaklarga minish, choptirish, o'rtoqlari bilan poyga, tortishish (ko'pkari) o'ynashlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Yuqorida zikr etilgan mashqlar va turli harakatlarni bajarishda magnitofon, radio orqali o'zlari yoqtirgan kuy va qo'shiqlarni eshitish, musiqa sadolari ostida zavq bilan mashqlarni bajarishlari lozim. Ayniqsa qizlar milliy raqslar, ritmik gimnastika va boshqa o'yin-harakatlarni bajarishda bunga ko'proq rioya qilishlari zarurdir.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchi-yoshlar va talabalar o'z muhit sharoitlaridan kelib chiqqan holda bo'sh vaqtlarida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlaridan unumli foydalanishlari zarur. Bu bilan ular o'z tanalarini (organizm) har tomonlama chiniqutirishga sababchi bo'ladi. Bunda zarur va maxsus adabiyotlar, o'kuv-uslubiy qo'llanmalardan samarali foydalanishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

O'RTA VA KATTA YOSHDAGI KISHILARNING JISMONIY MASHG'ULOTLARI

Sog'lom avlod deganda faqat jismonan sog'lom yoki o'quvchi-talaba yoshlarinigina tushinilmaydi balki aholining barcha qatlamlari hamda toifalarida xizmat qilayotgan mehnatkashlar, ziyolilar, keksa avlodlarimizni va turmush sharoitimizda har tomonlama faol ishtirok etishadilar.

Odatda kishilari voyaga etgan yigitlik (24-35 yosh), navqironlik (36-45 yosh), kamolotga etishgan (45-55 yosh) va keksalik (56-65 yosh) hamda qarilik (66 yoshdan yuqori) davrlarga ajratiladi. Mehat qobiliyatiga ega bo'lgan barcha kishilarni (60 yoshgacha) asosan ikki guruhga, ya'ni aqliy va jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarga bo'linadi. O'z navbatida ular ham bir necha guruhlariga bo'linishadi, ya'ni:

1. Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar:

a) Rassomlar, loyixachilar, ilmiy xodimlar, bastakorlar, o'qituvchilar;

b) Idora, mussasa xodimlari, tarbiyachilar, shifokorlar va h.q.;

2. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar:

a) O'tirib va tik turib mehnat qiluvchilar (tikuvchilar, to'quvchilar);

b) Ulovlarni xaydovchilar;

v) Qo'l mehnati bilan shug'ullanuvchilar;

g) Dala mehnatkashlari, chorvadorlar va hokazolar

E'tirof etish kerakki, yuqorida qayd etilgan guruhlardagi kishilarning kasb-xunar mehnatlari turlicha bo'lishi tufayli ularni harakatlantiruvchi yoki susaytiruvchi holatlarga keltirish lozim bo'ladi. Shu tufayli ularga doir umumiy ravishda ikki yo'nalishda jismoniy mashqlarni tavsiya etish lozim bo'ladi.

Harakatsiz va kam harakat qiluvchi kishilar uchun jismoniy mashqlar.

Uyq uynalo ta'kidlash joizki, bu toifadagi kishilar harakat va uyq uynalo salomatlikni yaxshilash borasidagi nazariy bilimlar bilan ma'lum darajada qurollanishi va har kungi ijtimoiy turmush sharoitida topishi vaqt ajratishlari lozim bo'ladi. Bunda maxsus adabiyotlarni o'qish, ma'ruzalarda talar uchirish, turish, telefonio, gazeta va jurnallardan ma'nodli foydalanishlari zarur.

Jismoniy harakatga ma'nodli va amaliyotida shovdan o'tgan va hayot tajribasida qu'llanilib kelayotgan ba'zi bir liol harakatlar haqida Hk ma'nodlilar yozish mumkin, ya'ni:

1. Ish sharoitiga qarab har kungina ijtimoiyda mashqlari, jismoniy mehnat va sayr qilish.

2. Belgilangan vaqtda (do'sh payti) yoki mehnat jarayonida (tanaffus) 10-15 daqiqa sayr qilish, yugurish, parda harakati, nafas olish va boshqa ma'nodli harakatlari.

3. Dam olish kunlarida tempur va adabiyot bilan birgalikda futbol, voleybol, tennis va boshqa o'yinlarda qatnashish.

4. Yashash yoki mehnat jarayonida mavjud bo'lgan sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullanish.

5. Qishloq sharoitlarida dam olish kuni sayohatlarini uyushtirish (oila a'zolari yoki safdoshlar bilan).

6. Salomatlik darajasi va qiziqishga qarab biron sport jamoasida (komanda) ishtirok etish, ko'ngil ochish va chiniqish o'yinlarida shug'ullanib borish.

7. Mustaqil ravishda atletizm, tennis bilan mashg'ul bo'lish.

Ta'kidlash zarurki, jismoniy mashqlarni tanlash va ularni bajarishda anatomiya, fiziologiya va psixologiya belgilangan tartib-qoidalariga e'tibor berish shartdir. Aks holda tanada noto'g'ri harakatlar oqibatida og'riqlar, ko'ngilsiz hodisalar yuz berishi mumkin. Ayniqsa egilish, cho'zilish, tortilish, tebranish, o'tirib-turib, bo'g'inlarni aylantirish, burish mashqlari ularning bajarilish tezligi, me'yor hamda miqdor talab darajasida bo'lmog'i zarur (ortiqcha zo'rlash, chiranish va hokazolar zarar keltiradi).

Yana bir tomoni shundaki, ovqatlanish, uyqu, dam olish kun tartibini buzmaslik, ayniqsa spirtli ichimliklarini ortiqcha iste'mol qilmaslik, tamaki, nos va boshqa zararli giyohlarni chekmaslik zarur. Yuqorida qayd etilgan ko'rsatmalar, shartlarga to'la rioya qilinganda har bir kishi o'z salomatligini yaxshilashi, kasalliklarga tez chalinmasligini oshirishi va uzoq umr ko'rishga kafolat bo'lishi mumkin.

Ota-ona sog'ligi yurt boyligi, farzandlar uchun esa buyuk baxtdir. Farzandlar sog'ligi ota-onalar uchun, buyuk kelajak uchun eng qimmatli ne'matdir. Bu faoliyatlar el-yurt tinchligi, boyligi uchun tugamas xazinadir, desa mubolag'a bo'lmaydi.

O'RTA VA KATTA YOSHIDAGI KISHILARNING BAJARADIGAN JISMONIY HARAKATLARI

Hozirgi o'rta (25-40 yosh) va katta yoshdagi (41-60) mehnatkash kishilarning deyarli ko'pchilik qismi oliy va o'rta maxsus ma'lumotlilardir. Ular yoshlik va talabalik davrlarida jismoniy tabiiyaning asosini tushungan va ma'lum darajada ularni amaliy jihatdan egallangan, qolaversa qaysi birlari biron sport turi bilan shug'ullanganliklari aniq. Ammo yillar o'tishi bilan u yoki bu sabab bilan ular jismoniy tarbiya va sportni tark etganlar, hatto butunlay yoddan chiqarganlar ko'pchilikni tashkil etadi deyishga asoslar ko'p.

Shifokorlarga murojaat qilishga o'rganmagan mehnatkashlar oramizda yo'q emas. Tabiat ato etgan salomatlik, jismining (organizm) yaxshi (normal) ishlashi va tug'ma qobiliyatlar natijasida mehnat qobiliyati susaymagan kishilar ham ko'p uchmaydi. Shu bilan birgalikda tananing (gavda) ba'zi a'zolarida (oshqozon, jigar, yurak, o'pka va hokazolar) xastaliklari bo'lsada chidab yoki beparvolik bilan hayot kechirayotganlar ko'proq desak unchalik katta xato bo'lamasa kerak.

Asosiy maqsadga o'tsak, aytish lozimki jismoniy mehnatning turlari son-sanoqsizdir, ular orasida tik turib kun bo'yi ishlaydigan sohalar shahar va qishloqlarda o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarga egadir. Bunday jarayonlarda nafaqat qo'l, gavda, oyoq mushaklari toliqishi, charchashi paydo bo'ladi, balki yurak, asab tolalari va boshqa a'zolar ham ortiqcha charchashi mumkin. Shu tufayli bunday mehnatkashlarga ish jarayonlarida har 2-3 soatda 5-10 daqiqalik dam olish mashqlarini bajartirish yoki ularning mustaqil ravishda shug'ullanishlariga sharoitlar yaratish lozim.

Ba'zi kishilar (haydovchilar, quruvchilar, dala mehnatkashlari, tikuvchilar va hokazolar) salomatligi va mehnatda chiniqqanligiga ishonib, mehnat jarayonida dam olishmaydi, bo'sh vaqtlarida esa jismoniy tarbiya bilan ataylab (maqsadli ravishda) shug'ullanmaydilar. Biron bir kasallikka chalinib, sog'liqqa muhtoj sanalgandagina jismoniy tarbiya bilan sof havoda yurish, yugurish va mashqlar bajarishga kirishadilar. Bunlay holatlar hamma vaqt ham foyda bermasligi mumkin. Shu sababdan barcha kishilar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni yoshlikdan boshlab odat qilib olishlari lozimdir.

Keksa yoshdagi kishilarning aksariyat barchasi namoz o'qishadi. Bunda besh marta tahorat olish tananing tozaligini ta'minlaydi va oyoqlar, qo'llar, bel, bo'yin hamda va gavdaning ma'lum darajadagi harakatlari tufayli faol harakatchanlikka erishadi. Bu bir tomonlama ahat-salomatlik yo'lida va toat-ibodatda eng yaxshi xususiyatlardan iboratdir.

Tan olish kerakki, jismoniy mehnat va namoz o'qishdagi harakatlari tanadagi ma'lum a'zolarining harakatchanligiga to'la qaratilmaydi.

Qolaversa mushaklarning tolalari, hujayra, to'qimalariga etib boruvchi harakatlari, asab manba'lariga jismoniy ta'sir etuvchi mashqlar unday harakatlarda etarli darajada bo'lmaydi.

Yuqorida qayd etilgan mulohozalarga tayangan holda jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarga ba'zi bir jismoniy mashqlarni tavsiya etish maqsadga yaqinroq bo'lar edi.

1. Ertalabki gimnastika mashqlarini takrorlab turishga odatlanish, sof havoda sayr qilish.

2. Mehnat jarayoni yoki uy sharoitida har kuni 2-3 marotaba 5-10 daqiqalik vaqt ajratib faol harakatlar qilish. Bunda ob-havoni hisobga olgan holda yurish, sakrash (ikki oyoqni just qilib joyda), o'tirib turish, egilish, bukilish, kerilish, siltanish, tebranish, aylantirish kabi mashqlar takrorlanishi lozim.

Ob-havo noqulay paytlarida uy (ayvon)da o'tirib, yotgan holda oyoq-qo'llarga, gavda va qorin bo'shlig'iga doir mashqlarni bajarish lozim bo'ladi. Salomatligiga qarab yotgan holda o'ng va chap tomonlarga ag'darilish, dumalash, chalqancha yotgan holda o'ng va chap tomonlarga ag'darilish, dumalash, chalqancha yotgan holda oyoqlarni baland ko'tarish, orqa-oldiga harakatlantirish, yon tomonlarga yozish va boshqa mashqlarni bajarish ma'qulroqdir.

3. Dam olish kunlari oila a'zolari yoki o'ziga yaqin kishilar bilan birgalikda xiyobonlar, ko'ngil ochish bog'lari, xush manzarali joylarga sayr qilish, yaxshi suhbatlar o'tkazish. Imkoniyat darajasida tog' oldi joylarga chiqish; bahor va yozgi paytlarda sovuq suvda cho'milish, futbol, voleybol, tennis va boshqa o'yinlarni bajarish.

4. Istirohat bog'lari, mahalla choyxonalarida ko'ngilga yaqin kishilar bilan dam olishni uyushtirish, shohmot, shashka, damino, bilyard, nard kabi o'yinlarda ishtirok etish.

5. "Navro'z", "Mustaqillik kuni", "Hosil bayrami" va boshqa an'anaviy tadbirlardagi musobaqalarda faol qatnashish.

6. Joylardagi mavjud bo'lgan sog'lomlashtirish guruhlarida qatnashib, mashqlar bajarishni o'rganish, unga odatlanish.

7. Teleradio, gazeta-jurnallar va maxsus adabiyotlardan jismoniy tubiya, sog'lomlashtirish tadbirlari bo'yicha maqsadli foydalanish.

8. Oila a'zolari, ayniqsa o'g'il-qizlar bilan birgalikda turli mashqlar va o'yinlar bajarish, sayr-sayohatlarga chiqish, salomatlik va uni yanada yaxshilash borasida suhbatlar qilish, bahslashish.

Xulosa shundan iboratki, mehnat bilan dam olish mashqlarini almashtirib turish, ulardan oqilona foydalanish zarurdir. Bunda jismoniy tarbiya nazariyasi ko'zda tutgan tartib-qoidalarni o'rganish, ya'ni mashqlarni tanlay bilish, ularga to'la rioya qilishga ko'nikish lozim. Eng muhimi e'tiborsizlik, dangasalik, loqaydlik, vaqtni qizqaranish kabi noo'rin xususiyatlarga barham berishga to'g'ri keladi. Jismoniy tarbiya sihat-salomatlik garovi ekanligini chinakam his qilish va unga astoydil o'rganish lozim. Shundagina har bir inson o'z

salomatligini ta'minlashi, faol mehnat qilishi, sog'lom turmush kechirishi muqarrardir. Shu boisdan ham jismoniy mashqlarga to'la ixlos bilan munosabatda bo'lishga to'g'ri keladi. Jismoniy zaif, xastalikka chalinganlar va nogironlar esa shifokorlarga murojaat qilishlari, sog'lomlashtiruvchi maskanlar, markazlar, muassasalardagi maxsus guruhlariga shug'ullanishlari lozim bo'ladi.

Yana shuni ham eslatish lozimki, mehnat va boshqa faoliyatlardan horib-charchab kelgan kishilar uy sharoitida uqalash (massaj) mashqlaridan ham foydalanishlari mumkin. Massajlar xaqida keyingi bobda bayon etiladi.

YOLG'IZ HOLDA SOG'LOMLASHTIRISHNI AMALGA OSHIRISH USULLARI

Tibbiyot va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlarining tajribalari asosida shifoxonalar, dam olish maskanlari, davolash muassasalari, sport inshootlari, sog'lomlashtirish markazlari hamda shaxsiy davolash joylarida sog'lomlashtiruvchi turli xil guruhlar faoliyat ko'rsatmoqda. Ularning tarkibida ayniqsa, sog'lomlashtiruvchi guruhlar, atletizm (trenajyorlarda shug'ullanuvchilar), («Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarida tayyorgarlik, suvda suzish, uqalash (massaj), umumrivojlanish (turli xil mashqlar, sport turlari majmui) va boshqalar mavjuddir. Ularning mazmuni, shakli, bajarilish usuli va sihat-salomatlik uchun mohiyati o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, maxsus ishlab chiqarish dasturlari asosida olib boriladi.

Shuni takidlash lozimki, bunday guruhlariga hamma ham borish va maqsaddagidek shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'lmasliklari mumkin. Shu sababdan yakka (yolg'iz) tartibda uy, hovli, xiyobon, o'yin maydonlarida mashqlarni bajarib o'z sihat-salomatliklarini saqlash hamda yaxshilash imkoniyatlari bo'ladi.

Buning uchun har bir o'quvchi-talaba, yosh ishchi va mehnatkash, shuningdek o'z sog'ligi uchun qayg'uradigan katta-kichik fuqarolar quyidagilarni o'zlashtirib olishlari va ularga to'la amal qilishlari kerak, ya'ni:

1. Shifokorlar huzurida bo'lish va o'z holatlarini bilish.
2. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar va mutaxassis olimlar bilan astoydil aloqada bo'lish.
3. Fasllarga qarab sport kiyimlarini harid qilish va ularni faqat mashg'ulotlardagina kiyish, foydalanish.

4. Turli sharoitlarga moslashgan va salomatlikka qaratilgan maxsus mashqlar majmuini bilib olish, ularni jamlab borish.

5. Mashqlarni birgalikda bajarish uchun o'zlariga ma'qul bo'lgan kishilarni to'plash.

6. Mashqlarni bajarish jarayonida eshitish uchun yoqimli kuylar, qo'shiqlardan radio, magnitafonlar orqali foydalanish, videotasvirlarni qo'llash.

7. Mashg'ulotlardan keyin yaxshilab yuvinish, cho'milishga odatlanish va hokazolar.

Yolg'iz (individual) holda mashqlarni bajarishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Kuzatishlar, savol-javoblar natijalariga qaraganda yolg'iz holda mashq bajarishning ba'zi bir afzalliklari bor, ya'ni:

1. O'qituvchi yoshlar va talabalarning mulohazalari:

* bilgan va ma'qul bo'lgan mashqlarni bajarish qiziqarli va ularning gavda rivojlanishiga ta'sirini o'rganish qulayroq bo'ladi;

* kishilarning kuzatishlari, tanbehlarsiz hamda erkin ravishda mashq bajarish foydalidir;

* yolg'iz mashq bajarganda o'z kuchi va imkoniyatlarini sezish, sinash imkoniyatlari bo'ladi.

2. O'rta va katta yoshdagi kishilarning mulohazalari:

* yakka holda mashq bajarish uchun turli xil mashqlarni yaxshi bilish talab etiladi;

* gavda harakati va salomatlikning ehtiyojlariga qarab mashqlarni tanlash imkoniyati bo'ladi;

* mutaxassislar (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi-uslubchi va hokazolar) tomonidan maqsadlarni bajarishni da'vat etishdagi holatlar shaxsiy qiziqish yoki bajarish qobiliyati, istagi va hokazolar to'la hisobga olinmaydi;

* mashqlar va turli harakatlarni bajarish orqali har kim o'z kuchi, imkoniyati va qobiliyatini baxolashga ega bo'ladi.

3. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining mulohazalari:

* har bir inson eng avvalo o'zining gavda tuzilishi va barcha a'zolarining harakat faoliyatlarini nazariy jihatdan bilishi lozim;

* jismoniy xolat, sihat-salomatlik, qiziqish va istaklar asosida jismoniy mashqlar, o'yinlar hamda sport elementlarini chuqur o'rganish, ularning bajarilish yo'llarini amaliy istagi bo'yicha tanlash va hokazo

4. Tibbiy xodimlarning mulohazalari:

* jismoniy mashqlar, amaliy harakatlarni bajarish uchun insonda deyarlik barcha a'zolar, ayniqsa yurak, o'pka, ichki a'zolar hamda bo'g'inlar talab darajasida bo'lishi lozim;

* jismoniy mashqlar va kuchli amaliy harakatlar yurak va gavdadagi qon aylanish yo'lini keskin o'zgartiradi. Shu sababdan doimiy ravishda qon tomirlarining urishi, nafas olish tezligi va asablarni nazorat qilib turish kerak bo'ladi. Bu yo'llarni tibbiy xodimlardan puxta o'rganish shartdir;

* yolg'iz ravishda turli xil mashqlarni bajarishda tibbiy bilimlardan xabardor bo'lish, ruhiy jihatdan tetik va chidamli bo'lish hayotiy zaruriyatdir.

Xulosa shundan iboratki, mustaqil ravishda yolg'iz holatda mashqlar va o'yinlarni bajarish uchun jismoniy tarbiya ta'limidan yaxshi xabardor bo'lish ma'quldir.

HARAKATCHANLIKNI TA'MINLASH VOSITALARI VA UNDA YURAK TIZIMINING FAOLIYATLARI.

Inson tanasining barcha a'zolari tabiiy va sun'iy harakatlarni bajarish qobiliyatiga ega. To'qima va xujayralardagi fiziologik, kimyoviy o'zgarishlar (ish faoliyatlar) qon aylanishi va tanani oziqlantirishda xizmat qiladi. Uning ish faoliyatini yuritishda esa o'pka (havo almashish, bosimni qanday va hokazo), yurak va boshqa ichki a'zolarining xizmati hamda o'zaro bog'liqliklari harakat faoliyatlarni ishga soladi. Bosh miya va yurak-qon aylanish tizimi ularning barchasini yo'lga soladi. Bunday anatomik-fiziologik tuzimlar, faoliyatlar eng murakkab va tabiat inom etgan xizmatdir.

Bunday faoliyatlarning tabiiy ravishda davom etishida sun'iy (maqsadli) faol harakatlar muhim ahamiyatga egadir. Shu o'rinda misol: Bola tug'ilishi bilan qo'l-oyoqlarni har xil harakatlantiradi. Kundalar, oylar va yillar o'tishi bilan esa bu jarayonlar o'sadi, kengayadi, harakat turli (o'tirish, emaklash, tayanish, tortish, yurish va hokazo) rivoj topadi. Bunda tabiiy faol harakatlarni rivojlantirishda ota-bolalarning yordami (sun'iy harakatlar qildirish: suyash, yurgizish, buyumlarni ushlatsin va hokazo) asosiy o'rinda turadi.

Inson ulg'ayishi bilan kundalik ijtimoiy turmush va mehnat jarayonlarida turli tuman faol harakatlarni bajarish, takrorlash bilan ularga ko'nikib qoladi. Ayniqsa jismoniy mehnat qilishning turlari va mazmuni doimo takrorlanishi (ekin maydonlarini chopish, haydash,

sug'orish, hosilni yig'ib olish yoki asbob-uskunalarni ishlatish, avtomashina, poezd haydash va hokazo) ularni bir zaylda faol harakat qilishga ko'niktirib qo'yadi.

Natijada tanadagi ba'zi bir a'zolar (bo'g'inlar, umurtqa pog'onalari va hokazo) asosiy faoliyatlardan (egilish, burilish, o'tirib-turish va hokazo) chetda qolishi, tanada og'riqlar, noqulayliklar keltirib chiqaradi. Bunga o'xshash voqeliklar, jarayonlar ish kasbi yuzasidan odamlarda har xil bo'lishi mumkin. Ayniqsa, hozirgi texnika taraqqiyoti davrida ko'pchilik kishilar, shuningdek talabalar kompyuter tizimida ko'p vaqtlarini o'tirib o'tkazadi. Bu faqat ko'rish a'zolarinigina emas, bo'yin, elka, bel, oyoq va boshqa a'zolarining ham harakatsizlikdan charchashiga olib boradi. Bunday holatlar qon tomirlarning harakat faoliyati susayishi va yurak urish tartibini kamaytirishga olib keladi. Jahon tibbiyot hamjamiyatining rasmiy ma'lumotlariga qaraganida qon bosimining pasayishi (gi podinamiya), yurak qon tomirlari kasalliklari bo'yicha xastalanganlarining soni AQShda ko'p uchraydi. Bu kasallikka duch bo'lgan va vafot etganlar soni har yili bir necha yuz ming kishini tashkil etadi. Buning asosiy sababi AQShda texnikaning rivojlanishi, ularda millionlab kishilarning xizmat qilishi, jismoniy mashqlar bilan kam shug'ullanishidir.

Bunday salbiy oqibatlarni yaxshi tushungan Germaniya, Yaponiya va boshqa bir qator mamlakatlarda (ular xam texnik rivojlanishda AQSh dan qolishmaydi) mehnat jarayonida kuniga 2-3 marotaba (15-20 daqiqada davomida) maxsus (professional) ishlab chiqarish gimnastika mashqlari) trenajyorlarda mashqlar, tennis va boshqa milliy sport turlari qismlari (elementlar) va harakatli o'yinlarini maqsadli o'tkazib boradi. Bu o'z navbatida dam olish, harakatdan uzilib qolgan mushaklarni ishga solish, va ularni mustahkamlashga xizmat qiladi.

E'tibor etish lozimki, sobiq Ittifoq davrida Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Navoiy va boshqa shaharlardagi yirik ishlab chiqarish korxonalarida oraliq (tanaffus) jismoniy madaniyat lahzalari (jismoniy turbiya tanaffusi va hokazo.) tashkil qilinar edi. Shu asosda ishchilarning mehnat qobiliyatlari qayta tiklanar edi. So'nggi yillarda bu odatlar u yoki bu sabablar bilan to'xtatildi. Natijada ish qobiliyatini tiklovchi jismoniy mashqlarning mohiyatiga borgan kishilargina yolg'iz ravishda o'zlari bil-ganicha mashqlar bajarishga o'tmoqda.

Yuqorida ta'kidlanganidek, tananing salomatligi va ish faoliyatini ta'minlovchi mashqlar kasb yo'nalishi bilan bo'ladi. qaysi soha va yo'nalishda bo'lmasin jismoniy mashqlar (gimnastika, harakatli

o'yinlar, trenajyor mashqlari va hokazo.) tana a'zolarining ish qobiliyatini tezlashtiradi. Bu esa yurak qon tomirlarining urishini oshiradi. Mashqlarning bajarilish miqdori, hajmi va tezligiga qarab yurak urishi ham tezlashadi.

Ma'lumki yurak urishi insonlarda doimo bir xil bo'lmaydi. Eng avvalo salomatlik va jismoniy chiniqish bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Tibbiyot fanlarining asoslashicha, jismonan chiniqqan va sport yoki maxsus jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanuvchi o'rta va katta yoshdagi kishilarning yuragi tinch turgan paytida har daqiqada 60-65 marta uradi. Faol harakatlar va jismoniy mashqlar (yugurish, sakrash, sport o'yinlari, suvda suzish va hokazo.) bilan shug'ullanish jarayonida yuqoridagi ko'rsatkichlar 80-90 atrofida bo'lishi mumkin.

Jismoniy mehnat yoki mashqlar, sport turlari bilan shug'ullanmaydigan kishilarning yuragi har daqiqada tinch holda 65-70 marta uradi va 5-10 daqiqa jarayonida yugurish, sakrash, jismoniy mehnat qilish davomida esa bu ko'rsatkich 100-110 ga chiqib ketadi. Bu yurak-qon tomirlari ish faoliyatiga ortiqcha yuk hisoblanadi. Tabiiyki bunday hollarda nafas olish ham tezlashib ketadi. Jismonan chiniqqan kishilarda mehnat va sport mashqlarini bajarish jarayonida ularning nafas olish darajasi odatdagidan (tinch holda) 3-4 baravar oshsa, jismoniy mehnat qilganlarda 7-8 baravar oshib ketadi. Bu hol ham nafas yo'llarini qisilishi, bo'g'ilishi va holsizlanishga olib keladi.

Bulardan shunday xulosa qilish lozimki, doimo tinch o'tirgan xolda mehnat qilish tana a'zolarida (o'pka, yurak, qon tomirlari va hokazo.) fiziologik salbiy o'zgarishlarga olib boradi. Bu esa salomatlikning pasayishi va mehnat qobiliyatining susayishiga sababchi bo'ladi. Shu sababli, barcha mehnatkashlar, ziyolilar, ijodkorlar o'zlari sevgan sport turlari, trenajyorlarda sog'lomlashtirish jarayonida shug'ullanishi lozim bo'ladi.

ISH QOBILIYATLARINI OSHIRISHDA TANA A'ZOLARINING FIZIOLOGIK FAOLIYATLARI

Jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar, sport bilan umuman shug'ullanmaydigan kishilarning (yozuvchilar, shoirlar, rassomlar, ijodkorlar va hokazo) tanasidagi ba'zi xususiyatlarning mehnat yoki mashq qilishi natijasida o'zgarishi, ortiqcha yuk berish natijasida salbiy natijalar ko'rsatish haqida o'tgan bo'limda ba'zi bir fikr-mulohazalar bayon etildi.

Bu bo'limda jismoniy mehnat va jismoniy madaniyat bilan u yoki bu darajada shug'ullanuvchilarda vujudga keladigan fiziologik o'zgarishlar haqida qisman fikr yuritish mumkin.

Ma'lumki, jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar (shuningdek sportchilar ham) doimo tetik, gavda-qomatlari tik, qo'llari va yuzlari chayir (chiniqqan) bo'ladi. Oddiy turgan paytlarda ham 40-50 kg. yukni mashina yoki boshqa ulovlarga (eshak, ot, xo'kiz, arava va hokazo.) emin-erkin ko'tarib ortaveradi. Bu xususiyatlar 18-25 va undan oshiq yoshdagilarga ham xosdir.

Lekin ko'rinishida gavnali yoki ixcham bo'lsada, ba'zi bir kishilar yuqorida aytilgan faoliyatni erkin bajara olmasligi mumkin. Chunki ko'pchilik kishilar hozirgi davrda ishdan kelib, ovqatlanib olgach yonboshlash yoki yotib dam olishga odatlanganlar. Bu ijtimoiy-turmush madaniyatimizning tarzidan namunadir. Bunga eng asosiy sabab ishdan toliqib kelish emas, balki televizordagi kino, videotasvir, kontsert va hokazolardir. Bunday odatlar yosh bolalar (5-10) orasida ayniqsa ko'paymoqda. Ular ham vaqti kelib, ishdan keyin yotib «dam olish»ga shoshilishi muqarrardir.

Shu o'rinda aytish lozimki, bundan 15-20-yillar avval katta yoshdagilar, xatto keksa kishilar (60-70 yosh) ham odamlar (mehmonlar) oldidagina emas, balki oila a'zolari oldida, hatto yolg'iz o'tirganda ham yostiqqa juda kam yonboshlar edi. Bunday holat asosan qishloq sharoitlarida kuzatilar edi. Bu holatning ko'pgina sababini o'sha davr keksalari quyidagicha ifoda etar edi, ya'ni: «Yonboshlasang, yotaversang beling mo'rt (bo'sh) bo'ladi. Kishilar oldida yonboshlash uyat (hurmatsezlik) bo'ladi». Bu gapda olam jahon tarbiyaviy mazmun va mohiyat borligini keksa avlodimiz yaxshi bilishadi.

Qishloq sharoitlarida har bir yosh bolalar kattalarning oldida yonboshlab yoki yotib o'tirmaydi. Ota-onalar «Uyat bo'ladi» tushunchasi orqali o'z farzandlarini odobli bo'lishga da'vat etadi. Afsuski, shahar sharoitlarida ko'pchilik ota-onalar, ayniqsa yosh oilalarda bolalarning kishilar, kattalar oldida qanday o'zini tutishi haqida doimiy nasihat (tarbiya) qilishmaydi.

Yuqoridagi naqlarni (pand-nasihat) keltirishdan maqsad shuki, yonboshlab yoki yotib televizor ko'rish, hatto ovqatlanish gavnani bo'shashtiradi, bel umurtqalari oraliqlari ochiladi va o'z faoliyatini susaytiradi. Shu sababdan yonboshlash va yotishning ham o'rni hamda me'yori (juda toliqqanda) bo'lishi lozim.

Umuman umurtqa pag'onalari, shuningdek barcha a'zoldagi bo'g'inlar doimo mustahkam bo'lishi shart. Busiz faol harakatlarni (mehnat va sport) maqsaddagidek bajarish mumkin emas. Shu bilan birgalikda bu a'zolarga tegishli asosiy mashqlarni (egilish, burilish, yuk ko'tarish, osilish, sakrash, suzish va hokazo.) muntazam bajarib turish, bo'g'inlarni chidamlilikka va odatiy harakatlarni bajarishga mos qilib turadi.

Tanadagi a'zolarning mehnat va jismoniy mashqlar natijasida vujudga keluvchi fiziologik xususiyatlar va o'zgarishlarni quyidagilar bilan ifoda etish mumkin.

Barcha faol harakatlar qon aylanishini tezlashtiradi. Bu o'z navbatida qonning qizishi, issiqlikni tanaga chiqarishi tabiiydir. Natijada yuz, quloq va boshqa a'zolda qizarish belgilari paydo bo'ladi. Yuklanish (nagruzka) kuchli bo'lganda bu holatlar aynan ko'payadi, nafas olish va chiqarish tezlashadi, chuqurlashadi. Peshona, yuz, bo'yin, quloq, ko'krak, qo'llar (kaftlar) va boshqa a'zolda terlash sodir bo'ladi. Bunday jarayonlar jigar, buyrak, taloq, oshqozon-ichak va boshqa ichki a'zolarning ham faoliyatini tezlashtiradi. Oqibatda tanadagi ortiqcha suvlar va tuzlar chiqib ketadi, odam o'zini engil sezadi (albatta yuvinishdan keyin).

Kuchli va davomli jismoniy mehnat hamda jismoniy mashqlarni ko'p miqdorda (sport) bajarish natijasida mushaklarda toliqish paydo bo'ladi. Ya'ni mushak tolalari, to'qima, xujayralar, asboblarning cho'zilishi, ortiqcha tortilishi va harakatlar natijasida o'z faoliyatlarini susaytiradi. Chunki qon aylanishi, modda almashishi, suvlarning chiqib ketishi, tuzlarning va boshqa mineral moddalarning kamayishi bunga sabab bo'ladi. Bunday fiziologik jarayonlar inson tanasining faoliyatlarini ma'lum darajada vaqtincha susaytirishi (charchatish) mumkin, lekin oraliqdan 5-10 daqiqa o'tgach tanadagi barcha a'zolda engillik xislati sezila boshlaydi. Cho'milish yoki yuvinish (dush qabul qilish) natijasida har bir shug'ullanuvchi o'zini «qushdek engil» sezadi va parvoz qilishga (har qanday yumush va mexnatga tayyor) qodir bo'ladi. Shu sababdan jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar doimo gigienik (tozalik) qoidalariga jiddiy e'tibor berishadi. Bunday insoniy fazilatlar va o'ziga xos xususiyatlarni oilada farzandlarga o'rgatib borish, chuqur singdirish, eng muhimi ularni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi hamda gigienaga to'la rioya qilishga odatlantirish lozim bo'ladi.

Xulosa qilganda, barcha ixtisoslik (kasb-professiya) bo'yicha tahsil olayotgan talabalar eng avvalo inson tanasining tuzilishi (anatomiya) va ularning faoliyatlarini (fiziologiya) yaxshi bilishlari, shu asosda jismoniy va aqliy mehnat jarayonlarida o'zlariga mos (professional) mashqlar, o'yinlar, sport turlari bilan doimiy ravishda shug'ullanishni o'z oldilariga vazifa qilib qo'yishlari lozim. Bu faol harakatlarni rivojlantirish va mehnat qobiliyatining doimiy ravishda talab darajasida bo'lishning muhim omillaridan biri bo'lib hisoblanadi.

JISMONIY MASHQLARGA TANA A'ZOLARINI KO'NIKTIRISH

Jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanish jarayonida mashqlar va sport turlarining xususiyatlariga qarab tanadagi a'zolar ko'nikadi. Mashqlarni bajarish, o'tilgan, o'rganilgan mashqlarni takrorlash hamda yangi (murakkab) mashqlarni osonlik bilan bajarishga tana a'zolari ko'nikib qoladi. Bu holatlar asosan sport bilan doimiy ravishda shug'ullanuvchilarda aniq va ochiq turda ko'rinadi.

Misol: Shtangani ko'krakka olishda tizzalarni bukib yarim o'tirish, shu holatda og'ir shtangani qo'llarda tutib turish, o'rindan turish va hokazo. Boksda raqibaning peshona, yuzlariga urishlariga bardosh berish, murakkab va tez xujumlar asosida bilaklar, oyoqlarning toliqishlariga chidashga ham o'rganib, ko'nikib qoladi. Har bir sport turining o'ziga xos murakkab mashqlari va ularning bajarish usullari ko'p. Ularni o'zlashtirish v juda ko'p mashg'ulotlar (trenirovka) o'tkazish, musobaqalarda u mashqlarni takrorlashlar natijasida barcha harakatlarni puxta bajarish, qiyinchiliklarni engishga to'g'ri keladi.

Ularga ko'nikmasdan turib, sport mahoratini oshirish va yutuqlarga erishish mumkin bo'lmaydi. Shu o'rinda oddiy mehnatkash va ziyoli yoki ijodkorlarning jismoniy mashqlarni bajarishga odatlanishi natijasida tananing ularga moslashishi va ko'nikishi haqida ba'zi bir dalillarni misol keltirish lozim, ya'ni:

1. Ertalab doimiy bir vaqtda (soat 6-00 - 6-30) gimnastika mashqlarini bajarishga odatlangan kishilar vaqt bo'lishi bilan beixtiyor ravishda joyda yurish (uy sharoitida, yugurish, gavda harakati mashqlari, sakrash va nihoyat chuqur nafas olish va nafas chiqarishni bajaradi. Bunda bosh, elkalar, gavda, taz (dumg'aza)

va boshqa bo'g'inlarni burish, aylantirish, eshish, yozish va hokazo. Murakkab mashqlar bajariladi. Bo'g'inlar, mushaklar asta-sekin ularni bajarishga ko'nikadi, ya'ni og'riq yoki qiyinchiliklarga chidash, o'rganish holatlari yuz beradi.

2. Ertalab yoki kunning bo'sh paytlaridagina havoda 1-3 km masofaarga yuguruvchilar ham ko'p. Ular yugurish jarayonida avvalo nafas olishga qiynaladi. Tirsaklar va tizzalarda toliqish, og'riqlar paydo bo'ladi. Shunga qaramasdan maqsadli yuguruvchilar unga chidaydi. Asta-sekin ularni o'rgana-di va charchash hamda og'riqlar deyarlik sezilmaydi. Bunday holatlar sport turlari yoki trenajyorlarda shug'ullanganda ko'proq bilinadi. Lekin, mashqlarni ko'p qilinsa natijada gavda unga ko'nikadi. Ularning asosiy sabablarini hamma ham bilishi qiyin emas. Bu jarayonlar ustida juda ko'p ilmiy tadqiqotlar (O.A.Rixsieva, T.S. Usmonxo'jaev Sh.H.Xonkeldiev, F.A.Kerimov) o'tkazilgan. Ularning isbotlashicha, muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar tana a'zolarining mashqlarga ko'nikishini quyidagi dalillar bilan belgilanadi:

1. Faol harakatlar natijasida chuqur nafas olinadi va o'pka havo sig'imi kengayib boradi. Suzuvchilar, yuguruvchilar, futbolchilar va shu kabilarda o'pkaning havo sig'imi 5-5,6 sm³ va undan ham ortiq bo'lishi mumkin. Kam harakat qiluvchilar va o'tirib ishlovchilarda bu ko'rsatkichlar 2,5-3 sm³ dan oshmaydi.

2. Murakkab va tez harakatlanuvchanlik mashqlarni bajarish natijasida yurak hajmi va vena hamda arteriya tomirlari ancha kengayadi. Bu o'z navbatida qon aylanish tizimini yuqori darajada ta'minlab, mashqlarni bajarishga kuch-quvvat beradi. Bu holatlar kam harakat qiluvchilarda juda past darajada bo'lib, tez va og'ir harakat qilish natijasida zo'riqish, yurak va qon tomirlarining urishi me'yoridan oshib ketadi. Natijada esa tez harakat qilishga kuchi-quvvati etishmaydi, nafasi siqilib, bexush bo'lib qolishi mumkin.

3. Mashqlarni ko'p takrorlash natijasida mushak va uning tashqi hamda ichki tolalari, ayniqsa xujayra va to'qimalar kengayadi. Mashg'ulotlarni bajarayotganda mushaklar hajmi (tonus) oshadi (shishadi) va barcha harakatlarga chidam bilan bir qatorda yangi kuch paydo bo'ladi.

4. Har qanday ob-havoda yugurish, futbol o'ynash, tog' sayrlarida yurish va musobaqalarda g'olib chiqish sportchilar hamda shug'ullanuvchilarga ruhiy zavq bag'ishlaydi. Bu jarayonlar esa

asboblarning mustahkamligini, har qanday noxush sharoitlarda ham o'zini tuta bilish kabi fazilatlarini tarbiyalashda mashqlar, sport bevosita xizmat qiladi.

5. Mohir sportchilarning (futbol, gimnastika, kurash, balandlikga sakrash, boks, yakka kurashlar va hokazo.) chiroyli harakatlari, erishgan g'alabalari uchun ularni taqdirlash, e'zozlash kabi xususiyatlar bolalarning sportga qiziqishi va shug'ullanishini oshiradi. Bu esa sportga bo'lgan munosabatalar va qiziqishga yoshlarni ko'niktiradi. Xulosa shundan iboratki inson tanasi va tafakkuri (ongi) barcha faol harakatlarga, shuningdek yozning issig'i va qishning sovug'iga ham ko'nikadi. Bular albatta o'z-o'zidan bo'lmaydi. Faqat mashqlarni chuqur o'zlashtirib olish, ularni doimo takrorlagan, ilmiy-nazariy tushunchalar hamda bajarish usullarni xam egallash lozimdir.

AKADEMIK LITSEY, KASB-HUNAR KOLLEJLARIDA, OLIY O'QUV YURLARIDA TIBBIY NAZORAT KO'RIKLARI VA ULARNI TASHKIL QILISHNING IJTIMOIY-TARBIYAVIY AHAMIYATI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to'g'risida» (1998-y, 10-noyabr)gi farmoni va O'zRVMning «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimida boshqarishni takomillashtirish to'g'risida»gi qarori (1999-y, 14-yanvar, «Xalq so'zi» gazetasi, 1999-y. 15-yanvar) barcha tarmoqlardagi kabi akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida ham tibbiy xizmatlarni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xalq orasida «Issiq jonning isitmasi bo'ladi», degan maqol bor. Ya'ni har qanday sog'lom kishi ham shamollashi, kasal bo'lishi, shikastlanishi va turli sabablar bilan jarohatlanishi mumkin. Oliy ta'lim muassasalari talabalari ham bundan mustasno emas. Ayniqsa talabalar jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovka) hamda musobaqalarda har xil jarohatlar olishi mumkin. Ularning oldini olish, to'g'ri bo'lganda bevosita tibbiy yordam ko'rsatish zarur bo'ladi. Shu asosda talabalarga jismoniy chiniqish, birinchi tibbiy yordam berish usullari haqida shifokorlar ma'ruzalar o'qishadi.

Har bir talabaning salomatligi va ularni tibbiy jihatdan muhofaza qilishda akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalari qoshidagi shifokorlar punkti (yirik oliy ta'lim muassasalarida poliklinika

va dispanserlar bo'lishi mumkin) mavjud. Ular birinchi navbatda talabalar salomatligini nazorat qilish, yilda 1-2 marotaba maxsus ko'riklar o'tkazish bilan shug'ullanadi, hamda shikastlangan, jarohatlanganlarni davolaydi va tegishli xulosalar beradi.

Akdemik litsey, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida shifokorlar jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarni o'tkazishda nazorat qilib boradi. Berilayotgan mashqlar, yuklamalar (nagruzka) va ularning talabalar tanasiga ko'rsatayotgan ta'sirlarini (ijobiy yoki salbiyligini) aniqlab, tekshiradi hamda o'z xulosalarini o'qituvchilar, murabbiylarga bayon etadi. Musobaqalar jarayonida gigienik holatlari, sportchilarning salomatligi va ular bilan bog'liq faoliyatlarni nazorat qiladi va amaliy yordam beradi.

Bunday holatlar talabalarni salomatligini saqlash, ularni tibbiy bilimlardan habardor qilishda muhim ijtimoiy-trabiyaviy ahamiyat kasb etadi.

Sog'liqni saqlash vazirligining buyrug'i (1998-y) va oliy ta'lim muassasalarining nizomlarida qayd etilishicha, o'quv yili davomida talabalarni yalpi ravishda tibbiy ko'rik hamda sinovlardan o'tkazib borish ko'zda tutilgan. Bunga poliklinika va jismoniy madaniyat dispanserlarining tajribali shifokorlari jalb etiladi.

E'tibor qilish kerakki, bunday tibbiy ko'rik va sinovlarning olib borilishi talabalarning salomatligi hamda jismoniy rivojlanishlarini aniqlashda muhim ijtimoiy-trabiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi. Ya'ni ba'zi kasalliklarning oldini olish va sodir bo'lgan kasalliklarni davolash yo'llari belgilanadi. Bu o'z navbatida talabalarning o'zini-o'zi nazorat qilib borish, ayniqsa jismoniy kamolatlarni aniq bilib olishda xizmat qiladi. Bunday tadbirlar Toshkent, Samarqand, Andijon va Buxorodagi oliy ta'lim muassasalarida yaxshi yo'lga qo'yilmoqda.

Talabalarning salomatligi va jismoniy rivojlanishini aniqlash asosida ularni uch guruhga ajratiladi, ya'ni:

1. **Tayyorgarlik guruhi.** Jismoniy sog'lom, lekin to'la rivojlanmagan talabalar. Ularga jismoniy tarbiya dasturidan materiallar va talablar asta-sekinlik bilan berib boriladi.

2. **Asosiy guruh.** Bu guruhdagi talabalar salomatligi va jismoniy tayyorgarligi bilan boshqalardan ustunroq turadi. Ularda dasturdagi materiallar va talablar o'z vaqtida o'tkazib, berib boriladi.

3. **Maxsus guruh.** Bunda biron kasallik yoki jarohatlar tufayli jismonan o'jiz, xastalangan va tug'ma kamchiliklari (cho'loq, bukir,

ko'z, quloq va boshqa a'zolarida biron bir illati bor va hokazo.) bor talabalar shug'ullanadi. Ularga dasturda ko'rsatilgan maxsus mashqlar beriladi va o'qituvchilarning kuzatishlar olib borishi natijasida ularga qo'shimcha mashg'ulotlar (hakamlilik, referatlar va ko'rgazmali qurollar tayyorlash va hokazo.) berilishi tavsiya etiladi.

Talabalaning salomatligi, jismoniy tayyorgarligini aniqlash jarayonida amlda quyidagi usullar vositalar va tadbirlar qo'llanilmoqda.

1. Tibbiy ko'rik-sinov turlari asosan uch bosqichga o'tkaziladi, ya'ni birinchi marta, takroriy ravishda va qo'shimcha holatda. Bunda barcha talabalar ishtirok etadi. Biron bir shubha bo'lganda (kasallik) qayta va qo'shimcha ko'rikdan o'tkaziladi. Bu asosan I-bosqich talabalariga taaluqli bo'ladi. Ko'rik-sinov va nazoratlar jarayonida talabalarning sog'ligi, ijtimoiy rivojlanish holati va qobiliyatlari aniqlanadi.

2. Qaytadan tibbiy ko'rik-sinov o'tkazishning yana bir asosiy maqsadi shuki, II-bosqich talabalarini nazorat qilinadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlar aniqlanadi. Bu tekshiruv yilda va bir marotaba o'tkaziladi.

3. Qo'shimcha tibbiy ko'rik va sinovlar zarur bo'lganda, ya'ni kasalliklarni o'zgarishini bilish, sportchilarning funksional holatini aniqlash va hokazoda qo'llaniladi. Ba'zan jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi shubhaga (kasallik) olgan talabalarni qayta tibbiy ko'rikdan o'tishga safabar qilishi ham mumkin. Sport bilan shug'ullanuvchilar asosan maxsus muassasalarda (jismoniy madaniyat dispanseri) musobaqalar oldidan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi. Bu albatta murakkab va o'ta mas'uliyatli jarayon hisoblanadi. Shuningdek ba'zi bir kasallik alomati bo'lgan talabalarni ham maxsus ko'riklardan o'tkazishga to'g'ri keladi. Bunda jismoniy madaniyat dispanseri bevosita xizmat qiladi.

JISMONIY RIVOJLANISH ALOMATLARINI BAHOLASH VA TASHQI KO'RIK

Talabalarning tashqi tuzilishi va ko'rinishini tekshirishda asosan bo'g'inlar, suyaklarning holati (to'g'ri yoki qiyshiqqligi), ba'zan turlarining tozaligi (kasallik alomatlari yoki yaralar boshlanishi) jiddiy ravishda tekshirib ko'riladi. Birorta illati bor talabalarni maxsus guruhlariga ajratish yoki qo'shimcha tekshirish-ko'rigiga yuboriladi.

Ko'rik-sinov va tekshirishda bo'yi, ko'krak, bo'yin, qo'llar va oyoqlarning uzunligi, bel, toz va boshqa a'zolar o'lchanganida va talabani maxsus hisob kartochkasiga yoziladi. Shuningdek vena qon tomiri, yurak urishi, nafas olish tezligi ham o'lchanadi. Bunday hollarda talabalarni turli faol harakatlar qilishga (joyda yurish, yugurish, sakrash va hokazo.) da'vat etiladi.

Antropometrik o'lchovlar:

Antropometrik o'lchov tushunchasi, asosan maxsus asbob-uskunalar, o'lchov vositalari texnik qurollar orqali odam tanasining tuzilishi, og'irligi, uzunliklar, mushaklarning kuchlari, qon tomiri urishi tezligi, nafas olishini chuqurligi va boshqa inson omillari aniqlanadi. Bunday o'lchovlar bilan tibbiy ko'rik-sinov o'tkazish va nazorat qilib borish ancha vaqt va mutaxassislar sonining ko'p bo'lishini taqazo etadi.

Spirometriya (puflab to'ldirish) asbobi orqali nafas olishning chuqurligi, o'pka sig'imining hajmi aniqlanadi. Tajribalarga qaraganda jismoniy jihatdan chiniqmaganlarning o'pkadagi havo sig'imi - 3800-4200 sm³, sportchi xotin-qizlarda 5000 sm³ gacha bo'lishi aniqlangan.

Mushaklarning kuchi dinamometriya, stanometriya kabi asboblardan bilan o'lchanadi.

Erkaklar barmog'ining o'rtacha kuchi (kafllarni qisish) - 40-45 kg, sportchilarda esa 50-60 kg bo'ladi. Ayollarda esa - 30-35 kg, sportchi ayollarda - 50-55 kg bo'lishi aniqlangan.

Stanometriyada o'lchanishiga (oyoqlarni bukmasdan turgan holda, bel bukilib, asbobni yuqoriga tortish, tik bo'lish) erkaklarning bel, qo'l, oyoqlar kuchi 95-100 kg ni tashkil etadi. Sportchilarda esa - 110-130 kg, ayollarda - 50-60 kg, sportchi ayollarda esa - 70-90 kg ni tashkil etadi. Bu jihatlarda albatta sport turlarining (engil atletika, suzish, shtanga va hokazo.) xususiyatlariga ham bog'liqdir. Shu asosda yuqoridagi ko'rsatkichlar u yoki bu darajada aniq yoki kamroq bo'lishi tabiiydir.

Elka mushaklarining kuchini o'lchashda gantelni (3 kg) ma'lum vaqtgacha ushlab turish yoki ularni ko'proq ko'tarish (baland va yonga) bilan belgilanadi. Ya'ni kim ko'proq ko'tarsa uning kuchi ko'p bo'ladi.

Yugurish, suvda suzish va boshqa sport turlarida bajarilgan faol harakatlarning natijasida sekundomer, elektron hisoblash mashinalari (EXM) orqali o'lchanadi. Sakrash, irg'itish kabi turlarda asosan ruletkalar orqali o'lchanadi.

Umuman olganda tashqi ko'rinishi va tana a'zolarining funksional faoliyatlarini doimiy ravishda o'lchab-tekshirib borish natijalari talabalar hamda sportchilarning jismoniy chiniqishi, rivojlanishi hamda mahorat oltirishda muhim tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Ma'lumki, insonlarning ish qobiliyati, ayniqsa talabalarning aqliy mehnat-o'quv jarayonlarida tananing (organizm) ish qobiliyati asosiy o'rinda turadi. Bunda yurak va qon tomirlarining urishi, mehnatga tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Yurak va 3 ta tomirlarining funksional harakatini o'lchashda turli xil vositalar va usullardan foydalaniladi, ya'ni:

Vena qon tomirlarini barmoqlar bilan bosib turib, 10 soniya (sekund) davomida necha marta urishi aniqlanadi. Masalan shu vaqt ichida 12 marta tomir urildi, deylik. Bir daqiqada (60 soniya) yurak urishini (qon tomiri orqali) aniqlash uchun $12 \times 6 = 72$ usulidan foydalaniladi. Demak, tekshiruvchining tinch holatda turishdagi yurak urishi 72 marta ekanligi aniq bo'ladi. Bu tibbiy jihatdan normal holatdir. Ya'ni sog'lom kishilarda tinch holda yurak tizimi urish darajasi 70-80 ta ni tashkil qiladi. Joyda sakrash va boshqa shunga o'xshash mashqlarni 5 daqiqa davomida bajarganda yuqoridagi ko'rsatkich 120-130 ni va undan ham ortiqroq sonni ko'rsatishi mumkin, sport bilan shug'ullanuvchilarda bu ko'rsatkichlar ancha past bo'lishi kuzatilgan.

2. Tibbiy xodimlar yurak va qon aylinishi tizimi faoliyatlarini tanometr (tovush eshitishni o'lchash) va metronom (chizish-qiyshiqliklar belgisi) orqali aniqlaydilar. Bu usulda balandlikka (45-50 sm) chiqish, tushish, yugurish, ba'zi engil va murakkab mashqlarni bajarish yo'li bilan o'tkaziladi. Bunday hollarda harakat oldi, harakat jarayoni, harakatdan keyin tez va 5 daqiqa o'tgach o'lchanadi. Bu usullarda tanometr va metronom texnik vositalari aniq ko'rsatkichlarni bera oladi.

Keyingi yillarda tibbiy ko'rik va nazoratlarni o'tkazishda eng yangi texnik vositalardan (EHM, kompyuterlar, diagnoz qo'yish texnik asboblari va hokazo) maqsadli foydalanilmoqda. Xulosa qilganda shifokorlarning tanani tashqi tekshirish va a'zolarining jismoniy holatlarini aniqlashda turli usullar hamda maxsus texnik asbob-uskunalaridan foydalanilmoqda. Bular talabalarning salomatligini belgilash va jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishlariga yo'l ochib bermoqda.

JISMONIY JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH VA AMALIY KO'MAKLASHISH, JAROHATLANISHDAN SAQLANISH YO'LLARI

Jismoniy tarbiya dastlari, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida talabalar shikastlanishi, u yoki bu darajada jarohatlanishi (suyak sinishi, bo'g'inlarining chiqishi, urilishi va hokazo.) tabiiy bir hol.

Bularning asosiy sabablari quyidagicha:

1. Darslarda talabalarning e'tiborsizligi.
2. Mashqlarni bajarishda o'zini himoya (straxovka) qilinishi bilmasligi.
3. Asbob-uskunalarning yaroqsizligi, ust-kiyimboshlarning o'rinsizligi;
4. Shaxsiy gigienik qoidalarga to'la rioya qilmaslik;
5. O'qituvchining (murabbiy) ruxsatisiz boshqa mashqlarni bajarishi va hokazo.

Demak jismoniy tarbiya o'qituvchilari (murabbiylar) darslar, mashg'ulotlar va sport musobaqalarida talabalar yuqorida ko'rsatilgan, sodir bo'ladigan voqealiklar, hodisalarni doimo o'rganib borishlari zarurdir. Jismoniy tarbiya dastlari va boshqa amaliy faoliyatlar jarayonida talabalar o'z-o'zini nazorat qilib borishi muhim ahamiyatga egadir.

Talabalar eng avvalo o'z salomatliklarini doimiy kuzatib, nazorat qilib borishlari hamda jismoniy mashqlarning ijobiy ta'sirlarini sezishlari, nazariy hamda amaliy jihatdan bilishlari lozim bo'ladi. Ongli ravishda bu jarayonlarni sezishlari va bilishlari ularning salomatlikni saqlash, yaxshilash va aqliy qobiliyatlarning o'sishiga imkoniyat yaratadi.

O'z-o'zini nazorat qilish asosan tibbiy bilimlar, «jismoniy tarbiyaning tabiiy-ilmiy asoslari» bo'limidagi ko'rsatkichlar asosida amalga oshirilishi lozim.

Salomatlik va jismoniy holatlar eng avvalo kayfiyat, ishtaha, uyqu va boshqa tananing fiziologik jihatlarida seziladi. Jismoniy va aqliy toliqishlarning shakllanishi aynan shu jarayonlarda namoyon bo'ladi. Shu sababdan har bir talaba qon va yurak urishi tizimidagi tezliklar, o'zgarish-larni yaxshi bilgan holda o'zini tekshirib turishi lozim bo'ladi.

Jismonan chiniqqan talabalarda jismoniy mashqlar va turli faol harakatlarda yurak-qon tomiri urishi har daqiqada 130 -150 marta

urishi sodir bo'ladi. Agar bu ko'rsatkichlar oshib ketsa, talaba-sportchining jismoniy jihatdan to'la chiniqmaganligidan dalolat beradi. Bunday ko'rsatkichlar asosan mashg'ulotlarning 15-30 daqiqalarida vujudga kelishi mumkin.

Talaba-sportchi o'zini doimiy nazorat qilish natijalari kundalik faoliyat tartiblari (rejim) va ovqatlanish xajmi, me'yorni ham ishga soladi va ortiqcha vazn bo'lishiga (semirishi yoki oriqlanish) yo'l qo'ymaydi.

Jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlari jarayonlarida sodir bo'lgan barcha o'zgarishlar, kuzatish-o'lchovlar va o'z xulosalarini talaba o'zining maxsus kundalik daftarida qayd qilib borishi maqsadga muvofiqdir.

Takidlash lozimki, o'zini-o'zi nazorat qilish natijasida talabalar o'zlarining psixiko-fiziologik o'zgarishlarini xis qiladi. Ya'ni:

- sport oldi va sport jarayonlarida xayajonlanish va yurak-qon tomirlari urishi, nafas olishi tezlashadi. Doimiy ravishda musobaqalarda ishtirok etib yurgan sportchilarga bu holat ancha past darajada bo'ladi.

- sport hayajoni (sport va lixoradka) asosan ruhiy va jismoniy kuni rivojlangan talabalarda ko'proq sodir bo'ladi.

- startda tushkinlik (startovaya apatiya) asosan asablarning bo'shashishi va xushko'ngillikning (emmiya) pasayishi bilan belgilanadi. Bu holat talabalar va sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga to'sqinlik qiladi. Shu sababdan ham talabalar barcha musobaqalarga tayyorlanishda eng avvalo jismoniy kamolatni oshirish, ruhiy va ma'naviy jihatdan o'zlarini tetik tutishlari lozimdir.

Sportda «ortiqcha mashq qilish» (peretrenirovka), «jonsiz nuqta» (myortvaya tochka) va «ikkinchi nafas» (vtoroe dixanie) degan muammalalar mavjud bo'lib, ular ruhiy va fiziologik jarayonlar bilan chambarchas bog'langan.

Ortiqcha (ko'p) mashq qilish natijasida sportchi surunkasiga charchashi, holdan toyishi mumkin. Shu sababdan o'zini-o'zi nazorat qilish qoidasi hamda tamoyillarga itoat etish lozim.

Jonsiz nuqta - o'ta charchashning bir shaklidir. Bu holat o'rta masofalarga yugurish, suvda suzish, futbol va boshqa sport turlarida ko'proq sodir bo'ladi. Ya'ni jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi etarli darajada bo'lmaganligi sababli, masofaning o'rtasi yoki so'ngida holdan toyib, charchab qolishi mumkin. Bunday holda nafas chiqqilishi, pulsning o'ta tez urishi, mushaklarning bo'shashib, jonzalanib qolishi aynan seziladi.

Ikkinchi nafasda asosan jonsiz, nuqta nihoyasiga etib, tanada qayta tiklanish holati yuz beradi. Bu fiziologik o'zgarishlar va ruhiy holatning ta'siri ostida sodir bo'ladi. Ya'ni qolgan masofalarni bosib o'tish, finishga albatta etib borish, boks, kurash va boshqa turlarida olishuvlarni kuchaytirish, yaxshi yakunlash kabi xis-tuyg'ular ustun keladi va maqsad amalga oshiriladi. Yuqori darajada sport mahorati va jismoniy chiniqishga ega bo'lgan sportchilarda bunday holatlar ancha engil o'tadi.

JAROHATLANGANLAR VA TOLIQQANLARGA AMALIY KO'MAKLASHISH YO'LLARI

Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida ba'zi talabalarning to'satdan yiqilishi, behush bo'lishi, lat eyishi va boshqa turli jarohatlar yuz berib turadi. Bu asosan ko'pincha kasalmand (qon bosimi past yoki yuqori, yurak, o'pka, oshqozon-ichak, asab va boshqa a'zolarining nosog'lomligi) va jismoniy jihatdan holati past darajadagi talabalarda sodir bo'ladi. Shuningdek, yuqorida qayd etilganidek ruxsatsiz boshqa mashqlarni bajarish, o'ylamasdan mashq qilish va hokazo holatlarda sog'lom talabalarda ham yuz berishi mumkin. Shu sababdan bunday nohush holatlar yuz berganida talabalar ularga ko'maklashishi, ularning bajarilish usullarini bilishlari lozim bo'ladi. Albatta bu yo'llar eng avvalo tibbiy xodimlar, mudofaga tayyorgarlik mashg'ulotlari (fuqorolarni muhofaza qilish) va jismoniy tarbiya o'qituvchilari rejasidan o'rgatib boriladi. Shu asosda o'ta toliqqan (yiqilib qolgan) va kasallik sodir bo'lganda quyidagi amallarni qo'llash tavsiya etiladi, ya'ni:

1. Shikastlanish, yara va jarohatlarning o'rnini ko'rish va aniqlash.
2. Qon ketishni to'xtatish, bog'lash.
3. Hushsiz bo'lganda yuziga suv sepish, sekin kaft bilan uqalash va shapatilash (urish).
4. Chiqqan bo'g'inlarni sekin tortib, suyaklarni joyiga tushirish.
5. Singan suyaklarga ehtiyot bo'lish va tibbiy yordamga eltish.
6. Og'riqqa chidash bermayotganlarga ozroq suv ichirish uni yaxshi so'zlar bilan yupatish, ko'nglini ko'tarish.

Yurish imkoniyatiga ega bo'lmagan talabalarni 3-4 kishi bo'lib ko'tarib (ko'tarish qoidalarini bilish lozim) yoki suyab tibbiy punktga olib borish yoki tez yordam mashinasini chaqirish lozimdir.

XASTALIKNI ENGLISH, SIHAT-SALOMATLIKNI TIKLASH AMALLARI HAQIDA

Rivoyatlar, ilmiy meroslarning isbotlashicha xastalangan kishilarni davolash va ularning faol harakatlarini qayta tiklashda turli xil jismoniy mashqlardan (uqalash, sayru-sayohat, piyoda yurish, yuk ko'tarish va hokazolar) keng foydalanilgan. Shu asosda hozirgi davr shikfokorlari ham kasalliklarning turlari, ularning holatlariga qarab, har xil mashqlarni tavsiya etishadi. Bu jarayonlar keng tarmoqli va ko'p qirrali sohalardir. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisleri bunday tarbiya yo'llarini bilishlari lozimdir. Ayniqsa jismoniy tarbiya sohasidagi akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalarida o'quvchi yoshlar va talabalarga nazariy bilimlar, amaliy malakalar berishda quyidagi jihatlarni singdirish maqsadga muvofiqdir.

1. Kam harakatchanlikda mashqlarning turlari, ularni bajarish usulari va me'yorlari.

2. Xastalangan (kam quvvatli, biron a'zoning kasalligi va hokazolar) kishilar uchun mashqlar, o'yinlarning mazmuni va bajarilish usullari.

3. Davolash muassasalarining ish faoliyatlari va erishilgan ijobiy tajribalar bilan qurollanish.

4. Davolash jismoniy madaniyati, shifokorlar nazorati, gigiena va boshqa nazariy fanlarni yuqori saviyada o'zlashtirish, o'quv amaliyotlari jarayonida ularni qo'llash tajribalarini o'tkazish.

5. Kasallik (xastalik) ning oldini olish va ularni amaliy jihatdan bajarish yo'llarini talabalarga uzluksiz ravishda o'rgatib borish va hokazolar.

Shu yo'lda aholi, ayniqsa o'quvchi va ishchi yoshlar orasida «Sog'lom avlod uchun» maqsadli majmui dastur hamda «Sihat-salomatlik yili» "Yoshlar yili" davlat dasturi asosida Olimpiya o'yinlari harakati g'oyalarini targ'ibot qilish shu kunning dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ana shu muammolarni o'rganish va hayotga tadbiiq qilish maqsadida quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim ya'ni:

1. O'quvchi va ishchi yoshlarning mustaqillik sharoitidan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlariga ishtiyoqini o'rganish.

2. O'zbekiston milliy olimpiya harakati g'oyalarini ommaga singdirish yo'llarini izlash.

3. Ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlarining mazmunida Olimpiya o'yinlari g'oyalari aks etishini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va amaliy takliflarni tavsiya etish.

Olimpiya o'yinlari va uning g'oyalari haqida ko'plab kitoblar, ilmiy ommabop risolalar yozilgan. Televidenie, radio, ommaviy axborot vositalarining sahifalarida olimpiya o'yinlari bilan bog'liq, ayniqsa Sidneyda (Avstraliya, 2000-y) o'tkazilgan XXVII Olimpiya o'yinlar hamda 2004-yil Afinada tashkil etilgan XXVIII Olimpiya o'yinlariga va boshqa musobaqalarga tayyorgarlik bo'yicha axborot yangiliklari uzluksiz yoritib borilishi qovonchli voqelikdir.

O'zbekiston sportchilari mustaqil ravishda olimpiya o'yinlariga uchinchi bor qatnashdilar va respublikamiz shon-shuhrati hamda sport sharafini namoyon qiladilar. Shu sababdan sportchilarimizning har tomonlama tayyorgarliklari barchani zo'r qiziqish bilan jalb etmoqda. Bu esa o'z navbatida olimpiya o'yinlari g'oyalari yanada chuqurroq o'rganish, uning tarbiyaviy, madaniy, ijtimoiy-siyosiy xususiyatlarini aholiga singdirib borishni davr taqozo etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov o'ziga Xalqaro olimpiya qo'mitasining (XOQ) «Oltin Orden»ni Lozanna shahrida topshirishga bag'ishlangan tantanali marosimda «men sportni sevamaydigan kishini topish qiyin, desam biror bir yangilik kashf etgan bo'lmayman. Chunki sport zamirida har bir kishi o'zining ezgu orzu-umidlarini amalga oshirish uchun ulkan imkoniyatlar mavjud», - degan edi. Shuningdek, Prezidentimiz Atlantaga (AQSh, 1996-y) jo'nayotgan olimpiyachilarimiz bilan bo'lgan uchrashuvda yana shunday degan edi: «...qanday go'zal va betakror vatan, qanday mard va tanti xalq, el-yurt nomidan bellashuv maydoniga chiqayotganingizni xech qachon, har qanday paytda unutmasangiz bo'ldi».

Bu ikki ulug'vor mulohazali bahoda sportning asl mohiyatlari va Vatanga fidoiylik xususiyatlari bilan bir qatorda Olimpiya o'yinlari g'oyalari salmoqli salohiyati ham o'z ifodasini topgan.

XOQ ning asoschisi Pyer de Kubertenning «Sportga qasida» sida olimpiya o'yinlarining buyuk g'oyasi, mazmuni mujassamlashgan. Ayniqsa uning «Sport-sen oromijonsan», «Sport-so'nmas mash'alsan», «Sport-adolatsan», «Sport-rahnamosan», «Sport-ijodkorsan», «Sport-taraqqiyotsan», «Sport-tinchliksan!», degan xitoblari jahon xalqlari sportchilarini birlik, do'stlik va sportdagi yuqori ko'rsatkchilarning ulug'vor va mo'tabar shioriga aylanib bormoqda.

«Situ» (tezroq), «Altuis» (balandroq), «Fortuis» (kuchliroq) kabi shiorlar har bir olimpiya o'yinlarining nishonlariga tamg'a va Olimpiya o'yinlariga qatnashuvchi davlatlar, ularning sportchilarini yangi marra sari chorlashda yorqin ko'zgu rolini o'ynamoqda

Respublika Prezidenti I.A.Karimovga XOQ «Oltin Ordeni»ning topshirilishi yurtimizda milliy olimpiya harakatining g'oyalarini yanada oldinga surdi. Natijada «Olimpiya shon-shuhrati muzeyi» tashkil etildi (1996-y). Xalqaro qolipdagi «Yunusobod» tennis kortlari majmuasi, «Jar» sog'lomlashtirish sport majmui qurildi. Viloyatlarning markazlarida yirik tennis kortlari, suv havzalari, sog'lomlashtirish sport markazlari qad ko'tardi. Tuman markazlari va yirik qo'rg'onlarda stadionlar, futbol va turli o'yin maydonlari, otchoparlar, shuningdek gimnastika, kurash, boks, tennis va boshqa sport turlari bo'yicha turli xil sport inshootlari, zallari va noan'anaviy moslamalar qurilmoqda. Xullas, yurtimizda katta sport va ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlarini tashkil qilishga sharoitlar muhayyodir.

E'tirof etish lozimki, futbol, kurash, tennis, engil atletika, boks va sportning boshqa turlari bo'yicha Respublikasi chempionatlarini, birinchiliklar, turli xil turnirlar, qolaversa maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari talabalari hamda mehnatkashlar va aholi turar joylaridagi spartakiadalar ommaviylik sari qadam qo'ymoqda.

1991-yil apreldan buyon Forishda o'tkazib kelinayotgan «Xalq milliy o'yinlari» respublika musobaqalari yurtimizda keng quloch yoydi. 1998-yil kuzida «Alpomish» dostoni yaratilganiga 1000-yil to'lishi munosabati bilan Surxondaryo viloyatida «Alpomish o'yinlari festivali» ning o'tkazilishi milliy o'yinlarning qadr-qimmatini yanada oshirishda katta qadam bo'ldi. Har yili «Navro'z», «Mustaqillik bayrami», «Hosil bayrami» va turli xil kasbiy bayramlarda barcha sport turlari kabi ko'pkari (uloq), poyga, dorboz, tosh ko'tarish, arqon tortishish, bilan kuchini sinash, turon, kamondan o'q otish o'yinlari hamda «Mindi», «Bo'ron», «To'qqiz tosh» kabi o'zbek xalq harakatli o'yinlari ham keng qo'llanilmoqda. Bunday tadbirlarda millionlab yoshu qarilar qatnashib kuch sinashmoqdalar. Buning boisi shundaki, Respublika Prezidenti va hukumati tomonidan jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda.

Respublika aholisining jismoniy kamol topishi, ularni muntazam ravishda takomillashtirish, mohir sportchilarni tarbiyalab etishtirish, ularning xalqaro sport maydonlarida Respublikamiz sharafigini munosib

ravishda ulug'lashga qodir qilib tarbiyalashda qabul qilinayotgan turli qonunlar va qarorlarning amaliy ta'siri ortib bormoqda.

O'z o'zidan ma'lumki, bu tadbirlar zamirida Olimpiya o'yinlarining bag'oyat umuminsoniy g'oyalari aholiga singdirish vazifalari, «Fan sportga» jurnalining ta'sis etilishi va uning nashr etilishi (1998) bunga yorqin dalildir.

O'rni kelganda ta'kidlash zarurki, yurtimizda Olimpiya o'yinlari, ayniqsa Milliy Olimpiya harakati g'oyalari keng targ'ibot qilishda professorlar A.Q.Hamroqulov (Milliy Olimpiya Akademiyasining Prezidenti), T.T.Yunusov (O'zDJTI), A.K.Akramov (Olimpiya shon-shuhrati muzeyining sobiq direktori) kabilarning ulkan hissalari bor.

Yuqorida qayd etilgan tadbirlar va ijobiy natijalar Respublika Milliy Olimpiya harakatining ilk debochasidir. Ya'ni amalga oshirilishi zarur bo'lgan muammolar hali ko'pdir. Bu muammolarning ba'zi echimlarini xal qilish uchun quyidagilarni tavsiya etish mumkin:

1. Bolalar va o'smirlar sport maktablari, Oliy sport mahoratini oshirish va Olimpiya rezervlari sport maktablarida asosan sport mahorati uchun faoliyat ko'rsatmoqda. Ularga XOQ va Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasi ish faoliyatlar haqida to'la ma'lumotlar berib borish maqsadga muvofiqdir.

2. Barcha turdagi o'quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya» dasturlariga Respublika milliy olimpiya harakati g'oyalari bilan bog'liq bo'lgan mavzular kiritish.

3. Markaziy shaharlar, tuman va qishloqlardagi sport inshootlarida o'tkazilayotgan sport musobaqalari, sog'lomlashtiruvchi guruhlar mashg'ulotlari dasturida olimpiya harakati g'oyalari to'la mazmun topmog'i zarur.

Bizning bu mulohazalarimiz va xulosalarimiz aholi o'rtasida olimpiya g'oyalari keng targ'ibot qilishda ozgina bo'lsada o'z ulushini qo'shishi mumkin.

Hozirgi kunda jismoniy madaniyat va sport sohasida ta'lim oluvchi talabalarning o'quv jarayonlari yaxshi o'zlashtirish, sport tashkilotlari, o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat, sayohat va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish yo'llarini o'rganish, o'quv amaliyotlar jarayonida nazariy bilim va amaliy malakalarni chuqur egallash muammolari mavjuddir. Ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, fan, texnika, iqtisod va umummadaniyatda juda ko'p ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. o'quv yurtlari, ishlab chiqarish korxonalarini,

davlat va jamoa xo'jaliklari, turli muassasalar, qurilish, tijorat, savdo va boshqa juda ko'p tashkilotlarda aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb etishda turli-tuman ish uslublari vujudga kelmoqda. Sport tashkilotlari, sport klublari va ular bilan aloqador jamoalarda tashkiliy, xo'jalik, moliyaviy, madaniy faoliyatlar va boshqa sohalarda o'z o'zini boshqarish, moddiy ta'minlash yo'llari rivoj topmoqda. Shunga qaramasdan, Respublikada, ayniqsa qishloq sharoitlarida aholining aksariyat ko'pchilik qismi jismoniy tarbiya, sport va sayohat ishlariga to'la jalb qilinmagan. O'quvchi yoshlarning darsdan tashqari ommaviy sog'lomlashtirish tadbiri juda sustkashlik bilan tashkil qilinmoqda. Shu sababli bu sohalarni ilmiy jixatdan o'rganish va asoslab berish mavzuning dolzarbligini bildiradi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamda Respublika oliy ta'lim muassasalaridagi 16 ta jismoniy tarbiya fakultetlari o'quv rejalarida talabalarni ixtisoslikka tayyorlashda bir qator fanlar safida «Jismoniy madaniyat va sportni boshqarish», «Sayohat» (Turizm) fanlari va o'quv amaliyoti borki, bular talabalarning qaysi sport turi bilan shug'ullanishidan qat'iy nazar, ularga boshqaruv, tashkilotchilik bilan rahbarlik qilish yo'llarini o'rgatadi.

Talabalar bu faoliyatlarni o'zlarida shakllantirish, uyg'unlashtirish va takomillashtirish jarayonlarida umuminsoniy madaniyat, barqaror ruhiyat hollarini ham egallaydilar. Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida ixtisosli xodimlar tayyorlashning keng tarmoqli tarbiyaviy, amaliy faoliyatlariga ko'proq e'tibor beriladi. Bu oliy o'quv yurtlarining o'ziga xos xususiyatidir. Chunki aksariyat ko'pchilik talabalar o'z sport mahoratlarini oshirishlari, sport talablarini (razryad, hakamlik va b.q) bajarishlari shartdir.

Hozirgi yangilanib borish davri, respublikadagi mustaqillikning barqarorlashishi, o'zbekistonlik sportchilarni jismoniy jihatdan har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, ularni mehnat va mudofaa ishlariga to'la layoqatli qilib tarbiyalash, ularni mehnat va mudofaa ishlariga to'la layoqatli qilib tayyorlash va bu bilan bog'liq bo'lgan barcha faoliyatlarda tashkilotchilik, boshqaruvchilik maxoratlarini tarbiyalash hozirgi O'zbekiston sharoitida eng dolzarb muammolardan biri deb xisoblanadi.

So'nggi paytlarda mustaqil O'zbekistonda 2000 dan ortiq iqtidorli talabalar Turkiya, Amerika, arab mamlakatlariga o'qishga yuborildi. Ular davlatni idora qilish, moliya, hisob-kitob, texnika, til va boshqa sohalarda bo'yicha eng ilg'or bilim va tajribalarni o'rganib kelishadi.

Jismoniy madaniyat va sport sohasida, ayniqsa futbol, kurash, gimnastika kabi turlardan mahoratli sportchilar chet mamlakatlarga borib, shartnoma asosida ishlaydi, bilim olishadi va ularning jamoalarida o'ynashadi. Bu bilan ular jahon jismoniy madaniyatining ilg'or tajriba va ish usullari hamda boshqarish faoliyatining ilg'or tajriba va ish usullari (hamda boshqarish faoliyatlari) bilan tanishib qaytadilar.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A.Karimov mustaqillikka erishish va uning istiqbolida aholi sihat-salomatligining o'ta qimmatligi va unga erishish yo'llarini katta ko'tarinki ruh bilan izhor qilib bergan. Bunda «Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda, avvalo, chin yurakdan mustahkam salomatlik tilashgan. o'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyati yoshlikda, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak, deb ko'rsatgandir.

O'zbek xalqining milliy jismoniy madaniyati qadimgi ajdodlarimiz tarixi bilan uzviy bog'lanib ketadi. Buning guvohi sifatida «Avesto», «Kuntug'mish», «Qirq qiz», «Go'ro'g'li» turkumidagi barcha dostonlarda pahlavonlarning jasorati ustunlik bilan madh etilganligidan bilish mumkin. Otda poyga, nayza uloqtirish, kurash, qilichbozlik, kamondan o'q otish, merganlik qilish kabi jismoniy sifatlar qahramonlar siymosi orqali butun xalqning turmush madaniyati aks ettirilgan. Buyuk sarkarda Amir Temurning faoliyatida har bir jismoniy tayyorgarlik ustivor tadbirlardan biri bo'lganligi turli manbalardan ma'lum. Bu faoliyatlar, qo'llanilgan jismoniy mashqlar avloddan avlodga o'tib, o'zining mazmuni shakli va bajarilish uslublarini boyitib, hozirgi davrda ular jaxon xalqlarining sevimli mashg'ulotlariga hamda mahorat uchun kurashuvchi yoshlarining sportiga aylangan.

O'zbekiston shon-shuhratini jahonga taratgan jahon va olimpiya o'yinlari sovrindorlari Karimov Erkin (og'ir atletika), Qurbonov Sobir, Xodiev Sayfiddin, Fadzaev Arsen, Xadartsev Maharbek, Fayziev Bobomurod (kurashchilar), Ro'ziev Sobir (qilichbozlik), Rixsiev Rufat (boks), Ismoilov Mamajon (ot sporti), Saadi Elvira (gimnastika), «Andijon» chim xokkey jamoasi qizlari. Mustaqillik yillari esa L.Cheryazova, I.To'laganova, Yu.Hamroqulova, M.Abdullaev, R.Chagaev, T.Muhammadiyev, A.Tangriev, R.Qosimjonov va juda ko'p sportchilar yuzaga keldi.

Ular bilan haqli ravishda faxrlanamiz. O'quvchi yoshlarni jismoniy kamolot sari chorlash, ularni tarbiyalash, etuk mutaxassis xodimlarni etishtirib chiqarishda ilmiy asoslangan tajribalarga egamiz. Bu sohalarga katta hissa qo'shgan taniqli olimlar anchagina bor. Ulardan Respublikada xizmat ko'rsatgan fan arbobi, professor, tibbiyot fanlari doktori Rixsieva O.A., pedagogika fanlari doktori, professorlar Atoev A.Q. (Buxoro), Xonkeldiev Sh.H. (Farg'ona), Kerimov F.A., T.S.Usmonxo'jaev, Ayrapetyants L.R, Salomov R.S. professor T.T.Yunusov (Toshkent), J.E.Eshnazarov, X.T.Rafiev (Samarqand), J.T. Toshpo'latov (Termiz), shuningdek yosh iqtidorli olimlardan Xolmuhamedov R.D., Akramov J.A., G.B. Abdurasulova, T.Rasulova (Toshkent) va boshqalarni ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tarbiya ta'limining asosiy mazmuni va shakllarini aholiga, ayniqsa o'quvchi yoshlarga singdirishda, mutaxassis xodimlarni boshqaruvchilik faoliyatlari bilan qurollanishtirishda darsliklar, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ilmiy tadqiqot natijalari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Hozirgi kunda o'quv jarayonlarini takomillashtirish (Salomov R.S), fiziologiya (Hamroqulov A.Q), jismoniy tarbiya va sportni boshqarish (Yunusov T.T., Yarashev K.D) kabi yirik monografiyalar, darsliklar, o'quv qo'llanmalar ixtisosli xodimlarni tayyorlashda faqat o'qituvchilarning darsdan tashqari sayohat, ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishga doir faoliyatlar ikkinchi darajali ish o'rnida qolmoqda. Bu faoliyatlarni uyushtirish, unga rahbarlik qilish, tashkilotlari, qobiliyatlarini takomillashtirishga doir maxsus adabiyotlar, tadqiqotlar kam uchraydi. Shunga qaramasdan quyi sport tashkilotlari, jamoalarda bunday maxsus va murakkab muammolarni echish, sport tashkilotlari faoliyatlarini ko'tarish, mutaxassis xodimlarning ijodkorlik, tashabbuskorlik hamda tashkilotchilik ishlarini yanada jonlantirishga doir ba'zi bir tadbirlargina amalga oshirilmogda.

Bu faoliyatlarni chuqur ilmiy tadqiqot qilish va bo'lajak mutaxassis xodimlarni boshqaruvchilik qobiliyatlarini o'stirish har bir oliy o'quv yurtining muhim burchi bo'lishi bilan birgalikda, aynan dolzarb muammo bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston sharoitida jismoniy madaniyat va sport sohasidagi ixtisosli xodimlarning boshqaruvchilik faoliyatlarini takomillashtirishda quyidagi maqsadlar qo'yilgandi:

1. O'quv jarayonida ixtisoslik va mutaxassislikka doir fanlarning o'qitilishi va talabalarni o'qitish jarayonida ixtisoslik va mutaxassislikka doir fanlarning o'qitilishi va talabalarning o'zlashtirishini yaxshilash.

2. Talabalarning umumiy madaniy va ijtimoiy-g'oyaviy tayyorgarliklarini tadqiq qilish.

3. Talabalarning jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan e'tiqodi, o'z ixtisosliklarini egallashdagi amaliy faoliyatlarini tahlil qilish.

4. Sport tashkilotlarida xizmat qilayotgan rahbar xodimlarning ish faoliyatlari bilan tanishish va ilg'or tajribalarni talabalarga singdirish.

XOTIN-QIZLAR SIHAT-SALOMATLIGI HAQIDA.

Respublika xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi, ayniqsa mahalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etishda murakkab muammolar mavjud.

O'zbekistonning mustaqilligini mustahkamlash, uning istiqbolini rivojlantirishda olib borilayotgan barcha siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy tadbirlar muayyan maqsadga qaratilgandir. Bunda aholining tinchligini saqlash, moddiy va ma'naviy boyligini tobora oshirish, ularning sog'ligini yaxshilash, kelajak avlodlar uchun yaxshi sharoitlar yaratish eng muhim muammo hisoblanadi. Bu masalalarni o'rganish, tadqiq qilish, ilg'or tajribalarni hayotga singdirish asosiy maqsad va tub vazifalarni tashkil etadi. Bunda quyidagilarga e'tibor berishlari lozim:

1. Respublika Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordeni haqidagi farmonining mohiyatini o'rganish va uni targ'ibot qilish.

2. "Sihat-salomatlik yili" davlat dasturini chuqur o'rgatib, hayotga singdirish.

3. Mahalliy millat xotin-qizlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tiqod hamda qiziqishini o'rganish.

Tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra Respublika miqyosida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi mahalliy milliy qizlari umumiy shug'ullanuvchi xotin-qizlarning o'ndan birini ham tashkil etmaydi. Xotin-qizlardan jismoniy tarbiya sohasida ma'lumotga ega bo'lib, faol ishlayotganlarning soni 200 dan oshmaydi. Keyingi yillarda akademik-litsey, kollejlarda va oliy ta'lim muassasalarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida qizlarning shug'ullanishi sport musobaqalarida qatnashishi keskin kamaydi.

1993-yil 4 martda Respublika Prezidenti farmoni bilan «Sogʻlom avlod uchun» ordeni taʼsis etildi. Bu orden xaqidagi Nizomda koʻrsatilishicha onalik va bolalikni muhofaza qilish, inson ekologiyasini yaxshilashda, jismonan va axloqan sogʻlom avlodni tarbiyalashdagi xizmatlari uchun fuqarolar mukofotlanadi. Bunda insonni yaratish, uni tarbiyalash, voyaga etkazish, mehnat qilish, yashash va mudofaa ishlariga ularni yaroqli, jismonan kamol topgan avlodni tayyorlashdek buyuk va muqaddas gʻoyalar mujassamlashgandir.

Tabiat va jamiyat taraqqiyoti qonunlarida insonni tarbiyalash, uni jismonan etuk qilib etishtirishda oila, maktab, tashqi muhit va boshqa doiralar asosida maskan hamda omil boʻlib xisoblanadi. Bularning ichida esa eng asosiysi onalikdir.

Ona boʻlish buyuk maqsad va jasoratdir. Bunga erishish uchun boʻlajak onalar avvalo sogʻlom boʻlishi lozim. Shuni eʼtirof etish kerakki, rasmiy manbalar, ommaviy axborot vositalarining maʼlum qilishicha keyingi paytlarda ekologik buzilishlar, kamharakatchanlik, taʼlim-tarbiyaning sustligi, ovqatlanish, dam olish tartiblarining notoʻgʻriligi va boshqa bir qator sabablarga koʻra tugʻilayotgan bolalar orasida tabiiy ojizlar, nogironlar koʻpaymoqda. Shuningdek bolalarning koʻpchiligi yoshligidanoq tez-tez shamollashi, oʻta nozikligi holatlari uchraydi. Bularning asosiy sabablari onalarning kamquvvatligi, kasalmandligi, obʼektiv-subʼektiv sabablarga koʻra turmush madaniyatining past darajada ekanligidir. Xullas mahalliy yosh xotin-qizlarning sogʻligini mustahkamlash, sogʻlom boʻlish yoʻllari va omillariga binoan ularni taʼminlash, xalqimizning, qolaversa mustaqil davlatimizning burchidir.

Oʻtmish ajdod-avlodlarimiz tarixiy, madaniy va maʼnaviy katta boyluk qoldirgan. Oybarchidek pahlavon, Toʻmarisdek jangovar ayollar oʻtgan bu yurtda. Kelajak avlodimiz Oʻzbekistonning buyuk davlat ekanligini jahonga tarannum etishlari kerak. Buning uchun esa sogʻlom farzandlar tugʻilishi, ularning jismoniy kamolotiga ijobiy taʼsir koʻrsatuvchi sogʻlom onalar kerak boʻladi.

Hayotiy tajribalar shuni koʻrsatadiki, ayollarning aksariyat koʻpchilik qismi faqat yaxshi kiyinish, goʻzal boʻlishga ishtiyoqlidir. Bu yoʻlda ular baʼzan kam ovqat eyish, iqtisod qilish, tinmay mehnat qilishga ham tayyordirlar. Lekin ularning koʻpchiligi jismoniy zaifdir. Biron joyidan shikoyat qilmagan ayollar deyarli uchramaydi. Sogʻlom boʻlish, tetiklikni taʼminlash uchun jismoniy mashqlarni bajarishni tavsiya etilganda ular eʼtibor ham berishmaydi. Baʼzi bir

suxbatlar, rasmiy savol-javoblarda (anketa) yosh ayollar va qizlar hovli supurish, uy ishlari, daladagi ishlar qat'iy xulosa bo'la oladi. Bu o'rinda Respublika radiosi o'quvchi qizlarning salomatligi xaqida «Alanga» dasturidagi ma'lumotlari, pand-nasixatlari e'tiborga loyiqdir. Ya'ni bunda mehnat va jismoniy tarbiyaning farqlarini tushuntirib bormoqda.

Mutaxassislar va olimlarning tajribasiga ko'ra, jismoniy mashqlar insonning barcha bo'g'inlari, suyak-mushaklari harakatini ta'minlaydi. Ma'lumki bo'g'inlarning doimo harakatda bo'lishi zarur. o'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurtqa pog'onalari doimo harakatda bo'lishi zarur. o'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurtqa pog'onalari (bo'g'inlar) egiladi, ularning oraliqlari ochiladi. Bu xolatlar uzoq vaqt va tez-tez takrorlansa umurtqa oraliqlaridagi tog'ay moddalari, mushaklar o'sib, bo'shliqlarni to'ldiradi. Oqibatda esa gavda holati o'zgarib, engashib, qiyshayib, xatto og'riqlari paydo bo'lishi mumkin. Kam harakatlik bilan mehnat qilgan kishilarda nafas olish pasayadi, qon tomirlarning urish darajasi susayadi. Natijada odam tanasida salbiy o'zgarishlar yuz beradi, ya'ni ovqatni hazm qilish, modda almashish jarayonlarida keskin o'zgarishlar yuz berishi aniq.

Mutaxassis olimlar R.S.Qozieva, O.Sobirova, K.T. Shokirjonova va boshqalarning e'tirof etishicha xotin-qizlarning jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishiga sharoitlar yaratib berish, ular orasida tushuntirish ishlarini doimiy ravishda olib borish zarur. Mehnat jarayonlari va uy yumushlari bilan band bo'lgan xotin-qizlarning faoliyatlari, ruhiy va ijtimoiy xususiyatlariga qarab kamharakatchanlikdan kelib chiqadigan asoratlarning cheki yo'q desa bo'ladi. o'ylaymizki, kasallik, injiqlik, dangasalik, bekorchilik va boshqa sabablar oqibatida yuzaga kelgan kamquvvatlilik, nosog'lomlik holatlarini yaxshi kiyimlar, ko'p uxlash, me'yoridan ortiqcha kulgilar, xatto xursandchiliklar, dori-darmonlar ham engolmaydi. Buning asosiy davosi jismoniy tarbiya mashqlaridir. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishni avvalo eng yoshlikdan o'rganish, unga odatlanish, ehtiyoj sifatida sezish kerak bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning turlari behisob desa bo'ladi. Gimnastika, harakatli va sport o'yinlari, suvda suzish, engil atletika mashqlari, milliy raqslarning ham turlari o'ziga yarasha ko'pdir. Ular bilan shug'ullanish uchun esa jismoniy tarbiya ta'limi va ilmi bilan tanishish, ma'lum darajada qurollanish, to'la o'zlashtirib olish joizdir. Bu

ta'limni takomillashtirish uchun juda ko'p adabiyotlar, o'quv va metodik qo'llanmalar, ilmiy maqolalar davlat tilida yaratilgan.

Keyingi paytlarda sport tashkilotlari, sog'lomlashtirish markazlari, tibbiyot maskanlari (poliklinika va hokazo) hamda maktablarning sport zallarida barcha yoshdagi va nogiron ayollar uchun ixtisoslashtirish guruhlari faoliyat ko'rsatmoqda. Ularda oddiy mashqlar, raqs elementlari, uqalash (massaj), suvda suzish va chiniqish mashqlari berib borilmoqda.

Xotin-qizlar, ayniqsa yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish uchun mahallalarda, oilalarda, qizlar, ayollarning davralarida (gaplarda) sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslahatlar berish seminarlarini uyushtirish lozimdek ko'rinadi.

Maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari hamda ishlab chiqarish korxonalari, shuningdek mahallalarda turli xil sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish uchun mahalliy xotin-qizlardan mutaxassis xodimlar tayyorlashni yanada kengaytirish lozim. Buning uchun O'zDJTI, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fakultetlari, pedagogika kollejlari qabul qilish miqdorlarini ko'paytirish kerak. Sport jamiyatlari, sport klublari, o'quv va ishlab chiqarishdagi jismoniy madaniyat jamoalarida xotin-qizlarning maxsus seminar-kengashlarini va kurslarini yo'lga solish kerak. Bu yo'llar bilan sog'lom onalikni ta'minlashda ancha olg'a qadam qo'yish mumkin bo'ladi. Shuningdek, Respublikadagi jismoniy madaniyat taraqqiyoti, ayniqsa xotin-qizlar bilan olib borilayotgan ilg'or tajribalar Samarqand, Toshkent va boshqa shaharlarda tashkil etilgan xotin-qizlar kollejlari (sobiq bilim yurtlari) faoliyatlari matbuot va teleradioda ko'proq yoritilishi lozim. Bunday ilg'or ish tajribalarini talabalar mustaqil ravishda o'zlashtirib olishlariga jiddiy e'tibor berish lozim.

SOG'LOMLASHTIRUVCHI SAYOHATLAR VA XALQ MILLIY O'YINLARI HAQIDA QISQACHA MA'LUMOTLAR

Sihat-salomatlik jismoniy rivojlanish va chiniqishga asos soladi.

Jismoniy tarbiyaning muhim vositasi sifatida sayohatlar o'zining turli shakllari, mazmuni va sog'lomlashtiruvchi tarbiyaviy xususiyatlariga egadir. Sayohatlar asosan quyidagi yo'nalishlardan iborat:

1. Sayr (progulka).
2. Tomosha (eksursiya).
3. Safar va sarguzashtlar (ekspeditsiya, puteshestviya).
4. Piyoda yurish, toqqa chiqish, ulovlarda yurish (avtomashinalar, poezd, samolyot, paroxod va h.k.).

Sayohatlarning barcha turlari bo'yicha adabiyotlar, maxsus qo'llanmalar, o'quv qurollari anchagina topiladi. Faqat ularning ba'zi birlarigina qisqacha ma'lumotlar berish bilan kifoyalanildi.

Sayr qilish asosan keksalar, nuroniylar, nogironlar, yosh bolalik onalarga xos bo'lgan tadbirlardan biridir. Bular yoshi, jinsi va salomatlik holatlariga qarab katta ko'chalar, xiyobonlar, istirohat va ko'ngil ochar bog'lar, so'lim va xushmanzarali joylarda amalga oshiriladi.

Sayr va tomoshalar bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Tomoshalarda quyidagi maqsad va vazifalar oldinga qo'yilishi mumkin, ya'ni:

1. Bolalar bog'chasida atrof-muhitni ko'rish, tomosha qilishni uyushtirishlari asosiy tadbirdir.

2. O'quvchi yoshlar, talabalar va mehnatkash aholi, ziyolilarning muzeylar, tarixiy yodgorliklar, boshqa shaharlarga tomosha qilish yo'li bilan amalda bajariladi.

3. Asosiy sayohatlar (piyoda yurish, toqqa chiqish, ulovlarda yurish) tog'lar va xushmanzarali joylarga uyushtiriladi. Bunda o'quvchi yoshlar, ota-onalar, mehnatkashlar ishtirok etadilar.

Sog'lomlashtirish jihatidan piyoda yurish toqqa chiqish va hokazolar eng muhim ahamiyatga egadir. Shu sababdan ularning asosiy maqsadi, vazifalari, qisqacha mazmuni hamda tashkiliy xususiyatlari haqida bayon etilmoqda.

Piyoda yurish sayohati. Sayohatlarning mazmuni asosan yurish yo'nalish (marshrut), manzillar (ob'ekt) va bajariladigan faoliyatlardan (yurish, dam olish, ovqatlanish, gulxan yoqish, atrof-muhitni kuzatish va h.k) iboratdir. Bular o'z navbatida dam olish kuni (bir kunlik), tunab kelish (2-3 kunlik) va ta'til paytlari ko'p kunlik (3-10 va undan ortiq kunlar) sayohatlari shakllaridan iborat.

Sayohatlarga tayyorlanishda manzilni belgilash, maqsad va vazifalar asosida (joylarni tekshirish, hayvonot olamini o'rganish, tadqiqot va hokazo) xarita chizig'i (sxema) tuzish, jihozlar, kiyimlar, oziq-ovqatlar, tibbiy vositalar (aptechka) va hokazo zarur narsalarni jamg'ariladi. Bunda eng muhimi shundaki, sayohatlar guruhlarini aniqlashdir. Guruhlarda 12-15 kishi bo'lishi mumkin. Sayohatlarga

chiquvchilar eng avvalo tibbiy ko'rikdan o'tishlari, ota-ona (bolalar), ish (o'qish) joyidan ruxsat olishlari shart. Jamoali (ish, o'qish va b.q) uyushtirilgan rasmiy hujjatlar (buyruq, yo'l varaqasi, aniq vazifalar) bo'lishi kerak.

Sayohatlarda yurganda masofa bir kunda 10-12 km va ko'pkunlik sayohatlarda 125-150 km/s chamasida bo'lishi tavsiya etiladi.

Sayohatlar jarayonida to'siqliklar, tezoqar suvlar (daryo), past-baland joylardan o'tish qoidalariga rioya qilinadi.

Tunab qolish va ko'pkunlik sayohatlarda quyidagi tadbirlar amalga oshirilishi ko'zda tutiladi:

1. Tabiatni kuzatish, o'simlik va hayvonot dunyosini o'rganish.

2. Tarixiy va arxeologik, geologik joylarni o'rganish, ko'rish, ularning haritalarini chizish, tuzish.

3. O'rmon xo'jaligi, qo'riqxon va turli xo'jaliklarning (chorva, meva, g'alla va h.k) faoliyatlariga ijtimoiy-foydali mehnat bilan amaliy ravishda yordamlashish.

4. Turli xil maxsus mashqlar va chamalash (mo'ljallash) bo'yicha musobaqalar (slyot) o'tkazish.

5. Sayohatlarni tashkil qiluvchi rahbar sayohat (turizm) malakasiga ega bo'lishi talab etiladi.

Tog'da yurish sayohati. Sayohatning bu turi asosan sayohat malakasiga ega bo'lgan va jismonan chiniqqan kishilar, o'quvchi yoshlar uchun tashkil qilinadi. Bunda asosiy maqsad biron cho'qqi (eng baland tog' usti) yoki belgini (tur) egallash, birinchi darajali (kategoriya) qiyinchilikdagi (trudnosti) dovondan (dengiz sathidan 1-1,5 km balandlik) oshish, atrof-joylar bilan tanishish, ularning tuzilish va jo'g'rofik holatlarini chizish (sxema tayyorlash) va h.k hisoblanadi. Sayohatlarning o'tkazilish muddatiga yarasha zarur jihozlar, kiyim-kechaklar, oziq-ovqatlar, dorilar boshqa kerakli narsalarni to'plash, jamg'arish zarurdir.

Ulovlarda sayohatlar. O'zbekistonning geografik tuzilishi va tabiati ulovlarda sayohatlar o'tkazishga juda qulaydir. Chunki past-tekisliklar, cho'llar va shahar atroflari tog'li joylar bilan o'ralgan. Bunday joylarga etib borish uchun turli xil ulovlardan foydalanishga to'g'ri keladi. Piyoda yurish va toqqa chiqish jarayonlarida yuklarni ko'tarish, charchaganlarni mindirish uchun ot, eshak, tuya, qo'tos, xo'kiz va boshqalardan foydalaniladi. Sayohatlarning manzillari shahardan uzoqdabo'lsaavtomashinalar, mototsikl, velosiped vaboshqatexnik ulovlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Toshkent viloyati xududlarida Chimyon, Beldorsoy, Farg'ona vodiysida, Shohimardon, Arslonbob, Jizzax viloyatining Zomin, Baxmal, Samarqand viloyatining Urgut, Omonqo'ton, Qo'shrabot, Qashqadaryoning Amir Temur g'orlari, Surxondaryoning Bobotog'lari va boshqa xududlarida xushmanzarali, tabiat va sayohatchilar uchun o'rmon xo'jaliklari, qo'riqxonalar xodimlari tomonidan ot, eshak, ho'kiz va boshqa ulovlardan foydalanishni yaxshi yo'lga qo'yishgan.

Ko'p kunlik sayohatlarga chiqqanlar bunday imkoniyat-lardan maqsadli foydalanishlari va ularning talab-shartlarini so'zsiz bajarishlariga to'g'ri keladi. Aks holda tushunmovchiliklar, ko'ngilsiz voqealarga yuzaga kelish mumkin.

Sayohatlar doimo mazmunli va qiziqarli bo'lishi kerak. Buning uchun esa barcha sayohatchilar umum qoidalarga to'la rioya qilishlari, o'zboshimchaliklarga yo'l qo'ymaslik-lari shart bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda yurtimiz mustaqilligi sharo-itidan kelib chiqqan holda sayohatlarni to'g'ri, maqsadli uyushtirish, qatnashchi-larning salomatligi va ruhiy boyligini oshirish, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarishga alohida e'tiborni qaratish lozimdir.

XALQ MILLIY O'YINLARI SIHAT-SALOMATLIKNI TA'MINLASH YO'LIDA

Xalq milliy o'yinlari deganda qadimdan aholi o'rtasida qo'llanilib kelayotgan kurashlarimiz, ot o'yinlari (poyga, ko'pkari va hokazo), dorboz, harakatli o'yinlarni (quloq cho'zma, eshak mindi, orqang kuydi, pada to'p va hokazo) tushuniladi. Ularning o'ziga yarasha mazmuni, maqsadi va tarbiyaviy xususiyati mavjud. Eng muhimi ularda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik, bardoshlilik kabi jismoniy sifatlar, oriyat, vatanparvarlik, g'alaba sari intilish va juda ko'p fazilatlar mujassamlashgan. Shu tufayli ularni jismoniy tarbiyaning eng muhim vositalari tarkibiga kiritish mantiqiy jihatdan to'g'ri bo'ladi.

Xalq milliy o'yinlarining turli-tumanligi, ulardagi, ko'pqirrali va keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarni jismoniy tarbiya tizimining oldingi bosqichlari safiga qo'shish adolatdan bo'lar edi.

Xalq milliy o'yinlarining ba'zi xususiyatlari va ularning mazmuni keyingi boblar va bo'limlarda o'z ifodasini topgan. Shu sababdan ularning mazmuni haqida to'la mulohazalar yuritilmadi.

Aytish zarurki, Respublikaning barcha xududlarida Xalq milliy o'yinlari u yoki bu shaklda rivojlangan. Jizzax, Samarqand, Sirdaryo, ayniqsa Qashqadaryo va Surxondaryo xalqi to'ylarini kurashsiz va ko'pkarisiz o'tkazmaydi. Bu qadimdan qolgan urf-odat, milliy qadriyat hisoblanadi. Ularning tarbiyaviy xususiyatlari samarali bo'lganligi va xalqni jipslashtirish, ularning ma'naviy-ma'rifiy madaniyatini boyitish yo'lda katta xizmati bo'lganligi uchun hozirgi istiqloq davrida ham ularga katta ahamiyat berilmoqda.

Xalq milliy o'yinlari barcha ommaviy-madaniy tadbirlar zamonaviy sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan sport musobaqalari qatorida o'z o'rnini va mavqeiga ega bo'lmoqda. «Navro'z», «Mustaqillik kuni», «Hosil bayrami» va boshqa ko'pgina an'anaviy tadbirlar mazmunida ko'rish mumkin. Shu jihatdan olganda faqat qishloq yoshlari yoki mehnatkashlarigina emas, balki shahar yoshlari, ziyolilari va barcha kishilar xalq milliy o'yinlari bilan imkoniyat darajasida shug'ullanishlari, oila, mahalla, o'quv yurtlarida birgalashib musobaqalar o'tkazishlari maqsadga muvofiqdir. Bunday tadbirlar barcha kishilarni, ayniqsa o'quvchi yoshlarni yo'llash kabi tarbiyaviy jihatlarni takomillashtirishda bevosita xizmat qilishi mumkin.

SPORT – SIHAT-SALOMATLIKNING ASOSIY OMILI

Sport tushunchasi maxsus murakkab va kuchli (jismoniy sifatlar mujassamligi) mashqlar majmuidan iborat ekanligini bildiradi. Ularning maqsad, vazifa va mazmunida yuqori darajadagi harakatlar mahoratini egallash (razyad talabalari), rekordlar o'rnatish, musobaqalarda g'olib bo'lish kabilar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda musobaqalarda qatnashish, mashqlar majmuini yaxlit holda bajarish, razryad talabalarini uddalash kabi vazifalar qo'yiladi. M: To'pni zarb bilan darvozaga tepish, og'ir atletikada shtangani ko'tarish gimnastikada turnikda aylanish va hokazo)

O'zbekistonda yoshlar sportning 50 ga yaqin turlari bilan shug'ullanadilar va 30 ga yaqin turi bo'yicha Xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etmoqdalar. Sport turlari orasida futbol, tennis, boks, sharqona yakka kurashlar, engil atletika va b.q. turlar bilan ko'pchilik kishilar shug'ullanishadilar.

Mustaqillik tufayli o'zbek kurashi (Buxoro usuli) jahon sport turlari safidan o'rin oldi va jahon birinchiliklari (1990-yildan boshlab) o'tkazilmoqda.

Sport turlarining mazmuni va maqsadi sog'lomlashtirish vazifalariga ham qaratilgandir. Ya'ni sport mashqlarining ba'zi turlari va bo'limlari (elementlari) bo'yicha istagan kishi shug'ullanishi mumkin. Bunga misol tariqasida quyidagilarni keltirish mumkin:

1. Oddiy maydon yoki ochiq joylarda futbol o'ynash.
2. Erkak va ayollar aralash holda voleybol o'ynash.
3. Boks, kurash, og'ir atletika (shtanga)mashqlarini erkin holda bajarish.
4. Xiyobon va istirohat bog'larida yugurish.
5. Suv havzalarida vaqtsiz o'z hoxishi bo'yicha suzish va hokazo.

Sport elementlarining har bir kishiga manzur tomonlari bo'ladi. Ya'ni kimdir to'pni tepishni, boshqasi esa tutib (ilib olish) olishni ma'qul ko'radi. Yana kimlar esa voleybol to'pini zarb bilan urishni va uni qaytarishni xush ko'radi. Xullas sport turlaridagi juda ko'p bo'laklar, qismlar oddiy shug'ullanuvchi uchun sog'lomlashtirish vazifasini o'tashda xizmat qiladi.

E'tirof etmoq zarurki, sport bilan shug'ullanish yoshlarga ato etilgandir. Chunki ularning jismoniy jihatdan tayyorgarligini oshirish, qobiliyat va iste'dodlarni yuqori darajada tarbiyalashga gavda tuzilishi (og'irlik ko'zda tutilganda), tanadagi o'sish, rivojlanish xususiyatlari (analitik, fizologik, psixologik jihatlar) mos keladi. O'rta va katta yoshdagi kishilarda esa bunday xususiyatlar ancha pasaygan bo'ladi. Jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, cho'ziluvchanlik va hokazo) yoshlarga xos mavjudlikdir. Yosh ulg'aygan sari bu xususiyatlar eskiradi, susayadi va kamayadi. Shu sababdan har bir kishi o'z imkoniyati, salomatligi va holatini yaxshi bilishi shart bo'ladi.

Sport turlari elementlarini sog'lomlashtirish maqsadida ishlatish, ulardan ongli ravishda foydalanish uchun har bir kishi eng avvalo jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanib borishi, mashqlarning bajarilishi texnikasi va usullarini o'zlashtirib olishi lozim bo'ladi. Aks holda tushunmay yoki zo'rma-zo'raki sport mashqlarini bajarish oqibatida eng avvalo mushaklarda cho'zilish yoki uzilish, bo'g'inlarda esa sanchiqlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday hollarni sezganda mushak va bo'g'inlarni (og'riq paydo bo'lgan joylarni) sekin siypalash qattiq lat eganda esa sovuq suvda yuvish yoki latta bosish tavsiya etiladi. Shu bilan birgalikda tezda shifokorlarga murojaat qilishga to'g'ri keladi.

Xalqimizning «Temirni qiziganda bos» degan ajoyib maqoli bor. Buni inson harakati bilan bevosita bog'liq bo'lgan faoliyatlariga ham

bog'lash mumkin. Ya'ni har qanday og'ir yoki murakkab harakatlarni bajarish oldidan (tortilish, tosh ko'tarish, tez yugurish, kurash va hokazo) kamida 100-200 m ga yurish, nafas olishni chuqurlashtirish, qo'llar, oyoqlar va gavda mushaklari uchun zarur bo'lgan mashqlarni bajarib, gavnani qizitish (tayyorlash) lozim. Bunday qoidalarga itoat etmasdan, ta'kidlanganidek mushak va bo'g'inlarga zo'r kelishi, og'riqlar paydo bo'lishi, ular keyinchalik surunkasiga (xronik) aylanish ehtimoli yo'q emas.

Sport barchaga ancha ayon bo'lganligi uchun ba'zi mulohazalar bilangina chegaralandik xolos. Sportga havas qilganlar maxsus darslik va qo'llanmalardan foydalanishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

DAVOLOVCHI VA CHINIQTIRUVCHI UQALASH (MASSAJ) MASHQLARI VA UNING FOYDALI JIHATLARI

O'zbekiston mustaqilligining 17-yillik davrida aholining sog'ligini yaxshilash borasida misli ko'rilmagan ulkan tadbirlar amalga oshirildi. «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi, «Sog'lom avlod yili» (2000) hamda «Onalar va bolalar yili»(2000) yo'nalishiga keng imkoniyatlar berildi. Deyarliq shaharlar, tumanlarning markazlari, hatto uzoq qishloq sharoitlarida yangi tibbiy markazlari, shifoxonalar, davolash markazlari, muassasalar tarmog'i tobora ko'paymoqda. Aholi turar joylarida sog'lomlashtirish markazlari, sport, inshootlari qad ko'tarmoqda.

Shifoxonalari, turli davolash muassasalari, sport inshootlari, o'quv yurtlari hamda yirik ishlab chiqarish korxonalarini, muassasalar tarkibida sog'lomlashtirish guruhlarini tobora ko'paymoqda, ularning tarmoqlari barcha xastaliklarni davolash, sog'lom kishilarni har tomonlama rivojlantirish kabi faoliyatlarni yuksak darajada amalga oshirmoqda. Bunda engil atletika, gimnastika, suvda suzish, sport o'yinlari, trenajyorlarda atletik mashqlardan unumli va maqsadli foydalanilmoqda. Ularning tarkibida bemorlar, keksalar, mehnatda xoriqqan kishilarni uqalash (massaj) mashqlari ancha ustivor turadi.

UQALASH (massaj) haqida qisqa lavhalar.

Uqalash eng qadimgi ajdodlarimizdan meros bo'lib kelgan va uzoq yillardan buyon o'z mazmuni va mohiyati bilan Xalq tabobatida keng qo'llanilib kelinayotgan davlovchi va charchoqlarni chiqaruvchi tadbirlardan biri hisoblanadi. Uqalashning tanadagi (organizm) og'riqlar, uyushish (mushaklar tortilishi, jonsizlanishi) hamda hara-

katsizlikni yo'qotishda birdan-bir omil ekanligi, ayniqsa suyak, mushak, asab va boshqa a'zolarining illatlarini davolashda uning mohiyatlari haqida qamdimingi Yunon olimlari, Gippokrat, Platon va ulug' allomamiz Abu Ali Ibn Sino ilmiy bashoratlari qilishgan. Ular tavsiya etgan yo'l-yo'riqlar, omillar, hozirgi kunda ham o'z mohiyatini yo'qotgan emas.

E'tirof etish lozimki, yaqin o'tmishda ulkan faoliyat ko'rsatgan olimlar, amaliyotchi mutaxassislar massajning tarbiyaviy va davolovchi xususiyatlari haqida katta tadqiqotlar o'tkazishgan. Ular orasida V.I.Dubrovskiy (Moskva, 1992) T.S.Ibragimova (M., 1988), O.A.Rixsieva, A.I. Rixsiev (Toshkent, 1988), T.S.Usmonxo'jaev va boshqalarning xizmatlari kattadir. Lekin davlat tilida bu borada e'tiborli ish amalga oshirilmaganligidan faqat afsuslanish mumkin xolos. Shu sababdan bu joyda uqalashning asosiy va oddiy turlari hamda ularni qo'llashning ba'zi bir tomonlariga, ya'ni keng ommaga ma'qul va manzur bo'lgan jihatlarigagina e'tibor qaratildi.

Uqalash deganda gavdaning tuzilishiga qarab barcha a'zolarini, ayniqsa og'riq joylarni barmoqlar bilan changalab uqalash va kaflar bilan sekin siypalash-silash kabi harakatlarni tushuniladi.

Xalq tabobati, ayniqsa zamonaviy tibbiy davolashda uqalashlarning quyidagi turlari keng ommalashgan, ya'ni:

1. Siypalash (silash)
2. Changalab, mushtlab ezish, chimchilash.
3. Oyoqlar va qo'llar bilan bosish (tepkilash).
4. Kaflar va kaflarning qirralari bilan shappotlash, savalash.
5. Barmoq uchlari va musht holda bosish, ezish (hamir iylagan kabi).

Birinchi navbatda e'tirof etish lozimki, uqalashlarning asosiy maqsadi va mazmunlari mushaklar, qon tomirlari, bo'g'inlar va asab tolalarini uyg'otish, ularning ish faoliyatlarini jonlantirish, yaxshilashga qaratiladi. Bu jarayonlar markaziy asab tizimlariga ijobiy ta'sir o'tkazish natijasida charchoqni chiqarish. Og'riqlarni yo'qotish (pasaytirish) va inson faoliyatini qayta tiklash, uni rivojlantirishda bevosita xizmat qiladi.

Yana shuni ham bilish kerakki, uqalashlar asosan bo'sh vaqtlarda, ayniqsa kechki paytlarda maqsadga muvofiq keladi. Jahl chiqqan va ishga shoshilib turgan paytlarda uqalashlarning foydasi bo'lmaydi, aksincha asablarni qo'zg'atish, g'ashga tegish kabi jihatlar kuchayishi mumkin.

SIYPALASH (silash). Siypalash asosan kafi, barmoqlar va bilak bilan bajariladi. Bunda asosan quyidagi holatlarda amalga oshirilish ko'zda tutilishi mumkin, ya'ni:

1. Cho'ziq (uzun) a'zolar (qo'llar, oyoqlar, gavdaning orqa va old tomonlari hamda bo'yin, yuz, boshni sekin silash, siypalash zarurdir.)

2. Xastalangan (bemor) yoki jarohatlanganda (lat eyish), ayniqsa yosh bolalarni juda avaylab siypalash, og'riqni kuchaytirmaslik.

3. Charchagan, horigan paytlarda silab-siypalash usullari bosibroq, qattiqroq holda amalga oshiriladi. Bunda asablar o'z holiga kelgancha, mushaklarda toliqish sezilmaguncha uqalash-siypalashlar davom ettiriladi. Uqalashlar asosan yotgan, o'tirgan holatlarda bajarilishi shartdir.

CHANGALLAB, MUSHTLAB EZISH VA CHIMCHILASH

Uqalashning bu turi asosan eti to'la (semizroq) kishilarga maqul keladi. Shuningdek, og'riq bo'lmagan, lekin charchoqlik natijasida etlar uyushganda qo'llar, oyoqlar va gavdaning boshqa a'zolarini (ayniqsa orqa tomon) avvalo silab-siypalanadi. Etlar (badan) ozroq qizigach, barmoqlar bilan bosib chiqiladi. So'ngra esa chimchilashga o'tiladi. Oxirida yana siypalab, biroz changallanadi. Bunday mashqlar tanasida biron illati bo'lmagan va jismoniy mehnat bilan doimiy ravishda shug'ullanib yuradigan kishilarga qo'llanilishi zarur. Bajarish muddati etning chidashi va charchoqning chiqib ketishiga qarab (15-20 daqiqa) davom etishi mumkin. Bajarish vaqti esa har kimning bo'sh vaqti va zaruriyatiga qarab belgilanishi lozim. Uqalashning bu usuliga o'rgangan kishilar haftada kamida 2-3 marotaba takrorlab turishlari mumkin bo'ladi.

OYOQLAR VA QO'LLAR BILAN BOSISH (tepkilash-tizzalash)

Mehnat jarayonlarida charchaganlar, chavondoz-polvonlar, kurashchilar uqalashning bu usulidan qadimdan buyon keng foydalanib kelishgan. Hozirgi davr kishilari orasida oyoqlar og'rig'i va badanning tirishishi (varajaga o'xshash) kabi holatlarda, uy sharoitida yosh bolalarning oyoqlar bilan bosishni qo'llashadilar.

Umuman tananing uyushishi, tirishishi va ba'zi og'riqlarni qoldirishda a'zolari qo'llar bilan qattiq bosish va ustiga chiqib oyoqlar bilan bosish (tepkilash, tizzalash) ancha foyda beradi. Oyoqlar bilan bosishda faqat yoshroq va vazni uncha og'ir bo'lmagan kishilardan (yaxshisi 8-10-y ashlar bolalar) foydalanish lozim. Ayollar zarur bo'lsa, shu usulga odatlangan bo'lsa, faqat 5-7 yoshlardagi bolalardan foydalanishlari kerak bo'ladi.

Let egan, qachonlardir singan suyaklar ustiga chiqish mumkin emas, ulardagi og'riqlarga faqat uqalab, qo'llar bilan bosish hamda siypalashning o'zi kifoya qiladi.

KAFTLAR VA KAFTLARNING QIRRALARI BILAN SHAPATILASH, SAVALASH

Uqalashning bu usuli va turi boshqalarida shu bilan farqliki, mushaklarning ko'ndalang holda xuddi kesak kabi ishlatiladi va boshqa usullar bilan aralashtirilib olib boriladi. Bunda mushaklardagi hujayra va to'qimalar, ayniqsa qon tomirlarining urish tezligini kuchaytirishda xizmat qiladi. Bu usular qo'llanilish jarayonida shug'ullanuvchi (yoki bemor) og'riqlarni qattiq o'tish lozim bo'ladi. Bu usulni yosh bolalarga va biron joyida og'rig'i bor kishilarga (bel og'riq, suyak va hokazo) qo'llash man etiladi.

BARMOQ UCHILARI BILAN BOSISH VA EZISH

A'zolardagi og'riq joylar, nuqtalarni bilish yoki og'riqlarni qoldirish maqsadida bu usul keng foydalaniladi. Shu sababdan buni «Nuqtali uqalash» (tochechniy massaj) deyiladi. Bu usulni qo'llovchilar fiziologiya va psixologiyadan ma'lum darajada xabardor bo'lishi shart. Ya'ni insonlarning faol harakati, aql zakovati, fikr yuritish va ruhiy holatlarini ta'minlovchi markaziy asab tizimi hamda ularning gavdaga tarqalish, yo'nalishi va bog'lanish (tutashish) joylarini (nuqtalar) nazariy va amaliy jihatdan bilish kerakdir. Busiz nuqtali uqalash o'rniga katta zarar keltirishi mumkin.

Bosh og'riq paytlarda ba'zi kishilar qo'llari bilan boshini ikki tomonlama (yon va orqa old) qisib bosishda yoki ro'mol bilan mahkam qisib bog'lashadi. Bundan keyin og'riqning pasayishini sezadi. Bu holat hamma vaqt foyda beravermaydi. Shu sababdan boshning old tomoni (peshona-manglay) sanchib og'riqning pasayishini tezlashtirish kerak.

ustlari va chintiqlarni (quloq usti va ko'z oralig'i) bosh barmoq va barcha barmoqlar ishtirokida bosib-bosib uqalash ezish lozim. Bu holatlarni 5-6 marotaba takrorlash, oraliqlarda 1-2 daqiqa dam berish zarurdir.

Ko'z achishsa, xiralashsa quloq ustlari va bo'yin ustlarini siypalash, barmoqlar bilan qisib-bosib ezish lozim. Umuman bosh ustidagi suyaklarning qirrali joylari, quloq orqasidagi o'simta suyak (chig'inoq) uchi, yuzlarning suyak qismlarida asab nuqtalari markazlari (nuqtalari) joylashgan. Shu sababdan ularni vaqti-vaqti bilan siypalab, uqalab, bosib-ezib turish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Elka, qo'llar, oyoqlar va umurtqa pog'onasidagi bo'rtib turgan suyaklar, bo'g'inlarning atroflarini ham barmoqlar bilan bosib, ezib, changallab uqalab turish kerak.

Uqalashning bu turi joylardagi nuqtalar orqali bosh miyadagi qon aylanish hamda marqaziy asab tizimi faoliyatlarini uyg'otish, tezlashtirishda xizmat qiluvchi birdan-bir omil hisoblanadi.

Nuqtali uqalashlarning sir-asrorlarini chuqur o'rganishni istovchi kishilar adabiyotlar ro'yxatida keltirilgan qo'llanmalardan foydalanishlari tavsiya etiladi.

Yana bir bor ta'kidlash joizki, uqalash shifoxonalar, davolash muassasalari, markazlari (poliknika, sanatoriya, shaxsiy shifoxonalar va hokazo) hamda sog'lomlashtiruvchi markazlarda ixtisosli mutaxassislar tomonidan olib boriladi. Shu sababli bemorlar, uqalashga muhtojlar, u bilan qiziquvchilar mutassaddi muassasalarga murojaat qilishi, tegishli masalihatlar olishlari lozim.

Ijtimoiy-madaniy turush sharoitimiz va taraqqiyotimiz taqazo etayotgan o'zini-o'zi boshqarish yo'llari sog'liqni yaxshilash, rivojlantirish va kerak bo'lganda salomatlikni qayta tiklash jarayonlarida barcha mashqlarni bajarish bilan birgalikda, uqalash usullarini ham bajarish zarur bo'ladi. Ya'ni har bir kattayu kichik fuqarolar, ayniqsa o'quvchi yoshlar, talabalar o'z tanasining nazariy hamda amaliy jihatdan o'zlashtirib olishlari yaxshilikdan boshqa narsa emas.

Xulosa qilib aytganda, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning muhim omillaridan biri bo'lib hisoblangan uqalashlar hozirgi avlodning kundalik turmushidan o'rinli joy egallashi va buyuk kelajak avlodlarini sog'lom qilib tarbiyalashda barcha jismoniy tarbiya omillaridan keng va samarali foydalanish yo'llarini ommalashtirish zaruriyati bor, deb aytish lozimdir.

CHINIQTIRUVCHI UQALASH MASHQLARI VA ASAB NUQTALARI HAQIDA

Inson harakat faoliyatini boshqaruvchi bosh miya va gavdadagi asablarning joylashishi, bir-biri bilan ularning o'zaro tutashishi hamda markazlari haqida fiziologiya fani, ko'p ilmiy tadqiqotlarning natijalari asosidagi o'quv-uslubiy qo'llanmalarda batafsil bayon etilgan.

Respublikaning tibbiyot sohasidagi fanlar va shuningdek sport fiziologiyasi hamda davolash jismoniy tarbiya sohasidagi o'quv-uslubiy qo'llanmalari, monografiyalar yaratishda atoqli olimlar O.A. Rixsieva, A.Q. Hamroqulov, Q.A. Nurmuhamedov, T. Rasulova, A.I. Rixsiev va boshqalarning xizmatlari e'tiborga sazovordir. Yuqorida nomlari zikr etilgan fan namoyondalari hamda Rossiyalik mashhur olimlar V.S. Ibragimova (1984), V.I. Dubrovskiy (1982), N.V. Tyagin (1992) va boshqalarning o'quv-uslubiy qo'llanmalari, monografiyalari, ilmiy-ommabop risolalari omma orasida keng tarqalgan. Ularda qayd etilgan ba'zi bir mulohazalarni keltirish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Olimlarning ta'kidlashicha inson tanasida millionlab asab tolalari bir-biri bilan tutashgan va ularning aniq nuqtalari (markazlari) mavjuddir. Inson harakatini boshqarish, tashqi ta'sirlarni (so'z, issiq sovuq, og'riq ko'rinish va hokazo) sezish asosan asablar orqali amalga oshiriladi. Ta'kidlash lozimki, asablarning sezishi va darhol javob berishi shunchalik tezki, hatto unga yorug'lik nuri va elektr quvvati kuchining tezligi ham teng kela olmaydi. Shu o'rinda bir misol keltirish mumkin bo'ladi, ya'ni qorong'ida chiroq yoqilganda atrofdagi kishilarni tanib olish va hokazo.

Asab kasalliklari shifokorlari bemorni tekshirib ko'rishda ularning tizzalari, bilaklari va boshqa joylariga kichik bolg'acha bilan sekin urib ko'radi. Bunda bemorda siltanish yoki biron joyi ziqirab og'rib ketganligi aniqlanadi. Shuningdek igna bilan davolashda asab nuqtalariga igna sanchiladi va bemorning og'riq joylarini tezda belgilab oladi. Barmoqda va oyoq uchlari, quloq-burinning chetlari va qo'yingki barcha a'zolarida asb tolalarining boshlanish hamda tutash joylari mavjud. Ularga igna sanchish, siypalash, uqalash, isitish va boshqa yo'llar bilan ta'sir beradi va o'sha asablar orqali keladi, qaytadi. Natijada insonlar bu holatlarni tezda sezadi va sabablarini anglaydi.

Shifokorlar avvalo og'riq sezilishini belgilab, keyin ularni davolashga kirishadilar. Bu sohadagi bilim va amaliy malakalar aholi o'rtasida qadimdan qo'llanilib, ularda uqalash keng qo'llanilganligi ma'lum.

O'tgan bobning bo'limlarida bo'g'inlar haqida ma'lum darajada tafsilotlar bayon etildi. Uning davomi (bog'lanish) haqida asablarning ish faoliyati va ularda uqalashlarning afzalliklari haqida ham bir necha so'z yuritishga to'g'ri keladi.

Bosh miya gavdadagi barcha a'zolarni harakatlantiruvchi va boshqaruvchi markazdir. Uning davomi esa orqa miya (umurtqa ichidagi moddalar, ilik) hisoblanadi. Ular o'z navbatida gavdadagi barcha mushaklarga tutashadi. Mushaklar esa suyaklar va tog'ay moddalarga tutashgan. Mushaklar va suyaklarni oziqlantiruvchi qon va boshqa suyuqlik moddalarda ham asab tolalari birlashib ketgan. Shu tufayli inson charchagan, xoriqqanda yoki xastalanganda mushak va suyaklarning og'rishi, zirqirashi hamda og'irlashganday seziladi.

Xalq orasida «qaering og'risa-jon» deb bekorga aytishmagandir. Bunday illatlardan qutilishda uqalashlarning aniq nuqtalarini bilish va tegishli amallarni qo'llash lozim bo'ladi.

Katta sport bilan shug'ullanuvchilarga, ayniqsa boks, kurash, shtanga, futbol, engil atletika kabi sport turlarida sportchiga musobaqa boshlanishi oldidan ma'lum uqalash mashqlaridan foydalaniladi. Bunda chiniqqan mushaklarini dam oldirish, asablarni susaytirishga doir maxsus uqalash mashqlari berib boriladi.

Yosh bolalar va o'quvchi yoshlarni jismoniy jihatdan chiniqtirishda turi mashqlar qatorida uqalash, siypalash amallarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bunda asab tolalariga doir siypalash, uqalash mashqlarini bilib ishlatish zarur. M: Yosh bola u yoki bu sabab bilan yig'laganda yupatishga doir har qancha so'z ishlatmang, u tezda yig'indan to'xtamaydi. Agar elka va boshini siypalab, erkalatib gapirilsa bola yig'idan tez to'xtaydi. Bunda siypalash va so'z ta'siri asablarga tez etib boradi. Bundan xulosa shuki, bolalarni tez harakat qilish, chaqqon bo'lish, aytilgan so'zlar va maslahatlarga to'la rioya qilish uchun asablarga doir amallarini (so'z, siypalash, erkalatish, maqtash va hokazo) qo'llash zarur bo'ladi. Bu holatlar bolalarning jismoniy tarbiya, sport, sayohat va Xalq milliy o'yinlarini bilish va ulardan amaliy shug'ullanishlarga ijobiy ta'sir etishi mumkin.

UQALASH MASHQLARI

Gavda mushaklarini uqalab davolash, jismonan rivojlantirish va chiniqtirishda quyidagi yo'l-yo'riqlarga (usullar va amallar)ga rioya qilish ma'qul bo'lar edi. Ya'ni:

1. Chaqaloq va kichik yoshdagi bolalarni (1-3 yosh) jismonan tarbiyalashda qo'llaniladigan uqalash mashqlari:

2. Maktab yoshgacha bo'lgan bolalarni (4-6 yosh) jismoniy tarbiyalashda uyda (oilada) gavdaning a'zolarini siypalash, uqalash, changallab mashq qilish. Bolalarning o'zlariga oyoq qo'l va gavdani uqalab, ishqalab mashq qilishga o'rgatish. M: Vanna yoki hovuz ariqlarda yuvinganda ham bu harakatlarni takrorlashga odatlantirish.

3. Jismonan zaifroq o'quvchi yoshlar uy sharoitlarida o'zini-o'zi uqalash, ayniqsa ertalabki gigienik gimnastika mashqlari bilan aralash holda bajarishi lozim bo'ladi. Bunda kamida 20-25 daqiqa vaqt ichida qo'llar, oyoqlar ko'krak, qorin, bo'yin va boshqa a'zolarini siypalash, changallab ishqalash zarurdir. Shuningdek, bo'yin, orqa, bel umurtqalarini ham o'zi uqalashi, ezishi va burilib, egilib mashqlar qilishi kerak.

4. Yosh bolali onalar, qariya va keksalar (erkak va ayollar) barmoqlar va kaftlar bilan yuz, bo'yin, qo'llar, gavda, oyoqlarni siypalashlari zarur. Zarur bo'lganda oila a'zolaridan biriga uqalab qo'yishni talab qilish lozim. Buning uchun esa keksa ota-onalar o'z farzandlariga yoshlikdan uqalash, siypalash, barmoqlar bilan botirib ezish, oyoqlar, elka va belni tizzalab, mushtlab, hatto ustiga chiqib tepkilashni o'rgatishlari lozim. Yuqorida aytilgan kishilar, tavsiya etilgan mashqlarni ko'pincha ertalab, kunduzgi paytlarda, kechqurun, qishki mavsumlarda esa har 2-3 soatda takrorlab turishlari yaxshi bo'ladi.

5. Jismonan sog'lom, chiniqqan kishilar va hatto etuk sportchilar ham ish sharoiti va musobaqalar (mashg'ulotlar) jarayonlarida ortiqcha charchashi va toliqishi mumkin. Bunday hollarda uyga kelganda o'zini-o'zi uqalash mashqlarini bajarishlari lozim bo'ladi. Oila a'zolaridan biri uqalash mashqlarining turlari va bajarish usullarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa, (ko'proq tibbiyot sohasida ta'lim olganlar) unda o'sha odamga uqalatish zarurdir.

Hayotiy tajribalar, kuzatishlar, maxsus suhbatlar natijasining ko'rsatishicha katta yoshdagi sog'lom erkak va ayollar, ayniqsa qishloq sharoitidagi mehnatkashlar uy sharoitlarida uqalash va tepish mashqlarini ko'p qo'llashadilar. Bunday hollarda yosh bolalarning oyoq uchlari, boldir, son suyaklari mushaklari. Bel va elkaga chiqib bosish (tepush) harakatlaridan foydalanadilar. Yoki qo'llari kuchli yigit va ayollarning barcha a'zolarini ayniqsa, qo'llar, bel, elka, oyoqlarni qattiq ezg'ilab uqalashlari natijasida charchoqlarini chiqarishadi va qanoat hosil qiladilar, orom oladilar.

Xulosa qilganda mushak tolalari, to'qima va xujayralardagi qon aylanish tartibi me'yoriga tushadi, asablar ishga tushib, gavdadagi moddalar oqimi, ularning tezlashishiga yordam beradi. Uqalashlar xastalikni kamaytirish davolash va jismonan rivojlantirishda muhim omil sifatida xizmat qiladi.

XALQ MILLIY O'YINLARINING SOG'LOMLASHTIRUVCHI MOHIYATLARI

Respublika Prezidenti I.A.Karimov 2000-yil may oyida bo'lib o'tgan Oliy majlisning sessiyasida «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuning yangi tahririni qabul qilinishida nutq so'zlab, sport sohasidagi erishgan yutuqlarni yanada mustahkamlash, «Paxtakor» futbol jamoasining avvalgi an'analarini qayta tiklash, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus talablarini ommaga singdirish uchun o'quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya» dasturlarini yangidan ishlab chiqish, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini ko'paytirish va bu bilan o'quvchi yoshlarning (jismoniy tarbiya darslarini ko'paytirish va bu bilan o'quvchi yoshlarning) jismoniy kamolotini yuksaltirish lozimligini alohida qayd etdi. Bunday talablar buyuk kelajagimizning ma'naviy va jismoniy kamolotga etishgan insonlarini tarbiyalab etishtirish yo'llarini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berishni taqazo etadi. Shu sababdan bosib o'tgan tarixiy yo'llar va ma'naviy-ma'rifiy madaniyatimizning mohiyatlari haqidagi fikr-mulohazalar, ilmiy-nazariy meroslarni o'rganib, tahlil qilishga to'g'ri keladi.

Avvalambor e'tirof etish lozimki, yurtimiz mustaqalligi va uning istiqbolidagi taraqqiyotlar cheksiz hamda keng qirralidir. Bunda ma'naviy va jismoniy barkamollik madaniyati muhim o'rinlardan birini egallamoqda har bir tarixiy davr va ijtimoiy-madaniy taraqqiyotlarning o'ziga xos xususiyatlari, tarbiya-pedagogik jarayonlari ravnaq topib kelgan. Shu o'rinda hozirgi mustaqillik mustahkamlash va taraqqiy qilgan mamlakatlar qatorida bo'lish uchun qilinayotgan fidoiylilik, mehnat va sa'y harakatlar O'zbekiston aholisining turmush madaniyatini yuksaltirish, tinch-osoyshtalik bilan yashashi va mehnat qilishini ta'linlash, ayniqsa o'quvchi yoshlarni ma'naviy va jismoniy kamolotga yo'llashga qaratilganligi oliy maqsadlardan biridir.

Respublika Prezidenti I.A.Karimovning sohibqiron Amir Temur haykalining ochilishiga bag'ishlangan tantanada so'zlagan nutqida:

«Vatanimiz istiqlolini yanada mustahkamlash, uni himoya qilish, yurtimiz shon-shuhratini yuksaltirish, adolat, insof va diyonat bizning insoniy va fuqarolik burchimizdir» deb bejiz aytmagan.

Bunday sharoitlarga erishish maqsadida yurtimizda muhim ahamiyatga molik bo'lgan ulkan tadbirlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi (1992), «Ta'lim to'g'risida»gi (1997), «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (2002) qonunlarning qabul qilinishi, «Sog'lom avlod» davlat dasturining joriy etilishi yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bilan bog'liq ko'pgina qarorlarning (1993, 1996, 2000), qabul qilinishi ayniqsa «Sihat-salomatlik yili», «Yoshlar yili» davlat dasturlarining joriy etilishi Respublika aholisining, ko'pgina o'quvchi yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularni har tomonlama kamolotga erishtirish, buyuk kelajakning barkamol avlodlarini tarbiyalash masalarini ochiq-oydin ko'rsatib berdi. Bunday ulkan va ulug'vor tadbirlar aholining turmush madaniyatini yuksaltirishda va sog'lom avlodni etishtirishda muhim omillardan biriga aylanmoqda.

Ijtimoiy turmush madaniyati va sog'lom turmush tarzi deganda eng avvalo hayot kechirish va mehnat jarayonida zarur bo'lgan shart-sharoitlarga, ya'ni moddiy-ma'naviy, madaniy jihatdan ta'minlanish, eng ilg'or mafkuralardan maqsadli foydalana olish, tinch-osoyshta yashash, oila va mahallada (qishloq) ittifoqlik, o'zaro hamkorlik, do'stlik insoniy fazilatlarini o'ziga singdirib olishini tushunish hozirgi kunning asosiy mazmunidir.

Yuqorida zikr etilgan ko'p qirrali va keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni hayotga singdirish, ayniqsa oila, maktab, barcha tarbiya muassasalarida, shuningdek, mehnat jamoalarida mustaqillik in'om etgan mafkura, g'oyalar, ma'naviy-ma'rifiy qadriyatlar, g'urur va milliy iftixor tushunchalarini yanada kengroq yoyish, ularga to'la amal qilish yo'llarini bilishni odatlantirishni zamon taqozo etmoqda. Bunda ilmiy-pedagogik meroslar, ajdodlarning urf-odatlarini, donishmandlarning o'gitlari muhim ahamiyat kasb etishi turli sohalar kabi jismoniy madaniyat harakatida ham o'z ifordasini topmoqda.

Boshqa ta'kidlanganidek, tarixiy rivojlanish, ajdodlarning meroslari, ayniqsa insonlarning salomatligini yaxshilash, bolalarni tarbiyalash va boshqa sohalarda izhor etilgan ma'lumotlar, dalillar va o'gitlar hozirgi kunda ham mazmun va mohiyat jihatdan katta rol o'ynamoqda. Bunda «Avesto», «Alpomish», «Go'ro'g'li», «Qirq

qiz», «Tohir va Zuxra», «Oshiq g'arib va Shohsanam», «Quntug'-mush», «Rustamxon» kabi juda ko'p dostonlardagi ijobiy qahramonlarning ramziy faoliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

Respublika Prezidenti I.A Karimov ta'kidlanganidek, «**Bizning zaminimiz bahodirlar va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda**».

Bunday ta'rif va tavsiflar yurtimiz yoshlarini Vatan himoyasi, tinchlik va osoyishtalikni ta'minlash yo'lida, shuningdek yoshlarning kasb-hunarlarni qunt bilan o'rgatish, hayotda qo'llash kabi muhim mas'uliyatlarga da'vat etmoqda.

E'tirof etish lozimki, O'zbekiston aholisining turmush madaniyati va uning ravnaqi qadim zamonlar bilan chambarchas bog'langandir. Sharqona kiyinish, to'y-tomoshalar, turli milliy marosimlar, qarindosh-urug', qo'ni qo'shni, ayniqsa qudachilik yo'lida bordi-keldi qilish, mehmondo'stlik dasturxonni turli noz-ne'matlar bilan to'ldirish to'ylarga sarf bo'ladigan moddiy manbalarni jamg'arish, or-nomus uchun kurashish, uyat, iymanish, iztehzolilik kabi g'oyalarni rivojlantirishga qaratilmoqda. Bu yo'lida xalq milliy o'yinlari o'ziga xos va mos xususiyatlardan iboratdir.

O'zbek xalq milliy o'yinlari majmuini o'zida mujassamlashtirgan «Alpomish» dostonining ijtimoiy-madaniy hamda tarbiyaviy jihatlari, Alpomish va Barchinoy ramzida milliy qadriyatlar, or-nomus va pahlavonlik kabi muhim jarayonlar madh etilganligining guvohi bo'lish mumkin. Dostonda tasvirlanishicha «O'zbekning qizining (Barchinoy) aytgan so'zi shu bo'ldi: Poyga qilaman, otini o'zdirganga tegaman, ming qadamdan tanga-pulni urgan qarag'ay merganga tegaman» degan shartlarini qorajon alpga etkazadi. Bundan ma'lumki, qadimgi avlod-ajdodlarimiz turmush qurishda yigitlarni har tomonlama chiniqqan bo'lishini talab qilganligi namoyondir. Shu bilan birgalikda el-yurt orasida adolat bo'lishini istaganlar. Bunday ramziy ma'nolar hozirgi zamon davrida yashayotgan barcha xalqlar uchun juda zarur ekanligini ham tan olish kerak bo'ladi.

O'zbek xalqining sevimli o'yinlaridan biri kurash «Alpomish» dostonidan Alpomish va alplarning eng zo'ri Ko'kaldosh o'rtasidagi olishuvlar quyidagicha tasvir etilgan, ya'ni:

**Ikkovi maydonda aylanib yurdi,
Ikkovi belma-bel bo'lib oladi,
Belma-bel olishsa ayrit bo'ladi,**

**Juda ham olishdi bu ikki qaysar.
Shunda Barchin Alpomishga qarata deydi:
Yiqolmasang, to'ram, navbat tilayin,
Erkak libosini o'zim kiyayin.**

**Ko'p so'zlarni Barchin suluv aytadi,
So'zi Alpomishga botib ketadi.
O'tdayin tutashib shunqor ketadi,
G'ayrati-g'ayratga bekning etadi.
Chirpib Ko'kaldosh ko'kka otadi,
Ancha er havoga chiqib ketadi
Alp er havoga chiqib ketadi.
Kallasiman kelib erga uradi.**

Donishmandlarning aytishicha, har bir afsonaning tagida bir haqiqat yotadi. Yuqorida aytilgan baytlardagi tasvirlar afsona bo'lsada, ajdodlarimiz madaniyatida pahlavonlarning kurashishi o'sha davr va qadimgi zamonlardagi oriyat, adolat yo'lidagi o'ta muhim tarbiyaviy voqelikdan darak beradi.

Qadimdan tarkib topib hozirgacha og'izdan-og'izga o'tib kelayotgan maqollar, matallar, qo'shiqlar, ertaklar va rivoyatlarda, shuningdek turli xil tarixiy manbalar, asarlar, xalq og'zaki durdonalari hamda ilmiy-nazariy meroslarida inson salomatligining mohiyatlari, uning qadr-qimmatini, ijtimoiy turmush sharoitlardagi o'rni haqida juda ko'p va ma'naviy-ma'rifiy jihatdan boy o'g'itlar saqlanib kelinmoqda. Eng muhimi shundaki, ularda bolalarni yoshlikdan sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ularni mehnat va hunarga o'rgatishda jismoniy mashqlar, turli o'yinlardan foydalanish yo'llari o'z ifodasini topgan. Ularning ba'zi bir yo'nalishlari va namunalaridan misol keltirish mumkin bo'ladi.

Islom dinining muqaddas kitobi Qur'oni Karimda va payg'ambarimiz alayhissalom hadislarida sog'lom turmush tarzining asosiy tomonlaridan hisoblangan tozalikka rioya qilish, toza va pokiza yurish, xushxulq va mehnatsevar bo'lish, badan a'zolarini doimo harakat qildirib turish, mo'tadil ovqatlanish kabilar bilan bir qatorda yoshlarni mehnat qilish, kasb-hunarga o'rgatish, jismonan chiniqtirishga ham alohida e'tiborni qaratilgan. Bu yo'l quyidagi nasihatlarini eslashning o'zi kifoya qiladi, ya'ni: «Bolalaringizga suzish va o'q otishni o'rgatinglar, kuchli mo'min kuchsiz mo'minga qaraganda

mahbubroq va Olohga yaqinroqdir, ot poyga qilish joizdir. O'q otish yaxshi o'yindir, o'q otishni o'rganinglar, chunki u mashg'ulotlarning yaxshilaridan biridir, kimki yoshligida o'q otish san'atini yaxshi egallab, so'ng uni tark etib yuborgan bo'lsa, demak u ulug' ne'matlardan birinchi qo'ldan beribdi. Safar qilinglar sog'lom bo'lasizlar va rizqlanasizlar» va hokazo.

Bundan ko'rinib turibdiki, Islom dini ham kishilarning salomatligi, unumli mehnat qilishi, kasb-xunar egasi bo'lishi uchun doimo sog'lom bo'lib yurish, kerak paytlarda jangovarlik faoliyatlarni ham ishlata bilish zarurligini e'tirof etadi.

Musulmon sharqida har sohada donishmandlar ko'p o'tgan. Ular orasida Farobiyning falsafasi, tibbiyot va insoniyat faoliyatida zarur bo'lgan muhim tarbiyaviy jarayonlar haqida qimmatli fikrlar bildirgan. Buyuk olim sifatida Farobiy (780-850) «qalb holatini mo'tadil saqlash uchun sog'lom vujud zarur» degan iborasining mazmunida inson tanasining sog'lomligi, uning vazifalari mujassamligini anglash mumkin bo'ladi. Shuningdek toptirishda muhim omillardan biri deb hisoblaydi va tarbiyachi ham, tarbiyalanuvchi ham mustahkam tanaga ega bo'lishini ko'zda tutadi.

Yana shuni e'tirof etish kerakki, Abu Abdulloh Muhammad ibn Ismoil Al-Buxoriyning hadislarida «hayit kuni qilichbozlik, nayzabozlik o'yinlarining joizligi, "Ka'baga piyoda borishni ahd qilgan kishi haqida" kabi boblarida yoshlarning o'z mahoratlarini xalqqa namoyish qilish hamda uzoq masofalarga piyoda yurib, o'z sog'liqlarini mustahkamlash, qiyinchiliklarga bardosh berish, bu bilan esa asl maqsadlariga-haj qilishga erishishlarini tasvir etgan. Bu o'z navbatida barcha musulmonlarni haj qilish yo'li bilan ularni chidamli, xayri-ehson, o'z kuch-qudratini oshirishga da'vat etganligi sir emas. Bunday g'oyalar barcha kishilarni, ayniqsa yoshlarni sog'lom, bardam, chaqqon, tozalikka rioya qilish, piyoda yurishlarga o'rgatish kabi tarbiyaviy jarayonlar bilan doimiy ravishda band bo'lishni tavsiya etadi. Shu sababdan Sharqning buyuk allomalari Imom Ismoil Al-Buxoriy, At-Termiziy, Amad Yassaviylarning ijodiy faoliyatlari, hadis va boshqa asarlarida oilada bola tarbiyasi, ularni har qanday mehnat va sharoitlarga chidamli qilib tarbiyalash zaruriyatlari oliy maqsad qilib qo'yilganligini bilish mumkin bo'ladi.

Jahon tibbiyot olamida mashhur bo'lgan olim, faylasuf, shoir, shifokor Abu Ali Ibn Sino (980-1037) tibbiyot jismoniy tarbiya ta'limi nazariyasi va usubiyati jarayoniga ulkan xissa qo'shish bilan

bir qatorda sog'lom turmush, ma'naviyat va jismoniy kamolotning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqdi va ilmiy meros sifatida qoldirdi. Ibn Sinoning «Tib qonunlari» asaridagi uchinchi qismning 17 fasldan iborat butun ikkinchi bo'limini kishilar salomatligi uchun kurashda jismoniy mashqlardan foydalanish masalalariga bag'ishlangan. Bu bo'limning dastlabki satrlaridayoq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va undan keyin ovqatlanish tartib haqida hamda uyqu tarbiya salomatlikni saqlashda va har tomonlama kamolotga etishishda muhim shart ekanligi qayd etiladi.

Olimning jismoniy mashqlarni o'ziga xos tarzda turlarga bo'lishining ham katta ahamiyati bor. Jismoniy mashqlar xilma-xil bo'lishini alohida izohlagan. Bular kichik va katta, juda kuchli va sust, sekin yoxud ildam, bir necha keskin va juda tez harakatlardan iborat bo'lishi, eng tez bilan sust mashqlar o'rtasidagi mo'tadil mashqlar bo'lishi mumkinligini ham bildirgan. Tez bajariladigan mashqlar turkumiga quyidagilarni ko'rsatadi, ya'ni: tortishuv, mushtlashish, o'q, yoy otish, tez yurish, nayza uloqtirish, balanddagi biron buyumga sakrab osilib olish, bir oyoqda sakrash, qilich va nayza bilan qilichbozlik qilish, chavandozlik, ikkala qo'lni silkitish va hokazo.

Ravon va engil mashqlar jumlasiga esa: arg'imchoq va belanchakda (halginchak) tik turib, yotib, silkinib, qayiq va kemalarda sayr qilish kabilarni esalatadi. Ot va tuya minib yurish, taxtiravon va aravalarda yurish kuchli mashqlar jumlasidir, deydi Ibn Sino. Shuningdek o'z soyasi bilan olishish, shapoloq urish, sakrash, nayza uchi bilan sanchish, katta va kichik to'p bilan chovg'on o'ynash, to'p o'ynash, kurash tushish, tosh ko'tarish, ot choptirish va chopib kelayotgan otni to'xtatib qo'yish kabilar kuchli mashqlar hisoblanishini ta'kidlagan.

Umuman olganda Ibn Sinoning jismoniy tarbiya haqidagi o'lmas ilmiy merosi hozirgi davr mutaxassislari tomonidan yanada ko'proq o'rganilishi va ularni hayotga singdirish yo'llarini targ'ibot qilish lozim bo'ladi.

Buyuk sarkarda, yirik davlat arbobi, Konunshunos, notiq, ruhshunos Sohibqiron Amir Temur (1336-1405) o'z askarlarini janglarga engilmaslik uchun otda chopish, nayza sanchish otdan ag'darish, erda kurashish, qilichlashish kabi murakkab jismoniy mashqlarni bevosita o'zi o'rgatgan, ularni chiniqtirgan.

Alixon To'ra Sog'unij va Habibullo Karomatovlar forschadan tarjima qilgan «Temur tuzuklari» kitobida Amir Temur «Jangu jadal,

urush maydoniga kirish, qo'shinni saflash va g'anim lashkarini sindirish tuzugi» Bo'limidashunday deydi: «U har bir sipoh favjini urush aslahalaridan biri deb bilsin va o'q-yoy, oybolta, qilich, gurzi, pichoq va xanjar kabi har bir favjni o'z o'rni kelganda ishlatsin. Ishbilarmon lashkarboshi, o'zini vato'qqiz sipohiy favjini bir tandek ko'rib, ularni qo'l, oyog'i, boshi, ko'kragi va boshqa a'zolarini ishlatib kurashuvchi bir pahlavondek hisoblasin».

Buyuk bobokalonimiz Sohibqiron Amir Temur o'zining bu kitobida: «Cherik tuzib, navkar olmoq uch qoidaga amal qildim. Birinchidan-yigitning kuch-quvvatiga, ikkinchidan-qilichni o'ynata olishiga, uchinchidan-aql zakovatiyu kamolotiga e'tibor qildim. (Birinchidan-yigitning kuch-quvvatiga, ikkinchidan-qilichni o'ynata olishiga, uchinchidan-aql zakovatiyu-kamolotiga e'tibor qildim.) Bu uch fazilat jamuljam bo'lsa, navkarlik xizmatiga oldim. Negaki, kuch-quvvatli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azob-uqubatlarga chidamli bo'ladi, qilich o'ynata oladigan kishi raqibini mag'lub eta oladi, navkar har joyda aql-idrokini ishga solib, mushkulotni bartaraf etmog'i mumkin.

Bunday o'gitlar hozirgi yoshlarni Vatan himoyasiga tayyorlash, ularning jismoniy kamolotini me'yoriga etakzishda xalq milliy o'yinlari Amir Temir qo'llagan jang san'ati mashqlari, o'yinlari zaruriyati bor.

Sihat-salomatlik, jismoniy kamolot, kasb-xunar va mehnatga munosabat, uni shakllantirish usullari xaqidagi fikrlar XIY asrda yashab ijod etgan shoir, hattot, tabib va hakim Shahobiddin Abdulkarim o'g'ilining bir qator asarlari, ya'ni «Shifo almaraz» (kasalliklar davosi), «Tibbi Shahobiy» "Shahobiy tabobati" va hokazolarda atroflicha yoritib berilgan. Jumladan, bu asarlarda sog'liqni saqlash va mustahkamlash, to'g'ri ovqatlanish, parhez, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, bilan a'zolarini doimo harakat qildirib turish kabilar xususida fikr yuritadi, ularni she'riy misralar orqali bayon etadi:

**Agar bo'lsin desangiz sixatim ko'p soz,
Parhezdan keltiring bo'lsin qishu yoz,
Xilma-xil achchiqdan o'zini tut har dam,
qorningni to'ldirma, bo'sh qo'ymagin ham.
Kam esa gar kishi sog'liq bo'lar yor,
Ko'p esa sihati ranjdan toru mor.
Ovqatni bir paytda egin, ey odam,
Mol doim egandek emagin har dam**

Bunday hayotiy va ilmiy-ma'rifiy fikrlarni hozirga o'quvchi yoshlarga anatomiya, gigiena va b.q. fanlarda ta'lim berish jarayonlarida eslatish, ularning mohiyatlarini o'sha davr kishilari qanday tushungan va izohlaganliklarini bilishni singdirish lozimdir.

Salomatlik va uning omili sifatida jismoniy tarbiyaga e'tibor masalalar haqida aytilgan ilg'or pedagogik qarashlar falakkiyot ilmining asoschisi Mirzo Ulug'bek (1393-1449) va o'zbek xalqining ulug' shoiri va mutafakkiri, buyuk davlat arbobi, jahon adabiyotining biri, she'riyat sultoni hazrat Alisher Navoiyning (1441-1501) buyuk asarlarida ham yuqori ko'tarinkilik ruhida o'z ifodasin topgan.

Ulug'bek kishi sog'lom va kuchli bo'lishi kerak, buning uchun esa yoshlikdan jismoniy mashqlar: dor ustida yurish, kurash tushish, qilichbozlik va hokazolar bilan shug'ullanish zarurligi haqida ta'lim bergan. «Shunday kishigina,-deydi Ulug'bek g'am-tashvishga kamroq moyil bo'ladi va Vatanni dushmandan himoya qila oladi».

Alisher Navoiy shaxsni shakllantirishga uning sog'ligi, jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush kechirishga katta e'tibor bergan. Uning sevimli adabiy qaxramonlari (ayniqsa Farhod, Iskandar, Bahrom va hokazo) jismoniy sog'lom jasur va mard bo'lib har doim g'animlar ustidan muvaffaqiyat qozonishganligini ko'ramiz. Navoiy yaxshi insonlarnigina o'zgalarga yaxshi saboq va ta'lim bera oladi, ular har doim kishilarni xayrli ishlarga yo'llaydi va unga rahbarlik qiladi, deb baho beradi. Tarbiyaning bu usuli o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, milliy qadriyatlarning mohiyatlariga etishda muhim pedagogik kuch-qudrat hisoblanishi tabiiydir.

Alisher Navoiy o'z asarlarida shuningdek, ovqatlanish, ichkilik-bozlik va nashavandlik kabi illatlarini haqorat qilib va kishilarini bu illatlar yo'lidan yiroqda bo'lishga chaqiradi.

**Bodaga ko'rguzsa kishi xiyralik,
Aql chirog'iga berur tiyraliq.
Garchi suvdek sofiyu mavzun erur,
Suvligidin o'tlig'i afzun erur.**

Aytish lozimki, bu satrlarda buyuk shoir bodaning (spirt ichimliklari) inson tanasi va aqliga qanchalik salbiy ko'rsatishi, undan chetda o'zini saqlay olish kerakligini ogoh etgan.

Sir emaski, hozirgi mustaqillik sharoitimizda bodani suv o'rnida iste'mol qiluvchilar, uning natijasida ko'ngilsiz hodisalar yuz berish

holatlari uchraydi. Ayniqsa voyaga etgan yoshlar orasida chekish, ichish, giyohvandlik, buzg'unchilik, o'g'rilik kabi illatlar davom etayotgan bir vaqtda oila, mahalla, o'quv yurtlari, mehnat jamoalari va boshqa joylarda Alisher Navoiy va boshqa allomalarning pand-nasihatlari, o'gitlarini ko'proq eslatish, namuna qilib ko'rsatish lozim bo'ladi. Bunday murakkab va o'ta ma'suliyatli jarayonlarda jismoniy tarbiya mutaxassislari ko'proq fikr yuritishlari, ularni amalda bajarishlari shart bo'ladi.

Shu o'rinda bir fikr tug'iladi, ya'ni har bir insonni, ayniqsa bolalar va o'quvchi yoshlarni har qanday sharoitda ham (yaxshiyomon holatlar) o'zini tuta bilish, Allohning zulmi, qonunlar belgilab bergan chegaralar, ota-onalar, aka-ukalar, mahalla ahllari va hokazolarni ko'z oldidan o'tkazish, o'zini tuta bilishdek kuchli ne'matlarni hazm qila bilishga o'rganish kerak. Bu unchalik oson emas, shunday bo'lsada, juda quvonchli holdir.

Sharq xalqlari, ayniqsa O'zbekistonda Temuriylar sulolasi, ular davrida yaratilgan madaniy, tarixiy obidalarda ta'lim-tarbiya va salomatlik jarayonlari mujassamlashib ketgan.

Mashhur sarkarda, podsho va shoir Zahiriddin Muhammad Bobur (1483-1553y.y) o'zining harbiy yurishlaridan birini bayon etar ekan, manzilgohda polvonlar kurashga tushgani, qayiqchi (eshkakchi) pahlavon Lohuriy Do'st Yosin raqibini juda qiyinchilik bilan yiqitganligini alohida ta'kidlagan.

Ta'kidlash zarurki, jismoniy tarbiya va sport tarixini o'rganishda ancha mehnat qilgan mutaxassis olimlar R. Ismoilov, Yu. Sholmitskiylar «O'zbekiston fizkultura tarixi» (1968) o'quv qo'llanmasini yaratdilar. Unda Bobur va uning avlodlari davrida kurash, otda poyga va suv sportiga doir juda ko'p ma'lumotlarni keltirganlar.

O'zbekiston va Markaziy Osiyoning turli xududlarida yashab ijod qilgan shoir, tabib va hattotlar Yusuf Ibn Muhammad ibn Yusuf at-Tabib al-Haraviy (XY-XYI asr), hakim Davoiy al Giloniy (XYI asr), Cayyid Muhammad hasrat (XYIII acr) asarlarida ham salomatlik, sog'lom turmush darajalarining turli jabhalari, ayniqsa badanni doimo toza tutish, to'g'ri va me'yorida ovqatlanish, bo'sh vaqtni zoe ketkazmasdan undan maqsadli va unumli foydalanish, kishilar bilan xushxulq muomilada bo'lish, ijtimoiy foydali mehnatdan bo'yin tovlamaslik, ichkilikbozlik kabi zararli illatlardan uzoqda yurish, safar va sayrlar qilish kabi xususiyatlar haqida yozib qoldirilgan ibratli fikrlar juda ko'p.

Sayyid Muhammad hazrat o'zining «Nizomi sihat» (Salomatlikni saqlash qoidalari) kitobida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zarurligi, uning foydasi, turlari va belgilari to'g'risida juda qimmatli fikrlar berganligining guvohi bo'lish mumkin:

**O'q otmoq yoki toshni irg'itmoq,
Go'y ila chavg'onda o'yinga botomoq.
Elkayu-qo'llarni qilar musaffo,
Bo'yinu belga ham ayni muddao,
Tizzayu boldirga kuch-quvvat to'lar.
Umumiy riyozat nimadir inson
Minog'i chopmoqdir erta-kech har on.
Piyoda yurmoq ham umumiy bo'lar,
Badanning hammasi foydaga to'lar.**

Tabib Yusufiy esa o'zining «Qasida dar hafsizi sihat» (Sog'liqni saqlash haqida qasida) asarida kamharakatlilik sog'lomlikka o'ta zid ekanligini takidlaydi, ya'ni:

**Eyki, g'ayrat ichra mashhur, jim yotish ayni
Yig'ilur tan ichra undan foydasiz xiltlar yomon.**

Shuni ham alohida eslash lozimki, yoshlarning ma'naviy va jismoniy kamolotiga oid ilg'or ijtimoiy-pedagogik qarashlar Kaykovusning «Qobusnoma», Firdavsiyning «Shohnoma», Yusuf Xos Hojibning «Qutadg'u bilik», Nosir Xisravning «Saodatnoma», Sa'diyning «Guliston» va «Bo'ston», Jomiyning «Bahoriston» Navoiyning «Sa'di Iskandariy», Ahmad Donishning «O'g'illarga nasihat», Abdulla Avloniyning «Turkiy guliston yoxud axloq» kabi asarlarida o'z ifodasini topganligi hozirgi kunning muhim tarbiyaviy omillariga aylanmoqda.

Bu yaqin o'tmishimizning donishmand olimlaridan biri Abdulla Avloniy ham ancha mukammal va puxta fikrlar berganligini ko'rish mumkin, ya'ni «o'qimoq, o'qutmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchlik, kasalsiz jasad lozimdir. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida, ibodatlarida kamchilik qillurlar. Maishatimizni rohatda bo'lmog'i jasadimizning sog'lom bo'lmog'iga bog'liqdir. Biz sihatimizni hafizi-sihatga zid bo'lgan yomon odatlar ila churitmakdan saqlanmog'imiz lozimdir. Badan

tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila tersi kabidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib astarini yuvib ovora xulqlardan kabi durki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mahkam va sog'lom bir vujud kerakdur».

Abdulla Avloniyning bunday chuqur fikrlari va o'gitlarida juda katta ma'no yotadi va ular hozirgi insonlarni, eng avvalo o'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar, ma'naviy-ma'rifiy madaniyat, milliy g'urur va iftixor xis-tuyg'ularini to'la anglashga chorlash bilan birgalikda doimiy ravishda sog'lom bo'lish, o'qish va mehnat jarayonlarida o'z qobiliyatlarini ishga solish, eng muhimi jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari bilan muntazam shug'ullanib turishga chorlaydi. Bu esa o'z navbatida "Sog'lom avlod" davlat dasturi, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini izchil bajarib borishga odatlantirishda muhim darajada xizmat qilish lozimdir. Shu sababdan o'qish va mehnat jarayonlarida faoliyat ko'rsatuvchi jismoniy tarbiya xodimlari ajdodlarimiz meroslarini chuqur o'rganishlari, ularni sog'lom fikr yo'li bilan tahlil qilishlari, hamda barcha o'g'itlarni amalda bajarishga harakat yo'lida sog'lom qilib tarbiyalash, buyuk kelajak avlodlarining barkamol bo'lib yurishlarini ta'minlashga xizmat qilishi zarurdir.

Xulosa qilib aytganda, sog'lomlashtiruvchi omillar tarkibiga kiruvchi barcha jimoniy faoliyatlar, hayotda uchraydigan tabiiy amallar, xalq milliy o'yinlari qadimgi ajdodlarimizdan qolgan buyuk meros va bebaho ne'matdir. Bular haqida oliy darajada fikr yuritgan va o'zlarining o'gitlarini izhor qilib ketgan buyuk allomalar, donishmandlar, davlat arboblarning jismoniy tarbiya, salomatlik, inson faoliyati, aql-zakovati haqida so'nmas asarlarini o'rganish, hozirgi davr taqozosi bilan hayotga bog'lash muhim vazifalaridan biri bo'lmog'i kerak

XALQ MILLIY O'YINLARI-JISMONIY BARKAMOLLIK OMILI VA BU HAQDA UMUMIY TUSHUNCHALAR

Salomatlikni yaxshilash va jismoniy barkamollikni yuksaltirishda xalq milliy o'yinlarining xususiyatlari, fazilatlar va tarbiyaviy mohiyati o'ziga yarasha o'ringa egadir.

Ta'kidlash zarurki, falsafada qarma-qarishilik, birlik qonuni degan tushunchalar mavjud. Shu asosda fikr yuritilganda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni yanada takomillashtirish jarayonida ijobiy va salbiy tomonlar borligini inkor etib bo'lmaydi. Ochiqroq aytganda tinchlik, osoyishtalik, farovonlik, o'zaro hurmat va do'stlik yo'lida g'ov bo'luvchi razil, yozuv kuchlar ham birgalikda rivoj topib boradi. Bu qadimdan qolgan salbiy jihatlardan biri desa bo'ladi.

Tan olish kerakki, yomon niyatli kishilar va yovuz kuchlarda xizmat qiluvchilar maxsus jismoniy tayyorgarliklarga to'la ega va har qanday faoliyatlarga qodirdirlar. Ularga qarshi kurashish va o'z-o'zini himoya qila bilish maqsadida barcha fuqarolar, ayniqsa o'quvchi va ishchi yoshlar jismonan baquvvat, himoya qilish mashqlarini to'la o'zlashtirish, zarur bo'lganda raqiblarga xech qanday yo'l bermaslik imkoniyatlariga ega bo'lish lozim.

Bunday holatlarni alohida ta'kidlashdan maqsad shundaki, Toshkentda 1999-yil 16 fevralda qora niyatli, yovuz kuchlar hukumat binosini portlatishga ulgurishdi. Farg'ona, Sirdaryo, Buxoro va Toshkent viloyatlarining ba'zi xududlarda yomon niyatli kishilarning g'alamis xurujlari ishga tushgan edi. 2001-yilning 11 sentyabrida esa AQShning osmono'par muhtasham binolari samolyot bilan portlatildi, 6 ming kishining umri zavol bo'ldi. Oqibatda esa Afg'oniston hududlarida ayovsiz janglar, ommaviy qirg'inlar davom etmoqda. Bunday noxush holatlar yurtimiz aholisi, ayniqsa chegaradagilarga qattiq tahdid bo'lib qolmoqda. Bunday ko'ngilsizliklar va baxtsizliklarni yurtimizda ichki va tashqi yovuzliklar tahdid solmaydi, deb kafolat berish qiyin. Shuningdek yurtimizning boshqa chegaralarida ham doimiy ravishda osoyishtalik hukm suradi, deb ishonish amri maholdir.

Shu sababdan Respublikamiz Prezidenti 2001-yil 5 oktyabrda faqat mahalliy xalqimizgagina emas, balki jahon xalqlariga yovuz kuchlar, terrorchilikdan ogoh bo'lishga murojaat etib, barcha kuchlarni birlashtirish, terrorchilikni yo'q qilish zarurligini qayta-qayta uqtirdi. Erkparvar insonlar o'z mulohazalarni bildirishib, yurtimiz yo'lboshchisning takliflarini ma'qullamoqdalar.

Yuqorida qayd etilgan mulohazalarga tayanilsa, aholining salomatligini yaxshilash yo'lida o'quvchi va ishchi yoshlarning jismonan va ma'nan kamolotga etkazish, ularning barkamolligini yanada mukammallashtirishga to'g'ri keladi.

Ta'kidlaganimizdek, jismoniy tarbiyaning muhim omillaridan biri sifatida va har qanday yovuz kuchlarga barham berish uchun

tayyor bo'lishda xalq milliy o'yinlaridan maqsadli foydalanishga harakat qilish lozim bo'ladi.

Milliy qadriyatlar va Xalqimizning ma'naviy-ma'rifiy madaniyatini qayta tiklash va ularni zamonaviy talablar bilan boyitish jarayonlarida Xalq milliy o'yinlariga ham alohida e'tibor berib kelinmoqda. Ayniqsa «Navro'z», «Qurbon hayiti», «Ramazon hayiti», to'y-marosimlarni o'tkazishga keng o'rin berishligi va ularga kurash, dorboz, ko'pkari, poyga, iz quvmoq kabi harakatli o'yinlarni ularda qo'llash yurtimiz istiqloli va aholining turmush farovonligidan dalolatdir. Shu bilan birga milliy o'yinlarning mazmuni va ijtimoiy-pedagogik mohiyatlarini ilmiy asosda ommalashtirishlar qiziqishlar tobora kuchaymoqda.

Mustaqillik yillari davrida Respublikaning deyarlik barcha gazeta, jurnal va teleradiolarida Xalq milliy o'yinlari bilan bog'lik maqolalar, tadqiqot natijalari, turli xil fikr-mulohazalar keng yoritilib kelinmoqda. Bularda falsafa fanlari doktori U.Qoraboev, san'atshunoslik fanlari nomzodi I.Abdurahmonov, jurnalistlar F.Rahmon, H.Sattorov, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi etakchi olimlar T.S.Usmonxo'jaev, A.Q.Atoev va juda ko'p mutaxassis hamda yosh ijodkorlar sermahsul ishlari bilan faol ishtirok etib kelmoqdalar.

Pedagogika fanlari doktori, professor T.S.Usmonxo'jaev rahbarligida nashrdan chiqarilgan «Ming bir o'yin» (1001 o'yin), «Harakatli o'yinlar» va «Kurash» darsligi (A.Q.Atoev) «Ko'pkari» (Qudratov R., Abdumalikov R. va b.q) ilmiy-ommabop va ilmiy-nazariy risolalar Xalq milliy o'yinlarining mazmuni va tarbiyaviy jihatlarini o'z ichiga oladi. U.Qoraboevning «O'zbek Xalq o'yinlari» kitobi qadimgi ajdodlardan meros bo'lib kelgan turli tuman o'yinlarni, ularni o'rganish va qo'llash yo'llariga bag'ishlanganligi bilan olqishga sazovordir. Aynan shu kitobda xalq milliy o'yinlarining sohaviy turlari va ularning kelib chiqish jarayonlari haqida juda boy materiallar bayon etilgan. Undagi ba'zi bir muhim tomonlarni quyidagicha keltirish mu'kin bo'ladi, ya'ni:

1. Ildizi uzoq tarix bilan bog'liq ovchilikka doir o'yinlar. Buning negizida chorvachilik yuzaga kelganligini ta'kidlash lozim bo'ladi.
2. Chorvachilik o'yinlari ot, ho'kiz, eshak, tuya, bug'u va boshqa hayvonlarning mehnatlaridan foydalanish jara-yonida ularning harakatiga taqlid qiladigan o'yinlarning yuzaga kelishi.
3. Dehqonchilik o'yinlari, odamlarning bahordagi mehnat mavsumiga kirishishi va kuzda hosil yig'ish kuniga bag'ishlangan marosim o'yinlari ijtimoiy mehnat sharoitidan kelib chiqqan.

4. Shuningdek xalq o'yinlari orasida boshqotirma (krassvord), so'z, qo'shiq, raqs o'yinlari tarkibidan joy olganligini e'tirof etish kerakdir. I. Abduramonovning «O'zbek xalq o'yinlari» (U. Qoraboev) kitobiga taqriz sifatida yondashib («Sport» gazetasi, 2001-y, oktyabr.) tabiatdagi iqlimiy o'zgarishlar, yil fasllariga mos tabiiy-mavsumiy o'yinlarning vujudga kelishiga zamin yaratganligini ta'kidlaydi va ularni quyidagi yo'nalishlarda ifodalab bergan, ya'ni:

1. Hududiy va turli joylarga mos o'yinlar ham alohida turkumni tashkil etadi. Muayyan joyga mos o'yinlar boshqa joyda noma'lum bo'lgan.

2. Turli yoshlarga mos o'yinlar har bir yoshga xos o'yinlar bor. Yoshlarga oid fe'l-atvor fazilatlar o'yin shakli va mazmunini belgilab bergan. Bola ulg'aygan sari uning o'yini ham jiddiylashib boraveradi.

3. Turli jinsdagilar o'yinlari. hammabop o'yinlar bilan bir qatorda o'g'il bolalar va qizlar o'yinlari, keyinchalik esa erkak va ayollar o'yinlari ajralib chiqqan. M: Yosh qizlarga qo'ng'iroq o'yinga moyillik sezilsa, o'g'il bolalar esa ish va urish qurollariga o'xshash o'yinchoqlar talab qilishgan.

4. Ma'lumot, mehnat faoliyati bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar «Ov o'yini», «Kiyik ovi», «Podachi», «Xirmon-xirmon», «Kovushim», «Sartarosh», «Temirchi», hatto harbiylarning ham o'z ma'lumotlarga mos keladigan «Urish-urish», «Asir olish» kabi o'yinlari ijod etilgan.

5. Voqeaband (teatrlashtirilgan, syujetli) o'yinlar tarixiy voqealarning, hayotning ta'siri, qiziqarli daqiqalarini badiiy ijodiy ifodalaydi. M: «Podsho-vazir», «Eski chopon» va hokazolar.

6. Harakatli o'yinlar epcillik, chaqqonlik ko'pchilik musobaqachi sifatida bir necha tomonlar o'rtasida o'ynalgan.

7. Turli vositali o'yinlar. Bu o'yinlarni ikkiga bo'lish mumkin: moddiy vositalar (ovunchoq, qo'g'irchoq, o'yinchoq hamda tayoq, tosh, to'p, yong'oq va hokazolar) yordamida amalga oshiriladigan o'yinlar, ikkinchisi esa ma'naviy o'yinlar, ya'ni badiiy ifodali vositalar (fikr, so'z, qo'shiq, raqs, teatr kabilar) yordamida bajariladigan o'yinlar.

8. Hayvonlar ishtirokidagi o'tadigan o'yinlar. Bu haqidagi o'yinlar eng qadimgi hisoblanadi. qadimgi ajdodlarimiz avvaliga tabiatning o'zida hayvonlar jangini tomosha qilishgan. Keyinchalik hayvonlarni ushlab, ularni o'rgatib maxsus uyushtirilgan. Natijada «Bedana urish», «Xo'roz urishtirish», «Qo'chqor urishtirish», «Kuchuk urishtirish», «Kaklik urishtirish», «Itlar poygasi» kabilar paydo bo'ladi.

Ta'kidlash lozimki, milliy Xalq o'yinlari asosida yurtimizda juda ko'p ommaviy va nufuzli tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Bu o'rinda xalq milliy o'yinlari Respublika musobaqalari (1991-1994, Forish), olimpiadalari (1994-1996, Forish), «Alpomish o'yinlari» Respublika festivallari (1999-Jizzax 2001-Shahrisabz 2003-Namangan) va shu mavzular asosida o'tkazilgan Respublika ilmiy-nazariy va amaliy anjumanlari mohiyat jihatdan e'tiborga sazovordir.

Xalq milliy o'yinlarini o'rganish va ularni yirik tadbir hamda anjuman sifatida o'tkazishda Respublika hukumatining qator qarorlari (1993,1996,1999,2000), ayniqsa «Alpomish dostonining yaratilishiga 1000-yil to'lishini nishonlash to'g'risida» gi qarori (1998, fevral) muhim ahamiyat kasb etdi. Bunda Alpomish va Barchinoy ramziy timsolida ma'naviy va jismoniy kamolot tarbiyasini izchil o'rganish, ularni hayotda qo'llash hamda ommalashtirish masalalar dolzarb vazifalardan biri qilib qo'yildi.

E'tirof etish kerakki, Xalq milliy o'yinlarining asoslari, ularning mohiyati faqat «Alpomish» dostonidagina emas, balki «To'maris afsonasi», «Qirq qiz», «Rustamxon», «Kuntug'mish», «Tohir va Zuhra», «Go'ro'g'li» turkumidagi o'nlab xalq og'zaki ijodi durdonalarida ham mazmun topgan.

2001-yilda «Avesto» kitobining vujudga kelishi tarixini keng nishonlash va uning 2700-yillik yubileyini o'tkazish (Xorazm 2001-yil 3 noyabr) tantanalari atrofida qadimgi ajdodlarimiz qomusi sifatida bu kitobning mohiyatlari ochib berilmoqda. Odob-ahloq madaniyat va yoshlarni barkamol qilib tarbiyalash masalariga kitobda keng o'rin berilganligi alohida ta'kidlanmoqda. Shu jihatdan ham bu sohaga bag'ishlab qator kitoblar chop etildi. Ayniqsa «Avesto» kitobini borlig'icha nashr etilishi, undagi ta'lim-tarbiya jarayonlari bilan tutash bo'lgan jimoniy tarbiya masalalarini ham hali keng o'rganib chiqish lozim bo'ladi. Faqat shuni aytish lozimki, ajdodlarimizning ijtimoiy turmush madaniyatida Xalq o'yinlari keng qo'llanilganligi haqida juda ko'p ma'lumotlar bor. Ularni ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan tahlil qilish, zarur tomonlarini ommalashtirish va «Alpomish», «Barchinoy» hamda «To'maris» o'yinlari festivallari tarkibiga kiritishni tezlashtirish ayni muddao bo'lar edi.

Xalq milliy o'yinlari asosan kurash, ko'pkari, poyga, otdan ug'darish, otda nayza uloqtirish, qilichlashish, qiz quvmoq, chovg'on, dorboz, tosh ko'tarish, bilak kuchini sinash, arqon tortishish va turli-tuman harakatli o'yinlardan iboratdir.

Kurash milliy sport maqomiga ega bo'lib, u jahon xalqlari sporti tarkibiga kiritildi. Dorboz mazmun va shakl jihatdan o'ziga xos murakkab va qiziqari, jozibali o'yinlardir. Ularni o'rganish va tavsiflash alohida mavzu bo'lib, katta faoliyatlarni talab etadi.

Boshda ta'kidlanganidek, Xalq milliy harakatli o'yinlarini to'plash, ularni ommalashtirishda taniqli olimlar T.S.Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev, A.Sh.Qosimov, F.N.Nasriddinov, O.O.Po'latov kabilarning hissaları juda kattadir. Shular asosida qator «Harakatli o'yinlar» kitoblari o'quvchi yoshlar va omma orasida keng qo'llanilib kelinayotganligi harakatli o'yinlarning mohiyatlari qanchalik zarur va aziz ekanligining dalilidir.

Bunday o'yinlardan saralanib olingan «Bo'ron», «Kuydi», «Mindi», «Soldi», «To'qqiz tosh» (Qizlar o'yini) kabilar hozirgi kunda umumta'lim maktab o'quvchilari, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya darslari, aholi istiqomat joylarida tashkil etilayotgan ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari va hatto «Alpomish o'yinlari Respublika festivallari», «To'maris o'yinlari Respublika festivallari» shuningdek «Umid nihollari», «Barkamol avlod» sport o'yinlari, talabalarining «Universiada»lar dasturlariga kiritilganligi bir olam quvonch, desa bo'ladi.

Eng muhimi shundaki, qishloq aholisining barcha tabaqalari to'ylar, an'anaviy bayramlar va turli marosimlarda kurash, ko'pkari, poyga kabi sportga xos turlar va «Quloq cho'zma», «Piyoda poyga», «Piyoda ko'pkari», «Chillik», «Oq suyak», «Podachi» kabi harakatli o'yinlarni qo'llashadi va miriqib tomosha qilishadi.

O'zbek xalq harakatli o'yinlarining mazmunlari va tarbiyaviy jihatlari hisobga olgan holda ularni quyidagi guruhlariga ajratiladi, ya'ni:

1. Jamoaviy (komandalar) o'yinlar.
2. Umumiy ishtirokchilar o'yini.
3. Yolg'iz (yakka) tartibdagi o'yinlar.
4. Juft bo'lib o'ynash va hokazolar.

Bunday harakatni tashkil qilish va o'tkazishda qatnashchilarning yoshi, jinsi va jismoniy jihatdan tayyorgarligiga alohida e'tibor beriladi. Ayniqsa chaqqonlik, tezlik, kuchlilik, epchillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni talab etuvchi jihatlarda o'yinchilarni tanlash, guruhlariga ajratish muhim ahamiyatga egadir. Shu bilan birgalikda o'yinlarning o'zaro hamkorlik, o'rtoqlik, do'stlik, jamoa (komanda) uchun jonbozlik ko'rsatish kabi his-tuyg'ular va insoniy fazilatlarini tarbiyalashdagi mohiyatlariga ham alohida e'tibor qaratiladi.

Bu o'rinda xalq milliy harakatli o'yinlarining mazmuni haqida to'xtatishni maqsad qilib qo'yilmadi. Chunki ular guruhlarga ajratilgan holda va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turlariga qarab tashkil qilinishi, turli xil an'anaviy bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar alohida ajratilib ko'rsatilgan. Faqat mavjud bo'lgan qo'llanmalar, ilmiy to'plamlar va ba'zi jurnallarga murojaat qilish zarurdir.

"O'zbek kurashi" (Buxoro usuli), "Belbog'li kurash" (Farg'ona usuli), "Turon", "Qo'l jangi" kabi milliy kurashlar, shuningdek dorboz, qo'l kuchini sinash, arqon tortishish kabi turlar sport darajasida qo'llanilib kelinmoqda va ular ham maxsus qo'llanmalarda o'z ifodalarini topgan.

Ot o'yinlari haqida gazetalar, jurnallar va ilmiy to'plamlarda ba'zi bir maqolalar e'lon qilinsada aytarliq darajada («Ko'pkari» ilmiy ommabop risolani hisobga olmagan holda) ularning tarbiyaviyligi jihatlari hamda ularni sport darajasiga chiqarish masalalariga e'tibor maqsaddagidek emasligini ta'kidlashga to'g'ri keladi va keyingi bo'limda ular haqida mulohazalar bildirish lozimga o'xshaydi.

OT O'YINLARI HAQIDA QISQACHA MA'LUMOTLAR

Markaziy Osiyoda, ayniqsa O'zbekistonda ot o'yinlari eng qadimgi xalq o'yinlari va ijtimoiy mehnat jarayonlarida keng qo'llanilib kelingan tarbiyaviy tadbirlardan biridir.

Ot o'yinlarini asosan ikki guruhga ajratish mumkin,

1. Guruh-bevosita o'yinlar: ko'pkari, poyga, qiz quvmoq, chovg'on.

2. Guruh-jang mashqlari bilan bog'liq o'yinlar: otdan ag'darish, otda qilichlashish, otda nayzabozlik, otda kamondan (miltiqdan) o'q otish, otni to'siqlardan sakratish, otni o'ynatish (raqs mashqlari) va hokazolar.

E'tirof etish lozimki birinchi guruhdagi o'yinlar qardosh qirg'iz, qozoq, turkman, tojik, uyg'ur, afg'on xalqlarida ham qadimdan o'ynalib kelinadi. Ikkinchi guruhdagi o'yinlar va jangovorlik mashqlari Xitoy, Mo'g'uliston, Tatariston, Kavkaz va Evropaning ko'pgina qismlarida ko'proq ishlatiladi.

Umuman olganda ot o'yinlari bilan shug'ullanmaydigan xalqlar er yuzida kam uchraydi, desak lof bo'lmasa kerak. Uzoq Amerika, Avstraliya, Afrika qit'alarida, Hindiston va Arab mamlakatlarida ham

ot, tuya, fil va boshqa hayvonlardan maqsadli foydalanilgan holda turli-tuman milliy o'yinlar mavjuddir.

Shu jihatdan olganda o'tni g'ovlardan sakratish, raqsga tushirish kabi o'yinlar tsirk tomoshalari, turli xil bayramlarda barcha mamlakatlarda odat tusiga aylanganligini ko'ramiz. Eng muhim tomoni shundaki otlarni raqsga tushirish, turli xil g'ovlardan sakratish aravachalarda poyga qilish kabi turlar sport tariqasida qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va hatto olimpiya o'yinlari dasturlariga ham kiritilgan.

O'zbekistonda asosan ko'pkari (uloq), poyga, qiz quvmoq, kabi turlar to'ylar, turli an'anaviy bayramlarda keng qo'laniladi. qishloq sharoitlarida yoshlar bo'sh vaqtlarida otda poyga, ko'pkari o'yinlarini mashq qilishadilar va o'zlarining mahoratlari hamda chavondoqlik usullarini takrorlashadi. Lekin bunday hollar ko'pgina ibtido shaklida, ya'ni o'zlari bilganicha, murabbiy chavondoqlarsiz amalga oshirilmoqda. Chunki ot o'yinlari bo'yicha maxsus jamoalar (komanda), uyushmalar (federatsiya), seksiyalar rasmiy ravishda yo'q deyish mumkin.

Tan olish kerakki, Respublika miqyosida va ba'zi viloyatlarda ot sporti (otni g'ovlardan sakratish, raqsga tushirish) uyushmalar mavjud. Lekin ular ko'pkari, poyga kabi o'yinlar bo'yicha deyarlik shug'ullanmaydi. Ya'ni ular xalqaro ot sporti dasturlari asosida faoliyat ko'rsatadi.

Xalq orasida ko'pkari, poyga va boshqa turlarning qadimgi davrlardan buyon uzluksiz davom etib kelayotganligi, ayniqsa o'quvchi yoshlarni kasb-hunar, vatan mudofaasi va mehnat jarayonlarida tarbiyalashdagi zaruriyat, qolaversa ijtimoiy-ehtiyoj sifatida ot o'yinlarini yanada rivojlantirish lozim bo'ladi. Yuqorida ta'kidlanganidek, ot o'yinlarining xalqaro ahamiyatini hisobga olgan holda ularni musobaqalar shaklida tashkil qilish: ko'pkari, poyga, chovg'on va boshqa ot o'yinlarini jahon birinchiligi, hatto Olimpiya o'yinlari dasturi tarkibiga kiritish yo'llarini topish muammolari muhim ahamiyat kasb etishi mumkin. Bu yo'lda yurtimiz peshqadam va tashabbuskor bo'lishi ayni muddao bo'lar edi.

Ta'kidlangan fikr-mulohazalarni amalga oshirish oson emasligini e'tirof etgan holda, eng avvalo ot o'yinlarini ko'proq targ'ibot qilish, yoshlarni ularga jalb etish, shart sharoitlar yaratish, hukumat va jamoat tashkilotlarining g'amxo'riligini ta'minlash davr taqozosidir. Bu yo'lda «Alpomish», «Go'ro'g'li», «Avesto», «Qirq qiz»,

«To'maris» kabi dostonlardagi ramziy qahramonlarning ulug'vor va afsonaviy mahoratlarini ko'proq eslatish, ularning ma'naviy-ma'rifiy jihatdan zaruriyati, milliy qadriyatlarni chuqurlashtirishda hozirgi davr milliy g'urur, iftihar va g'oyalarni o'rganishda katta xizmat qilishini ongli ravishda his etish lozim bo'ladi.

O'quvchi yoshlarda kasb-hunarga yo'llash va Vatanga sadoqat his tuyg'ularini uyg'otish, ularni zamon talablari asosida tarbiyalashda xalq dostonlaridan Alpomish, Go'ro'g'li, Spitamen, Afrosiyob, Iskandar va tarixiy shaxslar Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Temur Malik kabi jasoratli sarkardalar, hamda Barchinoy, Yulduz pari, To'maris, Guloyim, Dilorom, Shohsanam kabi jasur, mard va sadoqatli ayollar timsollaridan keng va maqsadli foydalanish ma'naviy va ma'rifiy madaniyatimizni boyitishda ulkan xizmat qilishi tabiiydir.

KO'PKARI VA POYGA O'YINLARINING MAZMUNI VA TARBIYAVIY XUSUSIYATLARI

Avvalgi bo'limda ot o'yinlarining asosiy turlari haqida ma'lumotlar keltirildi. Ularning barchasiga to'xtalish va mazmunlarini yoritish maxsus mavzu va alohida faoliyatlarni talab etadi. Ta'kidlaganimizdek, ko'pkari va poyga o'yinlarini jahon miqyosiga olib chiqish, nufuzli musobaqalar o'tkazish borasidagi mulohazalarimiz asosida bu turlarga qisqa tavsillar berishni lozim topdik.

Ot o'yinlari haqida taniqli rus olimi I. Bobilev «Konnie igri» (T., «Mehnat, 1989») va boshqa bir qator mutaxassislar o'zlarining ma'lumotlarini bayon qilganliklarini e'tirof etish lozimdir.

Ayniqsa bu yo'lda «Ko'pkari» (Abdumalikov R., Qudratov R.Q, Yarashev K.D, O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1997) ilmiy-uslubiy risola ma'lum darajada yuqorida qayd etilgan muammolarni echish yo'larini bir muncha oydinlashtiradi, desak maqsadga muvofiq keladi.

Taniqli olimlar R. Abdumalikov, R.Q. Qudratov, K.D. Yarashevlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar asosida nashrdan chiqqan «Ko'pkari» kitobini ilmiy—pedagogik jihatdan tahlil qilish natijalariga asosan bu o'yinlarning qisqacha mazmunlari va ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyatlariga e'tiborni qaratmochimiz.

K O ' P K A R I. Ko'pkari deganda ot ustida turib bajariladigan turli-tuman murakkab mashq majmuini tushuniladi.

Avvalambor eslatish zarurki, ko'pkari oddiy tekisliklar, past-baland, o'nqir-chuqurli tepaliklar atrofida, imkoniyati bor joylarda esa, ya'ni bedapoya, paxtazor maydonlarda (terimdan keyin) tashkil etiladi. Uning aniq chegaralari deyarlik belgilanmaydi. Faqat boshlanish joyi (chortoq) asosiy manzil va ma'lum chegara hisoblanadi.

Ko'pkarida birinchi navbatda chavondozi va ot asosiy vositadir. o'yinda uloqni chortoqdan otish, uloqni ilib olish, to'dada uloqni tortishni, egallangan uloqni olib qochish va chortoqqa etkazish kabi faoliyatlar bajariladi. Shuningdek erga tushib ketgan uloqni otda turib, ot yurayotgan yoki chopib ketayotgan paytlarda ilib (ko'tarib) olish, uloqni egar qoshi, uzangi, taqim (tizza tagi), o'ngarib olish kabi amallar ishlatiladi.

Chavondozi asosiy kiyimlari: chopon, telpak, belbog', etik: ishlatish quroli esa qamchi hisoblanadi.

Chavondozlarning eng muhim faoliyatlari otni yurgizish, choptirish, to'daga kiritish, o'z izmiga otni solish, to'dadan chiqqanda maqsad tomon harakat qilish, tez choptirish asosida chortoqqa yoki belgilangan marraga (maxsus belgi) uloqni etkazib, tashlashdan iboratdir.

Ta'kidlash zarurki, otni choptirish, uloqni to'dadan tortishib olib chiqish, uloqni o'ngarib olish erga tushib ketgan uloqni ko'tarib chiqarish (to'da orasida) uchun bilaklarda kuch, belda quvvat va gavdaning chidamli, chiniqqan bo'lishini talab etuvchi eng kuchli jismoniy harakatlar mavjud bo'lishi shart. Aks holda u o'yinda ishtirok etish, ayniqsa g'oliblikni qo'lga kiritishga yaramaydi.

Bundan shunday xulosa chiqadiki, chavondozi bo'lish uchun yoshlar har tomonlama chiniqqan, otlarni ishlatish usullari va amallarini talab darajasiga o'zlashtirgan bo'lishlari kerak. Buning uchun esa mustaqil ravishda mashqlar qilib o'rganish va turli guruhlar, jamoalarning o'yinlarida o'zini sinashi, chiniqtirish kerak bo'ladi. Demak, ko'pkarining jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi xususiyatlari boshqa sport turlaridan kam emasligi, balki ortiqcha hamdir deyishga asoslar bor.

O'z o'rinda aytish lozimki, ko'pkarining lug'aviy ma'nosi hozirgacha aniq belgilanmagan. Mutaxassislarning ta'kidlashicha "ko'pchilik bo'lib uloq o'yinini bajarish" deb ta'riflaydi.

Etnograf va tarixchilar ko'pkarini «Ko'k bo'ri», «Ko'k par» (qozoq-qirg'izcha), «Bo'zkashi» (tojikcha) so'zlarining o'zlashtirilishi deb

ta'rif berishadi. Bu iboralarning o'ziga xos tarixi, tavsifi va ma'nolari ot o'yinlarini eslatishda ma'lum mantiq borligi e'tirof etiladi. Lekin «Ko'pkari» atamasidagi «Ko'p» (omma) va «kari» iboralari qanday ma'noni bildiradi, bunga javoblar har xildir. Ya'ni «kari» joy, to'da faoliyatlarni bildiruvchi umumiy tushunchaga ega. Bunda «Ichkari» (ichki joy, uy), «Teskari» (qarama-qarshi faoliyat), «Tashqari» (tashqi joy) kabi shakl va ma'nolarga qiyoslash mumkin. Xullas «Ko'pkari» ko'pchilikning o'yini degan xulosaga kelsa bo'ladi. Lekin bu aniq va to'la ma'noni bildiradi olmasligini tan olgan holda, bu ibora (atama) ma'nosini yanada chuqurroq izlanish va aniq belgilab berish kelajak avlodlarga havola qilinadi, balkim ularga nasib bo'lish mumkin.

Ko'pkari o'yinida chortoqqa to'y egasining yaqin qarindoshlari va obro'-e'tiborli oqsoqollar, rahbarlardan iborat hakamlar turishadi. To'dalar, marralar atrofida esa otliq kuzatuvchilar (hakam) ham o'yin qoidalarini nazorat qilib turadi. Uloqni to'dadan olib chiqib marra yoki chortoqqa (kelishilganidek) yolg'iz olib borgan chavandoz g'olib, halol deb tan olinadi va unga belgilangan sovg'a (solim qoqma) beriladi. Katta to'ylarda avvallari tuya, ot, ho'kiz, qo'chqor, sarka gilam va hokazolar berilgan. Yaqin o'tmishimiz va hozirgi davrda bunday paytlarda engil mashina, tikuv mashina, mototsikl, qimmat baho buyumlar, ko'p miqdorda pullar solimga qo'yilmoqda. Bunday jihatlar chavandozlarning mehnat faoliyatini moddiy taqdirlash bilan birgalikda, ularning kuchliligi, pahlavon chavandozligini e'zozlash, bu bilan milliy qadriyatlarni ulug'lash, mehnatkash aholining bir-biriga mehribonligi, ittifoqliligi, hamjihatligini yanada mustahkamlashning ramzidir.

Ko'pkarida asosan so'yilgan taka (ichki a'zolarini olib tashlash, uning o'miga tuz sepish, kallasini ajratib tashlash va hokazolar) ishlatilib, u yaroqsiz bo'lib qolganda boshqasini almashtiriladi.

O'yin maydonlarini ko'pincha toypon (balandlikdagi tekislik joy), chortoq (uloqni tashlash uchun maxsus qurilma, ya'ni balandligi kamida otdan ikki baravar baland, kengligi esa 10-15 kishi sig'adigan deb atashadi. Chortoqning tog'li joylarida qadimda toshlardan qalab chiqishgan, ularning qoldiqlari, namunalari Samarqand, Jizzax, Qashqadaryo, Surxondaryo va boshqa viloyatlarning tog' oldi xududlarida uchraydi. hozirgi davrda esa yog'och-taxtalardan vaqtinchalik chortoqlar qurilmoqda.

Shuni ham eslatish kerakki, uloq to'daga tashlangandan keyin chavandozlarning o'zaro tortishuvlari natijasida to'dalar ancha siljishi

va uloqni olib qochayotganga etib olganlarning yana to'lda bo'lib qolish hollari ko'p uchraydi. Shu sababdan uloqni olib qochish va marraga (chortoqqa) etkazish tartiblari shartli ravishda belgilanish ham mumkin. Ya'ni kichik solimlar (pul, buyumlar, kiyimlar va hokazolar) qo'yilganda chavonoz to'dadan 20-25m chamasi uzoqlashsa, «halol» deyiladi. Ba'zi paytlarda esa qanday sharoit bo'lishidan qat'iy nazar (katta solim paytlari) chavonoz uloqni albatta chortoqqa (belgilangan marraga) «halol» (yakka o'zi, raqibsiz) keltirish shartlari qo'yiladi. Shuningdek o'yin qoidalarida o'zganing otini qamchilash, bir-birini turtish, qasddan otdan ag'darib yuborish yoki qamchi bilan bir-birini savash (urish) kabi nojo'ya harakatlarga yo'l qo'yilmasligi mavjuddir.

Xulosa qilib aytganda ko'pkari o'ta murakkab jismoniy mashqlar majmuidan iborat bo'lgan va eng kuchli jismoniy sifatlarni talab etuvchi faoliyatlar mazmunidir, deyish mumkin. Shular asosida o'quvchi va ishchi yoshlarni sog'lom qilib tartiyalash, harbiy xizmatga chaqiruvchilarni esa otda bajariladigan maxsus mashqlarga o'rgatish zarurdir. Shu bilan birgalikda ko'pkarilarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususida gap ketsa, shug'ullanuvchilarning barkamolligini oshirish, tomoshabinlarning ruhiy holatlarini ko'tarish, kayfiyatlarini yaxshilash hamda aholining o'zaro hamkorligi, bir-biriga mehribonligi va milliy urf-odatlar negizida milliy qadriyatlar mazmuni hisoblangan ma'naviy-ma'rifiy boyligimizni, madaniyatimizni yanada mukammallashtirishga xizmat qiladi. Shu sababdan qishloq yoshlariga ko'pkarining asosiy mazmunlari va qismlarini jismoniy tarbiya darslaridan tashqari paytlarda o'rgatish imkoniyatlarini yaratish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Takidlash kerakki inson salomatligini mustahkamlash unga ruhiy tetiklik berish uchun xastalikka chalingan kishilarni otga mindirib sayr qildirishgan, bundan inson mislsiz ruhiy ozuqa va bardamlik kuchini olgan va xastalikdan forig' bo'lgan.

JISMONIY MADANIYATNING QONUNIYATLARI

Jahon halqlarining jismoniy madaniyati umuminsoniy madaniyatning tarkibiy-ajralmas qismi sifatida tilga olinadi. Jismoniy madaniyat esa jismoniy tarbiya, uning vositalari (sport ham), sport musobaqalari, inshootlar, buyumlar, kiyimlar, hakamlilik, sport turlarining mazmun va qoidalari, tomoshabinlarning ishtiroki va yana boshqa ko'p manba'larni o'zida mujassamlashtiradi. Buni jismoniy mdaniyat birlik

qonuni deb atasa bo'лади. Chunki maxsus sport inshootisiz va maxsus asbob-uskunalarsiz tadbirlarni (o'yin, mashq, musobaqa) tasavvur qilib bo'lmaydi. Eng asosiysi esa, tadbirlar shug'ullanuvchilar, qatnashchilar (musobaqlashgan), murabbiylar va hakamlarsiz o'tkazish mumkin emas. Bu falsafaning boshlang'ich bosqichidir.

Ikkinchi qonuniyat — davlat tasarrufidagi barcha idoralar, tashkilotlar, sport uyushmalari, sport federatsiyalaridan boshlab to quyi tashkilotlargaicha ish faoliyatlarini rejalashtirish, ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, turnirlar va ular bilan aloqador jismoniy madaniy tadbirlari hamda sport musobaqalari o'tkazish nizomlarini ishlab chiqish, tasdiqlash va joylarga yuborishdan iborat.

Uchinchi qonuniyat— barcha jismoniy madaniyat tadbirlari, ommaviy sport musobaqalari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha ishtirok etish uchun ma'lum vaqt oralig'ida tayyorgarlik ko'rish, yuqori tadbirlardagi musobaqalarda ishtirok etish uchun terma jamoalarni tuzish, ularda qatnashish uchun rasmiy hujjatni (zayavka) tayyorlab, mutasaddi tashkilotlarga yuborish.

To'rtinchi qonuniyat — musobaqa qatnashchilarini joylashtirish, oziq — ovqat bilan ta'minlash, madaniy xizmatlar uyushtirish, sportchilarning salomatligini tekshirish (shifokor nazorati), musobaqalarni o'tkazish joylarini tayyorlash, hakamlar hay'atini aniqlash va tasdiqlash.

Beshinchi qonuniyat — ommaviy madaniyat va sog'lomlashtirish sport tadbirlari va sport turlari bo'yicha musobaqalarni nizom asosida o'tkazish, yakunlash, g'oliblar, ishtirokchilar, murabbiylar, hakamlar, faol tashkilotchilarni mukofotlash, taqdirlash.

Oldinchi qonuniyat — barcha turdagi jismoniy madaniyat tadbirlari va sport musobaqalarining yakunlari bo'yicha hisobotlar tayyorlash, ularni mutasaddi idoralar, tashkilotlar, jamoalarda muhokama qilish, xato-kamchiliklarni tuzatish yo'llarini belgilash va keyingi tadbirlarni (musobaqalar) o'tkazish uchun yangi rejalar, nizomlarni tayyorlashga o'tish.

Etinchi qonuniyat— Respublikada jismoniy madaniyat va sport harakatini boshqarishning yagona tizimga asoslanish, uzoq maqsadli muqobil rejalarini ishlab chiqish, tasdiqlash va ularni amalga oshirish.

Sakkizinchi qonuniyat — xalqaro musobaqalarni tayyorgarlik, sportchilarni sinovlar orqali saralash va terma jamoalarni shakllantirish, ularni musobaqalarda muvofaqqiyatli qatnashishi uchun tegishli shart - sharoitlar yaratish.

To'qqizinchi qonuniyat — xalqaro sport tashkilotlari va musobaqa nizomlariga itoat etish, respublika sharoitlari asosida amalaga oshirish, davlatlararo sport aloqalarini mustahkamlash.

O'ninchi qonuniyat — aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar, talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash va sportchilarining maxoratini oshirishga qaratilgan qonunlar, va farmonlari va respublika xukumati qonunlarini amalga oshirish. Bunda mutaxassis kadrlar tayyorlash, amaldagi kadrlarni nazariy bilimlari hamda amaliy malakalarini mustahkamlash ishlarini muntazam ravishda olib borish.

Ta'kidlash lozimki, mazkur qonuniyatlar va ularning atrofidagi barcha tashkiliy-boshqaruv faoliyatlar viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlarida maxsus fan — "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish" hamda sport turlari bo'yicha o'tkaziladi. Ammo hamma bitiruvchilar va amalda faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turlari bo'yicha murabbiylarining bu qonuniyatlari yaxshi bo'ladi, deyish qiyin. Chunki mazkur fanni o'qitishda mazkur qonuniyatlar yuzaki eslatiladi yoki ba'zilaridan cheklab o'tish hollari uchrab turadi.

Yana bir tomoni shundaki, barcha turdagi o'quv yurtlari maktab jamoalarida mavjud bo'lgan jismoniy madaniyat jamoalari (kollektiv fizkulturi) va sport klublardagi rahbarlar yuqorida zikr etilgan qonuniyatlarga doimo amal qilavermaydi.

Ayniqsa, aholi istiqomat qiluvchi joylari, qishloqlardagi uy boshqarma idoralari, mahalla fuqarolar yig'inlari jismoniy madaniyat va sport harakatiga doir talablarni (qonuniyatlar) bilishmaydi. Chunki, bunday joylarda ishlarni yurituvchi maxsus mutaxassislar yo'q.

Yuqorida bayon etilgan fikr-mulohazalar asosida quyidagi takliflarni tavsiya etish maqsadga muvofiqdir:

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish faniga ajratilgan soatlar miqdorini ko'paytirish, shu asosda jismoniy metodlar harakatining barcha tarmoqlaridagi ish faoliyatlarini chuqurroq o'rgatish.

2. Bitiruvchi talabalarni o'quv amaliyotlarini asosan yirik sport klublari va ishlab chiqarish jamoalarida o'tkazish, shahar hamda tuman sport tashkilotlarining ish faoliyati bilan amaliy ravishda yaqindan tanishtirish.

3. O'z tarkibidagi malaka oshirish va qayta tayyorlash fakultativ, mazkur fanni o'qitish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil etish. Bunda etuk va ilg'or tajribali rahbar xodimlar, murabbiylarning ishtirokini ta'minlash.

4. Ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini tashkil etishdagi reja, nizom, musobaqa qoidasi, hakamlar xay'ati kabi rasmiy xujjat va talablarni mujassamlashtirgan holda "Jismoniy madaniyat qoidalari" deb atash lozim.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy madaniyat hayotimizning tarbiyaviy omilidir. Ularni tashkil qilish va maqsadli o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari hamda qonuniyatlari mavjud. Bu qonuniyatlarni ommalashtirish, hayotga chuqur singdirish va jismoniy madaniyat harakati mutasaddi xodimlarning mas'uliyatlarini oshirish davr talabidir.

SOG'LOM AVLOD TARBIYASINING MAS'ULIYATLI XUSUSIYATLARI

Sog'lom avlod eng avvalo bolalar salomatligi ularning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib o'sishi bilan bevosita bog'liqdir.

Jismoniy va ma'naviy barkamollikni tarbiyalash hozirgi davr muammolaridan baridir. Bu o'z navbatida aholining barcha qatlamlarga ta'lim - tarbiya, kasb-hunar, mehnatga munosabat va Vatanga sadoqat xis-tuyg'ulari shakllantirish, ularni takomillashtirish asosiy maqsad hamda vazifa bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki, sog'lom avlod tarbiyasining muhim va mas'uliyatli xususiyati shundan iboratki, oila, mahalla, va mehnat jamoalarida ongli ravishda hayot, yashash tushunchalariga ega bo'lishdir. o'zaro munosabatlar, hurmat-ehtirom, kattalarni izzat qilish hamda qadrlash mazkur muammoning mazmunini tashkil etadi.

Bolalarni sog'lom qilib o'stirish, ularni kasb-hunar tanlashga o'rgatib, hayot mazmunini amaliy jihatdan tasavvur ettirish eng avvalo oiladan boshlanadi. Ota-onalarning pand-nasihatlari, ta'lim muassasalarida egallanadigan bilimlar, to'y va turli marosimlarda o'qiladigan vazlar, yaxshi niyatlar bolalarga so'zsiz ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozim. Shunda bolalar va o'smir yoshlar sog'lom avlod tarbiyasiga ishonch bilan qaraydi.

Sog'lom avlod tarbiyasining muhim omili va uni takomillashtirishning e'tiborga loyiq yo'li jismoniy madaniyat va sport hisoblanadi. Shu sababdan Respublika Prezidenti tomonidan "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi (2002-yil 24 oktyabr) farmoni e'lon qilindi. O'tgan qisqa davr ichida bolalar sporti va umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya

mashtirish, ommaviy sport musobaqalarini tashkil qilish borasida juda ko'p tadbirlar amalga oshirildi va bebaho samaralarga erishilyapti.

E'tiborli tomoni shundaki, Respublika Prezidenti mazkur jamg'armaning ish faoliyatini nazorat qilish va ko'maklashish yo'lida bevosita g'amxo'rlik qilib kelmoqda. Deyarlik har yili 2-3 marotaba jamg'armaning ishlarini yanada rivojlantirish bo'yicha maxsus yig'ilishlarda prezidentning o'zi qatnashdi va tegishli topshiriqlar berdi. Yig'ilishda Respublika Xalq ta'limi vazirligi, Respublika madaniyat va sport ishlari vazirligi, mavjud bo'lgan barcha sport tashkilotlari va uyushmalarning rahbarlari, viloyat hokimlari ishtirok etib, bolalar sportini rivojlantirishdagi hisobot va ma'lumotlarni bermoqda. Bunday nufuzli yig'ilishlar va ulug'vor tadbirlar mamlakatimizning barcha xududlaridagi bolalar sport maktablarining ish faoliyatini yaxshilashda muhim burilishlar yasamoqda. Respublika Prezidenti I.A.Karimov boshchiligidagi 2007-yil 29 noyabrda O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armaning xomiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida ta'kidlanishicha sport-sog'lom avlod tarbiyasining muhim vositasidir, - deyiladi. Prezidentning ma'lumotiga qaraganda bolalarning bo'yi avvalgiga nisbatan 5 santimetr va vazni 4-5 kg.gacha ortgan, ko'krak qafasining kengligi 6-8 sm.gacha cho'zilgan.

Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda o'tgan davr (2003-2007yillar) ichida 715ta sport majmuasi qurilib, undan 583tasi qishloqlardadir. Qurilish ishlariga esa 85,4 milliard so'm mablag' sarflangan («Sport» gazetasi, 2007-y 5-dekabr)

Bolalar sport maktablari Olimpiya zaxiralari sport maktablari va shunga o'xshash sport muassasalarida shug'ullanuvchi iqtidorli sportchilar xalqaro sport musobaqalarida muvoffaqiyatli qatnashib kelmoqda. o'tgan besh yilda 140 nafar yosh sportchi xalqaro toifadagi sport ustasi, 569 nafari sport ustasi, 7380 nafari sport ustasi nomzodligi unvonlariga sazovor bo'lishdi. Bunday ulkan natijalarda Samarqand viloyati bolalar sport maktablarining ham salmoqli ulushi borligini e'tirof etish zarur. Boshqa shahar va qishloqlardagi kabi Samarqand viloyatining barcha xududlarida bolalarni sportga keng jalb etishda o'tkazilayotgan sport musobaqalarining ahamiyati juda kattadir. o'quvchi - yoshlar ishtirokida "Alpomish" va "Barchinoy", "Quvnoq sartil", "Sog'lomjon - polvonjon", "Umid nihollari", "Yozgi ta'til" kabi sport musobaqalari hamda o'quvchilarning yozgi dam olish ormgohlaridagi sog'lomlashtirish-sport tadbirlari katta hissa qo'shmoqda.

Sogʻlom avlod tarbiyasida bolalar sportiga boʻlgan eʼtiborni ilmiy-nazariy jihatdan oʻrganish va tahlil qilish muammoning baʼzi bir echimlarini topishga xizmat qilishi aniqdir. Shu maqsad yoʻlida Samarqand shahar bolalar sport maktablarida tarbiyalanuvchi oʻquvchilarning sportga boʻlgan xavasi va munosabatlari bilan tanishadi. Suhbatlar, muloqotlar va savol-javoblarning natijalari asosida quyidagi mulohazalarni bildirish mumkin:

-Futbol, kurash, basketbol, stol tennisi kabi sportga astoydil qiziquvchilar koʻpchilikni (60-70%) ni tashkil etadi;

-Engil atletika, gimnastika, badiiy gimnastika, suzish kabi hayotiy zarur boʻlgan sport turlariga boʻlgan qiziqishlar nisbatan kam (25-30%) ekanligi aniqlandi. Bularning asosiy sabablari esa eng avvalo isteʼdodli murabbiylarning kamligi, sport inshootlari va jihozlarning talab darajasida emasligi yoki etishmasligidandir.

Shahardagi № 10,14,49,50 va boshqa maktab oʻquvchilari bilan oʻtkazilgan suhbatlarda maʼlum boʻlishicha: oʻzlari sevgan va xoxlagan sport turlari boʻyicha toʻgaraklar (seksiya) yoʻq (45-50%), musobaqalar oʻtkazilmaydi (gimnastika 70-80%), suzish (80-90%), badiiy gimnastika (85-90%), shuningdek sport toʻgaraklarini olib boruvchi xotin-qizlar (60-70%), ayniqsa maxalliy millat xotin-qizlar (80-85%) yoʻq hisobi.

Bunday dalillar asosida umumtaʼlim maktablaridagi mutaxassislarining bir tomonlama ("Umid nihollari" dasturi boʻyicha) ish olib borishi sezilmoqda. Yaʼni sport oʻyinlariga eʼtibor kuchlidir.

Mahalliy millat qizlarining sport bilan shugʻullanishlariga qiziqishlari kamligi faqat oʻqituvchilarga bogʻliq emas. Yaʼni, milliy xususiyatlarimizning chegaralanishi, ota-onalar va mahalla axllarining bu sohaga toʻla eʼtibor bermasligi ham salbiy natijalarga sabab boʻlmoqda.

Xulosa tariqasida aytish mumkinki, sogʻlom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ommaviy mashgʻulotlarni ommaga chuqurroq singdirish, ommaviy axborot vositalari va teleradiolarda bu sohaga doir materiallarni kengroq, koʻproq yoritish, ilgʻor tajribalarni namoyish etish zarurdir.

TABIATNING SOGʻLOMLASHTIRUVCHI KUCHLARI VA ULARNING JISMONIY MADANIYATDAGI AHAMIYATI

Jamiyat taraqqiyotida xalq xoʻjaligining rivojlanishi asosiy omillaridan biridir. Bunda tabiatning saxiy neʼmatlari beqiyos koʻp va ulardan insonlar maqsadli foydalangan holda ijtimoiy turmush

madaniyatini takomillashtiradi va o'zlarining salomatligini yaxshilash, bolalarni sog'lom qilib tarbiyalashda unumli foydalanadilar.

Masalaga shu jihatdan qaralganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari xaqida tegishli ma'lumotlar va nazariy bilimlarga ega bo'lish zarurdir.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari deganda, asosan suv, havo, quyosh nurlarini tushuniladi. Uning negizida esa tozalik (gigiena) omillari ham o'ziga xos xususiyatlardan biri xisoblanadi.

Tabiat chson etgan zarur ne'matlardan biri suvdur. Insoniyat tabiatda suv bilan tiriklik ta'minlanishini hamma biladi. Uning sog'lomlashtirishdagi xususiyatlari alohida mavzuni talab etuvchi ijtimoiy-ehtiyojij jarayondir.

Har bir oila, xo'jalikda suvdan foydalanishda isrofgarchilikka yo'l qo'ymaslik, eng muhimi esa uni ifloslantirmasdan e'zozlash, saqlash zarurdir.

Insonlarni sog'lomlashtirishdagi suvning eng asosiy xususiyatlari haqida ba'zi bir tafsilotlarni bildirish maqsadga muvofiqdir. Chunki bo'lajak mutaxassislar bu jarayonlarga beixtiyor duch kelishi tabiiydir.

SUV

1. Sovuq suvni faqat yozdagina emas, barcha fasllarda ham ichishga odatlanish. Ya'ni, og'iz bo'shlig'i, tamoq yo'llari, oshqozon va ichaklarni ham bunga o'rgatish zarurdir. Ayniqsa qo'shiqchilar, teatr artistlari va dala mehnatkashlariga bu muolaja foyda beradi. Sovuq suvdagi mineral moddalarning inson tanasi uchun qanchalik zarurligini hamma bilishadi.

2. Yozning issiq kunlarida sovuq suvda cho'milish yoki yarim belgacha yuvinmaydigan kishilar topilmasa kerak. Ayniqsa bolalarning ariqlar, kanallar, daryolar, ko'lmaklar, maxsus xavzalarda miriqib cho'milishlari tanaga orom baxsh etib, ularning sog'ligini yaxshilash omili bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan yil davomida muntazam shug'ullanuvchilar, ayniqsa sportchilar sovuq suvlarda doim cho'milishadi. qishda muzlarni yorib suvlarda cho'miluvchilar /morjlar/ ham kam emas. Ular uzoq yillar xastalik nima ekanligini bilishmaydi.

Sovuq suvda cho'milishni eng kichik yoshdan boshlab odatlantirayotgan ota-onalar soni ham ko'paymoqda.

3. Davolash muassasalarida (dam olish uylari, sanatoriyalar, profilaktoriyalar va hakoza) dush, gazli suv, shlangadan otilib chiqayotgan shiddatli (napor) suvlar bilan asab, bot va boshqa kasalliklarni davolashda shifokorlar maqsadli foydalanishmoqda.

Suvning foydali xosiyatlaridan barcha kishilar doimo maqsadli foydalanishlari zarurdir.

HAVO

Havoning insoniyat uchun qanchalik qimmatligini tibbiy va ilmiy-nazariy jihatdan isbot etilgan, ya'ni, nafas olmasdan insonlar yashay olmaydi. Shunday bo'lsada, havodan salomatlikni yaxshilash yo'lida hamma ham maqsadli foydalana oladi, deyish amri mahol. Shu sababdan kasb-hunar sohasidagi o'quvchi-yoshlarga ba'zi bir takliflarni tavsiya etish lozim:

1. Odamlar tinch holda o'tirganda qanday nafas olayotganliklarini o'zlari nazorat qilishmaydi. Biron hodisa tufayli yoki yugurish, yuk ko'tarish natijasida nafas olishning tezlashishi va chuqurlashishini tez sezadi. Bunda tabiiy holda o'pkadagi havo almashish jarayonlari ishga tushadi. Sog'liqni saqlash, doimo tetik, bardam bo'lib yurishda nafas olishning me'yorlari, miqdorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu jihatdan ham odamlar oddiy o'tirganda, yurganda ham chuqur nafas olishni kanda qilmasliklari kerak.

2. Sovuq havoda nafas olish natijasida ba'zi kishilar, ayniqsa yosh bolalar tezda tamoq og'riq (angina) kasalligiga duch keladi. Hayotda ob-havoning qanchalik sovuq bo'lishiga qaramasdan u yoki bu sababga ko'ra biron yumushni bajarish, zaruriyat asosida ochiq havoda yurishga to'g'ri keladi. Yosh bolalar o'yin bilan ovora bo'lib, sovuq havoda ham tinimsiz o'ynashadi. Bunday hollarda chiniqmagan yoki odatlanmagan kishilar, bolalar tezda shamollashi, turli kasalliklarga duch keli-shi tabiiy bir holdir. Ataylab kasal bo'lishni xohlaydigan inson bo'lmaydi. Faqat ehtiyotsizlik, jismonan zaiflik va boshqa bir qator sabablarga ko'ra kasalliklar kelib chiqaveradi. Bunday hollar yuz bermasligi uchun yoshlikdan bolalarni sovuq havoda, barcha kishilar ochiq va salqin havolarda turli xil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan chiniqish lozim bo'ladi. Demak, havoning issiq-sovuqligida mehnat qilish, jismoniy mashqlar bajarish bilan sog'liqni mustahkamlash mumkin.

QUYOSH

Quyoshning yorug' nuri va issiqlik quvvatiga teng keluvchi va insonlarga salomatlikni baxsh etuvchi birona ham ne'matlar yo'q, deyish mumkin. Uning xosiyatlari va chiniqtirishdagi eng muhim xususiyatlar haqida ba'zi bir fikrlarni bilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. Tabiiy sharoitlarda (elektr nurisiz) yurish, ishlash, turli xil murakkab harakatlarni bajarish, sport mashqlarini quyosh nuri

behisob manb'adir. qorong'ilikda hatto eng sog'lom kishilar ham bir tekis yura olmaydi, ya'ni muvozanatlar, ko'rish jarayonlari pasayadi. Demak quyosh nurlari faqat ijtimoiy hayotdagina emas, balki sport mashqlarini to'g'ri bajarishga imkoniyatlar yaratadi.

2. Quyoshning issiqlik quvvati jismoniy madaniyat va sport sohasida eng muhim va ehtiyoj talab etadigan jarayondir. Kunning iliq va issiq kunlarida oddiy va maxsus jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlarini (trenirovka) ochiq havoda o'tkazish zaruriyati bo'ladi. Yuqorida takidlangani-dek inson tirikligi va amaliy faoliyatlarida toza havoga teng keluvchi biron -bir omil yo'qligi ma'lum. Shu sababdan engil va maxsus sport kiyimlarida mashg'ulotlarda qatnashish qulay va zavq-shavq beruvchi holatlardir. Shu jihatdan ham barcha jismoniy madaniyat darslari ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Bunga yurtimizning iqlim sharoitlari deyarlik to'la to'g'ri keladi.

3. Yozning issiq kunlarida futbol, voleybol va boshqa sport o'yinlarida shug'ullanish, ayniqsa tog'li sayohatlar qilish g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bunda yalang'och bo'lib quyosh nurlari va issiqligidan bahra olish, tanani chiniqtirish, teridagi ba'zi zararli mikroblarni kuydirish salomatlik uchun foydalidir. Lekin, ortiqcha quyoshda toblanish, yalang'och holda yurish, o'tirish, cho'milishdan keyin uzoq vaqt quyoshga toblanib yotish zararlidir. Quyoshning issiqlik nurlari bosh, gavda, teri va boshqa a'zolarini ortiqcha isitishi natijasida nur kasalligi (quyosh urishi) paydo bo'ladi. Shu sababdan ham quyosh nuri va issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish hollarini yaxshi bilish lozimdir.

Xulosa qilib aytganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi saxiy ne'matlaridan har bir inson maqsadli foydalanishlari lozim. Bu yo'lda kasb-hunar egalari suv, havo va quyoshning afzalliklarini ilmiy-nazariy jihatdan bilishlari, o'zlarining ijtimoiy turmush va mehnat sharoitlari, ayniqsa sog'liqni saqlash, oilada bolalarni to'g'ri chiniqtirish usullarini bilishlari kerak.

GIGIENIK OMILLAR TUSHUNCHASI. SHAXSIY GIGIENA VA UNING MOHIYATI

Gigienik omillar deganda insonlarning o'zini turli iflosliklar, kir, chang-to'zonlardan saqlanishdagi asosiy tadbirlar tushuniladi. Turli mehnat, jismoniy harakatlar, sport mashg'ulotlari, issiqlik va boshqa sabablarga ko'ra odamlar terlaydi. Bunda ter orqali turli

keraksiz moddalar tashqariga chiqadi va tashqi tomondan esa ko'rinmas mikroblar, chang va turli zararli moddalar teriga yopishadi. Ularni o'z vaqtida yuvib-tozalab turmasa yoqimsiz hidlar, qatlam kir-changlar yuzaga kelib, ba'zi kasalliklarning vujudga kelishiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shu tufayli odamlar har kuni ertalab tish, og'iz bo'shlig'i, qo'l, yuz, bo'yinlarni yuvib turishi, har 4-5 kunda vannada cho'milib olishlariga to'g'ri keladi. Shu bilan bir qatorda o'tirish, yotish, uxlash joylarini toza tutish, kiyimlarning iflos bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ta'lim maskanlarida tahsil olayotgan o'quvchi-yoshlar va yotoqxonalarda istiqomat qiluvchi talabalarning tozalikka va shaxsiy gigiena qoidalariga qat'iy amal qilishliklari zarur. Biror kasb egasi bo'lishlikka intilayotgan har bir shaxs amal qilish qoidalarini o'zida mujassamlashtirib kelgusida boshqalarni ham o'z yashash joylari va ish joylarini toza-ozoda bo'lishligiga o'z e'tiborlarini qaratishliklariga chaqirish kerak. Tibbiyot sohasida ta'lim oluvchilar esa bu qoidaning bevosita targ'ibotchisi ekanligini unutmasliklari kerak.

Shuningdek, yosh bolalarning ovqatlanishi, kiyinishi, o'yin jarayonlarida ularning qo'l, yuz va boshqa a'zolarini toza tutishga e'tibor berish kerak. Bolalarni eng yoshlikdan ovqatlanishda to'kmaslik, sochmaslik, isrof qilmaslik, kiyimlarini toza tutish, o'yinchoqlarini o'z joyiga yig'ishtirib qo'yish kabi faoliyatlarga o'rgatib borish lozim.

O'quvchi-yoshlarning shaxsiy gigienasi haqida ota-onalar, maktab o'qituvchilari, tibbiy xodimlar g'amxo'rlik qilishlari lozim.

UMUMIY GIGIENA VA UNI AMALGA OSHIRISH YO'LLARI

Umumiy gigiena deganda yashash, o'qish va mehnat joylaridagi tozaliklarga rioya qilish, ularni talab darajasida amalda bajarish kabi ijtimoiy-madaniy faoliyatlarni tushuniladi.

O'zbekiston sharoitida fasllarning tez-tez o'zgarib turishi (qishda ham chang, to'zon bo'lishi) natijasida ko'cha, uy atroflari, ish joylaridagi ochiq maydonlarda chang, turli xil iflosliklar (qog'oz, latta, barg, shox va hakoza) yig'ilib qoladi. Shahar sharoitlarida ko'cha yuzi va uylarning atroflarida turli xil chiqindilarni to'kib ketish hollari juda ko'p uchraydi. Bunday joylarda ayniqsa yoz va havoning iliq paytlarida chivin, pashsha, yovvoyi itlar, mushuklar, parrandalar yig'ilib yuqumli kasal tarqatuvchi mikroblar, bakteriyalarni

ko'paytiradi. Bunday hollarga keltirmaslik uchun sanitariya-tibbiyot xodimlari, uy-joy boshqarmalari, mahalla kengashlari va boshqa jamoat tashkilotlari ma'suldir. Lekin bunday salbiy holatlarni butunlay yo'q qilish juda qiyin. Chunki, uydagi chiqindilarni ko'proq bolalar to'kib kelishadi, ular maxsus o'rnatilgan joylarga borib to'kishga erinadi, iflosliklarning natijalarini ota-onalar yaxshi tushuntirishmaydi.

Kuzgi xazon barglari, maktablar, idoralar oldida, to'kilib, yig'ilib qoladi va ular o'z vaqtida olinmaydi, yoki o'sha joyning o'zida yig'ib yondiriladi. Natijada atrof tutunga aylanadi, ekologik muvozanatlar buziladi. Bunday hollar ham kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi muqarrardir.

Atrof-muhitning tozaligi uchun barcha birdek javobgar bo'lishi, unga vijdonan amal qilishi, yoshlarda ma'suliyatini tarbiyalashni yaxshi yo'lga qo'yish lozim. Bunday ijtimoiy faoliyatlarni o'quvchi-yoshlar barcha darslarda, ayniqsa jismoniy madaniyat darslarida puxta o'rganishlari, ularni amalda bajarishni odatlanishlari davr talabi hisoblanadi.

JISMONIY TARBIYA GIGIENASI ASOSLARI

Jismoniy mashqlar gigienasi deganda eng avvalo darslar va sport mashg'ulotlari, musobaqalari o'tkaziladigan joylarning toza va ozodaligi tushuniladi. Shu asosda quyidagilar talab etiladi:

- sport zallari, o'yin maydonlarini doimo supurib, yuvib tozalash,
- sport asbob-uskunalari, to'plar va boshqa zarur jihozlar butun, toza va o'z joylarida saqlanishi lozim,
- sport zallarini darsdan keyin yuvib-artish, o'yin va engil atletika maydonlarini darsdan oldin tozalash, iflosliklarga yo'l qo'ymasli,
- jismoniy madaniyat darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalarda faqat sport kiyimi bilan shug'ullanish, ularni doimo toza tutish, kiyimlarni boshqalar bilan almashtirmaslik,
- darslar va mashg'ulotlardan keyin imkoniyat darajasida to'la yuvinish, hech bo'lmaganda qo'l, yuz, bo'yin va oyoqlarni yuvish lozim bo'ladi,
- darslar va mashg'ulotlarda kiyadigan kiyimlar toza bo'lish bilan bir qatorda o'ziga loyiq, yarashqlik, ortiqcha bezaklar, nishonlar bilan ularni to'ldirmaslik,
- tanada biron illat yoki lat eyish natijasida jarohatlar paydo bo'lganda tezda tibbiy xodimlarga ko'rsatish,

- sport kiyimlarini uy yoki maktab sharoitidagi ba'zi yumushlar, supurib-tozalashlarda kiymaslik.

Kasb-hunar kollejarining o'quvchi-yoshlari yuqorida keltirilgan tartib va qoidalarni bilish bilan birgalikda, ularni bo'lajak mehnat faoliyatlarida to'la qo'llashlari lozim bo'ladi.

Insonlarning kundalik turmush sharoitidagi gigienik omillardan eng muhim tomonlaridan yana bir xususiyatli joyi shundaki, ovqatlanish, dam olish va uyqu tartibidir (rejim). Tibbiy xodimlarning tavsiyasi bo'yicha ovqatlanish tartiblari doimiy ravishda ma'lum belgilangan vaqtlarda (ertalab, tushki, kechki va hakoza) uning mazmunida tegishli ozuqalar, vitaminlar va boshqa ozuqalar bo'lishi, sarf qilingan quvvatni (energiya) qoplashi zarur. Ayniqsa bolalarning ovqatlari xilma-xil, meva-sabzavotli hamda hazm qilishga oson bo'lgan ozuqalar (ratsionlar) kiritilishi shartdi.

Dam olish tartibi deganda mehnat jarayonlarida har ikki-uch soatdan keyin kamida 10-15 daqiqa hordiq chiqarish, bunda boshqa ishlar (o'yin, mashq, suhbat va hakoza) bilan band bo'lish lozim. Ishdan keyingi paytlarda uy sharoitlari yoki qo'ni-qo'shni, yaqin o'rtog'lar bilan yaxshi suhbatlar o'tkazish, teleko'rsatuvlarni tomosha qilish, gazeta-jurnal, kitoblar o'qish, sevimli mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni tavsiya etiladi. Dam olish kunlari esa teatr, tsirk, stadionlarga borib oilaviy tomosha qilish, ko'ngil ochishning omili bo'ladi va ertangi ishga yangi kuch bolan dadil boradi.

Uyqu tartibi insonlar uchun ehtiyojli jarayondir. Bolalar 8-10 soat, katta yoshdagilar 8 soat davomida uxlab dam olishlari zarur. Imkoniyati va sharoiti to'g'ri kelgan kishilar, ayniqsa bolalar peshindan keyin 1-1,5 soat uxlashlari kerak.

Uyqu davomida bosh miya va boshqa ko'pgina ichki va tashqi a'zolar dam oladi. Natijada kuch-quvvat yig'iladi. Kuch-quvvatga ega bo'lgan kishilarni sog'lom, deb atashadi. Sog'lom kishilar esa mehnatkash, ish qobiliyatlari kuchli, samarali mehnat qiladi. Demak bo'lajak mutaxassislar gigienik omillarning muhim qismi bo'lgan ovqatlanish, dam olish va uyqu tartiblarini bilish bilan bir qatorda, ularga doimo amal qilishlari zarurdir.

Umuman olganda insoniyat salomatligi olamida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar eng muhim tarbiyaviy jarayonlardan biridir. Shu sababdan faqat tibbiyot xodimlarigina emas, balki barcha jamoatchilik bu faoliyatlarda doimo ishtirok etishlari zarur.

Bu bilan bolalar salomatligini yaxshilash, katta yoshdagilarning turmush madaniyatini yuksaltirish, sog'lom turmush tarzini qurishga hissa qo'shgan bo'ladi.

Suv, havo va quyosh issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish, bunda sog'lomlashtirishga, jismonan chiniqtirishga yo'llovchi tadbir hamda omillardan keng foydalanishga odatlanish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilganda, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari barcha darslar, ishlab chiqarish o'quv amaliyotlari (praktika) va sport tadbirlarini tashkil qilishda tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari hamda gigienik qoidalarni chuqur o'rganish lozimdir.

Yuqorida qayd etilgan tadbirlar, tartib-qoidalar va tavsiyalar salomatlik garovi ekanligini har bir mutaxassis ongli ravishda tushungan holda ularni amalga oshirishda yordamlashishlari kerak.

JISMONIY MADANIYAT-MILLIY MA'NAVIYATIMIZNING MUHIM BOSQICHIDIR

Ma'naviyat tushunchasi keng qamrovli va ko'p qirali ijtimoiy-madaniyatni bilardik ma'lumki umum madaniyatning tarkibiy qismi jismoniy madaniyatdir. Demak, jismoniy madaniyat milliy ma'naviyatimizda muhim o'rin egallaydi. Shu bilan birgalikda u sport turlarini o'z ichiga olib, san'at, fan, xo'jalik, iqtisodiyot, qurilish, tijorat va juda ko'p sohalar bilan uzviy bog'lanib ketgan.

O'zbekiston mustaqilligining dastlabki davrlarida respublika ma'naviyat va jamoatchilik markazining tashkil etilishi va uning keyingi yillardagi amaliy faoliyatlari aholining dunyo qarashi, mehnat va oilaga munosabati, Vatanga sadoqat his-tuyg'ularini yaxshilashda katta xizmat qildi. Hozirgi davr kishilari ollohga imon keltirish, o'zligini bilish, o'zaro hamjihatlik, xayr-ehson qilish, hidoyat yo'lida o'z hissalarini qo'shish kabi ma'naviy-ma'rifiy faoliyatlarni ongli ravishda olib bormoqda. Bo' yo'lda umuta'lim maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlarning o'quvchi-yoshlari hamda oliy ta'lim muassasalarining talabalari ma'naviy va jismoniy barkamollikka erishish zarurligini yaxshi his qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, Prezidentning farmonlari va hukumat qarorlari va inson huquqi, mehnat qilish, kasb-hunarni egallashda bilim olish, sport inshootlaridan maqsadli foydalanish kabi juda ko'p imtiyozlar mazmun topib, ular hayotga va amaliy jihatdan to'la singib bormoqda.

Respublika Prezidenti I.A. Karimovning asarlari, nutqlar to'plamlari va joylardagi bevosita uchrashuvlardagi muloqotlari va yoshlarni davr talablari asosda va tarbiyalash, ularning sport bilan shug'ullanishlariga jiddiy e'tibor berish ma'no va mazmun jihatdan chuqur, keng mujassamlashgan.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm va xalq milliy o'yinlari milliy ma'naviyatimizga tobora keng singib, o'mashib bormoqda. Bu o'z navbatida jismoniy ma'naviyat birligini ifoda etmoqda. Ularning ba'zi bir muhim va maxsus jihatlarini borligicha bayon etish mumkin.:

1. Milliy kurashlarimiz, futbol, boks kabi sport musobaqalari boshlanishida jamoalar (komanda) va yakka qatnashchilar qo'l berishib ko'rishadi va ba'zi sovg'alarni (gul, bayroq, mayka, emblema va h.k.) hadya etishadi. Bu jarayonlar insoniy fazilatlarlar ma'nosidan kelib chiqqan o'zaro hurmat ramzidir. qolaversa o'yin va olishuvlarda (kurash, boks va h.k.) qaltis harakatlar, amallar (prijom) va jahl bilan qarash, kuzatishlarda yuz beradigan murakkab jarayonlarda chidash, o'zligini o'ylash, ma'naviy-ma'rifiy madaniyat mazmunlariga rioya etish belgisidir.

2. Deyarlik barcha sifat turlarida raqiblar o'rtasida qandaydir g'ashlik nafrat bilan qarash, hatto jahl ustida o'rinsiz harakat qilish (futbolda: itarish, tepish, mushtlash, kurashda; siltash; itarib yuborish, boksd: bosh orqasi, elka va man etilgan joylarga urish va h.k.) holatlari yuz beradi. Ammo tezda "uzr so'rash" ma'nosida raqibining boshi yoki elkasiga qo'l tekizib (siypalab) qo'yadi. Bu ham sportchilarga xos ma'naviy-ma'rifiy xislatdir.

3. Musobaqalar oxirida deyarlik barcha sportchilar mag'lub bo'lsada g'oliblarni tabriklash va tan berish ma'nosida qo'l bilan ushlab yoki quchoqlashib tabriklashadi. Bu jihatlar sport etikasining ma'naviy nishonasidir deyish mumkin. Bunday hollatlar murabbiylar va ba'zi rahbarlar o'rtasida ham bo'lib o'tadi.

Shu o'rinda aytish mumkinki, sport ishqibozlari guruh-guruh bo'lib o'yinlarni zavq bilan kuzatishadi. Sevgan jamoasi yoki yakka sportchi (gimnastika, engil atletika, kurash, boks, og'ir atletika va h.k.) ustun bo'lsa yoki g'olib chiqsa ishqibozlar sakrab baqirishadi — olqishlashadi, bir-birini quchoqlab tabrik izhor etadi. Agar sevgan jamoasi yoki sportchisi mag'lub bo'lsa ko'pgina muxlislar "motam" tutadi. Ba'zan esa g'oliblarni olqishlayotgan muxlislar bilan g'arazgo'ylik qilib urishib, janjallashib ketadi. Bunday holatlar

g'arb mamlakatlardagi futbol o'yinlari jarayonida ko'proq sodir bo'ladi.

Mamlakatimizdagi sport muxlislari ham mag'lublarga uncha bardosh bermaydi. Ammo oqibat, madaniyat, burch, vazifa va uyat degan tushunchalarga tayangan holda istehzo (uyalish) bilan "nomard"; "egani harom bo'lsin", "sharmanda", "ho'kiz" kabi iboralarni aytib g'azab va salbiy chigallarini tarqatishadilar. Shoxmot, futbol, kurash, boks va boshqa sport turlari bo'yicha ixlosmandlar, ashaddiy muxlislar ko'chalar, xiyobonlar, choyxonalarda ham bahslashib turadi.

O'tgan asrning so'ngi 20-25-yillari davomida Respublikamiz futbol sharafiga "Paxtakor" jamoasi himoya qilganda ba'zi ashaddiy muxlislar o'zaro baxslashib garovlar o'ynar edi. "Paxtakor" yutsa muxlislar yig'ilishib osh tashkil etishar va o'zlarining dil izhorlarini izhor etar edi. Bu jarayonlar o'sha davrning ma'naviy mahsuli bo'lgan, deyish mumkin. Hozirgi davr sport o'yinlari, ayniqsa futbol muxlislari u darajada bo'lmasada, har holda yurtimiz sportchilarining erishgan yutuqlaridan mamnun bo'lishmoqda.

Xulosa tariqasida aytish lozimki, yurtimizda sport katta e'tiborga ega. Sport inshootlarining kengayishi, xilma-xil, sport musobaqalarining o'tkazilishi, sportchilarimizning xalqaro sport musobaqalarida uzluksiz, ishtirok etib, katta g'alabalarga erishayotganligi mamlakatimizda ma'naviy va jismoniy boylikning taraqqiyoti samarasidir.

Milliy kurashlarimiz (Buxoro va Farg'ona usullari, turon qo'l jangi san'ati va h.k.) xalqaro sport maydonlarida namoyish etilmoqda, minglab yoshlar chet mamlakatlarda kurashimiz qoidalarini (halol, g'irrom, yonbosh, chala va h.k.) o'zbek tilida bayon etmoqda. Bu ham milliy qadriyatlarimiz va ma'naviy-ma'rifiy madaniyatlarimizni g'oyat ulug'ligini isbot etuvchi dalilidir.

KASB-HUNARGA YO'NALTIRILGAN AMALIY (TAYANCHI) JISMONIY TAYYORGARLIK

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarini jismoniy jihatdan etuk kishi qilib tarbiyalashdagi asosiy omillar xususida o'tgan bobda qayd etildi. Bunda «Jismoniy tarbiya» dasturidagi (2005) asosiy sport turlarining ahamiyati, o'quvchi-yoshlarning kasb-hunar yo'nalishlari bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari muhim o'rinda tutishini e'tirof etish zarur bo'ladi.

Mamlakatimizdagi xalq xo'jaligining tarmoqlari juda keng va turli tumanligi barchaga ayondir. Ularda mehnat va xizmat vazifasini ado etuvchi kishilar ham o'zlarining ishlab chiqarish hajmi va me'yorlariga qarab ko'pchilikni tashkil etadi.

Mehnatkash aholining salomatligini muhofaza qilish, ish jarayonida dam olish, hordiq chiqarish, madaniy tadbirlar orqali ularning ruhiy va jismoniy tayyorgarlik holatlarini rivojlantirib borish e'tibordan chetda qolmayotir. Bunday zarur va ehtiyojga molik bo'lgan tadbirlar mazmunida ishlab chiqarish jismoniy madaniyati muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biridir. Yaqin o'tmishimiz davrida yirik ishlab chiqarish korxonalarida bunday tadbirlar maqsadli ravishda tashkil qilinib, har bir tsex, bo'lim, va shohobchalarda maxsus instruktor-metodistlar faoliyat ko'rsatib kelgan. Shtatli xodimlar etishmagan mehnat joylarida jamoatchi instruktorlar bu vazifalarni bajarib borgan. Shu asosda ishchi va xizmatchilarning mehnat qobiliyati va ish samaradorligini ta'minlash, ularni domiy ravishda oshirib borish amalda qo'llanilgan. Lekin bunday juda zarur bo'lgan jarayonlar so'nggi yillarda ancha kamayganligi sir emas. Buning u yoki bu sabablari bor, albatta. Shunday bo'lsada ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy mashqlar, engil o'yinlar va turli usullar orqali mehnatkashlar salomatliklarini mo'tadil saqlash yo'llarini olib borish bugungi kunning muhim muammolaridan hisoblanadi. Mehnat jamoalarida, ayniqsa qishloq va suv xo'jaligi, tarmoqlarga bo'linib ketgan (mayda jamoalar, ya'ni texnik, yakka tartibda ishlovchi xodimlar va hokazolar) sohalarda maxsus jismoniy madaniyat xodimlarini ta'minlash imkoniyatlari bo'lmasligi tabiiydir. Qolaversa yirik sanoat ishlab chiqarish, qurilish va boshqa sohalarda iqtisodiy, moliyaviy ta'minot muammolari tufayli jismoniy madaniyat instruktorlarini saqlash, ulardan maqsadli foydalanishga sharoitlar etishmasligi mumkin. Yana bir tomoni shundaki, idorada o'tirib ishlaydigan (moliya, huquq, ta'lim, tibbiyot, kompyuterda ishlovchi va hokazo) xodimlarni bir joyga to'plab jismoniy mashqlarni bajartirish o'ng'aysizdir, mantiqsizdir, desa ham bo'ladi. Shu tufayli ularni o'z ish joylari va yaqin atrofidagi maxsus joylarda guruh (5-10 va undan ko'proq) bo'lib mashqlar bajarish-lari, tennis, voleybol, badminton va shu kabi engil o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishni ta'minlash imkoniyatlari bo'ladi. Bunday hollarda jismoniy madaniyat va sportga ixlosmand yoki ma'lum darajada amaliy malaka va nazariy tushunchalarga ega bo'lgan xodimlarni jalb etish, ularga

yo'l-yo'riqlar berib borish, maxsus seminar va kurslarda ishtirok etib, ularning malakalarini oshirishga to'g'ri keladi. Bunday holatlar hozirgi kunda matbuot, nashriyot, ijodkorlar va shunga o'xshash sohalardagi mehnat jamoalarida yaxshi tashkillashtirilmoqda. Bunda rahbar xodimlar, sport ishqibozlarining tashabbuslari va rahnamoligi olqishlarga sazovordir.

O'zRVMning 1999-yil 27 maydagi qaroriga asosan «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari ishlab chiqarilib, u amalda qo'llanilmoqda. Bu maxsus testlarda mehnat jamoalaridagi xodimlarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olgan holda me'yoriy sinov-talablarini bajarishga tayyorlash va maxsus musobaqalar tashkil etilib, ularga shart-sharoitlar yaratish, testlarni bajartirish vazifalari yuklatilgan. Bu jarayonlar albatta oson emas. Chunki uning tarkibida yugurish, sakrash, to'siqlararo yugurish, qo'llarda tortilish, suzish, sayohat kabi xilma-xil turlar mazmun topgan. Ularning talab va me'yorlarini bajarishga uzoq vaqtlar tayyorgarlik ko'rish, turli xil joylarda mashq o'tkazish va musobaqalar tashkil etishni taqozo etadi.

Yuqorida keltirilgan tadbirlar va yo'l-yo'riqlar orqali mehnatkash aholining sog'lig'ini mustahkamlash, ish qobiliyatlarini oshirish va mehnat samaradorligini ta'minlashga erishish mumkin bo'ladi. Shu sababdan akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarni o'z kasblari yo'nalishidagi qo'llaniladigan jismoniy madaniyat mashqlari, sport turlari va kasbiy tadbirlar bilan qurollantirishda jismoniy madaniyat darslari, sport to'garaklari mashg'ulotlari hamda o'tkaziladigan sport tadbirlarida tarbiyalab borish zarurdir.

O'QUVCHI-YOSHLARNING KASB-HUNARGA YO'NALTIRILGAN AMALIY JISMONIY MADANIYAT HAQIDA TUSHUNCHALAR

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun ishlab chiqilgan «Jismoniy tarbiya» dasturi (2005) mazmunidagi nazariy bilimlar va sport turlari orqali o'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash asosiy maqsad qilib qo'yilgan. Shu bilan bir qatorda o'quvchi-yoshlarning kasbiy yo'nalishlari bo'yicha maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlari bilan ham qurollantirish uqtirilgan.

Ma'lumki, ta'lim muassasalarining sharoitlari, sport inshootlari bo'yicha imkoniyatlari, jismoniy madaniyat o'qituvchilarining

amaliy-ijodiy faoliyatlari asosida jismoniy madaniyat darslarida mazkur tadbirlar va u yoki bu darajada o'tkazilmoqda. Lekin bu faoliyatlar barcha turdagi o'quv yurtlarida kasb-hunarga yo'naltirilgan darajadagi jismoniy madaniyat berilayotir, deyish qiyin. Buning eng asosiy sabablariga mo'ljallangan maxsus o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqilmagan. qolaversa jismoniy madaniyat o'qituvchilarining ba'zi sohaviy yo'nalishlar bo'yicha etarli amaliy malakalar va nazariy bilimlari ham talab darajasida emasligi ma'lum. Shu o'rinda bir jonli misol keltirishga to'g'ri keladi, ya'ni: o't o'chiruvchilar, ichki ishlar, temir yo'l va boshqa sohalardagi o'quv yurtlarida bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda juda ko'p va maxsus amaliy harakatlarni bajarishga o'rgatadilar. Harbiy komissariatlarda chaqiriqqacha bo'lgan o'smirlar va kishilarni maxsus tayyorlashda ham juda ko'p amaliy harakatlar, jismoniy madaniyat vositalaridan (qo'llarda tortilish, ust-kiyimlarda yugurish, to'siqlardan o'tish va hokazo) maqsadli foydalanadilar. Bunday misollar juda ko'p. Bu kabi o'quv yurtlari va muassasalarda kasb-hunar yo'lida jismoniy madaniyat darslarini aynan shu maqsadlarga qaratish yo'li bilan o'tkazishda tajribalarga ega bo'lganlar oz emas. Lekin pedagogika, tibbiyot va boshqa sohalardagi kollejlardagi jismoniy madaniyat darslarida kasb-hunarga yo'naltirilgan maxsus amaliy jismoniy madaniyat tadbirlarini o'quvchilarga o'rgatish ishlari etarli darajada emasligi ma'lum.

Yuqorida bayon etilgan mulohazalar asosida eng avvalo barcha turdagi kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga quyidagi faoliyatlarni to'la singdirish lozim:

1. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi va sport tadbirlarini o'tkazuvchi tashkilotchilikka o'rgatish.

2. Talaba va o'quvchi-yoshlarning sport tayyorgarligi va qiziqishiga qarab jamoatchi murabbiylik faoliyatlar bilan qurollantirish.

3. Kamida 2-3 sport turi (futbol, voleybol, engil atletika, kurash va hokazolar) bo'yicha hakamlikka tayyorlash.

4. Stadion, futbol va sport o'yinlari maydonlari, sport zal, engil atletika sektorlari va hokazolarni jihozlash, kerakli asbob-uskunalar, texnik vositalar bilan ta'minlash, ulardan foydalanish yo'llarini o'rgatish.

5. Jismoniy madaniyat va sport tadbirlari bilan bog'liq moddiy-texnik ta'minot, jamg'arma tashkil qilish, ularni sarflash yo'llarini o'rgatish.

6. Mehnatkashlar va ziyolilarning salomatligini nazorat qilish, tibbiy ko'riklarni tashkil qilish masalariga doir yo'l-yo'riqlar berish.

Mazkur tadbirlarni o'rgatish jarayonlarida o'quvchi-yoshlarning kasbiy yo'nalishlariga qarab ba'zi bir muhim jismoniy madaniyat tadbirlari bilan tanishtirish va amaliy jihatdan bajarishni ham ko'zda tutish zarur bo'ladi, ya'ni:

Iqtisodiyot, ular bilan bog'liq sohalar bo'yicha kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarning nazariy bilim va amaliy malakalarini tarbiyalashda jismoniy madaniyat vositalaridan maqsadli foydalanishni tarbiyalash usullari muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda asosan jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga qaratilgan hukumat qarorlari, musobaqalarning nizomlari, moddiy-texnik ta'minot, moliyatashtirish, musobaqalardagi qatnashchilarni (sportchilar, vakillar, hakamlar va hokazolar) kiyimlar, oziq-ovqat, yashash joylari va boshqalar bilan ta'minlashni nazariy jihatdan o'rgatish. Idoralarda o'tirib mehnat qiladigan, ayniqsa kompyuter va boshqa texnik vositalar bilan ishlaydigan mutaxassislarga ish tartibi jarayonlarida gimnastika, tennis, badminton, voleybol, sof havoda sayr qilish kabi mashqlar va tadbirlarning mazmunlari, tashkiliy usullarini tanishtirish lozim bo'ladi.

Dala mehnatkashlari (qishloq va suv xo'jaligi, g'alla, sabzavotlar, chorva va hokazolar) bilan salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatlarni oshirish, ularning bo'sh vaqtlarida sport o'yinlari va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilishga doir nazariy tushunchalar hamda amaliy malakalar berish lozim. Tushki, dam olish kuni va ta'til (qishki sharoitlar) jarayonlarida bilak kuchini sinash, kurash, futbol, voleybol o'ynash, milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tog'li va go'zal manzarali joylarga sayohatlar tashkil qilish usullarini o'rgatishga to'g'ri keladi. Bunda ayniqsa kishilar bilan muloqotda bo'lish, ularning qiziqishlarini o'rganish, turmush sharoitiga qarab mashqlar bajarish yo'llarini maslahatlar orqali amalga oshirishni o'quvchi-yoshlar bilishlarini ta'minlash zarur.

Sanoat, ishlab chiqarish sohalaridagi kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarning nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini tarbiyalashda quyidagi jarayonlar bilan qurollantirish kerak:

1. Ish joyining gigienik holatlarini yaxshilash va u erda turli harakatlar, jismoniy madaniyat mashqlari bilan shug'ullanishga sharoitlar yaratish;

2. Ish joyi yoki maxsus ajratilgan joylarda ishlab chiqarishga qaratilgan (tik turib ishlovchi, harakatda ishlovchi, o'tirib ishlovchi

va hokazo) maxsus jismoniy mashqlarini olib borish usullarini o'rgatish.

3. Tanaffuslar va oraliq vaqtlarda lahzalik jismoniy mashqlarini bajarishga doir amaliy malakalarni o'rgatish, mashqlar majmuini yangilab turish masalalari bilan tanishtirish.

4. Ishdan keyingi bo'sh vaqtlar, dam olish kuni, bayramlar va ta'til jarayonlarida turli xil jismoniy mashqlar, o'yinlar va sport musobaqalarini uyushtirish malakalarini o'rgatish, bunda maxsus adabiyotlar, qo'llanmalar bilan tanishtirish zurrur bo'ladi.

5. Ertalab yoki boshqa bo'sh vaqtlarda gigienik gimnastika, sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat-sport bilan mustaqil ravishda shug'ullanish malakalarini tarbiyalash.

6. Sport klublarning maxsus xodimlari va murabbiylari bilan aloqada bo'lish, ularning ko'rsatmalari va topshiriqlarini bajarishga maslahatlar berish.

7. Imkoniyat darajasida musobaqalarda hakamlilik qilish, iqtidorli sportchilar bilan yaxshi munosabatlarda bo'lish, ularga yordam berish.

8. Ishlab chiqarishning sohalariga qarab, mutaxassis sifatida doimo sport bilan shug'ullanishga odatlanish zarurligini uqtirish va o'quv jarayonlarida ularni maxsus tayyorlashni amalga oshirish zarurdir.

Pedagogika kollejlarida ta'lim olayotgan o'quvchi-yoshlarga asosan quyidagi kasb-hunar yo'nalishlari bo'yicha jismoniy madaniyat tadbirlarini o'rgatish lozim bo'ladi:

I. Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya muassasalari uchun:

- bog'chalarda ertalabki badantarbiya mashqlarini tashkil qilish;

- kun tartibi bo'yicha oraliqlarda turli xil mashqlar, o'yinlarni uyushtirish (bolalarning yoshlariga qarab);

- katta yoshdagi guruhlarda estafeta, harakatli o'yinlar, milliy o'yinlar va har xil jismoniy harakatlarni o'rgatish.

- bayramlarga bag'ishlangan tadbirlarda iqtidorli bolalarni kurash, futbol, gimnastika va boshqa harakatli faoliyatlarning elementlarini namoyish qilishga tayyorlash va o'tkazish;

- dam olish kunlari va boshqa bo'sh vaqtlarda bolalar bilan otionalarning o'tkazadigan o'yinlari, mashqlari, sayr-sayohatlari haqida ko'rgazmalar berish va hokazo;

II. Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan tadbirlar:

- sinflarda jismoniy madaniyat darslarini dastur asosida o'tkazilishining zamonaviy usullari;

- tanaffuslar jarayonida turli xil o'yinlarni bajarish;

- sport to'garaklariga jalb etish;
- darsdan keyingi bo'sh vaqtlarda jismoniy madaniyat vositalari, ayniqsa darslarda o'rgatilgan o'yinlarni takrorlash;
- ertalabki gigienik gimnastika mashqlari, dam olish kuni sayr-sayohatlarini bajarishga odatlanish;
- maktab sport musobaqalarida ishtirok etishni ta'minlash va hokazo.

Tibbiyot sohasidagi kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarini jismoniy madaniyat va sport tadbirlari bo'yicha tarbiyalashda ularning kasbiy yo'nalishlarini etiborga olgan holda quyidagi tadbirlarni o'rgatish:

- jismoniy mashqlarni bajarish jarayonlarida ularning funktsional holatlarini tekshirish usullari;
- darslar, turli xil harakatlarda yiqilib shikastlangan, jarohatlangan, lat egan va boshqa jarohatlarga amaliy jihatdan birinchi tibbiy yordam berish usullari, ayniqsa jarohatlanganlarni qo'lda ko'tarib tibbiy punktlarga olib borish usullarini takrorlash;
- suyaklar chiqqan yoki singanda ularni joyiga solish, bog'lash va tibbiy yordam ko'rsatish jarayonlarini amaliy jihatdan darslarda bajarish, ko'nikma va malakalarni takomillashtirib borish;

Shifoxonalar, davolash muassasalari va boshqa sog'lomlashtirish markazlarida o'tkaziladigan jismoniy madaniyat tadbirlarini jismoniy madaniyat darslari jarayonida eslatish va takrorlash. Bunda kasallarning turlariga qarab gimnastika va boshqa davolash mashqlarini qo'llash, massaj mashqlarini amalda bajartirish;

- tibbiy xodimlarning kasb bayramlariga bag'ishlangan sport tadbirlarini tashkil qilish yo'llari bilan qurollantirish.

Madaniyat va san'at sohasidagi kasb-hunar kollejlari kasb-hunar bilan bog'liq bo'lgan quyidagi jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini o'rgatish:

- madaniyat sohasida o'quv yurtlarining tarmog'i xilma-xildir. Lekin ularning mazmun va maqsadlari bir-biri bilan uzviy bog'lanib ketgan. Kulinariya, kiyimlarni bichish tikish, ijtimoiy-turmushdagi jarayonlar (sartaroshlik, etikdo'zlik va hokazo) ommaviy badiiy tadbirlar, sahnalashtirish kabi tarmoqlarda jismoniy madaniyatning maxsus yo'nalishlari ham mavjud. Ularga asosan gimnastika, engil atletika, suzish, sport o'yinlari, ayniqsa xalq milliy o'yinlarining elementlarini o'rgatish zarur. «Navro'z», «Hosil bayrami» va «Mustaqillik kuni» bayramlari kabi ommaviy madaniy tadbirlarni

uyushtirishdagi faoliyatlarda jismoniy madaniyat va sport turlaridan namoyish, ko'rgazma, musobaqa shaklidagi omillardan foydalanishda jismoniy madaniyat va sport xodimlari bilan hamkorlikda ishlash yo'llarini o'rgatish lozim.

- barcha mutaxassislar kabi madaniyat sohasidagi xodimlarning ham jismoniy tayyorgarliklari maqsad yo'lida bo'lishi kerak. Shu sababdan bo'lajak madaniyat xodimlarini jismoniy tarbiyalashda unig turli xil vositalardan foydalanish usullarini o'rgatish lozim.

San'at olami keng va ko'p qirrali ijtimoiy-madaniy jarayondir. Teatr, qo'shiqchilik, opera, balet, milliy raqslarda jismoniy madaniyatning juda ko'p vositalari qo'llaniladi. Bu o'z navbatida ijrochilardan chidamlilik, chaqqonlik kabi sifatlarni talab etadi. Shu asosda ularning yo'nalishlariga (qo'shiq, musiqa asboblari chalish, turli harakatlarni bajarish va hokozolar) qarab tez va sekin bajariladigan jismoniy mashqlar, mayin harakatlar, uqalashlar, siypalashlar kabi omillarni jismoniy madaniyat darslarida qo'shimcha ravishda o'rgatish va ularni mukammal egallash yo'llari bilan qurollantirishga to'g'ri keladi.

Rassomchilik san'ati ham xilma-xil yo'nalishlardan iborat. Chizmachilik (rasm chizish), dekorativ (sahna bezagi), portret chizish kabi sohalarda ko'proq o'tirib ishlashga to'g'ri keladi. Shu sababdan ularning amaliy harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari va ayniqsa sayohatlarini ko'proq qo'llash, ulardan maqsadli foydalanish yo'llarini o'rgatish kerak. haykaltaroshlik, o'ymakorlik, naqqoshlik kabi rassomchilik faoliyatlarida ba'zi amaliy harakatlar (tik turib ishlash, uzoq vaqt bir nuqtaga tikilish, qo'llarning ko'p harakat qilishi va hokazo) qilishga to'g'ri keladi. Shu asosda bu turdagi rassomchilik xodimlariga dam olish, sayohatlar uyushtirish, sport o'yinlari bilan mashg'ul bo'lish kabi turlarni singdirish lozim.

Texnika, qurilish, transport va boshqa sohalardagi kasb-hunar kollejarining jismoniy madaniyat darslari jarayonlarida umumrivojlantiruvchi jismoniy madaniyat mashqlari, sport turlariga ko'proq e'tibor berish, bunda kuch, chidamlilik, epcillik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tiborni qaratish kerak.

Xulosa qilib aytganda, xalq xo'jaligining barcha tarmoqlari bo'yicha mavjud bo'lgan kasb-hunar kollejarida jismoniy madaniyatning eng qulay va kasb-hunarlarga yo'naltirilgan vositalari hamda usullarini o'quvchi-yoshlarga chuqur o'rgatish, tashkiliy sohalarda bo'yicha nazariy bilim va amaliy malakalar bilan qurollantirish davrimiz talabidir.

SPORT – YOSHLIK VA GO‘ZALLIK OMILI

Respublika Prezidentining tavsiyasi bilan har yili biron muhim soha bilan bog‘langan voqelikni yaxshilash va yuqori pog‘onalarga ko‘tarish maqsadida shior qilib kelinmoqda. O‘tgan 17-yil davomida ulug‘ allomalar, sarkardalar, xalq qahramonlari nomi tiklandi. Ma‘naviyat va ma‘rifat yo‘lida milliy qadriyatlar tiklandi. Shu asosda davr taqazo etayotgan muammolar ham e‘tiborga olindi. Ayniqsa onalar va bolalar, sihat-salomatlik, qariyalarni qadrlash, ijtimoiy himoyalash kabi eng muhim sohalarga jiddiy e‘tibor berib kelindi. Natijada yurtimizda ijtimoiy-madaniy va ommaviy sport tadbirlari orqali o‘quvchi-yoshlar va talabalarning ma‘naviy-ma‘rifiy va jismoniy barkamolligini tarbiyalashda jiddiy, ijobiy samaralarga erishilmoqda. Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni yanada chuqurlashtirish yo‘lida 2008-yilni «Yoshlar yili», deb e‘lon qilinishi muhim ahamiyatga egadir.

Yoshlar deganda asosan yuqori sinf o‘quvchilari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarining talaba-yoshlari tushuniladi. Bu hayotdagi yoshlik davrining birinchi qadamidir deyish mumkin. Chunki kasb-hunarni egallab, mehnat jabhalariga qadam qo‘ygan va ijodiy faoliyat bilan xizmat qilayotganlar ham yoshlik bilan uzviy bog‘liq, ya‘ni ikkinchi davridir.

Ma‘lumki, tilga olingan davrlardagi o‘quvchi-yoshlar va talabalar o‘quv yurtlarida o‘z salomatliklari haqida o‘ylash, jismoniy jihatdan rivojlanish yo‘llari va ba‘zi sirlarini egallashadi. Har tomonlama sog‘lom, tetik, chaqqon, kuchli bo‘lishni istagan yoshlar esa sportning u yoki bu turi bilan astoydil shug‘ullanib o‘z mahoratlarini oshiradi. Bu esa o‘z navbatida gavdaning salobati va salohiyatini o‘stirish, go‘zal bo‘lishni ta‘minlaydi.

Takidlash zarurki, faqat o‘qituvchi yoki murabbiyning ko‘rsatgan mashqlari, shug‘ullanish uchun da‘vatlari etarlik emas. Shu sababdan jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy madaniyat va sport tadbirlari haqida nazariy bilimlarni kengaytirish, mustaqil ravishda amaliy malakalarni oshirib borish zarur.

Xohlaymizmi-yo‘qmi hamma birdek go‘zal bo‘lmaydi. Go‘zallikning umumiy tushunchasi ma‘naviy jihatdan ustuvor bo‘lishi va keyin esa jismoniy-tabiiy go‘zallikdir. Bu jihatlarni mujassam ravishda egallagan insonlar hayotdagi “Eng go‘zal” kishilardir. Go‘zallik haqida mulohaza yuritilsa ko‘zga chalinadiki,

kimdir to'la, kelishgan, qosh, ko'z, yuz, burun, lab, tishlari yarashib turadi, ularga hamma havas qiladi. Ammo hamma ham bunga erishishga muyassar bo'laolmaydi. Chunki, bu tabiiy, irsiyatdir, ya'ni ota-bobolardan o'tgan merosdir.

Qaysi bir kishilarning gavdasi katta-og'ir, bo'yi uzun yoki aksincha o'ta oriq, bo'yi kalta bo'ladi. Og'ir (semiz) va orriqlikni u yoki bu tomonga o'zgartirish mumkin, lekin bo'yni qisqartirib yoki uzaytirib bo'lmaydi. Bu jihatlar ham irsiyat bilan bog'liqdir.

Gavda katta yoki oriq, bo'y uzun yoki kalta bo'lishidan ranjimaslik lozim. Ularni jismoniy tarbiya vositalari (sport ham) orqali chidamli, tez harakatchanlikka o'rgatish, eng muhimi esa rivojlantirish lozim. Bu ham go'zallikning bir turi bo'la oladi.

Odatda xotin-qizlar erkaklarga nisbatan to'laroq, go'zalroq bo'ladi. Yuz, gavda jihatdan kelishgan xotin-qizlarni go'zal deb tan olinadi. Bu ham tabiiy bir hol. Ammo ular orasida yuz, gavda jihatdan qo'pollari (katta, og'ir yoki orriq) ham ko'p uchraydi. Ular go'zallarga tenglashish uchun nimalarni ham qilmaydi, deysiz. Afsuski, bu holatlarni kiyim yoki surtish bo'yoqlari bilan o'zgartirib bo'lmaydi. O'ziga zeb, oro berib, go'zallikni sun'iy lashtirgan xotin-qizlarni hamma ham yoqtiravermaydi. Shu sababdan bunday yoshlar avvalo ma'naviy go'zallikni egallashlari, kasb-hunarda chevar, mehnatkash bo'lishlari lozim. Shunda ular tabiiy go'zallardan ustun turishiga shubha yo'q.

Oilada o'g'il bolalar asosan otaning yurish-turishi, kiyinishi va so'zlashuvlariga e'tibor beradi. Shu yo'lda ketishni xush ko'radi. Qizlar esa faqat ona yoki opalarigagina emas, qo'shnilar, tanish-bilishlar, ayniqsa kino, teletasvirlardagi chiroyli kiyingan, ko'p bezaklar taqqan, soch tarashlar, noz-qarashmalarga havas qiladi va borgan sayin o'zlarini ularga qiyoslaydi.

Bu toifadagi yosh qizlar (afsuski ular ko'pchilikni tashkil qiladi) go'zallikni faqat kiyimlar va yuzlarni bo'yashda, deb bilishadi. Ular milliy madaniyatimiz va urf-odatlarimizni bir chetda qoldirishadi. Natijada ba'zi yigit va katta yoshdagilarning "tuzog'iga" tushib, "qarmog'idan" chiqaolmaydi.

Hayot naqadar go'zal. Tabiat ham undan qolishmaydi. Insonlarni hayot deb olsak, ularning go'zalligini tabiatga qiyoslasa bo'ladi. Ya'ni inson va uning tarbiyasi naqadar go'zal, naqadar murakkab va mashaqqatlidir. Sog'lom, kasb-hunar egasi bo'lish va maqsaddagidek yashash uchun doimo mehnat (aqliy va jismoniy) qilish, ma'naviy-

ma'rifiy madaniyat boyligidan bahramand bo'lish lozim. Buning uchun esa donolar bisotini (kitoblar, o'gitlar) mutolaa qilish, ommaviy axborot vositalari, televideniya, radio va mahallalarda o'tkazib boriladigan turli marosimlardagi pand-nasihatlarining ijobiy tomonlarini o'ziga singdirish zarur.

Jismoniy jihatdan go'zallikka erishish uchun jismoniy tarbiya vositalarini qunt bilan muntazam ravishda bajarib borishga to'g'ri keladi. Bu yo'lda quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiqdir, ya'ni:

1. Vazni og'ir bo'lgan yoshlar (kattalar ham), salomatligi va jismoniy tayyorgarligiga qarab quyidagi harakatlarni har kuni kamida 2-3 marta bajarish:

- tez yurish, sekin yugurish, o'tirib-turish;
- qo'l, gavda, oyoqlarga turli mashqlar berish, egilib-turish;
- yotgan holda gavnani ko'tarib oyoqlarga egilish, yana yotish, yon tomonlarga ag'darilish;
- turgan va yurgan holda balandga, yonlarga, oldinga sapchib (juft oyoqlab) sakrash, futbol, basketbol o'ynash;
- 1-1.5 km. masofani tez yurib va yugurib o'tish.
- ob-havoga qarab cho'milish, yuvinish.

Mazkur mashqlarni ayollar ham bajarishi lozim.

2. Vazni engil (orriq) yoshlar sog'ligini hisobga olgan holda quyidagi mashqlarni bajarishi lozim;

- ertalabki gimnastika mashqlarini takrorlash;
- gir (tosh), gantel va boshqa vositalar bilan gavda a'zolariga qarab mashq qilish;
- turnikda (biron moslama yoki daraxtlarda) tortilish, gavnani oshirib ko'tarilish, kuch bilan tortinib tushish;
- kurash, boks mashqlarini bajarish;
- futbol, voleybol, basketbol o'ynash;
- 2-2.5 km. masofani tez yurib va yugurib o'tish;
- ob-havo sharoitiga qarab cho'milish, yuvinish;

Xotin-qizlar yuqoridagi mashqlarga qo'shimcha raqslar, aerobika va sayrlarni bajarishlari lozim.

3. Jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lgan yoshlar va qizlar o'zlari sevga sport turi bilan shug'ullanishlari lozim.

4. Jismoniy kamchiligi bo'lgan va nogiron yoshlar shifokorlar bilan maslahatlashgan holda, ularning tavsiyalariga itoat etishi va maxsus mashqlarni bajarishlari zarur.

Xulosa tariqasida aytish lozimki, jismoniy mashqlarning turlari sanoqsiz darajada ko'p. Ularni tanlab olish, bajarish yo'llari hamda me'yorlarini bilib olmoq muhim ahamiyatga ega. Ularni davlat tilida nashr etilgan darsliklar, o'quv qo'llanmalari va ommabop risolalardan izlab topish zarur bo'ladi. Shuningdek O'zbekiston telekanallari va Rossiyaning telekanallarida berib boriladigan namunaviy ko'rsatuvlarga ham amal qilish maqsadga muvofiqdir.

Sport turlari va barcha jismoniy tarbiya vositalari nafaqat yoshlik yoki go'zallik omili, balki hayotiy ehtiyoj jarayoni hamda uzoq umr ko'rishning ham eng muhim omili hisoblanadi.

SPORT-YOSHLIK VA UZOQ UMR ILAMROHIDIR

Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va ularning yuqori cho'qqisi bo'lgan sport tushunchasi barchaga ma'lumdir.

Yoshlik deganda asosan navqiron o'smirlik va yigitlik davri tushuniladi. Bu davrning o'ziga xos mazmun va mohiyati mavjudir. Ya'ni yoshlar hayot mazmuni va yashash maqsadining kurtaklari, g'unchalari va endi etilayotgan gul barglari boshdan kechirishadi. Bu tabiiy bir hol hisoblanadi. Ammo barcha yoshlar ham birdek sezgir, aqlli, zakovatli, jismoniy jihatdan barkamol bo'lavermaydi.

Ma'lumki, Respublika Prezidenti mustaqilligimizning dastlabki yillaridan boshlab, har yili ijtimoiy – turmush madaniyatimizni eng ulug'vor tomonlari bilan atab keladi va ularga bag'ishlab nufuzli madaniy tadbirlar o'tkaziladi. Bu yo'lda "Onalar va bolalar yili"; "Qariyalarni qadrlash yili"; "Sog'lom avlod yili"; "Sihat salomatlik va shifokorlar yili"; "Ijtimoiy himoyalash yil" muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

2008-yilning "Yoshlar yili" deb atalishi bejiz emas albatta. Buni Prezidentimiz ta'kidlaganidek, "biz iste'dodli farzandlarimiz bilan, ularning jahon sport maydonlari, xalqaro fan olimpiyadalari, madaniyat va san'at olamida erishayotgan katta yutuqlari bilan haqli ravishda faxrlanamiz". Prezidentimizning bunday olijanoblik bilan aytgan mulohazalari yaqin o'tmishimizdagi iqtidorli yoshlarning fan, ilm va sport yo'lidagi chinakamlilik bilan erishilgan ba'zi faoliyatlarini eslashga etaklaydi. O'qish mavzulari, seminar va amaliy mashg'ulotlari, ayniqsa o'zaro muloqotlarimizga yoshlik hissi qalbida g'urur bilan qaynayotgan talabalarimiz anchagina bor. Ular

ustozlarining fikr-o'ylari, pand-nasihatlari va amaliy yordamlari tufayli izlanish, tinmay mehnat qilish asosida murod-maqсадlariga erishdi. J.A.Akromov (O'zDJTI rektori), R.D.Xolmuxamedov, K.T.Shokirjonova (O'zDJTI prorektorlari), K.D. Yarashev (dekan), T.X.Xoldarov (Respublika "Talaba" sport uyushmasi rahbari) M.Qurbonova (fan nomzodi) shular jumlasidan hisoblanadi. J.Eshnazarov (p.f.n. professor SamDU), H.A.Meliev, B.Bo'riboev, F.Axmedov (Jizzax DPI), Alimov Q. (Termiz DU), X.Tulenova (Tosh.DPU) va yangi bir qator yosh olimlar A.Q.Atoev, T.S.Usmonxo'jaev, Sh.X.Xonkeldiev, O.A.Rixsieva kabi atoqli olimlar safiga kirib keldilar.

Viloyatlarda ilm-fan olishda fidokorona mehnat qilib, kadrlar tayyorlashda namuna bo'layotgan yosh mutaxassislar soni ko'paymoqda. Respublika sport tashkilotlari, sport turlari bo'yicha federatsiyalar, olimpiya zahiralari sport kollejlari, bolalar va o'smirlar sport maktablari va murabiylik qilayotgan iste'dodli yoshlar ham oz emas.

O'zDJTI va viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlari, olimpiya zaxiralari sport kollejlari va ta'lim olayotgan talabalar va o'quvchi-yoshlar orasida buyuk kelajagimiz ravnaqini ko'zlab ilm va sport mahoratini egalayotgan iqtidorli yoshlar ko'paymoqda. Ularning aksariyat ko'pchiligi ko'p bosqichli sport musobaqalarimizda ("Umid nihollari"; "Barkamol avlod", "Universiada") muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Respublika sport musobaqalari va mashg'ulotlarda (trenirovka) sinov-tajribalardan muvaffaqiyatli o'tgan yosh sportchilar xalqaro sport musobaqalarida, ayniqsa Osiyo o'yinlariga, jahon birinchiliklari va olimpiya o'yinlarida mamlakatimiz shon-shuhratini olamga taratmoqda. Bu o'z navbatida yoshlikning g'ururi, iftixori va mehnat samaralaridir.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa sport turlari mashqlari qobiliyatini oshirish, uzoq umr ko'rishning muhim omili ekanligi tajribalarda sinalgan. Muntazam ravishda ochiq havoda yurish, sayr qilish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni odat qilib olgan keksalar ko'paygan sayin ko'paymoqda. Inson tanasidagi a'zolarining (mushak, suyak, bo'g'in, yurak, o'pka, qon tomirlari, hazm qilish organlari va h.k.) ish faoliyatlarini (funktsiyalar) nazariy va amaliy jihatdan yaxshiroq bilish, ularning faol harakatini jismoniy mashqlar orqali yaxshilishga qaratilgan bilimlar keng targ'ibot qilinmoqda. Respublika Xalqaro ilmiy konferentsiyasida shunga o'xshash muammolarning muhokama qilinishi yaxshi samaralar bermoqda.

Bu yo'lda taniqli va iste'dodli olimlar F.A.Kerimov (O'zDJTI), A.A.Abdullaev (Farg'ona DU), H.A.Botirov (Buxoro DU), J.T.Toshpo'latov, O'.Ibrohimov (Termiz DU), H.T.Rafiev (Samarqand DU), kabilarning tadqiqotlari, ilmiy-nazorat mulohazalari (maqolalar) e'tiborga molikdir.

Uzoq umr ko'rish, doim sog'lom bo'lib yurish sirlari juda ko'p imkoniyatlarga bog'liqdir. Boshda ta'kidlaganimizdek, jismoniy mashqlar, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari (suv, havo, quyosh, gigienik omillar va x.k.) inson salomatligi va uzoq yillar sog'lom bo'lib yashashning muhim omili hisoblanadi. Shunday bo'lsada, sport bilan doimiy ravishda shug'ulanib yurgan mutaxassislar orasida qisqa umr ko'rib, to'satdan vafot etuvchilar kam emas. Buning u yoki bu sabablari bo'lishi kuzatishlar, izlanishlar, sabablarning natijalarga qarashda bunday noxush voqeliklarning aytish sabablari qo'yidagilarga:

1. Ortiqcha, me'yoridan ko'p jismoniy mashqlarni bajarish natijasida yurakdagi tomirlari va asablarining ishdan chiqishi.
2. Ruhiy jihatdan turoqsizlik, o'zini tutabilmaslik (aqlsizlik bilan ishlash).
3. Spirtli ichimliklarini ko'p va uzluksiz (bir umr) iste'mol qilish va h.k.

Shu o'rinda bir voqelikni misol keltirish maqsadga muvofiqdir, ya'ni ba'zi matbuotlar va teleko'rsatuvlarda 100-115 yoshga kirgan keksa avlodlarni (chol va kampirlar) namuna qilishadi. Ular doimo sof-ochiq havoda jismoniy mehnat qilingani va oziq-ovqatlarni me'yorida iste'mol qilganligi va spirtli ichimliklari, nasha, nosvoy va bu zararli narsalardan yiroqda bo'lganligi sababli uzoq yashab kelayotganligini aytishyapti. Bunga ishonch hosil qilish mumkin.

Insonlarning yashash sharoiti va uzoq umr ko'rish bir xil bo'lmaydi. Chunki ularning faol harakatlari, ruhiy holatlari, tana a'zolarining ish faoliyatli, qolaversa turmush tarzi ham har xil bo'ladi. Uzoq tog' va qishloq sharoitida hamda shahardagi to'kinsochin, osoyishta turmush sharoitida yashab, uzoq umr ko'rayotgan kishilarning amaliy tajribalari boshqalarga namuna bo'lib xizmat qilsada, retsept (tashhis) bo'lishi gumon. Shu sababdan eng avvalo hayot qonunlari, yashash imkoniyatlari, tana a'zolarining ish faoliyatlari, ularni harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi omillar, usullarni va nazorat hamda amaliy jihatdan bilishni yoshlik tabiatdan odatga aylantirish lozim.

Xulosa shundan iboratki, istaymizmi yoki yo'qmi yoshlar kelaveradi, umrlar o'taveradi. Bu yo'lda jismoniy tarbiya vositalarni, ayniqsa ma'qul bo'lgan sport turi mashqlarini o'zlashtirish lozim. Ularning salomatliklikni tiklash, yaxshilash va rivojlantirish xususiyatlariga haqqoniy guvoh bo'lishi mumkin. Shu tufayli yoshlarning doimiy hamrohi sport bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

SIHAT-SALOMATLIK HAQIDA DONISHMANDLARNING O'GITLARI

Sihat-salomat bo'lgan insongina o'z oilasiga, jamiyatga naf keltiradi tirikchilik uchun tinimsiz mehnat qilishga layoqatli bo'ladi deyishadi. Bu borada yurtboshimiz I.A.Karimov quyidagi g'oyani oldinga suradi

“Odamzotning sog'lig'i ko'p jihatdan, avvalambor, uning o'ziga bog'liq. Buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday kasallikning oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilishi, shak-shubhasiz, katta o'rin tutadi”

Bu borada asrlar davomida donishmandlarimiz insonlarga bebaho o'gitlar aytib ketishgan.

Sihat-salomatlik madaniyati asoslari.

Ota bobolarimiz sihat-salomatlik madaniyatini “Hifzi sihat” deb atashgan. Unga ko'ra odam bolasi poklik va halollik mezonlariga amal qilgan xolda yashashi kerak. “Poklik” deganda eyish, ichish, kiyinish va yurish-turishda insoniylik sifatlarini saqlash “Halollik” deganda esa oqilona umr kechirish tushinilgan. Tibbiyot sohasida ta'lim olayotgan bo'lg'usi inson salomatligining posbonlari buning mohiyatini barchaga doim targ'ib qilishliklari kerak. Bunga quyidagilar kiradi:

- a) eyish ichishda poklik va me'yorni bilish
- b) kiyinishda pokizalik va odmilikka amal qilish
- v) yurish turishda axloq-odobli bo'lish.
- g) muomalada shirinso'zlik, xushfe'llik bo'lish va b.q.

Sihat-salomatlik xususidagi hikmatlar:

1. Payg'ambar alayxissalom buyurdilar; «Oллоh taolo har qanday dard yuborganda, uning davosini ham yuborgandir» (Abu Xurayra rivoyati).

2. Payg'ambar alayxissalom buyurdilar; «Dori-darmonlarning eng foydalisi asal emoq va qon oldirmoq» (Jobir ibn Abdullov rivoyati).

3. Payg‘ambar alayxissalom buyurdilar; «Sedana somdan (o‘limdan) boshqa barcha dardga davodir» (Oyisha onamiz rivoyati).

4. Payg‘ambar alayxissalom buyurdilar; «Bemor yoqtiradimi-yo‘qmi, sutli xo‘rda (ovqat) dardiga davodir» (Oyisha onamiz rivoyati).

5. «Xulq-atvorning mo‘tadil bo‘lishi badan salomatligini saqlaydi» (Ibn Sino).

6. «Sharob-zaharlardan biri. Agar uzoq och yurgan kishi ovqat va ichimliklardan me‘yoridan ortiq iste‘mol qilsa ularning hammasi zaharga aylanadi» (Ibn Sino).

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, T., «O'zbekiston», 1992-y.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni. T., 2000-y.
3. O'zR ning «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni. T., 1997-y.
4. O'zR ning «Turizm to'g'risida»gi qonuni. T., 1999-y.
5. O'zRVM ning «Respublika Ma'naviyat va ma'rifat jamoatchilik markazining faoliyatini takomillashtirish to'g'risida»gi qarori.
6. O'zR Prezidentining «O'zbek milliy kurashini rivojlantirish to'g'risida»gi qarori. 1998-y.
7. Sog'lom avlod davlat dasturi, 1997y.
8. O'ZRVM ning «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 271-son qarori, 1999-yil, 27-may.
9. O'zRVM ning «Sihat-salomatlik yili» davlat dasturi to'g'risidagi qarori. 2005-y, 25-yanvar
10. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari haqida Nizom, «Sport» gazetasi, 2000y., 29-fevral.
11. Karimov I.A., O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida, T., «O'zbekiston». 1992-y.
12. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqloli va taraqqiyot yo'li T., «O'zbekiston», 1992-y.
13. Karimov I.A., Bizdan ozod va obod Vatan qolsin, T., «O'zbekiston», 1994
14. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'cag'asida. T., «O'zbekiston», 1991-y.
15. Abdumalikov R., Qudratov R., «Ko'pkari». Ilmiy-ommabop risola, T., O'zDJTI nashriyoti, 1997-y.
16. Abdurahmonov I. Milliy o'yinlar-millat ko'rki, «Sport» gazetasi, 2001-y. 31-oktyabr.
17. Akramov A.K., O'zbekiston jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma. T., «O'qituvchi», 1997-y.
18. Atoev A.Q. Farzandlarimiz sog'lom bo'lsin desangiz. T., Ibn Sino, 1991-y.
19. «Alpomish» dostoni, 1-2 kitob, T., «O'zbekiston», 1992-1993-y.y.

20. Бобылёв И., Конные игры, Т., «Мехнат», 1989 г.
21. Botirov H.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. Ommabop kitob. 1993-y.
22. Ибрагимова В.С. Беседы о точечном массаже М., Молодая гвардия. 1998 г.
23. Ismoilov R., Sholomitskiy Yu.S., O'zbekistonda fizkultura tarixi. O'quv qo'llanma. T., «O'qituvchi», 1969-y.
24. Казыева Р.А., Развитие женского физкультурного движения в Узбекистане, Монография. Т., «Узбекистан», 1979 г.
25. Norqobil Jalil. Chavondozlar o'tgan bu yurtda. «Sport» gazetasi, 1991-y, 6-yanvar.
26. Rasulev O.G., Po'latov O.A., va b.q., O'zbek xalq o'yinlari, ularning tasnifi va tavsifi, T., O'zDJTI nashriyoti, 1996-y.
27. Рихсиева А., Бирюков А., Массаж: Поддержание здоровья, восстановление трудоспособности, Т., Медицина, 1988 г.
28. Саломов Р.С. Проблемы высшего физкультурного образования, Т. Ўқитувчи, 1992 г.
29. Скопинцев А.Г., Народные спортивные игры, М., «Знание», №6, 1990 г.
30. Sog'lom avlod tarbiyasi-buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy to'plam. T., 1993-1994-y.y. (1-3 kitoblar).
31. Temur tuzuklari. T., G'ofur G'ulom nashriyoti, 1991-y.
32. Toymurodov O.R. O'zbek milliy kurashi. T., «Ibn Sino», 1990-y.
33. Toshpo'latov J.T. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport. Termiz, 1991-y.
34. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev P. 1001 o'yin. T., «O'qituvchi», 1991y.
35. Yarashev K.D., Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari, monografiya., T., O'zDJTI nashriyoti, 1997-y.
36. Юнусов Т.Т., Организация управления физкультурным движением в Республики Узбекистан. Монография. Т., 1995 г.
37. Qoraboev U., O'zbek xalq o'yinlari, monografiya. (o'quv qo'l.), T., «San'at» 2001-y.
38. Hadislardan parchalar.

MUNDARIJA

Kirish	3
Sihat-salomatlikni ta'minlovchi jismoniy tarbiya, uning shakllari haqida tushunchalar	6
Sihat-salomatlik haqida ba'zi tushunchalar	8
Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tushunchasi	13
Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy omillari	15
Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi xususiyatlari	16
Eng kichik va maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lomlashtiruvchi mashqlar	17
Umumta'lim maktab o'g'uvchilari uchun uy sharoitidagi sog'lomlashtirish jismoniy mashqlari	21
O'quvchi va talaba yoshlarning bo'sh vaqtlarida jismoniy mashqlarni bajarish yo'llari	23
O'rta va katta yoshdagi kishilarning jismoniy mashg'ulotlari ...	25
O'rta va katta yoshdagi kishilar bajaradigan jismoniy harakatlar	27
Yolg'iz holda sog'lomlashtirishni amalga oshirish usullari	30
Harakatchanlikni ta'minlash vositalari va unda yurak tizimining faoliyatlari.	32
Ish qobiliyatlarini oshirishda tana a'zolarining fiziologik faoliyatlari	34
Jismoniy mashqlarga tana a'zolarini ko'niktirish	37
Akademik litsey, kasb-hunar kollejarida, oliy o'quv yurtlarida tibbiy nazorat ko'riklari va ularni tashkil qilishning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati	39
Jismoniy rivojlanish alomatlarini baholash va tashqi ko'rik	41
Jismoniy jarohatlanishning oldini olish va amaliy ko'maklashish, jarohatlanishdan saqlanish yo'llari	44
Jarohatlanganlar va toliqqanlarga amaliy ko'maklashish yo'llari	46
Xastalikni engish, sihat-salomatlikni tiklash amallari haqida	47
Xotin-qizlar sihat-salomatligi haqida	54
Sog'lomlashtiruvchi sayohatlar va xalq milliy o'yinlari haqida qisqacha ma'lumotlar	57

Xalq milliy o'yinlari sihat-salomatlikni ta'minlash yo'lida	60
Sport – sihat-salomatlikning asosiy omili	61
Davolovchi va chiniqtiruvchi uqalash massaj) mashqlari va uning foydali jihatlari	63
Xalq milliy o'yinlarining sog'lomlashtiruvchi mohiyatlari	71
Xalq milliy o'yinlari-jismoniy barkamollik omili va bu haqda umumiy tushunchalar	81
Ot o'yinlari haqida qisqacha ma'lumotlar	87
Ko'pkari va poyga o'yinlarining mazmuni va tarbiyaviy xususiyatlari	89
Jismoniy madaniyatning qonuniyatlari	92
Sog'lom avlod tarbiyasining mas'uliyatli xususiyatlari	95
Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va ularning jismoniy madaniyatdagi ahamiyati	97
Gigienik omillar tushunchasi. Shaxsiy gigiena va uning mohiyati	100
Jismoniy madaniyat-milliy ma'naviyatimizning muhim bosqichidir	104
Kasb-hunarga yo'naltirilgan amaliy (tayanch) jismoniy tayyorgarlik	106
Sport – yoshlik va go'zallik omili	114
Sport- yoshlik va uzoq umr hamrohidir	117
Sihat-salomatlik haqida donishmandlarning o'gitlari	120
Adabiyotlar.....	122

**T.XOLDAROV, B.A.BO'RIBOEV,
O.E.MUQIMOV**

JISMONIY TARBIYA – SIHAT-SALOMATLIK

**Muharrir E. Bozorov
Kompyuterda sahifalovchi A.Ro'ziev**

**Bosishga ruxsat etildi 18.04.2008. Qog'oz bichimi 60x84¹/₁₆
Nashr tabog'i 8. Adadi 300.
Bahosi kelishilgan narxda**

**«IQTISOD-MOLIYA» nashriyoti
100084, Toshkent sh., Kichik xalqa yo'li ko'chasi, 7-uy.**