

**OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY VA AQLIY
TARBIYANING O'ZARO BOG'LIQLIGI**

Muhammadiyev Komil Burxonovich

Toshkent davlat transport universiteti

"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi mudiri, professor

Annotatsiya. *Maqolada talabalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining o'zaro bog'liqligi bayon etilgan. Talabalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya va sportning o'rni*

Kalit so'zlar: *talaba, jismoniy tarbiya, sport, rivojlanish, mashg'ulot, salomatlik*

Аннотация. *В статье изложены взаимосвязи физического и умственного развития студентов. Роль физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов*

Ключевые слова: *студент, физическая культура, спорт, развитие, занятие, здоровье*

Abstract. *The article outlines the relationships between the physical and mental development of students. The Role of Physical Culture and Sports in the Everyday Life of Students*

Keywords: *student, physical education, sports, development, occupation, health*

Ish tashkilotchilarining ta'kidlashicha, talabalarning salomatligini yaxshilash va shu orqali ularning o'zlashtirishiga ta'sir ko'rsatish uchun har kuni ochiq havoda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish mumkin. Oliy o'quv yurtlarida tajriba tariqasida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kundalik mashg'ulotlar joriy etildi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kundalik darslardan tashqari, oliy o'quv yurtlarida qo'shimcha (2 soatlik) sport seksiyalari joriy etildi, ular davomida ochiq havoda o'yinlar o'tkazildi.

Tajriba guruhlar talabalarining harakat faolligining oshishi nafaqat ularning o'zlashtirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi, balki ongli intizomni mustahkamlashga yordam berdi.

Oliy o'quv yurtlari o'quvchilarining yillik harakat faolligini o'rganib, uni o'zlashtirish ko'rsatkichlari bilan taqqoslab, tashkil etilgan harakat faolligi o'zlashtirish ko'rsatkichlari bilan bevosita bog'liqligi aniqlandi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat nafaqat talabalarning garmonik jismoniy rivojlanish vositalaridan biri, balki ularning o'zlashtirishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Keyingi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning kunlik harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirmaydi. Ularga harakat faolligini oshirish vositasi sifatida qaramaslik kerak. Aksincha, ular jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga o'rgatish va rag'batlantirish funksiyalarini bajaradi.

Motorikaning rivojlanishidagi kamchiliklar o'zlashtirishga sezilarli ta'sir ko'rsatishini hisobga olgan holda, jismoniy tarbiyaning "kichik shakllari"dan maksimal darajada foydalanish tavsiya etildi: ertalabki gimnastika, jismoniy daqiqalar, tanaffuslarda o'yinlar

va ko'ngil ochishlar, chunki ular kunlik harakatlar sonining 10-15% dan 20-25% gacha amalga oshirilishini ta'minlaydi. Agar bundan tashqari talabalar umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garagida yoki sport seksiyasida shug'ullansalar, har kuni ochiq havoda o'ynasalar, yozda yugursalar, suzsalar, qishda chang'i va konkida uchalar, qorbo'ron o'ynasalar, yil bo'yi turistik sayohatlarga chiqsalar. Bu albatta o'zlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning kichik shakllari majburiy sifatida zamonaviy kompleks jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgani bejiz emas.

Jismoniy tarbiyaga talabalarning kelajakdagi o'qish va mehnatdagi muvaffaqiyatlarining poydevori sifatida qarash kerak. Mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlari shuni isbotladiki, talabalarning taxminan 85% o'zlashtirishining asosiy sababi sog'liqning yomonligi va jismoniy nuqsonlardir. Shuni unutmaslik kerakki, mehnatsevarlik, xotira, ixtiyoriy diqqat, chidamlilik ko'p jihatdan talabalarning sog'lig'iga bog'liq.

Yaqin-yaqingacha dam olishga to'la osoyishtalik deb qaralardi. To'liq tinch holatda organizmning ish qobiliyati tezroq tiklanadi, deb hisoblangan. Charchagan o'ng qo'l tezroq va to'laroq dam olishi hamda dam olishdan keyin emas, balki chap qo'l bilan ishlagandan keyin ish qobiliyatini ko'proq oshirishi aniqlangan. Keyinchalik uning bir qator mahalliy va xorijiy izdoshlari faol dam olish organizmning barcha a'zolari va tizimlari faoliyati uchun passiv dam olishdan ko'ra samaraliroq ekanligini isbotladilar. Faol dam olishning samarasi uning markaziy asab tizimining funksional holatiga ijobiy ta'siri bilan izohlanadi. Markaziy asab tizimi biror zonasining qo'zg'alishi uning boshqa uchastkalarida ham aks etib, tormozlangan zonalarga qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi va shu tariqa ulardan toliqishni bartaraf etib, ish qobiliyatini oshiradi.

Aniqlanishicha, barcha holatlarda ish qobiliyati mutlaq dam olishda emas, balki boshqa a'zolar ishtirok etadigan ishdan keyin ko'proq oshadi, xususan, aqliy ish qobiliyati jismoniy mashqlar bilan shug'ullangandan keyin oshadi. Jismoniy tarbiya va sport umumiy ish qobiliyatini tiklash va mustahkamlashga yordam beradi, odamning asab tizimi va organizmning boshqa a'zolari va tizimlari faoliyatini yaxshilaydi.

Aynan shuning uchun ham o'z farzandlarining kelajagi haqida chinakamiga qayg'uradigan ota-onalarni o'g'lining matematika darsini qoldirishi, fizika darsiga tayyorlanmaganligi va sport kostyumini unutganligi, ya'ni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda skameykada maqsadsiz o'tirganligi birdek tashvishga solishi kerak. Empirik, ya'ni tajriba yo'li bilan odamlar bunday xulosaga allaqachon kelganlar. Insoniyatning eng buyuk vakillari jismoniy tarbiya bilan do'st bo'lganligi bejiz emas, jismoniy mashqlar, odatda, ularning butun hayoti davomida hamroh bo'lgan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafas olish tizimining normal faoliyati uchun zarur. Yengil atletika (ayniqsa ochiq havoda yugurish), chang'i tayyorgarligi, konkida yugurish, suzish, eshkak eshish bilan shug'ullanish ko'krak qafasining aylanasi kengaytiradi, demak, o'pkaga nafas olishda havoning katta qismlarini olish imkonini beradi, tana to'qimalari, mushaklar, miyani kislorod bilan yaxshiroq ta'minlaydi, bu esa organizmning ish qobiliyatini oshiradi. Shuni hisobga olib, jismoniy tarbiya darslarining ko'p qismini ochiq havoda o'tkazishga harakat qilish kerak.

Turli sport turlari ko'krak qafasi aylanasi bir xil kattalashtirmaydi. Suzish bilan shug'ullanganda o'pkaning tiriklik sig'imi 25% ga, chang'i sporti bilan shug'ullanganda 33% ga, velosiped sporti bilan shug'ullanganda (sportchining holati ko'krak qafasini yaxshi to'g'rilashga imkon bermaydi) 14% ga ortadi.

Har qanday sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda nafas olish chuqurligining ortishi hisobiga nafas olish chastotasi kamaygan. Chiniqqan sportchilarda nafas olish soni bir yarim-ikki marta kam, lekin nafas olish chuqurligi ikki-to'rt marta ortadi.

Talabalarga to'g'ri nafas olishni o'rgatishda shuni nazarda tutish kerakki, nafas olish ritmi harakat ritmiga mos kelishi kerak. Ko'krak qafasini kengaytiruvchi harakatlar (qo'llarni yozish, gavdani to'g'rilash, belni bukish, qo'llarni yon tomonlardan yuqoriga ko'tarish) paytida nafas olish, ko'krak qafasi qisqarganda (gavdani oldinga egish, qo'llarni tushirish, yelkalarini oldinga tortish) nafas chiqarish kerak. Buzilgan nafasni tiklash uchun bir-ikki marta keskin nafas chiqarish kerak. Havoni burun orqali nafas olish va chiqarish yaxshiroq. Bunda havo burun bo'shlig'ida oldindan isitilgan va tozalangan holda o'pkaga kiradi, karbonat angidrid esa o'pkadan to'liqroq va faolroq chiqariladi.

Nafas chiqarish paytida karbonat angidrid burun va burun-halqum shilliq qavatini ta'sirlantiradi, bu esa nafas olishning normal boshqarilishiga yordam beradi. Bundan sportcha suzish va qisqa masofaga yugurish yoki o'yin vaqtida yugurish mustasno bo'lib, bunda qisqa va kuchli nafas og'iz orqali olinadi. Nafasni ushlab turish kuch sifatlarining maksimal namoyon bo'lishiga yordam beradi. Shuning uchun katta jismoniy zo'riqishdan oldin, og'irlikni ko'tarishdan oldin nafas olish va nafasni ushlab turish tavsiya etiladi. Biroq shuni nazarda tutish kerakki, juda chuqur nafas olganda kuchli zo'riqish hushdan ketishga olib kelishi mumkin.

Jismoniy mashqlar suyak-mushak tizimining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish muskullar hajmi va kuchini oshiradi, odam tanasini chiroyli, kelishgan qiladi.

Muskullarni maksimal nagruzkalarning taxminan 2/3 qismiga teng bo'lgan optimal nagruzkalarda o'rtacha sur'atda bajariladigan mashqlar yordamida mashq qildirish maqsadga muvofiqdir. Muskul tolalarining yo'g'onlashuvi hisobiga ularning hajmi ortadi. Mushak qancha qalin bo'lsa, shuncha ko'p ish bajara oladi. Harakatning yetishmasligi mushak to'qimasining zaiflashishiga va bo'shashishiga, hajmining kamayishiga, harakat umuman bo'lmaganda esa mushaklarning atrofiyasiga olib keladi. Bunday manzarani, masalan, kasalxonada ko'rpa-to'shak qilib qo'yilgan bemor shu qadar zaiflashib qoladiki, hatto birovning yordamisiz yurolmay qoladi. Insonning gips qo'yilgan a'zosi bilan ham shunday bo'ladi. Uzoq vaqt harakatsizlik mushaklarning deyarli to'liq atrofiyasiga olib keladi.

Salomatlik uchun mushaklarning yaxshi rivojlangan bo'lishi muhim, ammo mushaklarning kuchi faqat fiziologik ko'ndalanglikka bog'liq emas. Nerv impulslarining kuchi va xarakteri katta ahamiyatga ega. Markaziy nerv sistemasidan keladigan ta'sirotlarga javoban keladigan nerv impulslari chiniqqan kishining muskullarini ko'proq kuch bilan qisqarishga majbur qiladi. Sportchilar aytganidek, nozik "mushak sezgisi"ga ega bo'lish ham muhimdir. Har bir harakatni oqilona bajarish, uzoq vaqt charchamasdan

ishlash uchun ko'p yillik mashq va kerakli kuch sarfini baholash va to'g'ri hisobga olish tajribasi zarur.

Mushaklar uchun mashqlarni ma'lum bir ketma-ketlikda bajarish alohida e'tiborga loyiq: pastdan yuqoriga yoki yuqoridan pastga. Masalan:

1. Tortilish.
2. Qo'l va yelka kamari mushaklari uchun mashqlar.
3. Orqa mushaklari uchun mashqlar.
4. Qorin mushaklari uchun mashqlar.
5. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.
6. Organizmga umumiy fiziologik ta'sir ko'rsatish mashqlari: tez yurish, yugurish, sakrash va boshqalar.
7. Tinchlantiruvchi mashqlar. Har bir mashq 8-10 marta takrorlanadi.

Mashqlarni koordinatsiya bo'yicha oddiy va yuklama bo'yicha yengil (tortilish - boshida, yurish - oxirida) boshlash va yakunlash tavsiya etiladi. Barcha mashqlar tananing periferiyasidan markaziga qarab bajariladi, ya'ni avval qo'l barmoqlari uchun mashq, keyin tirsak va yelka bo'g'imlarida bajariladi. Har bir kuch mashqidan so'ng cho'zilish yoki bo'shashish uchun harakat beriladi, ya'ni avval o'tirib-turish, keyin oyoqlarni siltash bajariladi; avval yotib tayanib qo'llarni bukish va yozish, keyin qo'llarni chalishtirib yon tomonga yozish yoki bo'shashtirilgan qo'llarni silkitish.

Katta jismoniy yuklamali mashqlarni yengil mashqlar bilan almashtirib turish kerak. Agar mashqni bajarish sifati bo'g'imlardagi harakatchanlikka bog'liq bo'lsa, har bir urinishdan oldin egiluvchanlik mashqlari o'tkaziladi. Yuzaga kelgan toliqishni kamaytirish uchun vaqti-vaqti bilan bo'shashish mashqlari beriladi. Katta jismoniy zo'riqish bilan bajariladigan mashqlar va kuchli emotsional qo'zg'alish uyg'otadigan o'yinlar mashg'ulotning asosiy qismi oxirida o'tkaziladi.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida qaddi-qomat ustida ishlash alohida o'rin tutadi. U ko'krak qafasining shakli va hajmini o'zgartiradi, organizmning hayotiy muhim ichki a'zolari va tizimlari g'ayritabiiy sharoitlarda ishlaydi, bu esa og'ir kasalliklarga olib kelishi mumkin. Aynan shuning uchun tananing turli holatlari va harakatlarida to'g'ri qomatni doimiy ravishda kuzatib borish muhimdir. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanar ekanlar, muskullarni mustahkamlar ekanlar, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishning asosiy sharti muskul korseti borligini bilishlari kerak. Jismoniy mashqlar mushaklarni mustahkamlaydi, kuchli mushaklar esa to'g'ri qomatni shakllantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, har oyda salomatlik kunlari va o'qituvchining ko'rsatmasi bilan bajariladigan uy vazifalari majburiydir. Talabalar jismoniy tarbiyasining ajralmas tarkibiy qismi ertalabki gigiyenik gimnastika hisoblanadi. Harakat sifatlarini rivojlantirish, eng oddiy harakat amallarini takrorlash, ertalabki badantarbiya mashqlarini har kuni bajarishdek og'ir odatni tarbiyalash uchun ijobiy emotsional qo'zg'atuvchilardan foydalanish zarur. Bu, avvalo, ochiq havoda mashg'ulot o'tkazishda harakatli va sport o'yinlari, optimal yorug'lik, xonada mashg'ulot o'tkazishda quvnoq tetiklashtiruvchi musiqa.



Xuddi shu maqsadda talabalar va ularning ota-onalarida jismoniy tarbiya bilan har kuni shug'ullanish zarurligiga ishonch hosil qilinadi. Mustaqil topshiriqlarning bajarilishi o'qituvchi tomonidan nazorat qilinadi. Agar bolalar ularni ongli ravishda, xohish bilan va muntazam ravishda bajarsalar, ular foyda keltiradi. Buning uchun ular har bir mashqning maqsadi va vazifasini tushunishlari kerak. Bu ishda o'qituvchiga sinf rahbarlari, murabbiy-o'qituvchilar va o'quvchilarning ota-onalari yordamchi bo'lishlari kerak.

Shuningdek, o'quvchilar va ularning ota-onalarini ertalabki badantarbiyaning o'quvchilarning keyingi ish qobiliyati uchun ahamiyatiga ishontirish zarur. Shu maqsadda uyg'ongandan keyin bolaning nerv markazlari tormozlanganligini aytish kerak. Uyqu vaqtida kapillyarlarda tonusning pasayishi va bosimning pasayishi tananing qalin kapillyarlar tarmog'i bo'lgan qismlarida qonning dimlanishiga olib keladi. Bular avvalo bosh miya po'stlog'i va qorin bo'shlig'i. Po'stloqning qo'zg'aluvchanligi pasaygan. Tunda ishlatilgan almashinuv mahsulotlari organizmdan sekinlik bilan chiqariladi. Qon va limfa aylanishi sekinlashgan. Ichki a'zolar, tayanch-harakat apparati faoliyati pasaygan. Harakat markazlari inert bo'ladi, skelet muskullari bo'shashadi. Harakat reaksiyasining latent vaqti deyarli ikki marta oshgan.

Ba'zi talabalar uchun uyqudan keyin organizmni faollashtirish uchun yarim soat-bir soat kerak bo'ladi. Gigiyenik gimnastika organizmni tezda ishga soladi. U o'rtacha yuklama bilan 10-15 daqiqa davomida o'tkaziladi. Uning asosiy vazifasi katta yarim sharlar po'stlog'ining tonusini ko'tarish, talabaning tetik, ko'tarinki kayfiyatini ta'minlashdir.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, talabalar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari kerak va shart, chunki ularning hayotiy faoliyati o'zlariga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Muxamadiyev K.B. Jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni samaradorligini oshirish va talabalarda ekologik madaniyatni rivojlantirishning nazariy asoslari: Monografiya / "Innovatsion rivojlantirish nashriyoti-matbaa uyi". – Toshkent, 2021. – 413 b.
2. Ю.М. Юнусова. Теория и методика физической культуры. Учебник. – Т.: 2007.
3. M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh. Xaydarov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Darslik. – T.: 2017.

