



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СИҲАТ-САЛОМАТЛИК МАНБАИ



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ
ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ПЕДИАТРИЯ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ
РЕСПУБЛИКА “ТАЛАБА” СПОРТ УЮШМАСИ

ТИЛЛАЕВ ДОНИЁР РАХИМОВИЧ
ХОЛДАРОВ ТУРҒУНБОЙ ХОЛДАРОВИЧ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
СИҲАТ-САЛОМАТЛИК
МАНБАИ**

УСЛУБИЙ ҚўЛЛАНМА

ТОШКЕНТ – 2010 йил

Услубий қўлланма Республика “Талаба” спорт уюшмаси Илмий-услубий кенгаши хайъати томонидан нашрга тавсия килинган (2010 йил)

Муаллифлар:

ТИЛЛАЕВ ДОНИЁР РАХИМОВИЧ -

катта ўқитувчи Тошкент ПТИ

ХОЛДАРОВ ТУРГУНБОЙ ХОЛДАРОВИЧ -

п.ф.н.,доцент. Республика
“Талаба” спорт уюшмаси
ижрочи директори

Такризчилар:

АБДУМАЛИКОВ Р.А – п.ф.н.,профессор меҳнат фахрийси.

АЛИМХАДЖАЕВА Ч.Р – б.ф.н.доцент Тошкент ДИУ

Қисқача мазмуни

Аҳолининг сихат-саломатлигини таъминлашда жисмоний тарбия воситалари ўзига хос хусусиятларга эга.

Ўзбекистон муҳотида жисмоний маданият тушунчаларини ифодалаш, жисмоний тарбиянинг омилларини ҳозирги давр талабларига мослаштириш, улардан сихат-саломатлик йўлида мақсадли фойдаланиш масалалари қўлланмада баён этилган.

Аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш, бу йўлда етук мутахассис ходимларни етиштириш каби муаммолар ҳақида кимматли мулоҳазалар ҳам мазмун топган.

Услубий қўлланма жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи ўқувчи-ёшлар ва олий таълим муассасалари талабаларига мўлжалланган.

Услубий қўлланмадан ёш мутахассислар, жисмоний тарбия соҳасидаги ходимлар ва кенг жамоатчилик мақсадли фойдаланишлари мумкин.

*Азизларим, оллоҳ таоло берган соғлигимизни
асрайлик. Чунки соғлом одамгина чинакам
бахтли бўлади, чунки фақатгина соғлом халқ,
соғлом миллат буюк ишларга қодир бўлади.*

Ислом КАРИМОВ

Кириш

Республика Президенти И.А.Каримов томонидан 2010 йилни “Баркамол авлод йили” деб аталиши муҳим аҳамиятга эгадир. Бунда барча ёшларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш ва ўқувчи-ёшларнинг баркамоллигини тарбиялаш асосий мақсад қилиб қўйилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Саломатлик йили” давлат дастури тўғрисидаги қароридан (№ 30 25 январ 2005 й) *“Одамлар бебахо бойлик бўлган ўз соғлигини сақлашга тўғри ва маъсулиятли муносабатда бўлиш, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, ўз ҳаёт фаолиятини оқилона ташкил қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш, соғлом бўлишга, жисмоний ва руҳий жиҳатдан уйғун камол топишга интилишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш”* лозимлиги қайд этилган. Барча ёшдаги кишиларда, айниқса ёш болаларда турли кассалликларга чалиниш, жисмонан заиф ҳолатлари кўп учрайди. Бундай нохуш воқеликларнинг олдини олиш мақсадида тиббиёт соҳаси узоқ йиллардан буён хизмат қилиб келади. Барча соҳадаги таълим-тарбия жараёнларида саломатликка эришиш йўлларини ўргатиб келинмоқда. Хадислар, турли хил дostonлар, бадий асарларда табиий ҳаракатларни усталик билан бажариш, жисмонан чиникиш, маҳоратга эришиш масалалари чуқур баён этилганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин. Айниқса буюк аллома Абу Али Ибн Синонинг “Тиб конуни” каби илмий асарларида инсонни туғилишигача ва ундан кейинги бир умр бўйича парваришlash, жисмоний тарбиялаш, чиниктириш йўллари аниқ кўрсатиб берилган. Бундай жараёнларни давом эттириш ва ҳаётда улардан амалий жиҳатдан фойдаланишда ҳозирги давр фанлари ва бошқа илмий асосланган илғор тажрибалар ҳам муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон мустақиллиги шароитида соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш, уларнинг жисмоний ва маънавий камолотини доимий равишда ошириб бориш тадбир-чоралари ишлаб чиқилди. Аҳолининг барча табақалари ва қатламларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларидан кенг, мақсадли фойдаланишларига шароитлар яратиб берилмоқда. Жисмоний тарбиянинг саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилиятини ошириш, умрни узайтиришдаги афзалликлари ҳақида телерадио, матбуотларда кенг қўламда тарғибот ишлари олиб борилмоқда. Махсус адабиётлар, ўқув-услубий қўланмалар нашр этилмоқда. Улардан мақсадли ва онгли равишда фойдаланиш ҳар бир фуқаронинг бурчи ҳисобланади.

Таъкидлаш жоизки, Республика олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия факультетлари, Олимпия ўринбосарлари коллежларида (ҳар бир вилоят марказида) соғломлаштирувчи жисмоний тарбия уларнинг ўқув режалари асосида дарс сифатида ўтилмоқда. Бошқа турдаги ўрта махсус ўқув юртларида (коллежлар, лицейлар ва ҳ.к.) ҳамда барча олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ҳамда оммавий спорт тадбирларида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари маълум даражада қўлланилиб келинмоқда. Шунингдек, аҳоли истиқомат жойлари, мактаб ёшигача болалар муассасаларида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ҳамда халқ миллий ўйинлари оммавий равишда ташкил этилмоқда.

Ишлаб чиқариш меҳнат жамоалари, турли хил давлат идоралари ва жамоат ташкилотлари, кишлоқ меҳнаткашлари орасида ҳам соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари кенг кулоч ёймоқда. Буларнинг ҳаммаси сихат-саломатликни яхшилашга қаратилганлиги билан диққатга сазовордир.

Спорт иншоотлари ва маданият марказларида, айниқса болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида (БЎСМ) ҳамда Республика Олимпия ўринбосарлари спорт мактаблари (РОЎСМ), спорт клубларида ёшларни ҳар томонлама ривожлантириш ва уларнинг спорт маҳоратларини тобора оширишда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинларидан мақсадли ва кенг фойдаланилмоқда.

Бундай кўп тармоқли ва кенг қўламли соҳаларда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш йўллари ва уларнинг мазмуни ҳамда моҳиятини илмий педагогик жиҳатдан ўрганиш, тегишли ўқув-услубий қўлланмалар яратиш энг долзарб муаммолардан бири бўлиб ҳисобланади. Бундай муаммолар ечимини топиш ва жисмоний тарбиянинг сихат-саломатликни яхшилаш, соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ушбу қўлланма маълум даражада хизмат қилиш мукин.

Мухими шундаки, ёш оналар ва кекса авлодларимизнинг жисмоний тарбия, спорт, халқ миллий ўйинлар, саёҳат ва бошқа тадбирлар ҳақидаги назарий тушунчаларини кенгайтириш ҳозирги куннинг долзарб вазифаларидан биридир.

СИҲАТ-САЛОМАТЛИКНИ ТАЪМИНЛОВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УНИНГ ШАКЛЛАРИ ҲАҚИДА ТУШУНЧАЛАР.

Жисмоний тарбия инсон танасини (организм) шакллантирувчи, унинг барча ҳаракат фаолиятини таъминловчи ҳамда ривожлантирувчи тарбиявий манбадир. Унинг мазмунида ҳар хил жисмоний (гимнастика) машқлари, ўйинлар, табиий ҳаракатлар мужассамлашган. Шунингдек, соф ҳавода сайр-саёҳатлар қилиш, табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари (кўёш, ҳаво, сув) ҳамда тозалikka риоя қилиш (гигиена) жисмоний тарбиянинг муҳим омилларидан ҳисобланади.

Жисмоний тарбия омилларидан мақсадли, самарали ва онгли равишда фойдаланиш меҳнат қобилиятини ошириш, узоқ йиллар соғлом яшаш ва ру-

хий ҳолатни, кайфиятни доимий равишда яхшилашга ёрдам беришда қадим-ги ривоятлар, илмий-тиббий манбалар, бадиий асарлар ижтимоӣ турмуш шар-оитларида жисмоний тарбияда ов қилиш, жангларга тайёрланиш ва узок умр кўриш мақсадида кенг фойдаланганлар.

Жаҳон халқлари, шунингдек Ўзбекистон ҳам жисмоний тарбиядан ун-умли фойдаланиб келмоқда. Бунда мактабгача ёшдаги болаларни соғлом қи-либ ўстиришда тарбия муассасалари ва оилада махсус жисмоний тарбиядан кенг фойдаланилмоқда. Барча турдаги ўқув юртларида жисмоний тарбия ум-умтаълим давлат таълим андозалари (стандартлар) асосида дарс сифатида ўт-казилмоқда. Аҳоли турар жойлари, спорт иншоотлари ва ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинла-ри мақсади ўтказиб борилмоқда. Бу тадбирлар болалар, ўқувчи ёшларнинг жисмоний камолотини ўстиришда фаол хизмат қилмоқда.

Таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбиянинг илмий ва ижтимоий-педа-гогик хусусиятлари ҳамда унинг тарбиявий моҳиятлари юртимиз олимлари Ш.Х.Хонкелдиев, Т.С.Усмонхўжаев, Д.Ж.Шарипова, А.Қ.Атоев, Э.А.Қош-бахтиев, Ф.А.Керимов, Р.С.Саломов, К.М.Маҳкамжонов, Р.Абдумаликов, Т.Х. Холдаров, Т.Рафиев, Х.А.Мелиев ва бошқалар томонидан ижобий ра-вишда муқаммал асослаб берилган ва уларнинг издошлари ҳам бу борада кенг камровли тадқиқотлар олиб бормоқда.

Уларнинг илмий тадқиқотлари натижалари ва ўқув-услугий қўлланма-лари мутахассис кадрлар тайёрлаш жараёнларида ҳамда аҳоли ўртасида кенг қўлланилмоқда.

Республиканинг барча шаҳарлари ва туманларининг марказларидаги болалар боғчаларида жисмоний тарбия махсус ишлаб чиқарилган ягона дас-тур асосида ташкил этилмоқда. Унинг мазмунида “Соғлом авлод” давлат дас-тури, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талаблари ўз ифодасини топганлиги билан ижтимоий-педагогик хусусиятларни билдиради.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги (1997), “Жисмо-ний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (2000) қонунлари ҳамда Ўзбекистон Рес-публикаси Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлан-тиришга қаратилган қарорлари (1993,1996,2000,2002,2003,2004-2005) аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, ўқувчи ва меҳнатқаш ишчи ёшларнинг жисмоний камолотини ўстиришга қаратилганлиги муҳим аҳамиятга эгадир. Шу туфайли аҳоли зич яшайдиган жойларда спорт иншо-отлари, соғломлаштириш марказлари, тиббий хизмат масканлари, маданият муассасаларини кўпайтириш яхши йўлга қўйилмоқда. Буларнинг ҳаммаси аҳ-олининг саломатлигини муҳофаза қилиши жисмоний тарбиянинг ижтимоий – маданий, тарбиявий жараён сифатида тан олиш зарур эканлигидан далолат-дир.

СИҲАТ-САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА БАЪЗИ ТУШУНЧАЛАР

Ер куррасидаги барча инсонлар ўз саломатлигини ўйлаш, болаларни жисмонан баркамол қилиб ўстириш, соғлом турмуш кечириш, узоқ умр кўриш орзу-истаги билан яшаб келади.

Қадимги юнон олимлари Герадот, Аристотель, Геркулес ва бошқалар саломатликни тиклаш, уни мустаҳкамлашда бир катор дориворларни тавсия этиш билан биргаликда, фаол ҳаракатлар, очик ҳавода жисмоний машқлар бажариш кераклигини амалда ўзлари исботлаганлар. Яъни қадимги Грек Олимпиадаларида қатнашиб, ўзларининг маҳоратлари ва жисмоний чиникишлари, кучларини намоиш қилганлар.

Ривоятларга қараганда Александр Македонский (эрадан аввалги 329 й) шифобахш сув излаб ҳозирги Тожикистон тоғларидаги булоқлар, дарёлар, кўлларни кезган экан. Шу сабабдан ҳозирги Федченко тоғлари орасидаги (Помир) Искандаркўлни унинг номи билан боғлашади. Бунда қандайдир афсона ва ҳақиқат намуналари борга ўхшайди.

Эҳтимол ўша даврдаги донишмандлар шифобахш сув асосида саркардалар ва уламоларни узоқ жойларга сафар қилиш, саёхат қилиб хордик чиқариш, даволаниш ҳамда фаол ҳаракатлар билан саломатликни чиниктиришга даъват этган бўлиши мумкин.

Саломатликни яхшилаш, жанговарлик тайёргарлигини тарбиялаш “Авесто” (2700 йил аввалги китоб), “Алпомиш”, “Гўрўғли”, “Шоҳнома”, “Манас”, “Ромаяна”, “Қирк қиз”, “Тоҳир ва Зухра” ва бошқа дostonлар, тарихий манбаларда тўла ифода этилган.

Буюк саркарда ва соҳибқирон Амир Темур, давлат арбоблари Хусайн Бойқаро, Алишер Навоий, Султон Мирзо Улуғбек, мутафаккир шоир ва подшо Захириддин Муҳаммад Бобур ва бошқаларнинг ҳам жисмоний тарбия машқлари билан амалий равишда мунтазам шуғулланганликлари ҳақида уларнинг битган китоблари далолат беради. Улар шу билан биргаликда давлатни идора қилиш, маданиятни юксалтириш, халқ соғлиғи, эл тинчлиги ҳамда фаол ҳаракатлар билан тетик, бақувват бўлиш керак, деган таълимотларга итоат этганлар. Шу туфайли Ислоҳ динининг илғор гоёларини олға сурганлар.

Яқин ўтмишимиз ва юртимиз мустақиллиги даврида кишиларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига асос солинди ва етарли даражада шарт-шароитлар яратилмоқда. Бу эса ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинларининг ривожланишига сабаб бўлмоқда. Ўрни келганда айтиш лозимки, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг ҳаётига жисмоний тарбия ва спорт қанчалик сингдирилишига ҳаракат қилинмасин, маълум бир вақт ўтгач (ўқишлар тугаб меҳнат жараёнига киришгач), уни кўпчилик кишилар тарк этаётганлиги ҳаётда кузатилмоқда. Бунинг асосий сабаблари ҳақида тадқиқотчи олимлар: Р.С.Саломов, Р.Қ.Қудратов, Р.Д. Холмухамедов, К.Д.Ярашев (ЎзДЖТИ), Ж.Эшназаров (СамДУ) Х.А.Мелиев, Б.А.Бўри-боев (ЖиззахДПИ), Ф.Қ.Ахмедов ва бошқалар ўз фикр-мулохазаларини қуйдагича баён этишганлар, яъни:

1. Инсон жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий моҳиятини чуқур эгалламаслиги натижасида машқларни мунтазам бажаришга одатланмаётир.

2. Болалар боғчалари ва барча турдаги ўқув юртларида жисмоний тарбия давлат дастури асосида дарс сифатида мажбурий ўтилсада, уларнинг мазмун ва шакллари ёшлар ўз ҳаётларига тўла сингдириб олишмаётир.

3. Ислом дини оламида намоз ўқиш у билан боғлиқ бўлган тарбиявий жараёнлар (тахорат, ибодат, ўтириб-туриш, энгашиш, ўнг ва чап томонларга бошни буриш, қўл ҳаракатлари ва х.к) уйда, меҳмондорчиликда ва бошқа ҳолатда ҳам бирдек талаб қилинади. Ҳар куни, айниқса жума кунлари масжидга чиқиб намоз ўқишнинг ҳосияти барчага маълумдир. Шу сабабли намоз ўқувчи кекса-ёш унинг туб маъносига тушуниб етган ҳолда, итоаткорлик, рухий ишонч, имон келтирган ҳолда жисмоний машқларни бажардилар. Жисмоний машқларнинг одам танасига келтирадиган фойдаларини кўпчилик билишмайди ёки унга итоат этишмайди, амал қилишмайди. Чунки бу ҳолатлар баъзи мутасадди ходимлар, идоралар, ўқув юртлари, қолаверса оилаларда мақсад йўлида жиддий талаб этилмайди. Машқларни онгли равишда бажариш маданияти хали барчага сингиб бормаётир, шунингдек барча кишиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиб туришлари, уни назорат қилиш зарурияти борга ўхшайди, балки бу жиҳатларни ҳам “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ва бошқа соҳалардаги қонунларнинг мазмунида ифода этиш керакдир. Бунда жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда шуғулланувчиларни, моддий ҳамда маънавий жиҳатдан рағбатлантириб туриш меҳнат ва ижодий жараёнларда ҳавас билан кизиқиб шуғулланувчилар, буни одат қилиб олганларни ҳам худди шундай рағбатлантириб туриши кўзда тутилмоқи лозим бўлади. Айниқса, ўқув ва меҳнат жараёнлари ҳамда кундалик иш режими таркибига жисмоний машқлар билан шуғулланишни киритиш (хар куни 2-3 маротаба, иш соҳасига қараб 10-15 дақиқа), меҳнатнинг ажаралмас бир қисми, иш интизоми деб тан олинishi, маошларга ижобий ёки салбий таъсир этиши керак, яъни соғлом ва доимо жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларга қўшимча ҳақ ёки мукофотлар берилиши, акс ҳолда маошларидан қисқартирилиши керак.

Яна таъкидлаш керакки, масжидларда жума кунлари намоздан олдин ва кейин ҳам одоб-ахлоқ, маънавият ва маърифат мавзусида ваъзхонлик, панд-насихатлар ўқилади. Кўпчилик кишилар уларга тўла амал қилишади. Чунки уларнинг амалий натижалари ҳар куни ҳаётимизда у ёки бу шаклда ёхуд мазмунда учраб туради.

Ўқувчи ёшларнинг ўқиш ва кундалик ҳаётидаги ўз хоҳиш истаклари туфайли турли хил машқларни бажариши ва спорт билан шуғулланишлари учун ота-оналар, мураббийлар, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ундови, уларнинг онгига бадантарбиянинг нечоғли фойдали эканлиги тўғрисида зарур бўлган тушунчаларни бериб бориши аҳамиятлидир.

Бадан тарбия билан шуғулланиб келган талаба-ёшларда стресс ҳолати унчалик билинмай ўтиб кетади. Сабаби маълум, чунки талаба спорт билан мунтазам шуғулланиб бориши ва соғломлаштирувчи машқларни узлуксиз

бажаришлари туфайли тананинг ҳимоя воситалари яхши ривожланганлигининг натижасидир.

Стадионлар, ўйин майдонларида ҳам худди шундай тарзда жисмоний тарбиянинг ижтимоий-маданий ҳамда тарбиявий моҳиятлари ҳақида маърузалар, суҳбатлар, амалий тажрибалар, илмий тадқиқотларнинг натижалари, амалий таклифлар айтиб борилиши мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Донишманд халқимиз “Соғлом танда-соғ ақл”, “Юз йил хасталик азобида яшагунча, бир кун роҳатда яша” каби мақолларни бежиз яратмаган бўлсалар керак.

Мустақил Республикамиз жаҳон миқёсидаги бозор, ташқи савдо, алоқа, ахборот, спорт, маданият ва бошқа соҳаларга дадил кириб бораётган бир даврда туб дадил ислохотлар ўтказилмоқда. Бундай ҳолларда халқнинг турмуш фаровонлигини ошириш ва буюк келажак авлодларни жисмоний ва маънавий баркамолликка етиштириш муҳим масалалардан бири қилиб қўйилмоқда.

Республика Президенти И.А.Каримов бу масалаларга муносабат билдираётган экан, шундай дейди: *“Биз наслимизнинг келажаги соғлом авлод учун кураш бошладик. Шу ном билан орден таъсис этдик ва махсус халқаро жамғарма тuzдик. Бу бежиз эмас. Соғлом деганда биз фақатгина жисмонан бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутганмиз. Чунки ҳар тарафлама соғлом авлодга эга бўлган халқни ҳеч қачон енгиб бўлмайдۇ”*.

Ўзбекистон Республикасининг Конституциясида: *“Ўзбекистон Республикасида барча фуқаролар бир хил ҳуқуқ ва эркинликларга эга бўлиб, жинси, irqи, миллати, тили, дини, ижтимоий келиб чиқиши, эътиқоди, шахси ва ижтимоий мавқеъидан катъий назар, қонун олдида тенгдирлар”* дейилган (18-модда).

Бу барча имкониятлар ва фаолиятлар билан биргаликда ҳар кимнинг ўз сиҳат-саломатлиги учун курашиши, ҳаракат қилиши, жисмоний машқлар билан истаганча шуғулланишларига кафолат берувчи асосдир, дейишга тўғри келади. Бу жиҳатларни оила, мактаб, барча ўқув юртлар, турли муассасалар, ишлаб чиқариш ва меҳнат жамоалари, айниқса аҳоли истиқомат жойларида кенг тарғибот қилиш зарурияти туғилади.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонунида (2000й.): *“Жисмоний тарбия Ўзбекистон Республикаси халқлари миллий маданиятининг ажралмас қисми, жисмоний ва маънавий камолотнинг муҳим воситаси бўлиб, Ўзбекистон Республикасининг халқлари ўртасида дўстликни мустаҳкамлаш, ижтимоий-иқтисодий тараққиёт ишига хизмат қилади”* (1-модда) дейилган. Бу эса ўз навбатида халқнинг сиҳат-саломатлигини такомиллаштиришга сабаб бўлувчи имкониятларни яратишга хизмат қилади. Шунингдек бу қонунда боғча, спорт мактаблари, спорт жамоалари, коллежлари ва барча ишлаб чиқариш корхоналари ҳамда аҳоли турар жойларидаги жисмоний тарбия ва спортга боғлиқ бўлган хўжалик, иншоот, молия-таъминот соҳаларида давлат ёрдам бериши акс эттирилган.

“Таълим тўғрисида”ги қонунда (1997й) “Ота-оналар ёки уларнинг ўринини босувчи шахслар болаларнинг жисмоний ва руҳий жиҳатдан соғлом бўлиши тўғрисида ғамхўрлик қилишлари шарт” (30-модда) деб кўрсатилган.

Қонунда барча турдаги таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларнинг сифатини яхшилаш, ўқитувчи ёшларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланишини таъминлаш тиббий хизматларни талаб даражасида олиб бориш ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний камолотини ўстириш энг асосий вазифалардан бири қилиб қўйилган. Бу жиҳатлар ЎзРВМнинг “Умумтаълим давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”ги (1999й.) қарорида ҳам алоҳида таъкидланган. Бундай улуғвор ва масъулиятли вазифаларни амалга оширишда “Алломиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мажмуи (2000й.) ҳам ўзига хос хусусиятларга эга эканлигини эътироф этиш лозимдир.

Таъкидлаш жоизки, юртимизда жисмоний тарбия ва спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан шуғулланишга даъват этувчи кўпгина ўқув-услубий ҳамда илмий оммабоп қўлланмалар, рисоалар нашр этилган. Шунингдек ҳар йили анъанавий равишда ўтказиб келинаётган Республика илмий-назарий ва амалий анжуманларининг илмий тўпламларида муаммовий масалалар ҳақида қимматли мулоҳазалар изҳор этилган. Уларда оммавий соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт, саёҳат ҳамда халқ миллий ўйинларининг янги мазмунлари, турлари, шакллари ўз ифодасини топган. Энг муҳими шундаки, сихат-саломатликни яхшилаш йўлида уқалашлар (массаж) ва сайр-саёҳатларнинг афзалликлари қизиқарли равишда ўз мазмунларига эгадир.

Яқин ўтмишимизга бир назар ташласак, “Жамоа бўлиб стартга”, “Ҳамама стадионга”, “Отам, онам ва мен спортчи оила” каби шиорлар билан йирик спорт мусобақалари ўтказилган. Мактаб ўқувчилари, академик лицей, касбхунар коллежлари ва олий ўқув юртлари ўқувчи талабаларининг спартакиадалари, оммавий саёҳатлари, “Саломатлик кунлари”, “Қувноқ стартлар”, “Аҳоли истиқомат жойларида, ишлаб чиқариш корхоналари ҳамда дам олиш, истироҳат боғларида оммавий соғломлаштириш спартакиадалари” муҳим аҳамият касб этганлигини билиш қийин эмас. Натижада ўқувчи ва ишчи ёшлар, меҳнаткаш аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт ва саёҳатлар билан мунтазам шуғулланишларига маълум даражада эришилди. Уларнинг самаралари ёмон бўлмади. Бундай тадбирлар жисмоний тарбия таълимининг шаклланиши, ривожланиш ва такомиллашишига ўз ҳиссасини қўшди.

Юқорида таъкидланган ижобий тадбирларнинг самаралари мустақиллик йилларида тобора мазмун жиҳатдан бойиди. Аҳолининг турли қатламидаги меҳнаткашлар, зиёлилар, ижодкорлар, жисмоний тарбия ва спортнинг сихат-саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишдаги туб моҳиятларига эътибор бера бошлади. Шаҳарлар ва туманларнинг марказларида, ҳатто йирик кўрғонларнинг қатта хиёбонлари, ўйин майдонлари, кўча ва ҳовли юзларида мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар сони кун сайин кўпаймоқда. Бунда соғломлаштирувчи югуриш, гимнастика машқлари, футбол ва бошқа спорт турларининг элементлари билан машқ қилувчилар, ҳатто кишининг совуқ кунларида ҳам анҳорларда сувда сузувчилар

(моржлар) сони кўпаймоқда. Бундай жиҳатлар энг кичик болалар, ўсмирлар ва йигит қизларга ҳам ижобий таъсир ўтказмоқда. Ўзбек кураши, тупон, қўл жанги, шарқона якка курашлар, футбол, бокс, теннис каби кизиқарли спорт билан шуғулланувчиларнинг сони беҳисоб, деса бўлади. Бунга спорт иншоотлари, аҳоли турар жойлари, касб-хунар коллежларининг спорт залларидаги машгулотларни кўз олдингизга келтирсангиз бошқа ифодаларга ўрин қолмаслиги табиий бир ҳолдир. Мактаблар, касб-хунар коллежлари раҳбарларининг спорт иншоотларини янада яхшилаш ва қайта таъмирлаб ишга туширишга бўлган эътиборлари ва сайи ҳаракатларини алоҳида такидлашимиз зарур.

Аҳолининг, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар, талабалар, маҳаллий миллат қизларининг жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан мунтазам равишда кизиқиб, мақсадли шуғулланишларини мустақиллик берган неъматлар, қолаверса аҳолининг маданий турмуш даражаси ўсиб бориши негиздаги муқаддас тарбиявий жараёнлар дейиш мумкин.

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТУШУНЧАСИ.

Жисмоний тарбиянинг мазмуни, унинг воситалари ва шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, саломатлиги ҳамда жисмоний тайёргарлигига қараб қўлланиш усуллари алоҳида ишлаб чиқилганлиги, уларнинг амалда кенг қўлла-нилаётганлиги эътиборга лойиқдир.

Булар орасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва унда фойдаланиладиган воситалар, усуллар ўз мазмун моҳиятига эгадир. Жисмоний тарбия машқларининг инсон танасига ижобий таъсир этувчи ва ривожлантирувчи хусусиятлари ҳақида юқорида бир мунча қайд этилди. Шу сабабдан беvosита соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тушунчасига эътиборни қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Буюк олим Абу Али Ибн Сино, таникли рус олими М.И.Саркизов-Серазини ҳамда истеъдодли олим Т.С.Усмонхўжаевларнинг таъбири билан айтганда жисмонан заиф, касалманд болалар ва катта ёшдаги кишиларни жисмоний машқлар орқали даволаш-тарбиялаш, шунингдек соғлом кишиларни жисмоний ривожлантиришда қўлланиладиган турли-туман машқлар, уларни қўллаш усулларини соғломлаштирувчи жисмоний тарбия деб тушунилади.

Бундан шундай мазмун ва маъно келиб чиқадики, фақат даволаш муассасалари, шифохоналардагина эмас, балки энг аввало ҳар бир оила, болалар боғчалари, ўқув юртлари, аҳоли истиқомат жойлари, дам олиш ва истироҳат боғлари, спорт иншоотларида соғломлаштирувчи оммавий жисмоний тарбия спорт тадбирларининг ташкил қилиниши соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг моҳиятини очиб беради.

Спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг машгулотларида ҳам соғломлаштирувчи воситалар, тадбирлар ўз мазмуни, вазифаси ва ўрнига эгадир. Яъни спортчиларнинг ихтисос (спорт тури) қайси соҳада бўлмасин, уларнинг ҳар томонлама раvнақ топиши, жисмонан чиникишида жисмоний тарбия воситалари асосий ўринни эгаллайди. Айниқса спортчиларнинг толиқиши, чарчаш, жароҳат олиши ва бошқа фаолиятларда ихтисосликларидан ташқари

(махсус машқлар) соғломлаштирувчи машқлар, ўйинлар, уқалаш (массаж) ва ҳоказолардан кенг фойдаланилади.

Умуман олганда жисмоний ва ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини назарда тутган ҳолда уларнинг меҳнат қобилиятини таъминловчи жисмоний машқлар, турли хил ўйинлар, сайру-саёҳатлар соғломлаштириш вазифасини ўтайди, ҳамда сихат-саломатликни таъминлайди.

Давлат идоралари ходимларининг (ички ишлар, ҳарбийлар, ўт ўчирувчилар ва ҳоказолар) жисмоний тайёргарлигини таъминлаш ва уларнинг маҳоратларини оширишда фақат махсус машқларгина қўлланилиб қолмасдан, жисмоний тарбиядан унумли ва мақсадли фойдаланилади. Бу ўз навбатида жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи хусусиятларининг ифодасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқлари аҳолининг турли қатламалари ва тоифаларида уларнинг саломатлиги, жинси, жисмоний тайёргарлиги ва машқларга бўлган қизиқиши ҳамда эътиқодларига яраша белгиланиши юқорида қайд этилди. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг афзалликлари ва моҳиятини тўла тушунган ва ўзлаштириб олган баъзи бир ижодкорлар (матбуот ходимлари, илмий муассасалар, соғломлаштириш марказларининг вакиллари, юрак-қон томири билан касалланган кишилар ва ҳоказолар) эрталаб ўз уй шароити, кундузи иш жараёнларида 2-3 мартаба, ишдан кейин яна спорт иншоотлари ёки соғломлаштириш марказларида машқлар бажаришни одат қилиб олишганлигини таъкидлаш жоиз бўлар эди.

Баъзи бир кишилар эрталаб камида 5-6 км ва ундан ҳам ортик масофаларга югуришади, қайси бирлари эса турли воситалар (гантел, пружина, резина лента ва ҳоказолар) билан машқ бажаришади. Ўзини соғлом сезган баъзи бир футбол муҳлислари эса кунда 1-2 мартаба ўз ўртоқлари ва тенгдошлари билан (иш жараёни ва маҳалла шароитида) футбол ўйнашади. Турли соҳадаги кишиларнинг ўзаро бирлашиб (ишхона ёки маҳаллада) жамоаларни (командалар) тузиб футбол ўйнашлари, мусобақа тарикасида баҳслашишлари (ўртада бирон нарса гаровда бўлиши мумкин) кўп жойларда одат тусига кириб қолган. Баъзида катта – кичик кишилар улардан: “Сенларга шу зарурмиди?” деб сўрашса, улар: “Ишдан ҳориб келганда футбол ўйини билан чарчокни чиқарамиз, қолаверса соғлиқ учун жуда фойда”, деб жавоб қилишади. Бундай тадбирларни ўз бошидан ўтказган, амалий равишда иштирок этганларгина бунини шу тарзда изоҳлашлари табиийдир.

Демак, мустақил равишда шуғулланишлар, футбол ўйинлари ва бошқа ўйин машғулотилари ҳар қандай кишини соғломлаштириш, уларнинг кучига куч, руҳига руҳ бахш этиши муқаррар экан.

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ.

Ҳар бир жарён, муҳитнинг ўзига хос мазмуни ва унинг турли омиллари мавжуд бўлади. Бундай жараёнлардан жисмоний тарбия ҳам четда эмас.

(моржлар) сони кўпаймоқда. Бундай жиҳатлар энг кичик болалар, ўсмирлар ва йигит қизларга ҳам ижобий таъсир ўтказмоқда. Ўзбек кураши, турпон, қўл жанги, шарқона якка курашлар, футбол, бокс, теннис каби қизиқарли спорт билан шуғулланувчиларнинг сони беҳисоб, деса бўлади. Бунга спорт иншоотлари, аҳоли турар жойлари, касб-хунар коллежларининг спорт залларидаги машгулотларни кўз олдингизга келтирсангиз бошқа ифодаларга ўрин қолмаслиги табиий бир ҳолдир. Мактаблар, касб-хунар коллежлари раҳбарларининг спорт иншоотларини янада яхшилаш ва қайта таъмирлаб ишга туширишга бўлган эътиборлари ва сайи ҳаракатларини алоҳида тақидлашимиз зарур.

Аҳолининг, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар, талабалар, маҳаллий миллат қизларининг жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан мунтазам равишда қизиқиб, мақсадли шуғулланишларини мустақиллик берган неъматлар, қолаверса аҳолининг маданий турмуш даражаси ўсиб бориши негиздаги муқаддас тарбиявий жараёнлар дейиш мумкин.

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТУШУНЧАСИ.

Жисмоний тарбиянинг мазмуни, унинг воситалари ва шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, саломатлиги ҳамда жисмоний тайёргарлигига қараб қўлланиш усуллари алоҳида ишлаб чиқилганлиги, уларнинг амалда кенг қўлла-нилаётганлиги эътиборга лойиқдир.

Булар орасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва унда фойдаланиладиган воситалар, усуллар ўз мазмун моҳиятига эгадир. Жисмоний тарбия машқларининг инсон танасига ижобий таъсир этувчи ва ривожлантирувчи хусусиятлари ҳақида юқорида бир мунча қайд этилди. Шу сабабдан бевоқиф соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тушунчасига эътиборни қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Буюк олим Абу Али Ибн Сино, таникли рус олими М.И.Саркизов-Серезини ҳамда истеъдодли олим Т.С.Усмонхўжаевларнинг таъбири билан айтганда жисмонан заиф, касалманд болалар ва катта ёшдаги кишиларни жисмоний машқлар орқали даволаш-тарбиялаш, шунингдек соғлом кишиларни жисмоний ривожлантиришда қўлланиладиган турли-туман машқлар, уларни қўллаш усулларини соғломлаштирувчи жисмоний тарбия деб тушунилади.

Бундан шундай мазмун ва маъно келиб чиқадики, фақат даволаш муассасалари, шифохоналардагина эмас, балки энг аввало ҳар бир оила, болалар боғчалари, ўқув юртлари, аҳоли истикомат жойлари, дам олиш ва истироҳат боғлари, спорт иншоотларида соғломлаштирувчи оммавий жисмоний тарбия спорт тадбирларининг ташкил қилиниши соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг моҳиятини очиб беради.

Спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг машгулотларида ҳам соғломлаштирувчи воситалар, тадбирлар ўз мазмуни, вазифаси ва ўрнига эгадир. Яъни спортчиларнинг ихтисос (спорт тури) қайси соҳада бўлмасин, уларнинг ҳар томонлама раванқ топиши, жисмонан чиникишида жисмоний тарбия воситалари асосий ўринни эгаллайди. Айниқса спортчиларнинг толиқиши, чарчаши, жароҳат олиши ва бошқа фаолиятларда ихтисосликларидан ташқари

(махсус машқлар) соғломлаштирувчи машқлар, ўйинлар, укалаш (массаж) ва ҳоказолардан кенг фойдаланилади.

Умуман олганда жисмоний ва ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини назарда тутган ҳолда уларнинг меҳнат қобилиятини таъминловчи жисмоний машқлар, турли хил ўйинлар, сайру-саёҳатлар соғломлаштириш вазифасини ўтайди, ҳамда сихат-саломатликни таъминлайди.

Давлат идоралари ходимларининг (ички ишлар, ҳарбийлар, ўт ўчирувчилар ва ҳоказолар) жисмоний тайёргарлигини таъминлаш ва уларнинг маҳоратларини оширишда фақат махсус машқларгина қўлланилиб қолмасдан, жисмоний тарбиядан унумли ва мақсадли фойдаланилади. Бу ўз навбатида жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи хусусиятларининг ифодасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқлари аҳолининг турли қатламлари ва тоифаларида уларнинг саломатлиги, жинси, жисмоний тайёргарлиги ва машқларга бўлган қизиқиши ҳамда эътиқодларига яраша белгиланиши юқорида қайд этилди. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг афзалликлари ва моҳиятини тўла тушунган ва ўзлаштириб олган баъзи бир ижодкорлар (матбуот ходимлари, илмий муассасалар, соғломлаштириш марказларининг вакиллари, юрак-кон томири билан касалланган кишилар ва ҳоказолар) эрталаб ўз уй шароити, кундузи иш жараёнларида 2-3 маротаба, ишдан кейин яна спорт иншоотлари ёки соғломлаштириш марказларида машқлар бажаришни одат қилиб олишганлигини таъкидлаш жоиз бўлар эди.

Баъзи бир кишилар эрталаб камида 5-6 км ва ундан ҳам ортиқ масофаларга югуришади, қайси бирлари эса турли воситалар (гантел, пружина, резина лента ва ҳоказолар) билан машқ бажаришади. Ўзини соғлом сезган баъзи бир футбол мухлислари эса кунда 1-2 маротаба ўз ўртоқлари ва тенгдошлари билан (иш жараёни ва маҳалла шароитида) футбол ўйнашади. Турли соҳадаги кишиларнинг ўзаро бирлашиб (ишхона ёки маҳаллада) жамоаларни (командалар) тузиб футбол ўйнашлари, мусобақа тариқасида баҳслашишлари (ўртада бирон нарса гаровда бўлиши мумкин) кўп жойларда одат тусига кириб қолган. Баъзида катта – кичик кишилар улардан: “Сенларга шу зарурмиди?” деб сўрашса, улар: “Ишдан хориб келганда футбол ўйини билан чарчокни чиқарамиз, қолаверса соғлиқ учун жуда фойда”, деб жавоб қилишади. Бундай тадбирларни ўз бошидан ўтказган, амалий равишда иштирок этганларгина бунни шу тарзда изоҳлашлари табиийдир.

Демак, мустақил равишда шуғулланишлар, футбол ўйинлари ва бошқа ўйин машғулотилари ҳар қандай кишини соғломлаштириш, уларнинг кучига куч, руҳига руҳ бахш этиши муқаррар экан.

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ.

Ҳар бир жарён, муҳитнинг ўзига хос мазмуни ва унинг турли омиллари мавжуд бўлади. Бундай жараёнлардан жисмоний тарбия ҳам четда эмас.

(моржлар) сони кўпаймоқда. Бундай жиҳатлар энг кичик болалар, ўсмирлар ва йигит қизларга ҳам ижобий таъсир ўтказмоқда. Ўзбек кураши, тупон, қўл жанги, шарқона якка курашлар, футбол, бокс, теннис каби қизиқарли спорт билан шуғулланувчиларнинг сони беҳисоб, деса бўлади. Бунга спорт иншоотлари, аҳоли турар жойлари, касб-хунар коллежларининг спорт залларидаги машғулотларни кўз олдингизга келтирсангиз бошқа ифодаларга ўрин қолмаслиги табиий бир ҳолдир. Мактаблар, касб-хунар коллежлари раҳбарларининг спорт иншоотларини янада яхшилаш ва қайта таъмирлаб ишга туширишга бўлган эътиборлари ва сайи ҳаракатларини алоҳида такидлашимиз зарур.

Аҳолининг, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар, талабалар, маҳаллий ўйинлари қизларининг жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан мунтазам равишда қизиқиб, мақсадли шуғулланишларини мустақиллик берган неъматлар, қолаверса аҳолининг маданий турмуш даражаси ўсиб бориши негиздаги муқаддас тарбиявий жараёнлар дейиш мумкин.

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТУШУНЧАСИ.

Жисмоний тарбиянинг мазмуни, унинг воситалари ва шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, саломатлиги ҳамда жисмоний тайёргарлигига қараб қўлланиш усуллари алоҳида ишлаб чиқилганлиги, уларнинг амалда кенг қўлла-нилаётганлиги эътиборга лойиқдир.

Булар орасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва унда фойдаланиладиган воситалар, усуллар ўз мазмун моҳиятига эгадир. Жисмоний тарбия машқларининг инсон танасига ижобий таъсир этувчи ва ривожлантирувчи хусусиятлари ҳақида юқорида бир мунча қайд этилди. Шу сабабдан бевоқиф соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тушунчасига эътиборни қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Буюк олим Абу Али Ибн Сино, таниқли рус олими М.И.Саркизов-Серазини ҳамда истеъдодли олим Т.С.Усмонхўжаевларнинг таъбири билан айтганда жисмонан заиф, касалманд болалар ва катта ёшдаги кишиларни жисмоний машқлар орқали даволаш-тарбиялаш, шунингдек соғлом кишиларни жисмоний ривожлантиришда қўлланиладиган турли-туман машқлар, уларни қўллаш усулларини соғломлаштирувчи жисмоний тарбия деб тушунилади.

Бундан шундай мазмун ва маъно келиб чиқадики, фақат даволаш муассасалари, шифохоналардагина эмас, балки энг аввало ҳар бир оила, болалар боғчалари, ўқув юртлари, аҳоли истиқомат жойлари, дам олиш ва истирохат боғлари, спорт иншоотларида соғломлаштирувчи оммавий жисмоний тарбия спорт тадбирларининг ташкил қилиниши соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг моҳиятини очиқ беради.

Спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг машғулотларида ҳам соғломлаштирувчи воситалар, тадбирлар ўз мазмуни, вазифаси ва ўрнига эгадир. Яъни спортчиларнинг ихтисос (спорт тури) қайси соҳада бўлмасин, уларнинг ҳар томонлама раванқ топиши, жисмонан чиникишида жисмоний тарбия воситалари асосий ўринни эгаллайди. Айниқса спортчиларнинг толиқиши, чарчаши, жароҳат олиши ва бошқа фаолиятларда ихтисосликларидан ташқари

(махсус машқлар) соғломлаштирувчи машқлар, ўйинлар, уқалаш (массаж) ва ҳоказолардан кенг фойдаланилади.

Умуман олганда жисмоний ва ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини назарда тутган ҳолда уларнинг меҳнат қобилиятини таъминловчи жисмоний машқлар, турли хил ўйинлар, сайру-саёҳатлар соғломлаштириш вазифасини ўтайди, ҳамда сихат-саломатликни таъминлайди.

Давлат идоралари ходимларининг (ички ишлар, ҳарбийлар, ўт ўчирувчилар ва ҳоказолар) жисмоний тайёргарлигини таъминлаш ва уларнинг маҳоратларини оширишда фақат махсус машқларгина қўлланилиб қолмасдан, жисмоний тарбиядан унумли ва мақсадли фойдаланилади. Бу ўз навбатида жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи хусусиятларининг ифодасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқлари аҳолининг турли катламалари ва тоифаларида уларнинг саломатлиги, жинси, жисмоний тайёргарлиги ва машқларга бўлган қизиқиши ҳамда эътиқодларига яраша белгиланиши юқорида қайд этилди. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг афзалликлари ва моҳиятини тўла тушунган ва ўзлаштириб олган баъзи бир ижодкорлар (матбуот ходимлари, илмий муассасалар, соғломлаштириш марказларининг вакиллари, юрак-қон томири билан касалланган кишилар ва ҳоказолар) эрталаб ўз уй шароити, кундузи иш жараёнларида 2-3 маротаба, ишдан кейин яна спорт иншоотлари ёки соғломлаштириш марказларида машқлар бажаришни одат қилиб олишганлигини таъкидлаш жоиз бўлар эди.

Баъзи бир кишилар эрталаб камида 5-6 км ва ундан ҳам ортиқ масофаларга югуришади, қайси бирлари эса турли воситалар (гантел, пружина, резина лента ва ҳоказолар) билан машқ бажаришади. Ўзини соғлом сезган баъзи бир футбол мухлислари эса кунда 1-2 маротаба ўз ўртоқлари ва тенгдошлари билан (иш жараёни ва маҳалла шароитида) футбол ўйнашади. Турли соҳадаги кишиларнинг ўзаро бирлашиб (ишхона ёки маҳаллада) жамоаларни (командалар) тузиб футбол ўйнашлари, мусобақа тарикасида бахшлашишлари (ўртада бирон нарса гаровда бўлиши мумкин) кўп жойларда одат тусига кириб қолган. Баъзида катта – кичик кишилар улардан: “Сенларга шу зарурми?” деб сўрашса, улар: “Ишдан ҳориб келганда футбол ўйини билан чарқоқни чиқарамиз, қолаверса соғлиқ учун жуда фойда”, деб жавоб қилишади. Бундай тадбирларни ўз бошидан ўтказган, амалий равишда иштирок этганларгина бунини шу тарзда изоҳлашлари табиийдир.

Демак, мустақил равишда шуғулланишлар, футбол ўйинлари ва бошқа ўйин машғулотилари ҳар қандай кишини соғломлаштириш, уларнинг кучига куч, руҳига руҳ бахш этиши муқаррар экан.

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ.

Ҳар бир жарён, муҳитнинг ўзига хос мазмуни ва унинг турли омиллари мавжуд бўлади. Бундай жараёнлардан жисмоний тарбия ҳам четда эмас.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани жисмоний тарбия ва унинг воситаларини (омиллари) алоҳида белгилаб беради. Ўзбекистон мустақиллигининг ҳозирги даврида жисмоний тарбия тизимида халқ миллий ўйинларининг ҳам жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодалаш ва уларни мақсадли йўлларда қўллаш жараёни вужудга келганлигини эътироф этмоқ зарур.

Хуллас фан ва амалиётда илмий-услубий жиҳатдан асосланган ҳамда қўлланилаётган жисмоний тарбия воситаларини куйидаги турларга (йўналишлар)га ажратиш мумкин, яъни:

1. Умумривожлантирувчи жисмоний (гимнастика) машқлар (турли предметлар билан ва предметсиз бажариладиган машқлар).

2. Ҳаракатли ўйинлар (миллий ҳаракатли ўйинлар).

3. Спорт турлари.

4. Саёхатлар, сайрлар, саргузаштлар, томошалар.

5. Табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари (омиллари).

6. Уқалаш (массаж).

7. Халқ миллий ўйинлари (от ўйинлари, дорбоз, кураш ва ҳоказо).

8. Спорт буюмлари, асбоб-ускуналар ва иншоотлар.

УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ХУСУСИЯТЛАРИ.

Илмий-назарий педагогика, фалакиёт, тиббиёт ва ҳатто диний китобларда ҳам инсоният мавжудлиги ҳамда унинг амалий фаолиятини таъминловчи асосий омил амалий ҳаракат эканлиги ифодаланади ва тан олинади.

Ҳаракатлар жарёнида инсон танаси бевосита турли шаклларга киради (эгилиш, бурилиш, йиқилиш, таранглашиш ва ҳоказо). Бундай амалий-табиий ҳаракатлар жараёнида барча бўғинлар ишга тушади ва мушакларнинг таранглашиши, тортилиши (қисқариши) оқибатида танадаги барча аъзолар ўзига хос ҳаракатга келади ҳамда мақсаддаги вазифалар (функциялар)ни бажаради.

Ҳаракатлар натижасида қон айланишининг тезлашиши юз беради ва хужайра тўқималаридаги жонланишни таъминлайди. Шунингдек мушакларнинг ҳаракатлари ва қон айланиши, нафас олиш ва чиқаришни чуқурлаштиради. Бу ўз навбатида қон айланиш тизими ва овқат ҳазм қилиш жарёнларининг ишини юқорилаштиради. Бу эса ҳаракатларни янада яхшилаш ва ҳар қандай жисмоний машқларни бажаришга имконият яратади, гавдани озиклантиради. Охир оқибатда инсон ҳаракатининг такомиллашувчи яхши, соғлом бўлишига етаклайди.

Бундай тарбиявий жараёнларни амалга оширишда табиий ҳаракатлар ва махсус жисмоний машқлар хизмат қилади.

Жисмоний машқлар инсонларнинг ёши, жинси ва саломатлигини ҳисобга олган ҳолда қўлланилади. Жисмоний машқларнинг энг асосий воситаларидан бири умумривожлантирувчи машқлар ҳисобланади. Уларнинг шакллари, мазмунлари ва бажарилиш меъёрлари мақсадга қўйилган вазифаларни амалга оширишдаги турли-туман йўлларда ифодаланади.

Умумривожлантирувчи машқлар деб, тафсилот қилинишининг боиси шундаки, гавда ҳаракатини ишга солувчи турли хил машқларнинг фаол таъ-

сири барча аъзолар ва улардаги мушаклар, бўғинларни ҳаракатлантиради. Бундай машқларни одатда гимнастика машқлари ҳам деб юритилади. Гимнастиканинг мазмуни ва қоидаларига кўра умумривожлантирувчи машқлар тана тузилиши, қон айланиш тизими, мушакларнинг суякларга туташishi, бўғинларнинг ҳаракати билан бевосита боғлиқ ҳолда қўлланилишига даъват этади. Яъни энг аввало юракка яқин аъзолар (мушаклар), бўйин, елка, қўл, кўкрак ҳаракатлари, кейин эса бел, думғаза оёқларга машқлар берилиши кўзда тутилади. Бундай тартиб қоидалар қон айланиши билан боғлиқ эканлигини назарга олиш керак бўлади. Чунки қон айланиши, юқорида таъкидланганидек, хужайра, тўқима ва барча тизимларни таъминлаши табиий қонуниятдир. Бундай ҳаракатлар, амалий фаолиятларни таъминлаш учун гавда аъзоларига алоҳида (қўл, оёқ, гавда ва ҳоказо) ва бирданига (машқларни бажарганда барча аъзоларнинг иштироки) машқлар бериш мумкинлиги мавжуд. Бу усуллар шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарликлари билан бевосита боғлиқ бўлади.

ЭНГ КИЧИК ВА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ МАШҚЛАРИ

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ўсиш ва ривожланиш даражасига қараб анатомия, физиология, педагогика ва психология фанлари уларни қуйидаги гуруҳларга бўлишни тавсия этади:

I гуруҳ - туғилгандан I ёшгача бўлган давр.

II гуруҳ - энг ёш давр, яъни 1-3 ёшдагилар.

III гуруҳ - мактабгача ёшдаги давр, яъни 4-6 ёшдагилар.

Болаларнинг ёш давлари жисмоний жиҳатидан ўсиши ва саломатлигини барқарорлиги жиҳатидан бир-биридан тубдан фарқ қилади. Шу сабабдан уларни овқатлантириш, ухлатиш, соф ҳавода сайр қилдириш ва турли туман табиий ҳаракатларга ўргатиш тартиб-қоидалари мавжуд. Бундай тартиб-қоидаларга тўла риоя қилинганда болалар оила шароити ва тарбия муассасаларида касалликка кам чалиниши, жисмоний яхши ривожланиши амалда синаб кўрилган.

Жисмоний машқлар ҳаракат ва сихат-саломатлик манбаидир, дейиш мумкин бўлади. Шу сабабдан бешиқда ётган (ёки қўл-оёғи боғлиқ ҳолда ётган) боланинг қўл-оёқлари ечилганда қандай ҳаракатларни табиий равишда бажаришини онгли равишда тушуна олмасда, табиий равишда оёқлари билан депсини, қўлларини ўйнатади, ҳатто у ёки бу томонга ағдарилмоқчи ҳам бўлади. Чунки бўшаган мушаклар беихтиёр болани ҳаракатга келтиради. Бунда юрак-қон томирлари, асаблар, хужайра ва тўқималарнинг ишга тушганлигини билиш қийин бўлмас керак. Ёки бўлмаса энди ўтиришга ўрганаётган, юриш ҳаракатини бошлаётган, эмаклашни тез бажарадиган болалар ҳаракатига жиддий эътибор берилса, уларда катта ёшдаги кишиларнинг саъйи-ҳаракатлари кўриниши намоён бўлади. Демак, болалар энг ёшлигиданок фаол ҳаракат қилишга жон-жаҳди билан интилишади. Бундай ҳолатларни ёш ота-оналар, уйдаги барча кишилар яхши тушуниши, билиши ва болалар ҳаракатига амалий жиҳатдан ёрдам беришлари шартдир.

Бунда куйидаги машқлар, ўйинлар ва ҳаракатлардан мақсадли фойдаланишни тавсия этиш мумкин бўлади.

Бола ётган ҳолида:

1. Тирсак, тизза бўғинларини эгиш (букиш) ва ёзиш 3-4 марта.
2. Бошни қўл билан ўнг ва чапга буриш 3-4 марта.
3. Қўлларнинг билагини (бармоқлари) дан тутган ҳолда қўлларини ёнга, олдинга, баландга кўтариш, кўкракка букиш 3-4 марта.
4. Елка, бел ва думбасидан (думғаза) ушлаган ҳолда гавдани ўнг, чап томонга буриш, кейин қоринга думалатиш 3-4 марта.

Боланинг 6-8 ойлик ва бир ёшга тўлиш арафасида эса куйидаги машқларни қўллаш мумкин бўлади.

Ўтирган ҳолатда:

1. Олдинга, ён томонга ва орқага эмаклатиш (ёрдамлашиш йўли билан) 3-4 марта.
2. Билақларидан ушлаб оёқларга турғазиш ва ўтказиш 3-4 марта.
3. Бошни ўнг, чап томонга буриб, бўйин ҳаракатини бажариш.
4. Резина тўп ва ўйинчоқларни 2-3 метр узокликка ирғитиш ва унинг орқасидан боланинг эмаклар бориб етиши, уни олиб келишни ўргатиш, бунда сўз ва имо-ишораларга ҳам алоҳида эътиборни қаратиш.
5. Кичик резина тўпларни қўлдан-қўлга алмаштириш, уни ирғитишга (отишга) ўргатиш. Бундай ҳаракатлар ва ўйинларни 3-4 мартадан такрорлаш, ёки боланинг қизиқишига қараб яна давом эттириш мумкин.

9-12 ойлик болаларга ўргатиш зарур бўлган машқлар:

1. Думалатилган резина тўпига тез эмаклар етиб бориш.
2. Юришни бошлаганда қўлларидан ушлаб тўғри ва айлана шаклда юргизиш.
3. Ўтирган ва юраётган ҳолда тўпни оёқлар билан тепиш (тегизиш) ва унга етиб олиш.
4. Девор ва бошқа буюмларга суянган, таянган ҳолда ўтириб-туриш, ён томонларга юриш.
5. 1-2 метр масофадан туриб узатилган ва ирғитилган кичик, ўрта ва катта резина тўпларни илиб олиш ва узатиш.
6. Турли хил рақс машқлари, айланиш (ўтирган, турган ва юраётган ҳолда) депсиниш ва ҳоқозолар.

Хулоса қилиб айтганда бир ёшгача бўлган болаларга жисмоний машқларни ўргатиб бориш, уларнинг табиий ҳаракатларидаги ўзгаришларни кузатиш, ижобий томонлар кўпайганда машқларнинг турларини ошириш, бажариш меъёрларини ҳам тобора кучайтириш лозимдир.

Хавонинг илиқ ва қулай пайтларида машқларни бажартириш ва сайр қилдириш мақсадга мувофиқдир. Ёш ота-оналар боғча опалари ва жисмоний тарбия мутахассисларидан вақти-вақти билан тегшли маслаҳатлар олишлари зарурдир.

Маълумки кўп оилаларда (шаҳар шароитида) болаларни асосан 1-3 ёшдан боғчага берилади ва улар мактаб ёшига тўлгунча боғчаларда тарбияланади. Болаларда табиий ҳаракат (тўғри юриш, югуриш, сакраш, тўшларни улок-

тириш, тўсиқлардан ўтиш ва ҳоказо) ривожланиши бир ёшга тўлиши билан анча сезила бошлайди. Боғчаларда давлат дастури асосида жисмоний тарбия берилади. Лекин кўп вақт болалар уй шароитида бўлишади, ўрганган машқларини, ўйинлари ва турли ҳаракатларини такрорлашади. Бундай ҳолларда ота-оналар (бувилар, опа-акалар ва ҳ.к) алоҳида вақт ажратиб, улар билан турли машқлар, ўйинларни бирга бажаришлари, соф ҳавода сайр қилишлари лозим бўлади. Шундай ҳолларда қуйидаги ҳаракатлар ва машқларни тавсия этиш мумкин.

2-3 ёшдаги болалар учун:

1. 20-30 м масофага тез юриш, тўп, ғилдиракларни думалатиш.
2. 15-20 м масофага иргитилган тўп ёки думалатилган ғилдиракчаларга тез етиб олиш (югуриш).
3. Кичик арик, тупрок уюмларидан ҳатлаб (сакраб) ўтиш.
4. Жойида туриб юмшоқ тупрок устида сакраш.
5. 30-50 см баландликдаги девор (стул) ёки тупрок уюмлари устидан пастга (тупрок, қум ва бошқалар) сакраб туриш.
6. Қувлашмачоқ ўйинлари, белгиланган жойга (30-40м) ким тез югуриб боради каби ўйинлари.

4-6 ёшдаги болалар учун:

1. Бўгинларни ҳаракатлантирувчи жисмоний машқлар (елка, тирсак, бўйин, бел, тизза, ва ҳоказони айлантириш, ўтириб туриш).
2. Тўпларни қўл ва оёқлар билан юргизиш, тўхтагиш, мақсадга ва узокка тешиш.
3. Тўпни ҳавога иргитиб, девор ва ерга уриб уни илиб олиш, тўпни қўл билан узокка иргитиш (отиш).
4. 30-50 м масофага ким тез югуриш машқни 3-4 марта бажариш.
5. Нарвон ва пастак дарахтларга осилиб чикиш.
6. Кураш ўйинини (бир-бирини ушлаш ёки тутиш, кучоклаб йикитиш ва бошқа турлар) ўйнаш.
7. "От чоптириш" (чўп ва ингичка таёқлар) ўйинини бажариш.
8. Кўзни боғлаб бир чизик устидан юриш ва ҳоказо.

Бу ёшдаги ўғил ва қиз болаларнинг эпчиллиги ва чаққонлигига қараб аргамчи (скакалка), кичик халка (обруч) ва бошқа воситаларда турли машқларни бажаришни ўргатиш яхши самаралар беради.

Болалар табиий ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт турларининг (футбол, кураш, теннис, бокс ва ҳоказо) элементлари чексиздир. Фақат улардан мақсадли ва онгли фойдаланишда ота-оналар тегишли адабиётлар, қўлланмалар, кўргазмали куроллар, телекўрсатувлар, мутахасссларнинг маслаҳатларидан мақсадли фойдаланишлари зарур.

Эътироф этиш лозимки, кишлоқ шароитида мактаб ёшигача бўлган болаларнинг аксарияти уйда тарбия топади. Шунингдек улар кўп вақтларини кўча, боғ, дала, тоғ олди сойлари ва ўйинга қулай бўлган паст-баланд, ғадир-будир жойларда мустақил равишда ўйинлар билан вақтларини ўтказишади. Ота-оналар уларни ҳаракати, ўйинларини ва ўтказаетган вақтларини кузати-

шади, кўз-қулок бўлиб туришади. Бунда болалар футбол, ҳаракатли ўйинлар тепа қирларга югуриб чиқиш-тушиш каби ҳаётий зарур бўлган турли хил машқлар ҳамда табиий ҳаракатлар билан машғул бўлишади. Ота-оналар бундай ҳаракатларни бажаришдаги болалар фаолиятини такомиллаштириш, эҳтиёткорлик йўлларини ўргатиб боришлари лозимдир.

Қишлоқ болалари кўпинча ўз эрки ва соф ҳавода юрганликлари сабабли шамоллаш касалликларига кам учрайди, улар жисмонан тетик, чаккон, эпчил бўлиб ўсишади. Демак, мактабгача ёшдаги бўлган болаларни кўпроқ соф ҳавода ўйнатиш, ўзлари ҳоҳлаган ва билган машқлари ҳамда ўйинларини кўпчилик (4-5 ва ундан ортиқ) бўлиб бажаришга имкон бериш, шунингдек янги машқлар ва ўйинларни уларга ўргатиб бориш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бир сўз билан ифода этилгудек бўлса, энг кичик ёшдаги ва мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний жиҳатдан ўсиши, ривожланиши ва чиникишлари ҳар хил бўлиши табиий ҳолдир. Уларнинг бундай ҳолатлари энг аввало ирсият, оила ва боғчалардаги тарбия, шунингдек очик-соф ҳавода кўпроқ юриши, ўйнашлари билан бевосита боғлиқдир. Ана шу жиҳатларни ҳар бир ота-она, боғчадаги тарбиячилар аниқ билишлари, машқларни болаларга ўргатиш усулларини тўла эгаллашлари лозим бўлади. Бунинг учун эса таълим-тарбия муассасалари, маҳаллалардаги хотин-қизлар кўмиталари ва бошқа мутасадди ходимларнинг бурч ҳамда вазифаларини аниқ белгилаш, уларнинг ижросини доимий равишда назорат қилиб бориш лозим.

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ УЙ ШАРОИТИДАГИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРИ.

Барча ўқувчи ёшларни саломатлиги жиҳатидан қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

1. Жисмонан соғлом болалар.
2. Жисмонан чиникқан ва ривожланган болалар.
3. Жисмонан заиф болалар.
4. Хасталикка чалинган болалар.
5. Ногирон болалар.

Бундай гуруҳлардаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва уларнинг сihat-саломатлигини тобора яхшилаш йўллари турли-тумандир.

Маълумки, барча олий таълим муассасалари ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатларига қараб тиббий гуруҳларга бўлинади ва уларга тегишли машғулотлар ўтказилади.

Ақсарият кўпчилик болалар “Жисмоний тарбия” давлат дастури талаблари, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мажмуидаги талабаларни талаб даражасида бажаришга кодирлар. Шунингдек улар орасида спортнинг у ёки бу тури билан доимий равишда спорт тўғараклари ёки махсус спорт мактабларида шуғулланувчилар ҳам оз эмас. Қолаверса мустақил равишда жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари ўргатиб боришади.

Юқорида таъкидланган ҳолатлардан келиб чиққан ҳолда ўқувчиларнинг уй шароитида бажариши лозим бўлган баъзи фаолиятлар ҳақида мулоҳазалар билдирилмоқда.

Жисмоний жихатдан заиф, хасталанган ва ногирон ўқувчиларга тиббий ёндам кўрсатиш жараёнлари давом этаётган даврда уларнинг руҳий ҳолатлари, машқларни бажаришга бўлган иштиёқлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олиш зарурдир.

Жисмоний жихатдан заиф (кам ҳаракатчан, иштаҳаси йўқ, ҳафсаласи паст ва ҳоказо) тушунчаси асосан бирон касаллик, хасталик ёки туғма туфайли инжиклик ҳолатларни тушуниш мумкин. Бундай болалар ҳар бир оилادا учраши табиийдир. Уларнинг кўпчилиги ўйин, меҳнат, турли ҳаракатларга унчалик қизиқишмайди, эринади ёки бирон жойи оғриши мумкин. Баъзи оилаларда боланинг бирон соҳага (фан, техника, компьютер, китоб ўқиш ва ҳ.к) ортикча қизиқиши, берилиб кетиши оқибатида ҳам нозик болалар пайдо бўлади. Улар ҳам турли ҳаракатлар, ўйин машғулотларига эътиборсиз бўлишади. Бундай шароитларда унча мураккаб бўлмаган ёки махсус машқлар, ўйинлар, турли ҳаракатларни бажаришга болаларни одатлантириш лозим. Бундай куйидаги намунавий машқларни тавсия этишга тўғри келади:

1. Ҳар кун эрталаб, бўш вақтларда қўллар, оёқлар ва гавдага доир гимнастика машқларини бажариш. Бунда бўгин ҳаракатлари, мушакларнинг чўзилиш ва тортилиш ҳолатларига кўпроқ эътибор бериш керак бўлади. Баъзи пайтларда то чарчаганча ёки бир оз толиққунча, юриш, ўтириб-туриш, нафасни чуқур олиш ва чиқариш машқларини кўпроқ бажариш лозим.

2. Ўз тенгқурлари билан ховли ёки кўчаларда турли хил сакраш, қувлашиш, сакраш, осилиш, тирмашиб чиқиш каби машқларни такрорлаб туриш.

3. Ўғил болалар кўпроқ футбол ўйнаши, кураш машқларини бажариши, тўсиқлардан сакраб ўтиш, тош ёки бошқа нарсаларни узокроққа отиш, ирғитиш каби машқларни ким ўзарга бажаришлари лозим. Қиз болалар эса арқонда сакраш, қувлашиш, тўп ўйинлари ва турли хил ҳаракатли ўйинларни бажаришлари лозим бўлади.

Соғлиқ жихатдан хаста болаларни шифокорлар масалаҳатига биноан машқ килдириш ёки махсус даволаш марказларида шуғуллантириш керак бўлади.

Ногиронликнинг турлари жуда кўп. Улар туғма ёки бирон сабаб билан юзага келган бўлиши мумкин. Юрак, ўпка, жигар, умуртка поғоналари билан касалланган болаларга фақат шифокорлар тавсияси билангина машқлар бажартириш лозим. Кўз, қулоқ, ошқозон-ичак (гастрит) касалликлари бўйича эса енгил гимнастика машқларини эрталаб, бўш вақтларда бажаришлари, турли хил ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланишлари мумкин. Кўл, оёқларида нуксон бор (чўлок, қўли калта ва ҳ.к) болалар ўз ҳолатларини ҳисобга олиб, тўп ўйинлари, гимнастика машқлари, сайр-саёҳат, осилиш, ирғитиш машқлари билан шуғулланишлари тавсия этилади.

Табиат ва жамиятда нуксонсиз нарса ва ҳолат кам учрайди. Лекин, саломатлик учун табиатнинг эҳсон этган неъматлари (сув, ҳаво, қуёш иссиқлиги, нурлари ва ҳоказо), меҳнат жараёни, турли ўйинлар билан яхшилаш, жисмонан ривожланиш мумкин. Бу ўринда очик ҳавода (иссиқ ва совуқ шароитларда) яшаш, меҳнат билан шуғулланиш натижаларини баъзи

бир кинолар, видеофильмларда намоиш этилаётган лавҳалардан кўриш мумкин.

ЎҚУВЧИ ВА ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ БЎШ ВАҚТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШ ЙЎЛЛАРИ.

Ўқувчи-ёшлар деганда академик лицей, коллеж, ва бошқа ўқув масканларида таълим олувчиларни тушунилади. Олий таълим муассасаларида сабоқ олувчи ёшларни талаба деб аташга одатланганмиз. Бу икки поғонадаги таълим масканларида таълим-тарбия, сабоқ олаётган ёшларнинг жисмоний ривожланиш ва ижтимоий ҳаётдаги воқеликларга қизиқишлари, муносабатлари бир-бири билан узвий равишда боғланиб кетган. Шу сабабдан ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг бўш вақтларида шуғулланиши мумкин бўлган жисмоний тарбия машғулотларини умумий бир йўналишда баён этилмоқда.

Аввалом бор таъкидлаш керакки академик лицей, касб-хунар коллежлари ҳамда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия давлат дастури асосида дарс сифатида олиб борилади. Шунингдек, дарслардан ташқари спорт тўғарақлари (секциялар) машғулотлари, оммавий спорт мусобақалари ҳам ташкил этилади.

Илмий тадқиқотларнинг натижалари, педагогик кузатишлар, ёшлар билан бевосита олиб борилган суҳбатлар, мулоқотларга қараганда ҳафтада 1-2 маротаба ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари ўқувчи ёшлар, талабаларнинг жисмоний ривожланиши чиникишини тўла таъминлай олмайди ва уларда жисмоний тарбияга қизиқиш етарли даражада эмас. Шунингдек, аксарият кўпчилик ёшлар спорт тўғарақлари машғулотларида шуғулланишга шaroитлари, қолаверса эҳтиёжлари йўқ деса ҳам бўлади. Ўқув юртларида йил давомида кўпи билан мусобақалар 10-15 мартадан ошмайди. Бу ўз навбатида 1-2 маротаба мусобақа ташкил қилинади, деган хулосадир. Аниқ маълумотларга қараганда спорт мусобақаларида иштирок этувчи ёшлар 25-30 фоздан ошмайди.

Тиббий кўриқлар, махсус жисмоний тарбия синовлари, айниқса ҳарбий чақирик жараёнларидаги синов-тажрибаларнинг кўрсатишича 50-60 фойиз ёшлар умумий жисмоний тарбия талабларини тўла бажариша олмайди. Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг кўпчилиги жисмоний жиҳатдан ривожланиш, чиникишни ўз олдидарига асосий вазифа қилиб қўйишмайди ва бунга эътиборсизлик билан қарашади. Шу сабабдан улар энг аввало жисмоний ривожланиш, чиникишнинг назарий мазмуни ва моҳиятини чуқур ўрганишлари ва турли машқларни мустақил равишда амалий бажаришлари шарт бўлади.

Бўш вақт деганда асосан ўқув жараёнларидан кейинги вақтлар тушунилади. Умуман олганда бир кеча-кундуз уч қисмга бўлиниши лозим. Яъни уйку 7-8 соат, ўқиш ва уй вазифаларини бажариш 8-10 соат ва ўз ихтиёридаги (бўш) вақт эса 5-6-соатни ташкил этиши мумкин. Бўш вақтдаги соатлардан ҳар куни ёки кунора камида 1 соатини жисмоний тарбияга ажратиш мақсадга мувофиқдир. Ана шу тартиб (режим) асосида жисмоний тарбия билан шуғулланиш, унга бир умр одатланиш ҳар бир инсонни жисмонан тетик, бардам ва

толикишни билмайдиган даражага етказиши мукаррардир. Бу ҳаётда синов тажрибаларида ўз ифодасини толганлигини тушуниш керак бўлади. Бу эса меҳнат қобилиятини ошириш, кайфиятини яхшилаш ва узок умр кўришнинг гаровидир. Ана шунга қаратилган жисмоний тарбиянинг баъзи бир йўналишлари ҳамда уларнинг омиллари билан қуйида танишиш мумкин, яъни:

1. Эргалабки гигиеник гимнастика (бадан тарбия):

а) Юриш, югуриш (200-300м), барча бўғинларга (эгилиш, бурилиш, керилиш, айлантириш ва х.к) машқлар;

б) Ўтириб-туриш, қўл-оёқларни силкитиш, сакраш, куч машқлари (қўллар ва оёқлар учун).

в) Юриш, югуриш, нафас олиш, нафас чиқариш машқлари (чуқур ҳолатда);

г) Об-ҳавонинг қулай пайтларида совуқ сувда ювиниш, чўмилиш ёки баданини киздириш учун ҳўл (нам) сочик билан артиниш, ишкалаш.

Машқларнинг турлари ва бажарилиш усуллари ҳақида жисмоний тарбия ўқитувчиларидан маслаҳатлар олиш, тегишли адабиётлар, қўлланмалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

2. Очик ҳавода сайр қилиш, махсус чиникиш машқларини бажариш:

а) Хиёбон, боғлар ёки кенг очик жойларда 20-30 дақиқа сайр (томоша) қилиб юриш, паст-баланд жойлардан сакраб (хатлаб) ўтиш. 20-25 кадамларда чуқур нафас олиш ва нафасни чиқариш, ростлаш;

б) Мосламалар (спорт майдон), дарахтлар ёки махсус спорт асбобларида қўлга тортилиш, осилиб тебраниш, ошиб тушиш, қўлларга таяниб юриш, елка, қорин ва гавдага доир машқлар бажариш;

в) Соғлиги заифлар оддий сайр қилиб юриш, кенг кадамлаб қўлларни ҳаракатлантириш, чуқур нафас олиш машқларини бажаришлари лозим.

3. Ўйинлар (футбол, волейбол, теннис ва х.к) ва атлетизм билан шуғулланиш:

а) Тенгқурлар, кўшниллар ва ҳоказолар ўртоқлари билан футбол, волейбол, баскетбол, теннис ўйнаш;

б) Турли ҳаракатли ўйинларни такрорлаш;

в) Гантель, тош, гир, пружина, резина лента ва х.к билан машқ қилиш.

Бунда махсус қўлланмалар, кўргазмалар куруллар, плакатлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

4. Ўз-ўзини назорат қилиш ва текшириш, кузатиш:

а) Ҳар ойда бир маротаба тиббий ходимларга кўриниш, ўсиш, оғирлик вазнини, ҳолатларини ўлчаш;

б) Ўлчов асбоблари билан бажарган машқларнинг миқдорини ўлчаб, белгилаб бориш, натижалари ижобий бўлса, машқларни ошириб бориш лозим (қўлда тортилиш, югуриш тезлиги, тош кўтариш ва ҳоказолар).

Юқорида зикр этилган машқлар ва турли ҳаракатларни бажаришда магнитофон, радио орқали ўзлари ёқтирган куй ва қўшиқларни эшитиш, мусика садолари остида завқ билан машқларни бажаришлари лозим. Айниқса кизлар

миллий рақслар, ритмик гимнастика ва бошқа ўйин-ҳаракатларни бажаришда бунга кўпроқ риоя қилишлари зарурдир.

Хулоса қилиб айтганда, ўқувчи ёшлар ва талабалар ўз муҳит шароитларидан келиб чиққан ҳолда бўш вақтларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларидан унумли фойдаланишлари зарур. Бу билан улар ўз таналарини (организм) ҳар томонлама чиниктиришга сабабчи бўлади. Бунда зарур ва махсус адабиётлар, ўқув-услубий қўлланмалардан самарали фойдаланишлари муҳим аҳамият касб этади.

ЁЛҒИЗ ҲОЛДА СОҒЛОМЛАШТИРИШНИ АМАЛГА ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

Тиббиёт ва жисмоний тарбия назарияси фанларининг тажрибалари асо-сида шифохоналар, дам олиш масканлари, даволаш муассасалари, спорт ин-шоотлари, соғломлаштириш марказлари ҳамда шахсий даволаш жойларида соғломлаштирувчи турли хил гуруҳлар фаолият кўрсатмоқда. Уларнинг тар-кибида айниқса, соғломлаштирувчи гуруҳлар, атлетизм (тренажёрларда шуғ-улланувчилар), “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларида тайёргарлик, сувда сузиш, уқалаш (массаж), умумривожланиш (турли хил машқлар, спорт турлари мажмуи) ва бошқалар мавжуддир. Уларнинг мазмуни, шакли, бажарилиш усули ва сихат-саломатлик учун моҳияти ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, махсус ишлаб чиқариш дастурлари асосида олиб борилади.

Шуни таъкидлаш лозимки, бундай гуруҳларга ҳамма ҳам бориш ва максатдагидек шуғулланиш имкониятига эга бўлмасликлари мумкин. Шу сабабдан яқка (ёлғиз) тартибда уй, ховли, хиёбон, ўйин майдонларида машқларни бажариб ўз сихат-саломатликларини сақлаш ҳамда яхшилаш имкониятлари бўлади.

Бунинг учун ҳар бир ўқувчи-талаба, ёш ишчи ва меҳнаткаш, шунингдек ўз соғлиги учун қайғурадиган катта-кичик фуқаролар қуйидагиларни ўзлаштириб олишлари ва уларга тўла амал қилишлари керак, яъни:

1. Шифокорлар хузурида бўлиш ва ўз ҳолатларини билиш.
2. Жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт турлари бўйича мураббийлар ва мутахассис олимлар билан астойдил алоқада бўлиш.
3. Фаслларга қараб спорт кийимларини харид қилиш ва уларни фақат машғулотлардагина кийиш, фойдаланиш.
4. Турли шароитларга мослашган ва саломатликка қаратилган махсус машқлар мажмуини билиб олиш, уларни жамлаб бориш.
5. Машқларни биргаликда бажариш учун ўзларига маъқул бўлган ки-шиларни тўплаш.
6. Машқларни бажариш жараёнида эшитиш учун ёқимли қуйлар, қўш-иклардан радио, магнитофонлар орқали фойдаланиш, видеотасвирларни қў-лаш.
7. Машғулотлардан кейин яхшилаб ювиниш, чўмилишга одатланиш ва хоказолар.

Ёлғиз (индивидуал) ҳолда машқларни бажаришнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Кузатишлар, савол-жавоблар натижаларига қараганда ёлғиз ҳолда машқ бажаришнинг баъзи бир афзалликлари бор, яъни:

1. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг мулоҳазалари:

*билган ва маъқул бўлган машқларни бажариш қизиқarli ва уларнинг гавда ривожланишига таъсирини ўрганиш қулайроқ бўлади;

*кишиларнинг кузатишлари, танбехларсиз ҳамда эркин равишда машқ бажариш фойдалидир;

*ёлғиз машқ бажарганда ўз кучи ва имкониятларини сезиш, синаш имкониятлари бўлади.

2. Ўрта ва катта ёшдаги кишиларнинг мулоҳазалари:

*якка ҳолда машқ бажариш учун турли хил машқларни яхши билиш талаб этилади;

*гавда ҳаракати ва саломатликнинг эҳтиёжларига қараб машқларни танлаш имконияти бўлади:

*мутахассислар (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи услубчи ва ҳ.к) томонидан максadларни бажаришни даъват этишдаги ҳолатлар шахсий қизиқиш ёки бажариш қобилияти, истаги ва ҳоказолар тўла ҳисобга олинмайди;

*машқлар ва турли ҳаракатларни бажариш орқали ҳар ким ўз кучи, имконияти ва қобилиятини баҳолашга эга бўлади.

3. Жисмоний тарбия мутахассисларининг мулоҳазалари:

*ҳар бир инсон энг аввало ўзининг гавда тузилиши ва барча аъзоларнинг ҳаракат фаолиятларини назарий жиҳатдан билиши лозим;

*жисмоний ҳолат, сихат-саломатлик, қизиқиш ва истаклар асосида жисмоний машқлар, ўйинлар ҳамда спорт элементларини чуқур ўрганиш, уларнинг бажарилиш йўллари амалий истаги бўйича танлаш ва ҳ.к.

4. Тиббий ходимларнинг мулоҳазалари:

*жисмоний машқлар, амалий ҳаракатларни бажариш учун инсонда деярлик барча аъзолар, айниқса юрак, ўпка, ички аъзолар ҳамда бўғинлар талаб даражасида бўлиши лозим;

*жисмоний машқлар ва кучли амалий ҳаракатлар юрак ва гавдадаги қон айланиш йўлини кескин ўзгартиради. Шу сабабдан доимий равишда қон томирларининг уриши, нафас олиш тезлиги ва асабларни назорат қилиб туриш керак бўлади. Бу йўллари тиббий ходимлардан пухта ўрганиш шартдир;

*ёлғиз равишда турли хил машқларни бажаришда тиббий билимлардан хабардор бўлиш, рухий жиҳатдан тетик ва чидамли бўлиш ҳаётий заруриятдир.

Хулоса шундан иборатки, мустақил равишда ёлғиз ҳолатда машқлар ва ўйинларни бажариш учун жисмоний тарбия таълимидан яхши хабардор бўлиш маъқулдир.

ХАСТАЛИКНИ ЕНГИШ СИҲАТ-САЛОМАТЛИКНИ ТИКЛАШ АМАЛЛАРИ ҲАҚИДА

Ривоятлар, илмий меросларнинг исботлашича хасталанган кишиларни даволаш ва уларнинг фаол ҳаракатларини қайта тиклашда турли хил жисмоний машқлардан (уқалаш, сайру-саёҳат, пиёда юриш, юк кўтариш ва ҳоказолар) кенг фойдаланилган. Шу асосда ҳозирги давр шикфокорлари ҳам касалликларнинг турлари, уларнинг ҳолатларига қараб, ҳар хил машқларни тавсия этишади. Бу жараёнлар кенг тармоқли ва кўп қиррали соҳалардир. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари бундай тарбия йўлларини билишлари лозим. Айниқса жисмоний тарбия соҳасидаги академик лицей касб-хунар коллежлари ва олий таълим муассасалари ўқувчи ёшлари ва талабаларига назарий бил-имлар, амалий малакалар беришда куйдаги жиҳатларни сингдириш мақсадга мувофиқдир.

1. Кам ҳаракатчанликда машқларнинг турлари, уларни бажариш усуллари ва меъёрлари.

2. Хасталанган (кам қувватли, бирон аъзонинг касаллиги ва ҳоказолар) кишилар учун машқлар, ўйинларнинг мазмуни ва бажарилиш усуллари.

3. Даволаш муассасаларининг иш фаолиятлари ва эришилган ижобий тажрибалар билан қуролланиш.

4. Даволаш жисмоний маданияти, шифокорлар назорати, гигиена ва бошқа назарий фанларни юқори савияда ўзлаштириш, ўқув амалиётлари жараёнида уларни қўллаш тажрибаларини ўтказиш.

5. Касаллик (хасталик)нинг олдини олиш ва уларни амалий жиҳатдан бажариш йўлларини талабаларга узлуксиз равишда ўргатиб бориш ва ҳоказо.

Шу йўлда аҳоли, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар орасида “Соғлом авлод учун” мақсадли мажмуи дастур ҳамда “Сиҳат-саломатлик йили”, “Ёшлар йили”, “Баркамол авлод йили” давлат дастурлари асосида Олимпия ўйинлари ҳаракати ғояларини тарғибот қилиш шу куннинг долзарб муаммолардан бирига айланмоқда. Ана шу муаммоларни ўрганиш ва ҳаётга тадбиқ қилиш мақсадида куйидаги вазифаларни амалга ошириш лозим, яъни:

1. Ўқувчи ва ишчи ёшларнинг мустақиллик шароитидан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларига иштиёқини ўрганиш.

2. Ўзбекистон Миллий Олимпия ҳаракати ғояларини оммага сингдириш йўлларини излаш.

3. Оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларининг мазмунида Олимпия ўйинлари ғояларини акс этишини илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилиш ва амалий тақлифларни тавсия этиш.

Олимпия ўйинлари ва унинг ғоялари ҳақида кўплаб китоблар, илмий оммабоп рисолалар ёзилган. Телевидение, радио, оммавий ахборот воситаларининг саҳифаларида Олимпия ўйинлари билан боғлиқ, айниқса Сиднейда (Австралия, 2000) ўтказилган XXVII олимпия ўйинлар ҳамда 2004 йил Афинада ташкил этилган XXVIII олимпия ўйинларига ва бошқа мусобақаларга тайёргарлик бўйича ахборот янгиликлари узлуксиз ёритиб борилиши қувончли воқелиқдир.

Ўзбекистон спортчилари мустақил равишда Олимпия ўйинларига учинчи бор катнашдилар ва республикамиз шон-шухрати ҳамда спорт шарафини намоён қиладилар. Шу сабабдан спортчиларимизнинг ҳар томонлама тайёргарликлари барчани зўр кизиқиш билан жалб этмоқда. Бу эса ўз навбатида Олимпия ўйинлари ғояларини янада чуқурроқ ўрганиш, унинг тарбиявий, маданий, ижтимоий-сиёсий хусусиятларини аҳолига синдириб боришни давр тақозо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов Халқаро Олимпия Кўмитасининг (ХОК) “Олтин Ордени”ни Лозанна шаҳрида топширишга бағишланган тантанали маросимда: “Мен спортни севмайман деган кишини топиш қийин, десам бирон бир янгилик кашф этган бўлмайман. Чунки спорт замирида ҳар бир киши ўзининг эзгу орзу-умидларини амалга ошириш учун улкан имкониятлар мавжуд”,-деган эди. Шунингдек Президентимиз Атлантага (АҚШ, 1996) жўнаётган олимпиячиларимиз билан бўлган учрашувда яна шундай деган эди: “Қандай гўзал ва бетакрор Ватан, қандай мард ва танги халқ, эл-юрт номидан беллашув майдонига чиқаётганингизни ҳеч қачон, ҳар қандай пайтда унутмасангиз бўлди”.

Бу икки улуғвор мулоҳазали баҳода спортнинг асл моҳиятлари ва Ватанга фидоийлик хусусиятлари билан бир каторда Олимпия ўйинлари ғояларининг салмоқли салоҳияти ҳам ўз ифодасини топган.

ХОКнинг асосчиси Пьер де Кубертеннинг “Спортга қасида”сида Олимпия ўйинларининг буюк ғояси, мазмуни мужассамлашган. Айниқса унинг “Спорт сен оромижонсан”, “Спорт-сўнмас машғалсан”, “Спорт-адолатсан”, “Спорт-рахнамосан”, “Спорт-ижодкорсан”, “Спорт-тарққиётсан”, “Спорт-тинчликсан!”, деган хитоблари жаҳон халқлари спортчиларини бирлик, дўстлик ва спортдаги юқори кўрсаткичларнинг улуғвор ва мўътабар шиорига айланаб бормоқда.

“Ситуис” (тезрок), “Альтуис” (баландрок), “Фартуис” (кучлирок) каби шиорлар ҳар бир Олимпия ўйинларининг нишонларига тамга ва Олимпия ўйинларига катнашувчи давлатлар, уларнинг спортчиларини янги марра сари чорлашда ёрқин кўзгу ролини ўйнамоқда

Республика Президенти И.А.Каримовга ХОК “Олтин Ордени”нинг топширилиши юртимизда Миллий Олимпия ҳаракатининг ғояларини янада олдинга сурди. Нагизада “Олимпия шон-шухрати музейи” ташкил этилди (1996). Халқаро қолипдаги “Юнусобод” теннис кортлари мажмуи, “Жар” соғломлаштириш спорт мажмуи қурилди. Вилоятларнинг марказларида йирик теннис кортлари, сув хавзалари, соғломлаштириш спорт марказлари қўйилди. Туман марказлари ва йирик қўрғонларда стадионлар, футбол ва турли ўйин майдонлари, отчопар, шунингдек гимнастика, кураш, бокс, теннис ва бошқа спорт турлари бўйича турли хил спорт иншоотлари, заллари ва ноанъанавий мосламалар қурилмоқда. Хуллас юртимизда катта спорт ва оммавий соғломлаштирувчи спорт тадбирларини ташкил қилишга шароитлар муҳайёдир.

Эътироф этиш лозимки, футбол, кураш, теннис, енгил атлетика, бокс ва спортнинг бошқа турлари бўйича Республика чемпионатларини, биринчи-

ликлар, турли хил турнирлар, колаверса мактаб ўқувчилари, ўрта махсус ва олий таълим муассасалари талабалари ҳамда меҳнаткашлар ва аҳоли турар жойларидаги спартакиадалар оммавийлик сари қадам қўймоқда.

1991 йил апрелдан буён Форишда ўтказиб келинаётган “Халқ миллий ўйинлари” Республика мусобақалари юртимизда кенг қулоч ёйди. 1998 йил кузида “Алпомиш” дostonи яратилганига 1000 йил тўлиши муносабати билан Сурхондарё вилоятида “Алпомиш ўйинлари фестивали”нинг ўтказилиши миллий ўйинларнинг кадр-қимматини янада оширишда катта қадам бўлди. Ҳар йили “Наврўз”, “Мустақиллик байрами”, “Ҳосил байрами” ва турли хил касбий байрамларда барча спорт турлари каби кўпқари (улок), пойга, дорбоз, тош кўтариш, арқон тортишиш, билак кучини синаш, турон, камондан ўк отиш ўйинлари ҳамда “Минди”, “Бўрон”, “Тўққиз тош” каби ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари ҳам кенг қўлланилмоқда. Бундай тадбирларда миллионлаб ёшу қарилар қатнашиб куч синашмоқдалар. Бунинг боиси шундаки, Республика Президенти ва ҳукумати томонидан жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда.

Республика аҳолисининг жисмоний камол топиши, уларни мунтазам равишда такомиллаштириш, мохир спортчиларни тарбиялаб етиштириш, уларнинг халқаро спорт майдонларида Республикамиз шарафини муносиб равишда улуғлашга қодир қилиб тарбиялашда қабул қилинаётган турли қонунлар ва қарорларнинг амалий таъсири ортиб бормоқда.

Ўз ўзидан маълумки, бу тадбирлар замирида Олимпия ўйинларининг бағоят умуминсоний ғояларини аҳолига сингдириш вазифалари, “Фан спортга” журналининг таъсис этилиши ва унинг нашр этилиши (1998) бунга ёрқин далилдир.

Ўрни келганда таъкидлаш зарурки, юртимизда Олимпия ўйинлари, айникса Миллий Олимпия ҳаракати ғояларини кенг тарғибот қилишда профессорлар А.Қ.Ҳамрокулов (Миллий Олимпия Академиясининг Президенти), Т.Т. Юнусов (ЎзДЖТИ), А.К.Ақрамов (Олимпия шон-шухрати музейининг собик директори) кабиларнинг улкан хиссалари бор.

Юқорида қайд этилган тадбирлар ва ижобий натижалар Республика Миллий Олимпия ҳаракатининг илк дебочасидир. Яъни амалга оширилиши зарур бўлган муаммолар ҳали кўпдир. Бу муаммоларнинг баъзи ечимларини ҳал қилиш учун қуйидагиларни тавсия этиш мумкин:

1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Олий спорт маҳоратини ошириш ва Олимпия резервлари спорт мактабларида асосан спорт маҳорати учун фаолият кўрсатмоқда. Уларга ХОҚ ва Республика Миллий Олимпия Қўмитаси иш фаолиятлар ҳақида тўла маълумотлар бериб бориш мақсадга мувофиқдир.

2. Барча турдаги ўқув юрларининг “Жисмоний тарбия” дастурларига Республика Миллий Олимпия Ҳаракати ғоялари билан боғлиқ бўлган мавзулар киритиш.

3. Марказий шаҳарлар, туман ва кўрғонлардаги спорт иншоотларида ўтказилаётган спорт мусобақалари, соғломлаштирувчи гуруҳлар машғулотлари дастурида Олимпия ҳаракати ғоялари тўла мазмун топмоғи зарур.

Бизнинг бу мулоҳазаларимиз ва хулосаларимиз аҳоли ўртасида Олимпия гояларини кенг тарғибот қилишда озгина бўлсада ўз улушини қўшиши мумкин.

Ҳозирги кунда жисмоний маданият ва спорт соҳасида таълим олувчи талабаларнинг ўқув жараёнлари яхши ўзлаштириш, спорт ташкилотлари, ўқув юртларида жисмоний маданият, саёҳат ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш йўлларини ўрганиш, ўқув амалиётлар жараёнида назарий билим ва амалий малакаларни чуқур эгаллаш муаммолари мавжуддир. Илмий тадқиқотлар ўтказиш, фан, техника, иктисод ва умуммаданиятда жуда кўп ижобий ишлар амалга оширилмоқда. Ўқув юртлари, ишлаб чиқариш корхоналари, давлат ва жамоа хўжаликлари, турли муассасалар, қурилиш, тижорат, савдо ва бошқа жуда кўп ташкилотларда аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб этишда турли-туман иш услублари вужудга келмоқда. Спорт ташкилотлари, спорт клублари ва улар билан алоқадор жамоаларда ташкилий, хўжалик, молиявий, маданий фаолиятлар ва бошқа соҳаларда ўз ўзини бошқариш, моддий таъминлаш йўллари ривож топмоқда. Шунга қарамасдан Республикада, айниқса қишлоқ шароитларида аҳолининг аксарият кўпчилиги қисми жисмоний тарбия, спорт ва саёҳат ишларига тўла жалб қилинмаган. Ўқувчи ёшларнинг дарсдан ташқари оммавий соғломлаштириш тадбири жуда сусткашлик билан ташкил қилинмоқда. Шу сабабли бу соҳаларни илмий жиҳатдан ўрганиш ва асослаб бериш мавзунинг долзарблигини билдиради.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ҳамда Республика олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия факультетлари ўқув режаларида талабаларни ихтисосликка тайёрлашда бир қатор фанлар сафида “Жисмоний маданият ва спортни бошқариш”, “Саёҳат” (Туризм) фанлари ва ўқув амалиёти борки, булар талабаларнинг қайси спорт тури билан шуғулланишидан қатъий назар, уларга бошқарув, ташкилотчилик билан раҳбарлик қилиш йўлларини ўргатади.

Талабалар бу фаолиятларни ўзларида шакллантириш, уйғунлаштириш ва такомиллаштириш жараёнларида умуминсоний маданият, барқарор руҳият ҳолларини ҳам эгаллайдилар. Жисмоний тарбия олий таълим муассасаларида ихтисосли ходимлар тайёрлашнинг кенг тармоқли тарбиявий, амалий фаолиятларига кўпроқ эътибор берилди. Бу олий таълим муассасаларининг ўзига хос хусусиятидир. Чунки, аксарият кўпчилиги талабалар ўз спорт маҳоратларини оширишлари, спорт талабларини (разряд, хакамлик ва б.к) бажаришлари шартдир.

Ҳозирги янгиланиб бориш даври, Республикадаги мустақилликнинг барқарорлашиши, Ўзбекистонлик спортчиларни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш, уларни меҳнат ва мудофаа ишларига тўла лаёқатли қилиб тарбиялаш, уларни меҳнат ва мудофаа ишларига тўла лаёқатли қилиб тайёрлаш ва бу билан боғлиқ бўлган барча фаолиятларда ташкилотчилик, бошқарувчилик маҳоратларини тарбиялаш ҳозирги Ўзбекистон шароитида энг долзарб муаммолардан бири деб ҳисобланади.

Сўнгги пайтларда Мустакил Ўзбекистонда 2000 дан ортиқ иктидорли талабаларни Туркия, Америка, Араб мамлакатларига ўқишга юборилди. Улар давлатни идора қилиш, молия, ҳисоб-китоб, техника, тил ва бошқа соҳалар бўйича энг илғор билим ва тажрибаларни ўрганиб келишади.

Жисмоний маданият ва спорт соҳасида, айниқса футбол, кураш, гимнастика каби турлардан маҳоратли спортчилар чет мамлакатларга бориб, шартнома асосида ишлайди, билим олишади ва уларнинг жамоаларида ўйнашади. Бу билан улар жаҳон жисмоний маданиятининг илғор тажриба ва иш усуллари ҳамда бошқариш фаолиятининг илғор тажриба ва иш усуллари (ҳамда бошқариш фаолиятлари) билан танишиб қайтадилар.

Ўзбекистон Республикасининг Президенти И.А.Каримов Мустакилликка эришиш ва унинг истиқболда аҳоли сihat-саломатлигининг ўта қимматлиги ва унга эришиш йўллари катта кўтаринки руҳ билан изҳор қилиб берган. Бунда “Бизнинг ота-боболаримиз кишилар билан учрашганда ёки хайрлашганда, аввало, чин юракдан мустаҳкам саломатлик тилашган. Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданияти ёшлиқда, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак”, деб кўрсатгандир.

Ўзбек халқининг миллий жисмоний маданияти қадимги аجدодларимиз тарихи билан узвий боғланиб кетади. Бунинг гувоҳи сифатида “Авесто”, “Кунтуғмуш”, “Қирқ киз”, “Тўрўғли” туркумидаги барча дostonларда паҳлавонларнинг жасорати устунлик билан мадҳ этилганлигидан билиш мумкин. Отда пойга, найза улоқтириш, кураш, қиличбозлик, камондан ўк отиш, мерганлик қилиш каби жисмоний сифатлар қаҳрамонлар сиймоси орқали бутун халқнинг турмуш маданияти акс эттирилган. Буюк саркарда Амир Темурнинг фаолиятида ҳар бир жисмоний тайёргарлик устивор тадбирлардан бири бўлганлиги турли манбалардан маълум. Бу фаолиятлар, қўлланилган жисмоний машқлар авлоддан авлодга ўтиб, Ўзининг мазмуни шакли ва бажарилиш услубларини бойитиб, ҳозирги даврда улар жаҳон халқларининг сеvimли машғулотларига ҳамда маҳорат учун курашувчи ёшларининг спортига айланган.

Ўзбекистон шон-шухратини жаҳонга таратган жаҳон ва халқаро Олимпия ўйинлари совриндорлари Каримов Эркин (огир атлетика), Қурбонов Собир, Ходиев Сайфиддин, Фадзаев Арслон, Хадарцев Махарбек, Файзиев Бобомурод (курашчилар), Рўзиев Собир (қиличбозлик), Рихсиев Руфат (бокс) Исмоилов Мамажон (от спорти), Саъди Эльвира (гимнастика), “Андижон” чим хоккей жамоаси кизлари. Мустакиллик йиллари эса Л.Черязова, И.Тўлаганова, Ю.Ҳамроқулова, М.Абдуллаев, Р.Чагаев, Т.Мухаммадиев, А.Тангриев, Р.Қосимжонов ва жуда кўп спортчилар юзага келди. Улар билан ҳақли равишда фахрланамиз. Ўқувчи ёшларни жисмоний камолот сари чорлаш, уларни тарбиялаш, етук мутахассис ходимларни етиштириб чиқаришда илмий асосланган тажрибаларга эгамиз. Бу соҳаларга катта ҳисса қўшган таниқли олимплар анчагина бор. Улардан Республикада хизмат кўрсатган фан арбоби, профессор, медицина фанлари доктори Рихсиева О.А., педагогика фанлари доктори, профессорлар Атоев А.Қ. (Бухоро), Хонкелдиев Ш.Х. (Фарғона), Керимов Ф.А., Т.С.Усмонхўжаев, Айрапетянц Л.Р., Саломов Р.С. профессор

Т.Т.Юнусов (Тошкент), Ж.Э.Эшназаров, Х.Т.Рафиев (Самарқанд), Ж.Т. Тошпўлатов (Термиз), шунингдек ёш ва иқтидорли олимлардан Р.Д.Холмухамедов, Ж.А.Акрамов, Г.Б.Абдурасулова, Т.Расулова (Тошкент) ва бошқаларни кўрсатиш мумкин.

Жисмоний тарбия таълимнинг асосий мазмуни ва шаклларини аҳолига, айниқса ўқувчи ёшларга сингдиришда, мутахассис ходимларни бошқарувчилик фаолиятлари билан куrollаништиришда дарсликлар, ўқув ва усулбуй қўлланмалар, илмий тадқиқот натижалари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Хозирги кунда ўқув жараёнларини такомиллаштириш (Саломов Р.С), физиология (Ҳамрокулов А.К), жисмоний тарбия ва спортни бошқариш (Юнусов Т.Т., Ярашев К.Д) каби йирик монографиялар, дарсликлар, ўқув қўлланмалар ихтисосли ходимларни тайёрлашда факат ўқитувчиларнинг дарсдан ташқари саёҳат, оммавий соғломлаштириш ишларини ташкил қилишга доир фаолиятлар иккинчи даражали иш ўрнида қолмоқда. Бу фаолиятларни уюштириш, унга раҳбарлик қилиш ташкилотлари, қобилиятларини такомиллаштиришга доир махсус адабиётлар, тадқиқотлар кам учрайди. Шунга қарамадан куйи спорт ташкилотлари, жамоаларда бундай махсус ва мураккаб муаммоларни ечиш, спорт ташкилотлари фаолиятларини кўтариш, мутахассис ходимларнинг ижодкорлик, ташаббускорлик ҳамда ташкилотчилик ишларини янада жонлантиришга доир баъзи бир тадбирларгина амалга оширилмоқда.

Бу фаолиятларни чуқур илмий тадқиқот қилиш ва бўлажак мутахассис ходимларни бошқарувчилик қобилиятларини ўстириш ҳар бир олий ўқув юртининг муҳим бурчи бўлиши билан биргаликда, айнан долзарб муаммо бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон шароитида жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги ихтисосли ходимларнинг бошқарувчилик фаолиятларини такомиллаштириш қуйдагича мақсадлар қўйилганди:

1. Ўқув жараёнида ихтисослик ва мутахассисликка доир фанларнинг ўқитилиши ва талабаларни ўқитиш жараёнида ихтисослик ва мутахассисликка доир фанларнинг ўқитилиши ва талабаларнинг ўзлаштиришни яхшилаш.

2. Талабаларнинг умумий маданий ва ижтимоий-ғоявий тайёргарликларини тадқиқ қилиш.

3. Талабаларнинг жисмоний маданият ва спортга бўлган эътиқодлари, ўз ихтисосликларини эгаллашдаги амалий фаолиятларини таҳлил қилиш.

4. Спорт ташкилотларида хизмат қилаётган раҳбар ходимларнинг иш фаолиятлари билан танишиш ва илғор тажрибаларни талабаларга сингдириш.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СИҲАТ-САЛОМАТЛИГИ ҲАҚИДА.

Республика хотин-қизлар жисмоний тарбияси, айниқса маҳаллий миллат хотин-қизларини спортга жалб этишда мураккаб муаммолар мавжуд.

Ўзбекистоннинг Мустақиллигини мустахкамлаш, унинг истиқболини ривожлантиришда олиб борилаётган барча сиёсий, ижтимоий, иқтисодий ва маданий тадбирлар муайян мақсадга қаратилгандир. Бунда аҳолининг тинчлигини сақлаш, моддий ва маънавий бойлигини тобора ошириш, уларнинг соғлигини яхшилаш, келажак авлодлар учун яхши шароитлар яратиш энг му-

хим муаммо ҳисобланади. Бу масалаларни ўрганиш, тадқиқ қилиш, илғор тажрибаларни ҳаётга сингдириш асосий мақсад ва туб вазифаларни ташкил этади. Бунда қуйидагиларга эътибор беришлари лозим:

1. Республика Президентининг “Соғлом авлод учун” ордени ҳақидаги фармонининг моҳиятини ўрганиш ва уни тарғибот қилиш.

2. “Сихат-саломатлик йили” давлат дастурини чуқур ўргатиб ва уни ҳаётга сингдириш.

3. Маҳаллий миллат хотин-қизларининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиқод ҳамда қизиқишини ўрганиш.

Тадқиқот маълумотларига кўра Республика миқёсида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи маҳаллий миллий қизлари умумий шуғулланувчи хотин-қизларнинг ўндан бирини ҳам ташкил этмайди. Хотин-қизлардан жисмоний тарбия соҳасида маълумотга эга бўлиб, фаол ишлаётганларнинг сони 200 дан ошмайди. Кейинги йилларда академик-лицей, коллежлар ва олий таълим муассасаларида олиб борилаётган жисмоний тарбия дарсларида ва спорт машғулотларида қизларнинг шуғулланиши спорт мусобакаларида катнашиши кескин камайди.

1993 йил 4 мартда Республика Президенти фармони билан “Соғлом авлод учун” ордени таъсис этилди. Бу орден ҳақидаги Низомда кўрсатилишича оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, инсон экологиясини яхшилашда, жисмонан ва ахлоқан соғлом авлодни тарбиялашдаги хизматлари учун фуқаролар мукофотланади. Бунда инсонни яратиш, уни тарбиялаш, вояга етказиш, меҳнат қилиш, яшаш ва мудофаа ишларига уларни яроқли, жисмонан камол топган авлодни тайёрлашдек буюк ва муқаддас ғоялар мужассамлашгандир.

Табиат ва жамият тараккиёти қонунларида инсонни тарбиялаш, уни жисмонан етук қилиб етиштиришда оила, мактаб, ташқи муҳит ва бошқа доиралар асосида маскан ҳамда омил бўлиб ҳисобланади. Буларнинг ичиде эса энг асосийси оналикдир.

Она бўлиш буюк мақсад ва жасоратдир. Бунга эришиш учун бўлажак оналар аввало соғлом бўлиши лозим. Шунини эътироф этиш керакки, расмий манбалар, оммавий ахборот воситаларининг маълум қилишича кейинги пайтларда экологик бузилишлар, камҳаракатчанлик, таълим-тарбиянинг сустлиги, овқатланиш, дам олиш тартибларининг нотўғрилиги ва бошқа бир қатор сабабларга кўра туғилаётган болалар орасида табиий ожизлар, ногиронлар кўпаймоқда. Шунингдек болаларнинг кўпчилиги ёшлигиданоқ тез-тез шамоллаши, ўта нозиклиги ҳолатлари учрайди. Буларнинг асосий сабаблари оналарнинг камқувватлиги, касалмандлиги, объектив-субъектив сабабларга кўра турмуш маданиятининг паст даражада эканлигидир. Хуллас маҳаллий ёш хотин-қизларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом бўлиш йўллари ва омилларига биноан уларни таъминлаш, халқимизнинг, қолаверса мушакил давлатимизнинг бурчидир.

Ўтмиш ажод-авлодларимиз тарихий, маданий ва маънавий катта бойлик қолдирган. Ойбарчиндек пахлавон, Тўмарисдек жанговар аёллар ўтган бу юртда. Келажак авлодимиз Ўзбекистоннинг буюк давлат эканлигини жаҳонга

тараннум этишлари керак. Бунинг учун эса соғлом фарзандлар тугилиши, уларнинг жисмоний камолотига ижобий таъсир кўрсатувчи соғлом оналар керак бўлади.

Ҳаётий тажрибалар шуни кўрсатадики, аёлларнинг аксарият кўпчилик қисми фақат яхши кийиниш, гўзал бўлишга иштиёқлидир. Бу йўлда улар баъзан кам овқат ейиш, иктисод қилиш, тинмай меҳнат қилишга ҳам тайёрдирлар. Лекин уларнинг кўпчилиги жисмоний заифдир. Бирон жойидан шикоят қилмаган аёллар деярли учрамайди. Соғлом бўлиш, тетикликни таъминлаш учун жисмоний Машқларни бажаришни тавсия этилганда улар эътибор ҳам беришмайди. Баъзи бир суҳбатлар, расмий савол-жавобларда (анкета) ёш аёллар ва кизлар ховли супуриш, уй ишлари, даладаги ишлар катъий хулоса бўла олади. Бу ўринда Республика радиоси ўқувчи кизларнинг саломатлиги хақида “Аланга” дастуридаги маълумотлари, панд-насихатлари эътиборга лойиқдир. Яъни бунда меҳнат ва жисмоний тарбиянинг фарқларини тушунтириб бормоқда.

Мутахассислар ва олимларнинг тажрибасига кўра, жисмоний машқлар инсоннинг барча бўғинлари, суяк-мушаклари ҳаракатини таъминлайди. Маълумки бўғинларнинг доимо ҳаракатда бўлиши зарур. Ўтириб ишлаганлар, энгашиб ховли супурганлар ёки меҳнат қилганларнинг умуртқа погоналари доимо ҳаракатда бўлиши зарур. Ўтириб ишлаганлар, энгашиб ховли супурганлар ёки меҳнат қилганларнинг умуртқа погоналари (бўғинлар) эгилади, уларнинг ораликлари очилади. Бу ҳолатлар узок вақт ва тез-тез такрорланса умуртқа ораликларидаги тоғай моддалари, мушаклар ўсиб, бўшлиқларни тўлдиреди. Оқибатда эса гавда ҳолати ўзгариб, энгашиб, кийшайиб, хатто оғриқлари пайдо бўлиши мумкин. Кам ҳаракатлик билан меҳнат қилган кишиларда нафас олиш пасаяди, қон томирларнинг уриш даражаси сусаяди. Натижанда одам танасида салбий ўзгаришлар юз беради, яъни овқатни хазм қилиш, модда алмашиш жараёнларида кескин ўзгаришлар юз бериши аниқ.

Мутахассис олимлар Р.С.Қозиева, О.Собирова, К.Т. Шокиржонова ва бошқаларнинг эътирофи этишича хотин-кизларнинг жисмоний машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлари билан шуғулланишига шароитлар яратиб бериш, улар орасида тушунтириш ишларини доимий равишда олиб бориш зарур. Меҳнат жараёнлари ва уй юмушлари билан банд бўлган хотин-кизларнинг фаолиятлари, руҳий ва ижтимоий хусусиятларига қараб кам ҳаракатчанликдан келиб чиқадиган асоратларнинг чеки йўқ деса бўлади. Ўйлаймизки, касаллик, инжиклик, дангасалик, бекорчилик ва бошқа сабаблар оқибатида юзага келган камқувватлилик, носоғломлик ҳолатларини яхши кийимлар, кўп ухлаш, меъридан ортиқча кулгилар, хатто хурсандчиликлар, дори-дармонлар ҳам енголмайди. Бунинг асосий давоси жисмоний тарбия машқларидир. Шунинг учун жисмоний машқларни бажаришни аввало энг ёшлиқдан ўрганиш, унга одатланиш, эҳтиёж сифатида сезиш керак бўлади.

Жисмоний машқларнинг турлари беҳисоб деса бўлади. Гимнастика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, сувда сузиш, енгил атлетика машқлари, миллий рақсларнинг ҳам турлари ўзига яраша кўпдир. Улар билан шуғулланиш учун эса жисмоний тарбия таълими ва илми билан танишиш, маълум даражада қу-

ролланиш, тўла ўзлаштириб олиш жоиздир. Бу таълимни такомиллаштириш учун жуда кўп адабиётлар, ўқув ва методик қўлланмалар, илмий мақолалар давлат тилида яратилган.

Кейинги пайтларда спорт ташкилотлари, соғломлаштириш марказлари, тиббиёт масканлари (поликлиника ва хоказо) ҳамда мактабларнинг спорт заларида барча ёшдаги ва ногирон аёллар учун ихтисослаштириш гуруҳлари фаолият кўрсатмоқда. Уларда оддий машқлар, ракс элементлари, укалаш (массаж), сувда сузиш ва чиникиш машқлари бериб борилмоқда.

Хотин-қизлар, айниқса ёш оналарга турли хил жисмоний машқларни ўргатиш учун маҳаллаларда, оилаларда, қизлар, аёлларнинг давраларида (гап-ларда) соғломлаштиришга доир тадбирлар ташкил қилиш, тушунтириш ва маслаҳатлар бериш семинарларини уюштириш лозимдек кўринади.

Мактабгача болалар муассасалари, мактаблар, касб-хунар коллежлари ва олий таълим муассасалари ҳамда ишлаб чиқариш корхоналари, шунингдек маҳаллаларда турли хил соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш учун маҳаллий хотин-қизлардан мутахассис ходимлар тайёрлашни янада кенгайтириш лозим. Бунинг учун ЎзДЖТИ, Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия факультетлари, педагогика коллежларида қабул қилиш миқдорларини кўпайтириш керак. Спорт жамиятлари, спорт клублари, ўқув ва ишлаб чиқаришдаги жисмоний маданият жамоаларида хотин-қизларнинг махсус семинар-кенгашларини ва курсларини йўлга солиш керак. Бу йўллар билан соғлом оналикни таъминлашда анча олға қадам қўйиш мумкин бўлади. Шунингдек, Республикадаги жисмоний маданият тараққиёти, айниқса хотин-қизлар билан олиб борилаётган илғор тажрибалар Самарқанд, Тошкент ва бошқа шаҳарларда ташкил этилган хотин-қизлар коллежлари (собик билим юртлиари) фаолиятлари матбуот ва телерадиода кўпроқ ёритилиши лозим. Бундай илғор иш тажрибаларни талабалар мустақил равишда ўзлаштириб олишларига жиддий эътибор бериш лозим.

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ САЁХАТЛАР ВА ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТЛАР.

Сихат-саломатлик жисмоний ривожланиш ва чиникишга асос солади.

Жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси сифатида саёхатлар ўзининг турли шакллари, мазмуни ва соғломлаштирувчи тарбиявий хусусиятларига эгадир. Саёхатлар асосан куйидаги йўналишлардан иборат:

1. Сайр (прогулка).
2. Томоша (эксурсия).
3. Сафар ва саргузаштлар (экспедиция, путешествия).
4. Пиёда юриш, тоққа чиқиш, уловларда юриш (автомашиналар, поезд, самолёт, пароход ва ҳ.к.).

Саёхатларнинг барча турлари бўйича адабиётлар, махсус қўлланмалар, ўқув қуроллари анчагина топилди. Фақат уларнинг баъзи бирларигина қисқача маълумотлар бериш билан кифояланди.

Сайр қилиш асосан кексалар, нурунийлар, ногиронлар, ёш болалик оналарга хос бўлган тадбирлардан биридир. Еулар ёши, жинси ва саломатлик хо-

латларига қараб катта кўчалар, хиёбонлар, истироҳат ва кўнгил очар боғлар, сўлим ва хушманзарали жойларда амалга оширилади.

Сайр ва томошалар бир-бири билан узвий боғлиқдир. Томошаларда куйидаги мақсад ва вазифалар олдинга қўйилиши мумкин, яъни:

1. Болалар боғчасида атроф-муҳитни кўриш, томоша қилишни уюштиришлари асосий тадбирдир.

2. Ўқувчи ёшлар, талабалар ва меҳнаткаш аҳоли, зиёлиларнинг музейлар, тарихий ёдгорликлар, бошқа шаҳарларга томоша қилиш йўли билан амалда бажарилади.

3. Асосий саёҳатлар (пиёда юриш, тоққа чиқиш, уловларда юриш) тоғлар ва хушманзарали жойларга уюштирилади. Бунда ўқувчи ёшлар, ота-оналар, меҳнаткашлар иштирок этадилар.

Соғломлаштириш жиҳатидан пиёда юриш тоққа чиқиш ва ҳ.к энг муҳим аҳамиятга эгадир. Шу сабабдан уларнинг асосий мақсади, вазифалари, қисқача мазмуни ҳамда ташкилий хусусиятлари ҳақида баён этилмоқда.

Пиёда юриш саёҳати. Саёҳатларнинг мазмуни асосан юриш, йўналиш (маршрут), манзиллар (объект) ва бажариладиган фаолиятлардан (юриш, дам олиш, овқатланиш, гулхан ёқиш, атроф-муҳитни кузатиш ва ҳ.к) иборатдир. Булар ўз навбатида дам олиш куни (бир кунлик), тунаб келиш (2-3 кунлик) ва таътил пайтлари кўп кунлик (3-10 ва ундан ортиқ кунлар) саёҳатлари шаклларида иборат.

Саёҳатларга тайёрланишда манзилни белгилаш, мақсад ва вазифалар асосида (жойларни текшириш, ҳайвонот оламини ўрганиш, тадқиқот ва ҳ.к) харита чизиги (схема) тузиш, жиҳозлар, кийимлар, озиқ-овқатлар, тиббий воситалар (аптечка) ва ҳоказо зарур нарсаларни жамғарилади. Бунда энг муҳими шундаки, саёҳатлар гуруҳларини аниқлашдир. Гуруҳларда 12-15 киши бўлиши мумкин. Саёҳатларга чиқувчилар энг аввало тиббий кўриқдан ўтишлари, ота-она (болалар), иш (ўқиш) жойидан руҳсат олишлари шарт. Жамоали (иш, ўқиш ва б.қ) уюштирилган расмий ҳужжатлар (буйруқ, йўл варақаси, аниқ вазифалар) бўлиши керак.

Саёҳатларда юрганда масофа бир кунда 10-12 км ва кўпкунлик саёҳатларда 125-150 кмч амасида бўлиши тавсия этилади.

Саёҳатлар жараёнида тўсикликлар, тезоқар сувлар (дарё), паст-баланд жойлардан ўтиш коидаларига риоя қилинади.

Тунаб келиш ва кўпкунлик саёҳатларда қуйидаги тадбирлар амалга оширилиши кўзда тутилади:

1. Табиатни кузатиш, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсини ўрганиш.

2. Тарихий ва археологик, геологик жойларни ўрганиш, кўриш, уларнинг хариталарини чизиб, тузиш.

3. Ўрмон хўжалиги, кўриқхона ва турли хўжаликларнинг (чорва, мева, ғалла ва ҳ.к) фаолиятларига ижтимоий-фойдали меҳнат билан амалий равишда ёрдамлашиш.

4. Турли хил махсус машқлар ва чамалаш (мўлжаллаш) бўйича мусобақалар (слёт) ўтказиш.

5. Саёҳатларни ташкил қилувчи раҳбар саёҳат (туризм) малакасига эга бўлиши талаб этилади.

Тоғда юриш саёҳати. Саёҳатнинг бу тури асосан саёҳат малакасига эга бўлган ва жисмонан чиниққан кишилар, ўқувчи ёшлар учун ташкил қилинади. Бунда асосий мақсад бирон чўкқи (энг баланд тоғ усти) ёки белгини (тур) эгаллаш, биринчи даражали (категория) қийинчиликдаги (трудности) довондан (денгиз сатхидан 1-1,5 км баландлик) ошиш, атроф-жойлар билан танишиш, уларнинг тузилиши ва жўгрофик ҳолатларини чизиш (схема тайёрлаш) ва х.к хисобланади. Саёҳатларнинг ўтказилиши муддатига яраша зарур жиҳозлар, кийим-кечаклар, озик-овқатлар, дорилар бошқа керакли нарсаларни тўплаш, жамғариш зарурдир.

Уловларда саёҳатлар. Ўзбекистоннинг географик тузилиши ва табиати уловларда саёҳатлар ўтказишга жуда қулайдир. Чунки паст-текисликлар, чўллар ва шаҳар атрофлари тоғли жойлар билан ўралган. Бундай жойларга етиб бориш учун турли хил уловлардан фойдаланишга тўғри келади. Пиёда юриш ва тоққа чиқиш жараёнида юкларни кўтариш, чарчаганларни миндириш учун от, эшак, туя, кўтос, хўкиз ва б.к.лардан фойдаланилади. Саёҳатларнинг манзиллари шаҳардан узоқда бўлса автомашиналар, мотоцикл, велосипед ва бошқа техник уловлардан фойдаланиш кўзда тутилади.

Тошкент вилояти худудларида Чимён, Белдорсой, Фарғона водийсида, Шохимардон, Арсланбоб, Жиззах вилоятининг Зомин Бахмал, Самарқанд вилоятининг Ургут, Омонқўтон, Қашқадарёнинг Амир Темур қоялари, Сурхондарёнинг Боботоғлари ва бошқа худудларида хушманзарали, табиат ва саёҳатчилар учун ўрмон хўжаликлари, қўриқхона ходимлари томонидан от, эшак, хўкиз ва бошқа уловлардан фойдаланишни яхши йўлга қўйишган.

Кўп кунлик саёҳатларга чиққанлар бундай имкониятлардан мақсадли фойдаланишлари ва уларнинг талаб-шартларини сўзсиз бажаришларига тўғри келади. Акс ҳолда тушунмовчиликлар, қўнгилсиз воқеаларга юзага келиши мумкин.

Саёҳатлар доимо мазмунли ва кизиқарли бўлиши керак. Бунинг учун эса барча саёҳатчилар умум қоидаларга тўла риоя қилишлари, ўзбошимчаликларга йўл қўймакликлари шарт бўлади.

Хулоса қилиб айтганда юртимиз мустақиллиги шароитидан келиб чиққан ҳолда саёҳатларни тўғри, мақсадли уюштириш, қатнашчиларнинг саломатлиги ва руҳий бойлигини ошириш, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талабларини бажаришга алоҳида эътиборни қаратиш лозимдир.

ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ СИҲАТ-САЛОМАТЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ ЙЎЛИДА

Халқ миллий ўйинлари деганда қадимдан аҳоли ўртасида қўлланилиб келаётган қурашларимиз, от ўйинлари (пойга, кўпкари ва ҳоказо), дорбоз, ҳаракатли ўйинларни (қулок чўзма, эшак минди, орканг куйди, пода тўп ва ҳоказо) тушунилади. Уларнинг ўзига яраша мазмуни, мақсади ва тарбиявий хусусияти мавжуд. Энг муҳими уларда чакқонлик, эпчиллик, кучлилик, чидамлилик, бардошлилик каби ғисмоний сифатлар, орият, ватанпарварлик,

галаба сари ингилиш ва жуда кўп фазилатлар мужассамлашган. Шу туфайли уларни жисмоний тарбиянинг энг муҳим воситалари таркибига киритиш мантиқий жиҳатдан тўғри бўлади.

Халқ миллий ўйинларининг турли-туманлиги, улардаги, кўп кирралли ва кенг қамровли ижтимоий-тарбиявий жиҳатларни жисмоний тарбия тизининг олдинги босқичлари сафига қўшиш адолатдан бўлар эди.

Халқ миллий ўйинларининг баъзи хусусиятлари ва уларнинг мазмуни кейинги боблар ва бўлимларда ўз ифодасини топган. Шу сабабдан уларнинг мазмуни ҳақида тўла мулоҳазалар юритилмади.

Айтиш зарурки, Республиканинг барча худудларида халқ миллий ўйинлари у ёки бу шаклда ривожланган. Жиззах, Самарқанд, Сирдарё, айниқса Қашқадарё ва Сурхондарё халқи тўйларни курашсиз ва кўпкарисиз ўтказмайди. Бу қадимдан қолган урф-одат, миллий қадрият ҳисобланади. Уларнинг тарбиявий хусусиятлари самарали бўлганлиги ва халқни жипслаштириш, уларнинг маънавий-маърифий маданиятини бойитиш йўлида катта хизмати бўлганлиги учун хозирги истиқлол даврида ҳам уларга катта аҳамият берилмоқда.

Халқ миллий ўйинлари барча оммавий-маданий тадбирлар замонавий спорт турлари бўйича ўтказилаётган спорт мусобақалари қаторида ўз ўрни ва мавқеига эга бўлмоқда. “Наврўз”, “Мустақиллик куни”, “Ҳосил байрами” ва бошқа кўпгина анъанавий тадбирлар мазмунида кўриш мумкин. Шу жиҳатдан олганда факат кишлоқ ёшлари ёки меҳнатқашларигина эмас, балки шаҳар ёшлари, зиёлилари ва барча кишилар халқ миллий ўйинлари билан имконият даражасида шуғулланишлари, оила, маҳалла, ўқув юртларида биргаллашиб мусобақалар ўтказишлари мақсадга мувофиқдир. Бундай тадбирлар барча кишиларни, айниқса ўқувчи ёшларни йўллаш каби тарбиявий жиҳатларни тақомиллаштиришда бевосита хизмат қилиши мумкин.

ДАВОЛОВЧИ ВА ЧИНИҚТИРУВЧИ УҚАЛАШ (МАССАЖ) МАШҚЛАРИ ВА УНИНГ ФЙДАЛИ ЖИХАТЛАРИ

Ўзбекистон мустақиллигининг 18 йиллик даврида аҳолининг соғлигини яхшилаш борасида мисли кўрилмаган улкан тадбирлар амалга оширилди. “Соғлом авлод учун” давлат дастури, “Соғлом авлод йили” ҳамда “Оналар ва болалар йили”, “Баркамол авлод йили” йўналишига кенг имкониятлар берилмоқда. Деярлик шаҳарлар, туманларнинг марказлари, ҳатто узоқ кишлоқ шаҳароитларида янги тиббий марказлари, шифохоналар, даволаш марказлари, муассасалар тармоғи тобора кўпаймоқда. Аҳоли турар жойларида соғломлаштириш марказлари, спорт, иншоотлари қад кўтармоқда. Шифохоналари, турли даволаш муассасалари, спорт иншоотлари, ўқув юртлари ҳамда йирик ишлаб чиқариш корхоналари, муассасалар таркибида соғломлаштириш гуруҳлари тобора кўпаймоқда, уларнинг тармоқлари барча хасталикларни даволаш, соғлом кишиларни ҳар томонлама ривожлантириш каби фаолиятларни юксак даражада амалга оширмоқда. Бунда енгил атлетика, гимнастика, сувда сузиш, спорт ўйинлари, тренажёрларда атлетик машқлардан унумли ва мақсадли

фойдаланилмоқда. Уларнинг таркибида беморлар, кексалар, меҳнатда хорикан кишиларни уқалаш (массаж) машқлари анча устивор туради.

УҚАЛАШ (массаж) ҳақида қисқа лавҳалар.

Уқалаш энг қадимги аждодларимиздан мерос бўлиб келган ва узоқ йиллардан буён ўз мазмуни ва моҳияти билан халқ табобатида кенг қўлланилиб келинаётган давловчи ва чарчокларни чиқарувчи тадбирлардан бири ҳисобланади. Уқалашнинг танадаги (организм) оғриқлар, уюшиш (мушаклар тортилши, жонсизланиши) ҳамда ҳара-катсизликни йўқотишда бирдан-бир омил даволашда унинг моҳиятлари ҳақида қадимги Юнон олимлари, Гиппократ, Платон ва улуг алломаимиз Абу Али Ибн Сино илмий башоратлар кишишган. Улар тавсия этган йўл-йўриқлар, омиллар, ҳозирги кунда ҳам ўз моҳиятини йўқотган эмас.

Эътироф этиш лозимки, яқин ўтмишда улкан фаолият кўрсатган олимлар, амалиётчи тарбиявий ва даволовчи хусусиятлари ҳақида катта тадқиқотлар ўтказишган. Улар орасида В.И.Дубровский (Москва, 1992) Т.С.Ибрагимова (М.,1988), О.А.Рихсиева, А.И. Рихсиев (Тошкент, 1988), Т.С.Усмоҳўжаев ва бошқаларнинг хизматлари каттадир. Лекин давлат тилида бу борада эътиборли иш амалга оширилмаганлигидан факат афсусланиш мумкин ҳолос. Шу сабабдан бу жойда уқалашнинг асосий ва оддий турлари ҳамда уларни қўллашнинг баъзи бир томонларига, яъни кенг оммага маъқул ва манзур бўлган жиҳатларигагина эътибор қаратилди.

Уқалаш деганда гавданинг тузилишига қараб барча аъзоларни, айниқса оғриқ жойларни бармоқлар билан чангалаб уқалаш ва қафтлар билан секин сийпалаш-силаш каби ҳаракатларни тушунилади.

Халқ табобати, айниқса замонавий тиббий даволашда уқалашларнинг куйидаги турлари кенг оммалашган, яъни:

1. Сийпалаш (силаш)

2. Чангалаб, муштлаб эзиш, чимчилаш.

3. Оёқлар ва қўллар билан босиш (тепкилаш).

4. Қафтлар ва қафтларнинг қирралари билан шаппоглаш, савалаш.

5. Бармоқ учлари ва мушт ҳолда босиш, эзиш (ҳамир ийлаган каби).

Биринчи навбатда эътироф этиш лозимки, уқалашларнинг асосий мақсади ва мазмунлари мушаклар, қон томирлари, бўғинлар ва асаб толаларини уйғотиш, уларнинг иш фаолиятларини жонлантириш, яхшилашга қаратилади. Бу жараёнлар марказий асаб тизимларига ижобий таъсир ўтказиш натижасида чарчокни чиқариш. Оғриқларни йўқотиш (пасайтириш) ва инсон фаолиятини қайта тиклаш, уни ривожлантиришда бевосита хизмат қилади.

Яна шуни ҳам билиш керакки, уқалашлар асосан бўш вақтларда, айниқса кечки пайтларда мақсадга мувофиқ келади. Жаҳл чиққан ва ишга шошилиб турган пайтларда уқалашларнинг фойдаси бўлмайти, аксинча асабларни қўзғатиш, гашга тегиш каби жиҳатлар кучайиши мумкин.

СИЙПАЛАШ (силаш).

Сийпалаш асосан кафт, бармоқлар ва билак билан бажарилади. Бунла асосан куйидаги ҳолатларда амалга оширилиш кўзда тутилиши мумкин, яъни:

1. Чўзик (узун) аъзолар (қўллар, оёқлар, гавданинг орқа ва олд томонлари ҳамда бўйин, юз, бошни секин силаш, сийпалаш зарурдир.)

2. Хастанган (бемор) ёки жароҳатланганда (лат ейиш), айниқса ёш болаларни жуда авайлаб сийпалаш, оғрикни кучайтирмаслик.

3. Чарчаган, хориган пайтларда силаб-сийпалаш усуллари босиброқ, каттикроқ ҳолда амалга оширилади. Бунда асаблар ўз ҳолига келганча, мушакларда толиқиш сезилмагунча уқалаш-сийпалашларни давом эттирилади. Уқалашлар асосан ётган, ўтирган ҳолатларда бажарилиши шартдир.

ЧАНГАЛЛАБ, МУШТЛАБ ЭЗИШ ВА ЧИМЧИЛАШ.

Уқалашнинг бу тури асоси эти тўла (семизроқ) кишиларга макул келади. Шунингдек оғрик бўлмаган, лекин чарчоклик натижасида этлар уюшганда қўллар, оёқлар ва гавданинг бошқа аъзоларини (айниқса орқа томон) аввало силаб-сийпаланади. Этлар (бадан) озроқ кизигач, бармоқлар билан босиб чиқилади. Сўнгра эса чимчилашга ўтилади. Охирида яна сийпалаб, бироз чангалланади. Бундай машқлар танасида бирон иллати бўлмаган ва жисмоний меҳнат билан доимий равишда шуғулланиб юрадиган кишиларга қўлланилиши зарур. Бажариш муддати этнинг чидаши ва чарчокнинг чиқиб кетишига қараб (15-20 дақиқа) давом этиши мумкин. Бажариш вақти эса ҳар кимнинг бўш вақти ва заруриятига қараб белгиланиши лозим. Уқалашнинг бу усулига ўрганган кишилар ҳафтада камида 2-3 мартаба такрорлаб туришлари мумкин бўлади.

ОЁҚЛАР ВА ҚЎЛЛАР БИЛАН БОСИШ (тепкилаш-тиззалаш)

Меҳнат жараёнларида чарчаганлар, ҳавондоз-полвонлар, курашчиларга уқалашнинг бу усулидан қадимдан буён кенг фойдаланиб келинади. Ҳозирги давр кишилари орасида оёқлар оғриги ва баданнинг тиришиши (варажага ўхшаш) каби ҳолатларда уй шароитида ёш болаларнинг оёқлар билан босишини қўллашадилар.

Умуман тананинг уюшиши, тиришиши ва баъзи оғрикларни қолдиришда аъзоларни қўллар билан каттик босиш ва устига чиқиб оёқлар билан босиш (тепкилаш, тиззалаш) анча фойда беради. Оёқлар билан босишда фақат ёшроқ ва вазни унча оғир бўлмаган кишилардан (яхшиси 8-10 яшар болалар) фойдаланиш лозим. Аёллар зарур бўлса, шу усулга одатланган бўлса, фақат 5-7 ёшлардаги болалардан фойдаланишлари керак бўлади.

Лат еган, қачонлардир синган суяклар устига чиқиб босиш мумкин эмас, уллардаги оғрикларни фақат уқалаб, қўллар билан босиш ҳамда сийпалашнинг ўзи кифоя қилади.

КАФТЛАР ВА КАФТЛАРНИНГ ҚИРРАЛАРИ БИЛАН ШАППОТЛАШ, САВАЛАШ.

Уқалашнинг бу усули ва тури бошқаларида шу билан фарқлиги, мушакларнинг қўндаланган ҳолда худди кесак каби ишлатилади ва бошқа усуллар

билан аралаштирилиб олиб борилади. Бунда мушаклардаги хужайра ва тўки-малар, айниқса кон томирларининг уриш тезлигини кучайтиришда хизмат қилади. Бу усулар қўлланилиш жараёнида шуғулланувчи (ёки бемор) оғриқларни каттик ўтиш лозим бўлади. Бу усулни ёш болаларга ва бирон жойида оғриғи бор кишиларга (бел оғриқ, суяк ва ҳоказо) қўллаш ман этилади.

БАРМОҚ УЧЛАРИ БИЛАН БОСИШ ВА ЭЗИШ.

Аъзолардаги оғриқ жойлар, нукталарни билиш ёки оғриқларни қолдириш мақсадида бу усул кенг фойдаланилади. Шу сабабдан буни “Нуктали уқалаш” (точечный массаж) дейилади. Бу усулни қўлловчилар физиология ва психологиядан маълум даражада хабардор бўлиши шарт. Яъни инсонларнинг фаол ҳаракати, ақл заковати, фикр юритиш ва рухий ҳолатларини таъминловчи марказий асаб тизими ҳамда уларнинг гавдага тарқалиш, йўналиши ва боғланиш (туташиш) жойларини (нукталар) назарий ва амалий жиҳатдан билиш керакдир. Бусиз нуктали уқалаш ўрнига катта зарар келтириши мумкин.

Бош оғриган пайтларда баъзи кишилар қўллари билан бошини икки томонлама (ён ва орқа олд) қисиб босишда ёки рўмол билан маҳкам қисиб боғлашади. Бундан кейин оғриқнинг пасайишини сезади. Бу ҳолат ҳамма вақт фойда беравермайди. Шу сабабдан бошнинг олд томони (пешона-манглай) санчиб оғриганида қош устлари ва чинтиқларни (қулоқ усти ва кўз оралиғи) бош бармоқ ва барча бармоқлар иштирокида босиб-босиб уқалаш эзиш лозим. Бу ҳолатларни 5-6 маротаба такрорлаш, оралиқларда 1-2 дақиқа дам бериш зарурдир.

Кўз ачишса, хиралашса қулоқ устлари ва бўйин устларини сийпалаш, бармоқлар билан қисиб-босиб эзиш лозим. Умуман бош устидаги суякларнинг қиррали жойлари, қулоқ орқасидаги ўсимта суяк (чиғиноқ) учи, юзларнинг суяк қисмларида асаб нукталари марказлари (нукталари) жойлашган. Шу сабабдан уларни вақти-вақти билан сийпалаб, уқалаб, босиб-эзиб туриш мақсадга мувофиқ бўлади.

Елка, қўллар, оёқлар ва умуртқа поғонасидаги бўртиб турган суяклар, бўғинларнинг атрофларини ҳам бармоқлар билан босиб, эзиб, чангаллаб уқалаб туриш керак.

Уқалашнинг бу тури жойлардаги нукталар орқали бош миядаги кон айланиш ҳамда марказий асаб тизими фаолиятларини уйғотиш, тезлаштиришда хизмат қилувчи бирдан-бир омил ҳисобланади.

Нуктали уқалашларнинг сир-асрорларини чуқур ўрганишни истовчи кишилар адабиётлар рўйхатида келтирилган қўлланмалардан фойдаланишлари тавсия этилади.

Яна бир бор таъкидлаш жоизки, уқалаш шифохоналар, даволаш муассасалари, марказлари (поликника, санатория, шахсий шифохоналар ва ҳоказо) ҳамда соғломлаштирувчи марказларда ихтисосли мутахассислар томонидан олиб борилади. Шу сабабли беморлар, уқалашга муҳтожлар, у билан кизикувчилар мутасадди муассасаларга мурожаат қилиши, тегишли маслаҳатлар олишлари лозим.

Ижтимоий-маданий туруш шароитимиз ва тараккиётимиз такозо этаётган ўзини-ўзи бошқариш йуллари соғлиқни яхшилаш, ривожлантириш ва ке-

рак бўлганда саломатликни қайта тиклаш жараёнларида барча машқларни бажариш билан биргаликда, уқалаш усулларини ҳам бажариш зарур бўлади. Ҳақиқатан ҳам бир каттаю кичик фуқаролар, айниқса ўқувчи ёшлар, талабалар ўз танасининг назарий ҳамда амалий жиҳатдан ўзлаштириб олишлари яхшиликдан бошқа нарса эмас.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муҳим омилларидан бири бўлиб ҳисобланган уқалашлар ҳозирги авлоднинг кундалик турмушидан ўринли жой эгаллаши ва буюқ келажақ авлодларини соғлом қилиб тарбиялашда барча жисмоний тарбия омилларидан кенг ва самарали фойдаланиш йўлларини оммалаштириш зарурияти бор, деб айтиш лозимдир.

ЧИНИҚТИРУВЧИ УҚАЛАШ МАШҚЛАРИ ВА АСАБ НУҚТАЛАРИ ҲАҚИДА.

Инсон ҳаракат фаолиятини бошқарувчи бош мия ва гавдадаги асабларнинг жойлашиши, бир-бири билан уларнинг ўзаро туташishi ҳамда марказлари ҳақида физиология фани, кўп илмий тадқиқотларнинг натижалари асосидаги ўқув-услубий қўлланмаларда батафсил баён этилган.

Республиканинг тиббиёт соҳасидаги фанлар ва шунингдек спорт физиологияси ҳамда даволаш жисмоний тарбия соҳасидаги ўқув-услубий қўлланмалари, монографиялар яратишда атоқли олимлар О.А. Рихсиева, А.Қ.Ҳамракулов, Қ.А.Нурмухамедов, Т.Расулова, А.И. Рихсиев ва бошқаларнинг хизматлари эътиборга сазовордир. Юқорида номлари зикр этилган фан намояндalари ҳамда Россиялик машхур олимлар В.С.Ибрагимова (1984), В.И.Дубровский (1982), Н.В.Тягин (1992) ва бошқаларнинг ўқув-услубий қўлланмалари, монографиялари, илмий-оммабоп рисоалари омма орасида кенг тарқалган. Уларда қайд этилган баъзи бир мулоҳазаларни келтириш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Олимларнинг таъкидлашича инсон танасида миллионлаб асаб толалари бир-бири билан туташган ва уларнинг аниқ нуқталари (марказлари) мавжуддир. Инсон ҳаракатини бошқариш, ташки таъсирларни (сўз, иссиқ-совуқ, оғрик кўриниш ва ҳоказо) сезиш асосан асаблар орқали амалга оширилади. Таъкидлаш лозимки, асабларнинг сезиши ва дархол жавоб бериши шунчалик тезки, ҳатто унга ёруғлик нури ва электр қуввати кучининг тезлиги ҳам тенг келаолмайди. Шу ўринда бир мисол келтириш мумкин бўлади, яъни қоронғида чироқ ёқилганда атрофдаги кишиларни таниб олиш ва ҳоказо.

Асаб касаликлари шифокорлари беморни текшириб кўришда уларнинг тиззалари, билаклари ва бошқа жойларига кичик болғача билан секин уриб кўради. Бунда беморда силтаниш ёки бирон жойи зикираб оғриб кетганлиги аниқланади. Шунингдек игна билан даволашда асаб нуқталарига игна санчилади ва беморнинг оғрик жойларини тезда белгилаб олади. Бармоқда ва оёқ учлари, кулоқ-буриннинг четлари ва қўйингки барча аъзоларда асаб толаларининг бошланиш ҳамда туташ жойлари мавжуд. Уларга игна санчиш, сийпалаш, уқалаш, иситиш ва бошқа йўллар билан таъсир беради ва ўша асаблар

оркали келади, қайтади. Натижада инсонлар бу ҳолатларни тезда сезади ва сабабларини англайди.

Шифокорлар аввало оғриқ сезилишини белгилаб, кейин уларни даволашга киришадилар. Бу соҳадаги билим ва амалий малакалар аҳоли ўртасида қадимдан қўлланилиб, уларда уқалаш кенг қўлланилганлиги маълум.

Ўтган бобнинг бўлимларида бўгинлар ҳақида маълум даражада тафсилотлар баён этилди. Унинг давоми (боғланиш) ҳақида асабларнинг иш фаолияти ва уларда уқалашларнинг афзалликлари ҳақида ҳам бир неча сўз юритишга тўғри келади.

Бош мия гавдадаги барча аъзоларни ҳаракатлантирувчи ва бошқарувчи марказдир. Унинг давоми эса орқа мия (умуртка ичидаги моддалар-илик) ҳисобланади. Улар ўз навбатида гавдадаги барча мушакларга туташади. Мушаклар эса суяклар ва тоғай моддаларга туташган. Мушаклар ва суякларни озиклантирувчи қон ва бошқа суюклик моддаларда ҳам асаб толалари бирлашиб кетган. Шу туфайли инсон чарчаган, хорикқанда ёки хасталанганда мушак ва суякларнинг оғриши, зиркираши ҳамда оғирлашгандай сезилади.

Халқ орасида “Қаеринг оғриси-жон” деб бекорга айтишмагандир. Бундай иллатлардан қутилишда уқалашларнинг аниқ нуқталарини билиш ва тегишли амалларни қўллаш лозим бўлади.

Катта спорт билан шуғулланувчиларга, айниқса бокс, кураш, штанга, футбол, енгил атлетика каби спорт турларида спортчига мусобақа бошланиши олдида маълум уқалаш машқларидан фойдаланилади. Бунда чиникқан мушакларини дам олдириш, асабларни сусайтиришга доир махсус уқалаш машқлари бериб борилади.

Ёш болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний жиҳатдан чиниктиришда турли машқлар қаторида уқалаш, сийпалаш амалларини қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бунда асаб толаларига доир сийпалаш, уқалаш машқларини билиб ишлатиш зарур. М: ёш бола у ёки бу сабаб билан йиғлаганда юпатишга доир ҳар қанча сўз ишлатманг, у тезда йиғиндан тўхтамайди. Агар елка ва бошини сийпалаб, эркалатиб гапирилса бола йиғидан тез тўхтайди. Бунда сийпалаш ва сўз таъсири асабларга тез етиб боради. Бундан хулоса шуки, болаларни тез ҳаракат қилиш, чакқон бўлиш, айтилган сўзлар ва маслаҳатларга тўла риоя қилиш учун асабларга доир амалларини (сўз, сийпалаш, эркалатиш, макташ ва ҳокazo) қўллаш зарур бўлади. Бу ҳолатлар болаларнинг жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва Халқ миллий ўйинларини билиш ва улардан амалий шуғулланишларга ижобий таъсир этиши мумкин.

УҚАЛАШ МАШҚЛАРИ.

Гавда мушакларини уқалаб даволаш, жисмонан ривожлантириш ва чиниктиришда куйидаги йўл-йўриқларга (усуллар ва амаллар)га риоя қилиш маъқул бўлар эди. Яъни:

1. Чақалок ва кичик ёшдаги болаларни (1-3 ёш) жисмонан тарбиялашда қўлланиладиган уқалаш машқлари:

2. Мактаб ёшгача бўлган болаларни (4-6 ёш) жисмоний тарбиялашда уйда (оилада) гавданинг аъзоларини сийпалаш, уқалаш, чангаллаб машқ қилиш. Болаларнинг ўзларига оёқ қўл ва гавдани уқалаб, ишқалаб машқ қилишга ўр-

гатиш. М: ванна ёки ҳовуз ариқларда ювинганда ҳам бу ҳаракатларни такрорлашга одатлантириш.

3. Жисмонан заифроқ ўқувчи ёшлар уй шароитларида ўзини-ўзи уқалаш, айниқса эрталабки гигиеник гимнастика машқлари билан аралаш ҳолда бажариши лозим бўлади. Бунда камида 20-25 дақиқа вақт ичида қўллар, оёқлар кўкрак, корин, бўйин ва бошқа аъзоларни сийпалаш, чангаллаб ишқалаш зарурдир. Шунингдек бўйин, орқа, бел умуртқаларини ҳам ўзи уқалаш, эзиши ва бурилиб, эгилиб машқлар қилиши керак.

4. Ёш болали оналар, қария ва кексалар (эркак ва аёллар) бармоқлар ва кафтлар билан юз, бўйин, қўллар, гавда, оёқларни сийпалашлари зарур. Зарур бўлганда оила аъзоларидан бирига уқалаб қўйишни талаб қилиш лозим. Бунинг учун эса кекса ота-оналар ўз фарзандларига ёшлиқдан уқалаш, сийпалаш, бармоқлар билан ботириб эзиш, оёқлар, елка ва белни тиззалаб, муштлаб, ҳатто устига чиқиб тепкилашни ўргатишлари лозим. Юқорида айтилган кишилар, тавсия этилган машқларни кўпинча эрталаб, кундузги пайтларда, кечкурун, кишки мавсумларда эса ҳар 2-3 соатда такрорлаб туришлари яхши бўлади.

5. Жисмонан соғлом, чиниққан кишилар ва ҳатто етук спортчилар ҳам иш шароити ва мусобақалар (машғулотлар) жараёнларида ортиқча чарчаши ва толиқиши мумкин. Бундай ҳолларда уйга келганда ўзини-ўзи уқалаш машқларини бажаришлари лозим бўлади. Оила аъзоларидан бири уқалаш машқларининг турлари ва бажариш усулларини яхши ўзлаштирган бўлса, (кўпроқ тиббиёт соҳасида таълим олганлар) унда ўша одамга уқалатиш зарурдир.

Ҳаётий тажрибалар, кузатишлар, махсус суҳбатлар натижасининг кўрсатишича катта ёшдаги соғлом эркак ва аёллар, айниқса кишлоқ шароитидаги меҳнаткашлар уй шароитларида уқалаш ва тепиш машқларини кўп қўллашадилар. Бундай ҳолларда ёш болаларнинг оёқ учлари, болдир, сон суяклари мушаклари. Бел ва елгага чиқиб босиш (тепиш) ҳаракатларидан фойдаланадилар ёки қўллари кучли йигит ва аёлларнинг барча аъзоларини айниқса, қўллар, бел, елка, оёқларини каттик эзгилаб уқалашлари натижасида чарчокларини чиқаришади ва каноат ҳосил қиладилар, ором оладилар.

Хулоса қилганда мушак толалари, тўқима ва хужайралардаги кон айланиш тартиби меъёрига тушади, асаблар ишга тушиб, гавдадаги моддалар оқими, уларнинг тезлашишига ёрдам беради. Уқалашлар хасталикни камайтириш даволаш ва жисмонан ривожлантиришда муҳим омил сифатида хизмат қилади.

СИҲАТ-САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА ДОНИШМАНДЛАРНИНГ ЎГИТЛАРИ.

Сиҳат-саломат бўлган инсонгина ўз оиласига, жамиятга наф келтиради тирикчилик учун тинимсиз меҳнат қилишга лаёқатли бўлади дейишади. Бу борада юртбошимиз И.А.Каримов қуйидаги ғояни олдинга суради

“Одамзотнинг соғлиги кўп жиҳатдан, авваламбор, унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касал-

ликнинг олдини олиш учун соғлом ҳаёт тарзи ва турмуш маданияти талабларига амал қилиши, шакл-шубҳасиз, катта ўрин тутади”

Бу борада асрлар давомида донишмандларимиз инсонларга бебаҳо ўғитлар айтиб кетишган.

Сихат саломатлик маданияти асослари.

Ота боболаримиз сихат-саломатлик маданиятини “ҳифзи сихат” деб аташган. Унга кўра одам боласи поклик ва ҳалоллик мезонларига амал қилган ҳолда яшаши керак. “Поклик” деганда ейиш, ичиш, кийиниш ва юриш-туришда инсонийлик сифатларини сақлаш “ҳалоллик” деганда эса оқилона умр кечириш тушинилган. Тиббиёт соҳасида таълим олаётган бўлғуси инсон саломатлигининг посбонлари бунинг моҳиятини барчага доим тарғиб қилишликлари керак. Буларга куйидагилар киради:

- а) *ейиш ичишди поклик ва меъёрни билиш*
- б) *кийинишда покизалик ва одмиликка амал қилиш*
- в) *юриш туришда ахлоқ-одобли бўлиш.*
- г) *муомалада ширинсўзлик хушфеллик бўлиш ва б.қ.*

Сихат-саломатлик хусусидаги ҳикматлар:

1. Пайғамбар алайҳиссалом буюрдилар; *“Оллоҳ таоло ҳар қандай дард юборганда, унинг давосини ҳам юборгандир”* (Абу Хурайра ривояти).

2. Пайғамбар алайҳиссалом буюрдилар; *“Дори-дармонларларнинг энг фойдалиси асал емоқ ва қон олдирмоқ”* (Жобир ибн Абдуллоғ ривояти).

3. Пайғамбар алайҳиссалом буюрдилар; *“Седана самдан (ўлимдан) бошқа барча дардга даводир”* (Оиша онамиз ривояти).

4. Пайғамбар алайҳиссалом буюрдилар; *“Бемор ёқтирадими-йўқми, сутли хўрда (овқат) дардига даводир”* (Оиша онамиз ривояти).

5. *Хулқ-атворнинг мўътадил бўлиши бадан саломатлигини сақлайди.* Ибн Сино

6. *Шароб-заҳарлардан бири. Агар узоқ оч юрган киши овқат ва ичимликлардан меъеридан ортиқ истеъмол қилса уларнинг ҳаммаси заҳарга айланади.* Ибн Сино

СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИНING МАСЪУЛИЯТЛИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Соғлом авлод энг аввало болалар саломатлиги уларнинг жисмоний жиҳатдан баркамол бўлиб ўсиши билан бевосита боғлиқдир.

Жисмоний ва маънавий баркамолликни тарбиялаш ҳозирги давр муаммоларидан баридир. Бу ўз навбатида аҳолининг барча қатламларга таълим-тарбия, касб-хунар, меҳнатга муносабат ва Ватанга садоқат хис-туйғуларини шакллантириш, уларни такомиллаштириш асосий мақсад ҳамда вазифа бўлиб ҳисобланади.

Маълумки, соғлом авлод тарбиясининг муҳим ва масъулиятли хусусияти шундан иборатки, оила, маҳалла, ва меҳнат жамоаларида онгли равишда ҳаёт, яшаш тушунчаларига эга бўлишдир. Ўзаро муносабатлар, ҳурмат-эҳтиром, катталарни иззат қилиш ҳамда кадрлаш мазкур муаммонинг мазмунини ташкил этади.

Болаларни соғлом қилиб ўстириш, уларни касб-хунар танлашга ўргатиб, ҳаёт мазмунини амалий жиҳатдан тасаввур эттириш энг аввало оиладан бошланади. Ота-оналарнинг панд-насихатлари, олий таълим муассасаларида эгалланадиган билимлар, тўй ва турли маросимларда ўқиладиган вазлар, яхши ниятлар болаларга сўссиз ижобий таъсир кўрсатиши лозим.

Соғлом авлод тарбиясини муҳим омили ва уни такомиллаштиришнинг эътиборга лойиқ йўли жисмоний маданият ва спорт ҳисобланади. Шу сабабдан Республика Президенти томонидан “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида” (2003 йил 24 октябр) вақвал фармони эълон қилинди. Ўтган қисқа давр ичида болалар спортини ва умумтаълим мактаб ўқувчиларининг жисмони тарбия машғулоти, оммавий спорт мусобақаларини ташкил қилиш борасида жуда кўп тадбирлар амалга оширилди ва бебаҳо самараларга эришилди.

Республика Президенти мазкур жамғарманинг иш фаолиятини назорат қилиш ва кўмаклашиш йўлида бевосита ғамхўрлик қилиб келмоқда. Деярлик ҳар йили 2-3 маротаба жамғарма ишларини яқинда ривожлантириш бўйича махсус йиғилишларда Президентнинг ўзи қатнашди ва тегишли топшириқлар берди. Йиғилишда Республика халқ таълими вазирлиги, Республика маданият ва спорт ишлари вазирлиги, мавжуд бўлган барча спорт ташкилотлари ва уюшмаларнинг раҳбарлари, Вилоят ҳокимлари иштирок этиб, болалар спортини ривожлантиришдаги ҳисобот ва маълумотларни бермоқда. Бундай нуфузли йиғилишлар ва улғувор тадбирлар мамлакатимизнинг барча ҳудудларидаги болалар спорт мактабларининг иш фаолиятини яхшлганда муҳим бурчи бўлиши керак. Республика Президенти И.А.Каримов бошчилигида 2007 йил 29 ноябрда Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси хомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида таъкидланишича спорт-соғлом авлод тарбиясининг муҳим воситасидир, - дейилади.

Расмий маълумотларга қараганда ўтган давр (2003-2007 йиллар) ичида 715 та спорт мажмуаси қурилиб, ундан 583таси қишлоқлардадир. Қурилиш ишларига эса 85,4 миллиард сўм маблағ сарфланган. (Спорт газетаси, 2007 йил 5 декабр сони)

Болалар спорт мактаблари Олимпия захиралари спорт мактаблари ва шунга ўхшаш спорт муассасаларида шуғулланувчи иқтидорли спортчилар халқаро спорт мусобақаларида муваффақиятли қатнашиб келмоқда. Ўтган беш йил 140 нафар ёш спортчи халқаро тоифадаги спорт устаси, 569 нафари спорт устаси, 7380 нафари спорт устаси номзодлиги унвонларига сазовор бўлишди. Бундай улкан натижаларда Самарқанд вилояти болалар спорт мактабларининг ҳам салмоқли улуши борлигини эътироф этиш зарур. Бошқа шаҳар ва қишлоқлардаги каби Самарқанд вилоятининг барча ҳудудларида болаларни спортга кенг жалб этишда ўтказилаётган спорт мусобақаларининг ахамияти жуда каттадир. Ўқувчи ёшлар иштирокида “Алпомиш” ва “Барчиной”, “Қувнок сартлар”, “Соғломжон-полвонжон”, “Умид ниҳоллари”, “Ёзги таътил” каби спорт мусобақалари ҳамда ўқувчиларнинг ёзги дам олиш ормонларидаги соғломлаштириш спорт тадбирлари катта ҳисса қўшмоқда.

Соглом авлод тарбиясида болалар спортга бўлган эътиборни илмий-назарий жиҳатдан ўрганиш ва таҳлил қилиш муаммонинг баъзи бир ечимларини топишга хизмат қилиши аниқдир. Шу мақсад йўлида Самарқанд шаҳар болалар спорт мактабларида тарбияланувчи укувчиларнинг спортга бўлган хаваси ва муносабатлари билан танишади. Сухбатлар, мулоқотлар ва савол-жавобларнинг натижалари асосида қуйидаги мулоҳазаларни билдириш мумкин:

-Футбол, кураш, баскетбол, стол тенниси каби спортга астойдил қизиқувчилар кўпчилигини (60-70%) ни ташкил этади;

-Енгил атлетика, гимнастика, бадий гимнастика, сузиш каби ҳаётий зарур бўлган спорт турларига бўлган қизиқишлар нисбатан кам (25-30%) эканлиги аниқланди. Буларнинг асосий сабаблари эса энг аввало истеъдодли мураббийларнинг камлиги, спорт иншоотлари ва жиҳозларнинг талаб даражасида эмаслиги ёки етишмаслигидандир.

Шаҳардаги № 10,14,49,50 ва бошқа мактаб ўқувчилари билан ўтказилган сухбатларда маълум бўлишича: ўзлари севган ва хоҳлаган спорт турлари бўйича тўғарақлар (секция) йўк (45-50%), мусобакалар ўтказилмайди (гимнастика 70-80%), сузиш (80-90%), бадий гимнастика (85-90%), шунингдек спорт тўғарақларини олиб боровчи хотин-қизлар (60-70%), айниқса маҳаллий миллат хотин-қизлар (80-85%) йўк ҳисоби.

Бундай далиллар асосида умумтаълим мактабларидаги мутахассисларнинг бир томонлама (“Умид ниҳоллари” дастури бўйича) иш олиб бориши сезилмоқда. Яъни спорт ўйинларига эътибор кучлидир.

Маҳаллий миллат қизларининг спорт билан шуғулланишларига қизиқишлари камлиги фақат ўқитувчиларга боғлиқ эмас. Яъни, миллий хусусиятларимизнинг чегараланиши, ота-оналар ва маҳалла аҳллариининг бу соҳага тўла эътибор бермаслиги ҳам салбий натижаларга сабаб бўлмоқда.

Хулоса тариқасида айтиш мумкинки, соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг оммавий машғулотларини оммага чуқурроқ сингдириш, оммавий ахборот воситалари ва телерадиоларда бу соҳага доир материалларни кенгрок, кўпроқ ёритиш, илғор тажрибаларни намойиш этиш зарурдир.

АДАБИЁТЛАР.

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси Т., “Ўзбекистон”, 1992
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, 2000
3. ЎзРнинг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997.
4. ЎзРВМнинг “Республика Маънавият ва маърифат жамоатчилиқ марказининг фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги қарори
5. ЎзР Президентининг “Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида”ги қарори, 1998.
6. Соғлом авлод давлат дастури, 1997.
7. ЎзРВМнинг “Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида”ги қарори, 1998.
8. ЎзРВнинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 271-сонли қарори, 1999 йил 27 май. ЎзРВнинг “Сихат-саломатлик йили” тўғрисидаги қарори. 2005 йил 25 январ.
9. ЎзРнинг “Туризм тўғрисида”ги қонуни, 1999.
10. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари ҳақида “Низом”, “Спорт” газетаси, 2000 йил 29 февраль.
11. Каримов И.А., Ўзбекистон XXI аср бўсағасида, Т., “Ўзбекистон” 1992.
12. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиклоли ва тараққиёт йўли Т., “Ўзбекистон”, 1992.
13. Каримов И.А., Биздан озод ва обод Ватан қолсин, Т., “Ўзбекистон” 1994 йил
14. Атоев А.Қ., Кураш, дарслик, Т., “Ўқитувчи”, 1984.
15. Атоев А., Фарзандларимиз соғлом бўлсин десангиз, Т., Ибн Сино, 1991 йил.
16. “Алпомиш” достони, 1-2 китоб, Т., “Ўзбекистон”, 1992-1993.
17. Ботиров Ҳ.А., “Жисмоний тарбия ва спорт тарихи”, оммабоп китоб, 1993 йил.
18. Ибрагимова В.С., Точка Беседы о точечном массаже М., Молодая Гвардия, 1998 год.
19. Рихсиева А., Бирюков А., Бирюков А., Массаж: Поддержание здоровья, восстановление Трудоспособности, Т., Медицина, 1988
20. Соғлом авлод тарбияси-буюк давлат қуриш заминидир. Илмий тўплам Т., 1993-1994 (1-3 китоблар).
21. Темур тузуклари, Т., Ғофур Ғулом нашриёти, 1991.
22. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев П., 1001 ўйин, Т., “Ўқитувчи”, 1991.
23. Қорабоев У, Ўзбек халқ ўйинлари, моног. Т., “Санъат”, 2001.
24. Аҳмедов Ф.Қ., Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш. Т., “Молия” 2008.
25. “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг минтақавий, педагогик-психологик, тиббий-биологик муаммолари”, (илмий услубий мақолалар тўплами), Т., 2009.
26. “Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари”, (илмий услубий мақолалар тўплами), Т., 2009.

МУНДАРИЖА

БЕТЛАР

1. Кириш.....	3
2. Сихат-саломатликни таъминловчи жисмоний тарбия унинг шакллари хақида тушунчалар.....	4
3. Сихат-саломатлик ҳақида баъзи тушунчалар.....	6
4. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тушунчаси.....	10
5. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий омиллари.....	11
6. Умумривожлантирувчи жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи хусусиятлари.....	12
7. Энг кичик ва мактабгача ёшдаги болаларнинг соғломлаштирувчи ма- шқлари.....	13
8. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг уй шароитларидаги соғломлаш- тирувчи жисмоний машқлари.....	16
9. Ўқувчи ва талаба ёшларнинг бўш вақтларида жисмоний машқларни бажариш йўллари.....	18
10. Ёлғиз ҳолда соғломлаштиришни амалга ошириш усуллари.....	20
11. Хасталикни енгиш сихат-саломатликни тиклаш амаллари ҳақида.....	22
12. Хотин-қизлар сихат-саломатлиги ҳақида.....	27
13. Соғломлаштирувчи саёҳатлар ва халқ миллий ўйинлари ҳақида қис- қача маълумотлар.....	30
14. Халқ миллий ўйинлари сихат-саломатликни таъминлаш йўлида.....	32
15. Даволовчи ва чиниктирувчи уқалаш (массаж) машқлари ва унинг фойдали жиҳатлари.....	33
16. Чиниктирувчи уқалаш машқлари ва асаб нуқталари ҳақида.....	37
17. Сихат-саломатлик ҳақида донишмандларнинг ўғитлари.....	39
18. Соғлом авлод тарбиясининг масъулиятли хусусиятлари.....	40

1. Қўраш
2. Қўраш
3. Қўраш
4. Қўраш
5. Қўраш
6. Қўраш
7. Қўраш
8. Қўраш
9. Қўраш
10. Қўраш
11. Қўраш
12. Қўраш
13. Қўраш
14. Қўраш
15. Қўраш
16. Қўраш
17. Қўраш
18. Қўраш
19. Қўраш
20. Қўраш
21. Қўраш
22. Қўраш
23. Қўраш
24. Қўраш
25. Қўраш
26. Қўраш
27. Қўраш
28. Қўраш
29. Қўраш
30. Қўраш

ТИЛЛАЕВ ДОНИЁР РАХИМОВИЧ
ХОЛДАРОВ ТУРҒУНБОЙ ХОЛДАРОВИЧ

Босишга рухсат этилди 26.02.2010 йил

Қоғоз бичими 60 x 84 1/16

Шартли босма табағи 3.25 б.т.

Адади 100 дона

Буюртма № 127

Бахоси келишилган нархда

Тошкент Давлат Техника университети босмахонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳар Талабалар шаҳарчаси, Талабалар кўчаси – 54 уй