

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

3-son (2020-yil, iyun)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2020

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2020, № 3

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy

Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Negmatovich – iqtisod fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisod fanlari doktori

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Choriyev Abdushukur Choriyevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Jabborov Azim Meyliqulovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Sunnatova Ra'no Izzatovna, psixologiya fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Morogin Vladimir Grigoryevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Xakassiya davlat universiteti, Rossiya)

Belobrikina Olga Alfonsasovna, psixologiya fanlari nomzodi, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Chuprov Leonid Fedorovich, psixologiya fanlari nomzodi, RAE professori (Abakan, Rossiya)

Kozubsov Igor Nikolayevich, pedagogika fanlari nomzodi, RAE professori (Kiyev, Ukraina)

Sidorova Lyudmila Pavlovna, falsafa fanlari nomzodi, dotsent ("Oliy iqtisodiyot maktabi" milliy tadqiqot universiteti (Rossiya))

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Axmedova Shoir Ne'matovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor

To'rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor

Mirzayev Shavkat Mustaqimovich, texnika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisod fanlari doktori, professor

Bo'taboyev Muhammadjon To'ychiyevich, iqtisod fanlari doktori, professor

Bo'riyev Sulaymon Bo'riyevich, biologiya fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

№ 3, 2020

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решении ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по педагогике и психологии.

Журнал основан в 2001г.

Журнал выходит 6 раза в год

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

e-mail: ped_mahorat@umail.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович — доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович — доктор экономических наук, профессор

Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович — кандидат педагогических наук, доцент

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук

Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор

Чориев Абдушукур Чориевич, доктор педагогических наук, профессор

Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Баратов Шариф Рамазанович, доктор психологических наук, профессор

Джаббаров Азим Мейликулович, доктор психологических наук, профессор

Суннатовна Рано Иззатовна, доктор психологических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)

Морогин Владимир Григорьевич, доктор психологических наук, профессор (Абакан, Россия)

Белобрыкина Ольга Альфонсасовна, кандидат психологических наук, профессор (Новосибирск, Россия)

Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)

Чупров Леонид Федорович, кандидат психологических наук, профессор РАЕ (Абакан, Россия)

Козубцов Игорь Николаевич, кандидат технических наук, профессор РАЕ (Киев, Украина)

Сидорова Людмила Павловна, кандидат философских наук, доцент (Нижний Новгород, Россия)

Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоной Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Ахмедова Шоира Негматовна, доктор филологических наук, профессор

Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Хаитов Шадман Ахмадович, доктор исторических наук, профессор

Тураев Халим Хаджиевич, доктор исторических наук, профессор

Мирзаев Шавкат Мустакимович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Бутабоев Мухаммаджон Туйчиевич, доктор экономических наук, профессор

Буриев Сулаймон Буриевич, доктор биологических наук, профессор

Олимов Ширинбай Шарапович, доктор педагогических наук, профессор

Каххаров Отабек Сиддиқович, доктор философии по экономическим наукам (PhD), доцент

PEDAGOGICAL SKILLS

The scientific-theoretical and methodical journal

№ 3, 2020

The journal is submitted to the list of the scientific journals applied to the scientific dissertations for **Pedagogic** and **Psychology** in accordance with the Decree of the Presidium of the Ministry of Legal office of Uzbekistan Republic on Regulation and Supervision of HAC (The Higher Attestation Commission) on December 29, 2016.

The journal was founded in 2001.

The journal is published 6 times a year

The journal is registered by Bukhara management agency for press and mass media in Uzbekistan.

The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11.

e-mail: ped_mahorat@umail.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Ph.D. of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov. **Deputy Editor:** Ph.D. of Economics, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade. **Editor:** Ph.D., Asst. Prof. Alijon R. Khamraev

Doctor of Economics Sciences Obidjan X. Xamidov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Uzakbai Sh. Begimkulov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Mels Kh. Mahmudov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Holby I.Ibrahimov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Abdurashid Ch. Choriev
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakiyeva (Bulgaria)
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov
Ph.D. of Psychology, Prof. Sharif R. Baratov
Ph.D. of Psychology, Prof. Azim M. Jabbarov
Ph.D. of Psychology, Prof. Rano I. Sunnatova
Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)
Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir G. Morogin (Abakan, Russia)
Ph.D. of Psychology Sciences, Prof. Olga A. Belobrikina (Novosibirsk, Russia)
Ph.D. of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraine)
Ph.D. of Psychology, As.prof. Leonid F. Chuprov (Abakan, Russia)
Ph.D. of Technical sciences, As.prof. Igor N. Kozubsov (Kiev, Ukraine)
Ph.D. of Philosophical science, As. prof. Lyudmila P. Sidorova (Russia)
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Shavkat M. Mirzaev
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Mukhtor R. Amanov
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev
Ph.D. of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva
Ph.D. of Philology, Prof. Shoir N. Akhmedova,
Ph.D. of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev
Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Shadman A. Khaitov
Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Halim H. Turaev
Ph.D. of Economics, Prof. Nasir M. Mahmudov
Ph.D. of Economics, Prof. Mukhammadjon T. Butaboev
Ph.D. of Biological Science, Prof. Sulaymon B. Buriev
Ph.D. of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov
Ph.D. doctor of philosophy in economics Otabek S. Kahhorov

МУНДАРИЖА

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA	7
Елена СЕМЕНОВА. Об основаниях развития интеллектуального капитала.....	7
Муяссар МАХМУДОВА, Дилноза БЕГМАТОВА. “Касбнинг ёмони йўқ” акидаси негизига қурилган халқ идроки	10
Азамат ОБИДОВ. Вебинар технологиялари асосида ташкил этилган курсларнинг жорий этилиши ва амалий натижалари	13
Махматмурод ШОМИРЗАЕВ. Миллий каштадўзликда фанлараро спектрал – вариатив компонентларнинг ўзига хос жиҳатлари.....	17
Gulchehra IZBULLAYEVA. Burhoniddin Rabgʻuziy va uning odoq-axloq haqidagi qarashlari.....	21
Gʻolibjon JUMAQULOV. Oʻquvchilar intellektual sifatlarini tarbiyalashda geometriya fanini oʻqitish texnologiyalari.....	24
Мажид ИННАЗАРОВ. Олий таълим тизимидаги ёш раҳбар кадрларнинг касбий компетентлик тамойилининг ўзига хослиги	27
Шаҳноза САМИЕВА. Ёшларда ижодкорлик ва креативлик қobiliятларини ривожлантиришнинг муҳим йўналишлари.....	30
Lutfillo ABDUNAZAROV. Milliy taʼlim tizimida ekologik maʼnaviyatli shaxsni tarbiyalash	33
Akbar GULBOYEV. Harakatlar strategiyasi – buyuk kelajagimizning yangi bosqichi.....	36
Guliyana HABIBOVA. Xalq pedagogikasi - tarbiya manbai.....	39
Amina ROʻZIQULOVA. Oʻzbek oilalarida nikoh-oila munosabatlari mustahkamligini taʼminlanishda milliy qadriyatlarining ahamiyati.....	43
Gulshan Saidnazarova. Boʻlajak mutaxassislarda kasbiy madaniyatni shakllantirish omillari.....	46
Manzura OCHILOVA. Tasavvuf taʼlimotida inson kamoloti	49
Анвар НУСПАТОВ. Ёўлажак ўқитувчиларда касбий педагогик маҳоратни шакллантириш	53
Dildora TOSHEVA. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarini ekologik tarbiyalash zarurati	57
Oʻlmas QURBONOVA. Zamonaviy taʼlim va modul – kredit tizimi	61
Хусниддин ХОМИДОВ. Талабаларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш йўналишлари.....	64
Mavjuda YULDASHEVA. Taʼlim oluvchilarining salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash jarayonini modellashtirish	67
Муниса НАЙИМОВА, Баҳром МАДРИМОВ. Алишер Навоий – муסיқашунос	70
Ойбек ОРТИҚОВ. Мактабда тарих фанини ўқитишнинг самарадорлигини ошириш: муаммо ва ечимлар.....	72
Уйғун ўРИНОВ. Олий таълимда ижтимоий ҳамкорлик доирасида талабанинг касбий кўникма ва малакаларини шакллантириш методикаси.....	76
Yoʻlchi ABDULLAYEV. Taʼlimning faol shakl va metodlarini takomillashtirish qonuniyati.....	80
Хусен САФОВ. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида ўқувчиларнинг баркамоллигини таъминлаш воситалари.....	83
Улуғбек МАМУРОВ. Умумий ўрта таълим мактаблари фаолиятини бошқаришда педагогик мақсадни белгилаш.....	86
Абдурафик ВАЛИЕВ. Ёшларни маънавий-ахлоқий тарбиялаш усуллари ва воситалари.....	92
Абдулазиз САМАДОВ. Ўқувчиларда миллий онгни шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятлари.....	95
Лазиз НУРУЛЛОЕВ. Ёўлажак ўқитувчиларни таълим жараёнига технологик ёндашувга тайёрлаш	99
Фурқат ЖУМАЕВ. Оилада китобхонликни шакллантириш воситасида ўсмирлар маънавиятининг ўзига хос хусусиятлари	103
Тоҳир НАЗАРОВ. Тарбиявий омиллар воситасида ҳарбий хизматчи хотин-қизлар касбий фаолияти самарадорлигини ошириш.....	107
Аслиддин УЗОҚОВ. Талабаларнинг ватанпарварлик кўрсаткичлари даражасининг шаклланганлиги ва ривожланганлигини аниқлаш мезонлари	110
ТИЛ ВА АДАБИЁТ	115
Таваккал ЧОРИЕВ. Жомий ва Навоий лирикасида доминантали лексемалар ва уларнинг услубий бўёқлари	115
Nigora KAYUMOVA. learner centered approach is an effective method in education.....	123
Сауле ИШАНОВА. Передача фразеологических единиц в переводе.....	128
Mahbuba MUHAMMADOVA. Hasanxoʻja Nisoriyning Alisher Navoiy haqida adabiy-tanqidiy qarashlari ..	131
AXBOROT TEXNOLOGIYALARI	133
Zarina MURODOVA. Ахборот технологиялар таълимида интеллектуал салоҳиятини шакллантириш	

инновациялари.....	133
Фируза МУРАДОВА, Шохибону КАДИРОВА. Методы разработки образовательных электронных ресурсов.....	136
Шахло ДАВРОНОВА. Таълим самарадорлигини оширишда электрон ресурслардан фойдаланиш имкониятлари.....	139
ТАБИИЙ ВА АНИҚ ФАҢЛАР.....	143
Лазиз НИЯЗОВ, Лайло ДЖУРАЕВА, Нафиса САФАРОВА. Аналитик кимё фанидан мустақил таълимни ташкил этишда лойиҳа усули.....	143
JISMONIY TARBIYA VA SPORT.....	146
Меҳриддин Абдуллаев. Соғломлаштиришга йўналтирилганлик жисмоний маданиятнинг муҳим принципи сифатида.....	146
Манучеҳр ИБРАГИМОВ. Футболчи аёллар спортини режалаштиришнинг методологик асослари	150
Сарвар АДИЛОВ. Ўсмир ёшдаги эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш йўллари.....	153
MUSIQA TA'LIMI.....	157
Иброҳим ҚАЮМОВ. Бошланғич синф ўқувчиларининг овозига тавсиф.....	157
Олимхўжа КАРИМОВ. Ўқувчиларнинг идрок этиш қобилиятини ривожлантиришда мусиқий педагогиканинг хусусиятлари.....	160
Мақолаларни расмийлаштиришга қўйиладиган талаблар.....	163



Меҳриддин Абдуллаев
Бухоро давлат университети факултетлараро
жисмоний маданият ва спорт кафедраси
профессори в/б., п.ф.ф.д.(PhD)

СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАНЛИК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ МУҲИМ ПРИНЦИПИ СИФАТИДА

Мақолада жисмоний маданият воситаларининг соғломлаштирувчи имкониятлари таҳлил этилган ҳамда аҳолининг турли контингентларига мувофиқ равишда соғломлаштирувчи жисмоний маданиятнинг турли-туман шакл ва воситаларини қўллаш методикаси жиҳатлари кўриб чиқилган.

Таянч тушунчалар: соғлиқ, ҳаракат, жисмоний маданият, соғломлаштиришга йўналтирилганлик, жисмоний машқ.

В статье анализируются оздоровительные возможности средств физической культуры и рассмотрены методики оздоровительной физической культуры в аспекте использования ее разнообразных форм и средств применительно к различным контингентам населения.

Опорные понятия: здоровье, движение, физическая культура, оздоровительная направленность, физическое упражнение.

The article analyzes the recreational possibilities of physical culture means and considers the methods of recreational physical culture in the aspect of using its various forms and means in relation to various population contingents.

Key words: health, movement, physical culture, wellness, physical exercise

Бу принципнинг моҳияти шундан иборатки, жисмоний маданият соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам кўрсатиши зарур. Соғлиқ тушунчасини америкалик врач Г. Сигерист қуйидагича таърифлайди: “Ҳамоҳанг ривожланганлиги ва уни ўраб қуршаган жисмоний ва ижтимоий муҳитга яхши мослаша олганлиги хусусияти билан ажралиб турувчи одамгина соғлом ҳисобланиши мумкин. Соғлиқ шунчаки касалликнинг йўқлиги эмас: одамга ҳаёт юклаган мажбуриятларни бажонидил, хушчақчақ, натижаги бажаришга ўхшаган бир нарсадир”. Бунга Бутунжаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти қабул қилган таъриф ҳам тўғри келади: “Соғлиқ – бу фақат касаллик ва жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки тўлақонли жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлик ҳолатидир” [10]. Организмнинг турли шароитларда ўзининг функционал кўрсаткичларини мос равишда ўзгартириш ва оптималликни сақлаш қобилияти – соғлиқнинг ўзига хос мароми белгисидир.

Одамнинг соғлиги 10-15% соғлиқни сақлаш муассасалари фаолиятига, 15-20% генетик омилларга, 20-25% атроф-муҳит ҳолатига ва 50-55% турмуш тарзи ва шароитларига боғлиқ эканлиги фанда исботланган [8].

Ҳаракат ва соғлиқнинг муаммоси Қадимги Греция ва Қадимги Римда ҳам етарлича долзарбликка эга бўлган. Грек файласуфи Аристотель (эр. ав. IV аср) ҳеч бир нарсаси жисмоний ҳаракатсизлик каби организмга ниҳоят даражада зарар етказа олмайди деган фикрни билдирган. Буюк врач Гиппократ беморларни даволашда жисмоний машқларни кенг қўллаш билан бир қаторда уларнинг қўлланилиши принципларини асослаб берган. У: “Функцияларнинг ҳамоҳанглиги мазкур субъект соғлигига машқлар мажмуининг тўғри муносабатлилиги натижаси ҳисобланади”, - деб ёзган [6]. Қадимги Рим врачлари Галлен ўзининг “Соғлиқни тиклаш санъати” асарида: “Мен минглаб ва минглаб марта беморлар соғлигини жисмоний машқлар орқали тикладим”, - деб ёзди [6]. Тиббиёт оламининг султони, бухоролик Ибн Сино (XI аср) “Тиб қонунлари” асарида: “Доимий, меъёрий жисмоний машқ қиладиган инсон ҳеч қачон даволашга муҳтож эмас”, - деб ёзди [1, 3]. Француз врачлари Симон-Андре Тиссо (XVIII аср) шундай ёзди: “...Ҳаракат барча дори воситаларини алмаштириши мумкин, лекин дунёнинг барча дори воситалари ҳаракатнинг таъсирини алмаштиролмайди” [5, 7].

Жамиятимиз ривожланишининг ҳозирги шароитларида аҳолининг соғлиги ҳолати ва ҳаёти давомийлигининг кескин пасайиши кузатилаётган. Турли тадқиқотларнинг маълумотларига кўра фақат 10% атрофидаги ёшларгина жисмоний ҳолат ва соғлиқнинг нормал даражасига эга, ҳаётнинг давомийлиги 7-9

йилга қисқарди, натижада жамиятнинг ишлаб чиқариш потенциали сусаймоқда.

Соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний иш қобилиятининг турмуш тарзи, кундалик ҳаракат фаоллиги характери ва ҳажми билан чамбарчас боғлиқлиги кўп сонли тадқиқотларда исботланган (Н.А.Агаджанян, Н. М. Амосов, Г. Л. Апонасенко, В. Б. Бальсевич, Э. Г. Булич, И. И. Брехман, А. А. Виру, Л. П. Матвеев, Р. Е. Мотылянская, И. В. Муравов, Л. Я. Ивашенко. Т. С. Усманходжаев, I. Astrang, J. N. Wilmore ва бошқалар), улар оптимал жисмоний юклама рационал овқатланиш ва турмуш тарзи билан мувофиқлиги “юррак томирлари эпидемияси” ни бартараф қилиш, кўп касалликларнинг олдини олиш ва ҳаёт давомийлигини узайтиришда натижалли ҳисобланишини аниқ кўрсатмоқдалар.

Одамнинг соғлиғига жисмоний маданият ижобий таъсир кўрсатиши учун баъзи қоидаларга риоя қилиш зарур [2]:

1) фақат илмий асосланган соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлган жисмоний тарбиянинг воситалари ва методлари қўлланилиши керак;

2) жисмоний юкламалар шуғулланувчиларнинг имкониятларига мос равишда режалаштирилиши шарт;

3) жисмоний маданиятнинг барча шакллари қўллаш жараёнида тиббий - педагогик назорат ва ўзини ўзи назорат қилишнинг доимийлиги ва яхлитлигини таъминлаш зарур. Тиббий-педагогик назоратнинг мазмуни ва давомийлиги жисмоний машқ машғулотлари шакллари, жисмоний юкламалар миқдорига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади.

Соғломлаштиришга йўналтирилган принцип жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассислардан жисмоний тарбияни ташкил қилишда у ҳам профилактик, ҳам ривожлантирувчи функцияларни бажариши зарурлигини талаб қилади. Бу жисмоний тарбия ёрдамида қуйидагилар зарурлигини белгилайди:

- организмнинг иш қобилияти ва ноқулай таъсирларга қаршилигини ошириш билан бирга унинг функционал имкониятларини такомиллаштириш;

- замонвий ҳаёт шароитларида содир бўлаётган ҳаракат фаоллиги етишмовчиликларни ўрнини тўлдириш.

Жисмоний маданият соғломлаштириш жараёнида оптималлаштиришда етакчи рол одамнинг ички ва ташқи ривожланиши омилларининг ўзаро муносабатига мос илмий асосланган турли жисмоний маданият-соғломлаштириш тизимларини лойиҳалаштиришга ажратилади.

Ҳозирги вақтда оммавий қўллаш учун мўлжалланган бир қанча соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуи ва дастурлари ишлаб чиқилган ҳамда амалиётда синаб кўрилган. Уларнинг асосий афзалликлари – ҳаммабонлиги, амалга оширишнинг оддийлиги ва натижаллиги. Биринчи навбатда булар [10]:

- назорат қилинадиган югуриш юкламалари (Купер тизими);

- 1000 ҳаракат режими (Амосов тизими);

- ҳар кун 10 000 кадам (Михао Икай тизими);

- яшаш учун югуриш (Лидьярд тизими);

- қоидаларга эътибор бериб, кундалик жисмоний юклама фонида ҳафтасига атиги 30 минут спорт: агар ётмасдан ўтириб билсанг – ўтир, агар ўтирмасдан туриб билсанг – тур, агар ҳаракат қилиб билсанг – ҳаракатлан (Моргауз тизими);

- сутканинг барча “бедорлик” қисми давомида гавда мушакларини уларнинг узунлигини ўзгартирмасдан навбатма-навбат ихтиёрий қисқартириш (Томпсон бўйича яширин изометрик гимнастика);

- калланетика: аёллар учун мушакларни керишга урғу берилган 30 та машқдан иборат дастур (Пинкней Каллане тизими) ва бошқалар.

Ҳозирги вақтда шубҳасиз соғломлаштирувчи таъсир кўрсатадиган соғломлаштиришга қаратилган жисмоний маданиятнинг янги йўналишлари пайдо бўлди. Булар қаторига соғломлаштирувчи аэробика ва унинг хилларини киритиш мумкин: степ, слайд, джаз, аква- ёки гидроаэробика, рақс аэробикаси (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп ва бошқалар), велоаэробика, юкламали аэробика (катта бўлмаган штанга билан), акваджогинг, шейпинг, стретчинг ва шунга ўхшашлар.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқ машғулотларининг бу ёки бошқа методикасини танлаш реал шароит, имкониятлар, эҳтиёжларга боғлиқ бўлади, баъзида индивидуал дид ва иштиёқ тарзи ҳисобланади.

Соғломлаштиришга қаратилган жисмоний маданият тизимида қуйидаги асосий йўналишларни ажратадилар: соғломлаштириш-рекреатив, соғломлаштириш-реабилитацион, спорт-реабилитацион, гигиеник.

Соғломлаштириш-рекреатив – бу дам олиш, жисмоний тарбия воситалари ёрдамида кучни тиклаш (жисмоний машқлар билан машғулотлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, туризм, ов қилиш, жисмоний маданият-спорт ўйин-кулгилари). Рекреация термини (лотинча “recreatio”) дам олиш, меҳнат жараёнида одамнинг сарфланган кучини тиклаш, тренировка машғулотлари ёки мусобақалар деган маънони билдиради. Жисмоний маданият соҳасида бу терминнинг ўзига хос маъносига урғу бериш учун кўпинча “жисмоний рекреация” деб айтадилар.

Замонавий жамиятда жисмоний рекреациянинг асосий функциялари қуйидагилардан иборат (Ю.Е.Рыжкин, 1999):

- ижтимоий-генетик (ижтимоий-тарихий тажрибани ўзлаштириш механизми);
- ижодий-атрибутив (унга ривожланувчи ва такомиллашувчи нуқтаи назаридан қарашга имкон беради);
- тизимли-функционал (жисмоний рекреацияни ижтимоий тизимнинг муайян функцияси сифатида очиб беради);
- коммуникатив (одамларнинг норасмий мулоқотлари учун муҳим восита).

Жисмоний рекреациянинг асосий турлари туризм (пиёда, сувда, велосипедда), пиёда сайрлар, чўмилиш, турли хил оммавий ўйинлар: футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, балиқ ови, ов қилиш ва бошқалар ҳисобланади.

Рекреацион машғулотлар билан шуғулланувчилар сони бўйича индивидуал ва гуруҳли (оила, кизикчилар бўйича гуруҳ) бўлиши мумкин.

Соғломлаштириш-реабилитацион жисмоний маданият – организмнинг касалланишлар, шикастланиш, ҳаддан зиёд толиқиш ва бошқа сабаблар оқибатида бузилган ёки йўқотилган функцияларини тиклаш ва касалланишларни даволаш воситаси сифатида жисмоний машқлардан махсус мақсадли фойдаланиш

Тарихий маълумотларга қараганда алоҳида ҳаракатлар шакллари ва ҳаракат режимларини бу мақсадда қўллаш қадимги тиббиётдан бошланган бўлиб, ҳозирги кунда асосан даволовчи жисмоний маданият кўринишида соғлиқни сақлаш тизимида ишончли татбиқ қилинди.

Жисмоний машқлар ёрдамида даволаш тўғрисидаги умумий тасаввур касалланган ва худди шундай соғлом хужайраларда қон айланишининг яхшиланиши ва уларнинг кислород билан таъминланиши, мушакларнинг ҳаётий фаоллиги ошиши, ёғ захираларининг камайиши ва бошқалар билан ўзаро боғланган организм соғломланишининг ҳақиқатига асосланади.

Одамлар ёшининг бир босқичдан иккинчи босқичга ўтишдаги изчилликка боғлиқ ҳолда тикланиш бир ҳолатларда организм тизими ва функцияларининг яхшиланиши ҳисобига, бошқасида – асосан компенсатор реакцияларининг ривожланиши ҳисобига содир бўлади.

Соғломлаштирувчи-реабилитацион жисмоний маданиятда индивидуаллаштириш ва юктамаларни аста-секин ошириш каби методик принципларнинг роли жиддий ошади.

Бизнинг мамлакатимизда соғломлаштирувчи-реабилитацион йўналиш асосан уч шаклга эга:

- 1) диспансерлар, касалхоналар қошидаги ДЖМ гуруҳлари;
- 2) жисмоний маданият жамоаларида, спорт базаларида ва бошқалардаги соғломлаштириш гуруҳлари;
- 3) мустақил машғулотлар.

ДЖМ доирасида даволовчи гимнастика, дозировкаланган юриш, югуриш, сайрлар ва шунга ўхшашлар кенг қўлланилади. Машқ қилиб чиниқиш, қувватни ошириш, саломатликни авайлаш каби ҳаракат режимлари белгиланган, машғулотларнинг дарс, индивидуал, гуруҳ шакллариининг ташкилий-методик йўналишлари ишлаб чиқилган.

Соғломлаштириш гуруҳларидаги машғулотлар соғлигининг ҳолатида жиддий фарқ бўлмаган шахслар учун умумсоғломлаштириш хусусиятини, ҳамда касалликнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда махсус йўналтирилган хусусиятни касб этади.

Машғулотларнинг асосий воситалари енгил дозировка қилинадиган юктамали асосий гимнастика, сузиш, енгил атлетика машқлари ҳисобланади. Яхши соғломлаштириш ва қувватни ошириш самарасига машқларни мажмуи қўллаш билан эришилади, яхшиси уларнинг турли-туманлиги мақсадга мувофиқ бўлади.

Машғулотлар махсус ишлаб чиқилган дастур асосида методист раҳбарлигида ва врач назорати остида ўтказилади.

Индивидуал реабилитацион турдаги машғулотлар ҳам организмнинг энг заиф тизими ва функцияларини мустаҳкамлаш учун умумсоғломлаштирувчи ва махсус йўналтирилган хусусиятга эга бўлиши мумкин. Масалан, юрак-қонтомир ва нафас олиш тизимларининг функционал бузилишларида аэроб хусусиятли жисмоний машқларни кенг қўллаш мақсадга мувофиқ.

Мустақил машғулотда бевосита тиббий назоратсиз юклама даврида максимал юрак қисқариш частотаси 50 ёшдан ёш одамлар учун 130 зарба/мин ва 50 ёшдан катта одамлар учун 120 зарба/мин дан ошмаслиги керак (Н.Амосов ва бошқ., 1975).

Соғломлаштирувчи реабилитацион жисмоний маданият меҳнатни илмий ташкил қилиш тизимида ҳам жиддий роль ўйнайди. Жисмоний маданият-соғломлаштириш марказларида ўтказиладиган профилактик тадбирлар ишлаб чиқаришда ва замонавий ҳаёт шароитида жисмоний ва психик ҳаддан ташқари асабийлашиш оқибатида пайдо бўладиган стресс ҳолатининг юз бериши ва салбий муносабат асоратларини бартараф қилишга имкон беради. Профилактик тадбирлар мажмуига иш ва иш вақтидан кейин қўлланиладиган массаж, ҳаммом, психик тартибга солиш ва бошқа воситалар каби турли тиклаш машқлари киради.

Спортчини тайёрлаш тизимида спорт-реабилитацион жисмоний маданият катта роль ўйнайди. Спорт-реабилитацион жисмоний маданият узоқ давомли зўр ғайрат бериб қилинган жисмоний машқ ҳамда мусобақа юкламаларидан кейинги организмнинг функционал ва жисмоний, психик юкламаларга мослашиш имкониятларини тиклаш, айниқса спортда шикастланиш ва толиқиш асоратларини бартараф қилишга йўналтирилган.

Гигиеник жисмоний маданият –кундалик турмуш шароитида бажариладиган, жиддий жисмоний юкламлар билан боғлиқ бўлмаган жисмоний маданиятнинг турли шакллари (эрталабки бадантарбия, сайрлар, кун тартибидаги жисмоний машқлар). Кундалик турмуш ва кенгайтирилган дам олиш шароити доирасида организмнинг жорий функционал ҳолатини тезкор оптималлаштириш гигиеник жисмоний маданиятнинг асосий функцияси ҳисобланади.

Жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи таъсири улар шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятларига мос равишда йўналиши, кучлилиги ва ҳажми бўйича рационал мувозанатлаштирилган бўлса кузатилади. Жисмоний машқ машғулотлари моддалар алмашинувини фаоллаштиради ва такомиллаштиради, марказий асаб тизими фаолиятини яхшилайти, мушак фаолияти шароитларига юрак қон-томир, нафас олиш ва бошқа тизимларнинг мослашувини таъминлайди, қон айланиш ва нафас олиш тизимларининг ишга киришиши ва ишлаши жараёнини тезлаштиради, ҳамда жисмоний юкламалар таъсирида содир бўлган ўзгаришлардан кейин функционал тикланиш давомийлигини камайтиради.

Жисмоний машқлар (ва даволовчи жисмоний маданият муолажалари) билан мунтазам шуғулланиш овқат ҳазм қилиш ва сийдик айириш органлари фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади[9]: ошқозон ва ичакларнинг тўлқинсимон керилиш ва сиқилиш ҳаракатлари яхшиланади, уларнинг секретор функцияси ошади, қорин олди девори мушаклари мустаҳкамланади; сийдик айириш органлари ҳамда ички секреция безларининг функциялари анча такомиллашади.

Жисмоний машқлар соғломлаштирувчи таъсирдан ташқари одамга машқ қилганлик таъсирини кўрсатади (ақлий ва жисмоний иш қобилияти ошади), жисмоний сифатлар савиясини ўстиришга имкон беради, ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ва кейинги такомиллашишига кўмаклашади (сузиш, юриш, югуриш ва бошқалар).

Организмга жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи, даволовчи, машқ қилганлик таъсири, агар улар сув муолажалари, куёш ва ҳаво ванналари ҳамда массаж каби чиниктириш воситалари билан бирга тўғри қўшиб олиб борилса анча натижали бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний машқлар ва чиниктирувчи омилларни мунтазам қўллаш шуғулланувчилар организмнинг ҳаётий фаолиятини, унинг табиий иммунитетини оширади, вегетатив тизимлар функцияларини, иш қобилиятини яхшилайти ва барвақт қаришнинг олдини олади.

Адабиётлар

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). “Канон врачебной науки”, книга I, издание второе. Издательство “Фан” Узбекской ССР. Ташкент. – 1980.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для пединститутов – Москва, 1990, 288 стр.
3. Ботиров Х.А., Иноятлов С.И. Абу Али Ибн Сино ва ҳозирги жисмоний маданият // Фан – спортга № 1, 2011, 3-8 бетлар.
4. Душабаев Д.Ш. Методика организации и проведения занятий оздоровительной физкультуры // Фан – спортга № 3, 2008, с. 18-22.
5. Иващенко Л.Я. и другие. Основы программирования физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста // Теория и практика физической культуры № 4, 1990, с. 54-56.
6. Кто есть кто в мире / Гл. ред. Г.П.Шалаева. – М.: Филологическое общество “СЛОВО”: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2005. – 1680 с.
7. Муравов И.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества // Теория и практика физической культуры № 6, 1990, с. 6-8.
8. Саидов И.И., Шахриддинова Л.Н. Формирование здорового образа жизни и составляемые здоровья // Фан – спортга № 3, 2010, с. 25-30.
9. Усманходжаев Т.С. Об использовании восточного массажа в спортивной практике // Фан – спортга № 3, 2006, с. 43-47.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АCADEMA 2003, 480 стр.