

2-TOM, 7-SON

TALABALARNI MUSTAQIL JISMONIY TARBIYA VA SPORT
TAYYORGARLIGIGA YO'NALTIRISH

Yunus Xojabaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

3-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga mustaqil jalb qilishning zamonaviy usullari ochib berilgan. Sport mashg'ulotlariga yo'naltirilgan talabalarning mustaqil mashg'ulotlari bo'yicha turli xil ilmiy va uslubiy ma'lumotlar tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: jamiyat, madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, sog'liq, jismoniy rivojlanish, vosita faoliyati.

Аннотация. Данном статьи раскрывается современные методы самостоятельного привлечения студенческой молодёжи к физическому воспитанию и спортивной подготовки. Рекомендуются различные научные и методические сведения по самостоятельному занятию студентов, ориентированную к спортивной подготовки.

Ключевые слова: общество, культура, физическая культура, спорт, здоровье, физическое развития, двигательная деятельность.

Annotation. This article reveals modern methods of self-involvement of student youth in physical education and sports training. Various scientific and methodological information on self-study of students, focused on sports training, is recommended.

Keywords: society, culture, physical culture, sport, health, physical development, motor activity.

Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarida o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash va ularni sport tayyorgarligiga yo'naltirish uchun hukumatimiz tomonidan keng imkoniyatlar va ulkan g'amxo'rlik yaratilgan. Inson hayotining dastlabki ikki o'n yilligi, ularning shaxs sifatida shakllanishida eng muhim davr hisoblanadi. Shuningdek, bu davrda



2-TOM, 7-SON

ular organizmining salomatligiga ham mustahkam asos qo'yiladi. Ammo bu paytda yoshlar bo'lajak kasb talabalarini bajarish uchun butun vaqtlarini bag'ishlaydi, o'qishga mukkasidan ketadi. Tabbiyki, bunday holatlar talabalarni kam harakatlilikka olib keladi. Uning natijasida talabaning yosh organizmida turli xil kasalliklarning dastlabki belgilari paydo bo'ladi, organizmni tashqi muhit ta'siriga qarshilik ko'rsatishi (immunitet) pasayadi, yuqori nafas yo'llarining yallig'lanishi ortib boradi. Kasalliklardan xalos bo'lish muddati cho'zilib, uning asoratlari keyingi yillar davomida kuchayib boradi. Bu holat, ayniqsa, talaba qizlarda yanada og'irroq oqibatlariga olib kelishi mumkin. Qizlarning kelajakda turmush qurib, ona bo'lishi uchun monelik qiladigan, tug'ishni qiyinlashtiruvchi salbiy vaziyatlar ortib boradi. Bunday noxush holatlarni oldini olishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari eng ta'sirchan vosita hisoblanadi. Ular talabalar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning markaziy asab, nafas olish, yurak qon-tomir, ovqat hazm qilish, ichki sekresiya bezlari hamda harakat-tayanch tizimlari ish faoliyatini mislsiz darajada yaxshilanishiga olib keladi. Bunday mashq qilgan odam organizmi har qanday qiyinchiliklarni yengishga qodir bo'ladi, muhim hayotiy maqsadlarni o'z oldiga qo'yish, ularni amalga oshirishga harakt qilishni ta'minlab, haqiqiy inson hayotini ma'no-maqсадini tushunishga olib keladi.

Insonni tabiat bilan uyg'un rivojlanishi, ya'ni doimiy jismoniy harakatda bo'lishi makon va zamonda ongli mavjudot sifatida mangulikning mohiyatiga yetishishiga olib keladi. Shunday ekan, biz bugun o'z sog'ligini mustahkamlash, aqliy qobiliyatini rivojlantirish, jismoniy kamolotga yetishish maqsadida bizga umid bog'lab turgan talabalarimizga zarur bilimlarni bera olayapmizmi, ularga to'g'ri yo'lni ko'rsata olayapmizmi, ularni jismoniy madaniyat va sport bilan mustaqil shug'ullanishga yo'naltira olayapmizmi,-degan savollar va ular bilan bog'liq muammolar oldimizda turadi.

“Jismoniy madaniyat”, “Sport”, “Sport tayyorgarligi” so'zlari bugungi kunda qisqa, lekin o'zining keng ijtimoiy, iqtisodiy, tibbiy-biologik, pedagogik, psixologik mohiyati bilan xalqimiz o'rtasida samarali foydalanib kelmoqda. Hozirda jismoniy madaniyat va sport nazariyasi va amaliyoti odam organizmini bir butun, o'z-o'zini rivojlantiradigan va



2-TOM, 7-SON

takomillashtiradigan biologik sistema sifatida, uni jismoniy va aqliy qobiliyatlarini saqlab qolish va rivojlantrishga yoʻnaltirilgan tadbirlarning zamonaviy mazmuni, shakli va vositalarini ishlab chiqish va foydalanishga qaratilishi kerak. Bu vazifalar uning taʼrifida yaqqol aks ettirilgan: jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi boʻlib, inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yigʻindisidir.

“Jismoniy madaniyat”, “Sport”, “Sport tayyorgarligi” soʻzlari bugungi kunda qisqa, lekin oʻzining keng ijtimoiy, iqtisodiy, tibbiy-biologik, pedagogik, psixologik mohiyati bilan xalqimiz oʻrtasida samarali foydalanib kelmoqda. Hozirda jismoniy madaniyat va sport nazariyasi va amaliyoti odam organizmini bir butun, oʻz-oʻzini rivojlantiradigan va takomillashtiradigan biologik sistema sifatida, uni jismoniy va aqliy qobiliyatlarini saqlab qolish va rivojlantrishga yoʻnaltirilgan tadbirlarning zamonaviy mazmuni, shakli va vositalarini ishlab chiqish va foydalanishga qaratilishi kerak. Bu vazifalar uning taʼrifida yaqqol aks ettirilgan: jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi boʻlib, inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yigʻindisidir.

Oʻtmishda ajdodlarimiz, hozir biz jismoniy madaniyat, sport degan nomlar bilan ataladigan faoliyat jarayonlarni badan tarbiya,- deb atagan va unga katta eʼtibor berishgan. “Harakatda barakat”, “Harakat-jon ozigʻi”, “Sogʻlom tanda- sogʻ aql” degan xalq maqollarining mazmunida, tana va ruhiyatni sogʻlomlashtirishga qaratilgan muhim vositalar aks ettirilgan. Bulardan xalqimiz oʻtmishining bebaho qadriyatlari sifatida foydalanish, ularni tiklash va yanada rivojlantirish hamda kelajak avlodlarga yetkazish har birimizning muqaddas burchimizdir. Bunda ushbu maqola mazmunida keltirilgan maʼlumotlar katta yordam beradi degan umiddamiz.

Asosiy tushuncha va tamoyillar

Talabalarni jismoniy madaniyat bilan mustaqil shugʻullanish jarayoniga oid bilimlarni tahlil qilishga kirishar ekamiz, avvalo mashq qilgan va mashq qilmagan organizm



2-TOM, 7-SON

o'rtasidagi jismoniy va ruhiy-psixologik farqlarga oid jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini keltirishni lozim ko'rdik. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari asosan tibbiyotda ko'proq o'rganiladi. Shunga qaramasdan, bu ko'rsatkichlarni jismoniy madaniyat jarayonida o'rganish ham yosh mutaxassislarga katta bilim va tajriba beradi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga bo'y, vazn, ko'krak qafasining kengligi, o'pkaning tiriklik sig'imi (spirometriya), bel kuchi (stanometriya), qo'l kuchi (dinamometriya), shuningdek, yurakning minutlik urishi, minutlik nafas olibchiqarish kabi ko'rsatkichlarni ham kiritish mumkin. Chunki bular ham jismoniy rivojlanish va organizm mashq qilganlik darajasini baholashda zarur ko'rsatkich hisoblanadi.

Sport faoliyatida odamni bo'yi sport natijalarini tezroq o'sib borishida katta ahamiyat kasb etadi. Futbol, voleybol, basketbol, yengil atletika kabi sport turlarida bo'yning uzunligi, ya'ni 180-190 sm bo'lishi sport natijalarini o'sishida katta ahamiyatga ega. Ammo faqat bo'yning uzunligi bilangina katta natijalarga erishib bo'lmaydi. Bo'y qancha uzun bo'lsa, yaxshi natijaga erishish uchun shuncha ko'p mashq qilishni talab qiladi. Mashhur antropolog olim M. Bunak "bol'she razmer tela, trebuet bolshe uprajnenie" deb o'z asarlarida ta'kidlab o'tgan.

Hozirda ayrim yoshlar bo'yining pastligidan nolib, xafa bo'lib yurishadi va bo'yini o'stirish uchun turli vositalardan foydalanishadi. Albatta, odamni bo'yi sabzavot emaski, qisqa vaqtda o'sib borsa. Bo'yning pastligiga turli xil sabablar bo'lishi mumkin. Masalan bolalikdagi og'ir kasalliklar, me'yorlanmagan og'ir mehnat, irsiyat, muntazam ochlik, vitaminlarning yetishmasligi, ichki sekresiya bezlari faoliyatining buzilishi va b.

Odam organizmining, shuningdek, bo'yning o'sishi bo'yicha adabiyotlarda turli ma'lumotlarni uchratish mumkin. Ba'zilar organizmning, shu jumladan bo'yning o'sishi 22 yoshga kelib to'xtaydi, deyishcha, ba'zilar bo'yni 25-27 yoshgacha o'sadi,- deb hisoblaydi.

Bo'y to'g'risida umum qabul qilingan me'yorlar ko'p. Lekin ular mintaqalar bo'yicha bir-biriga to'g'ri kelmaydi. Masalan Yevropa ko'rsatkichlari Osiyoga, yoki aksincha.



2-TOM, 7-SON

Tibbiyotda erkaklar uchun o'rtacha bo'y 165 sm deb qabul qilingan bo'lsa, bu ayollar uchun 155 sm. Demak, undan ortig'i o'rtachadan yuqori yoki baland bo'y deb hisoblanadi. Pastini esa past bo'y deb qabul qilish mumkin.

Har qanday sharoitda ham gavdaning mutonasib bo'yi, uning mukammaligidan dalolat beradi. Bo'yni o'stirish uchun ko'pchilik yoshlar turnikda tortinish mashqidan keng foydalanadi.

Turnikda tortinish mashqi bo'yni o'stirish mumkin. Lekin ha deb bu mashqni takrorlaverish organizmni, ayniqsa kaft, bilak va yelka muskullarini zo'riqtirib qo'yishi mumkin. Shunday ekan, bu mashqni boshqa jismoniy mashqlar bilan birgalikda, masalan umumrivojlantiruvchi, yugurish, sakrash kabi yengil atletika, gimnastika mashqlari bilan navbatlashtirib bajarish tavsiya etiladi.

Gavda og'irligi, ya'ni vazn asosiy jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Bugungi jamiyatimizdagi kam harakatlilik, ya'ni gipodinamiya nuqtainazaridan vaznni ortib ketishini nima deb tushuntirish mushkul. Uni ba'zilar kasallik sifatida qabul qilishsa, ba'zilar salomatlik belgisi sifatida ham qabul qiladi. Lekin haddan ziyod semirib ketgan ayollar, erkalarini bevosita o'z joniga jabr qiluvchilar deb tushunish to'g'riroq bo'ladi. Ortiqcha vazn natijasida organizmni zo'riqishini faqat mutaxassislar emas, balki oddiy odamlar ham tushunib yetadi. Ortiqcha vazn natijasida eng avval yurak-tomir va nafas olish tizimida salbiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Haddan ziyod toliqishni his qilish, hansirab nafas olish bu o'zgarishlarning dastlabki belgilaridir. Vaznni nazorat qilish kerak. Vaznni nazorat qilish demak, salomatlikni nazorat qilishdir. Bo'y-vazn indeksi bo'yicha, masalan bo'y 170 sm bo'lsa, vazn 70 kg bo'lishi kerak. Agar bo'y 180 sm bo'lsa, vazn 80 kg bo'ladi va h.k. Shundan kami oriqlik, ziyoti semizlik hisoblanadi. Bu ko'rsatkichlarda yoshga oid farqlar mavjud. 50 yoshdan keyin bo'yvazn indeksi bo'yicha, vaznga 10 kg qo'shilib hisoblansa, bu me'yor deb qabul qilinadi.

Masalan, bo'yi 170 sm bo'lgan 50 yoshdan katta erkakning vazni 70 kg emas, balki 80 kg bo'lsa bu me'yor hisoblanadi.



2-TOM, 7-SON

Sportdagi vazn bilan bog'liq eng katta muammolardan biri bu mas'uliyatli musobaqalardan oldin vazni tashlashdir. Umuman sportda vazn tashlashni, murabbiy va sportchining xato taktikasi deb tushunish kerak. Shoshilinch vazn tashlash natijasi g'alabaga emas, balki o'ta xunuk oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Ko'krak qafasining kengligi ham jismoniy rivojlanishning zarur ko'rsatkichlaridan hisoblanadi. Ko'krak qafasining keng, tor va o'rtacha ko'rinishlari mavjud. Keng ko'krak qafasiga ega bo'lganlar geperasteniklar, tor ko'krak qafasiga ega bo'lganlar asteniklar va o'rtacha ko'krak qafasiga ega bo'lganlar normasteniklar deb ataladi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida ko'krak qafasi kengayib boradi. Nafas olish chuqurlashadi, o'pkaga ko'proq havo olinadi. Bu o'z navbatida qonning kislorod bilan yaxshi ta'minlanishiga olib keladi. Jismoniy mashqlar bilan yetarli shug'ullanmagan odamlar minutiga 17-18 marta nafas olib chiqarsa, shug'ullanganlar, ya'ni sportchilar minutiga 11-12 marta nafas olib chiqaradilar. Shunga qaramasdan sportchilar o'pkasi organizmni kislorod bilan yaxshi ta'minlaydi. Bundan tashqari o'pkaning tiriklik sig'imi ham yuqori bo'ladi.

Yurakning minutlik qisqarib kengayishi, oddiy qilib aytganda yurak urishi jismoniy mashq qilganlikning muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Voyaga yetgan, sport bilan shug'ullanmagan odamning yuragi minutiga 72 marta urishi, o'rtacha ko'rsatkich sifatida qabul qilingan. Bolalar va ayollarda yurak urishi, erkaklarga nisbatan tezroq bo'ladi. Bunda albatta yosh ko'rsatkichlari muhim hisoblanadi. Sport yoki boshqa bir jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida yurakning minutlik urishi kamayib boradi. Bu tibbiyotda "sport bradikardiyasi" deb ataladi. Masalan, 5000 va 10000 m ga yugurish bo'yicha olimpiada chempioni V.Kusning yuragi tinch holatda minutiga 32 marta urgan. Shu masofalar bo'yicha yana bir olimpiada chempioni, Finlandiyalik Pavvo Nurmining yuragi minutiga 28 marta urgan. Agar mashq natijasida sizning yuragingizni urishi tinch holatda, minutiga 60 marta ursa, bu sizning salomatlik ko'rsatkichingizni yaxshiligidan dalolat beradi. Shuningdek, mashq qilish natijasida yurak hajmi ham ortadi. Bu



2-TOM, 7-SON

ko'rsatkichlar sport amaliyotidagi yagona ko'rsatkichlar hisoblanadi, ya'ni shunga o'xshash boshqa ma'lumotlar qayd qilinmagan.

Musobaqalarda katta sport yuklamasini olish natijasida yurak urishining eng yuqori chegarasi 300 martaga yetgani to'g'risida ma'lumotlar bor.

Mashq qilish jarayonida sportchi organizmiga yuk berishning (nagruzka) eng yuqori, yuqori, o'rtacha, pastdarajalari farq qilinadi. Bular yurak urishida ham aks etadi. Masalan, eng yuqori darajadagi yuklama berilganda yurak urishi 220-240 tagacha yetadi. Yuqori darajadagi yuklamada 190-200 marta, o'rtachada 170 marta, past darajada 140-170 martagacha yetadi. Mutaxassislarning aytishicha, mashq natijasida yurak urishi 140 martagacha yetmasa, bunday mashqdan organizmga foyda yo'q.

Yuqorida keltirilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va ular bilan bog'liq ma'lumotlarni mashq qilish jarayonida o'rganib, ularga rioya qilish jismoniy madaniyat va sport bilan mustaqil shug'ullanishda katta ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Mirziyoev. Sh. M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent: O'zbekiston, 2016-yil.
2. Davidenko D. N. Sosial'nie i biologicheskie osnovi fizicheskoy kul'turi: Uchebnoe posobie–SPb, 2001y.
3. Ionin L. G. Sosiologiya kul'turi. –M,: Nauka, 2000y.
4. Ilinich V. I. Fizicheskaya kul'tura studenta. –Moskva, Gardarika, 2001y

