

BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARI VALEOLOGIK KASBIY KOMPETENLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Yuldashev Ma'mirjon Mamajonovich

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya Ushbu makola bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislari valeologiyasi sog'lomlashtirishga, o'quv va bo'lg'usi mehnat faoliyati samarasini oshirish maqsadida salomatlikni yaxshilash va uni asrash shakl, usul va vositalarini o'rgatishga yo'naltirilgan.

Kalit so'z Valeologiya, valeologik kasbiy kompetenligi, Jismoniy barkamollik, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar, Ruf'ye sinovi, yetuklikka erishish, Kettle ko'rsatkichi, dam olish.

Valeologiya – salomatlik yoki qanday qilib sog'lom bo'lish mumkinligi haqidagi fandir. Tibbiyot o'z oldiga turli kasalliklar tabiati, ularning kelib chiqish sabablari, kasalliklarning oldini olish va davolash vazifalarini qo'ysa, valeologiya salomatlik tabiati, sog'lom bo'lishi sabablari, omillari va mexanizmi masalalarini yechadi.

Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sog'lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch, intellektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi.

Shu munosabat bilan inson ehtiyoji bo'lmish salomatlikni mustahkamlash dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Bundan jamiyatning har bir a'zosida inson hayotida eng muhim bo'lgan salomatlikka munosabatni tarbiyalash masalasi paydo bo'ladi. Buning uchun sog'lom inson modelini, pedagogik nazorat tizimini va jismoniy kamolotga erishishning effektiv usul va uslublarini ishlab chiqish lozim.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat va funksional tayyorgarlikning son ko'rsatkichlari yosh insonning salomatlik darajasi haqida nisbatan ko'p ma'lumot beradi.

Oliy ta'lim istiqbol taraqqiyotining asosiy muammolarini hal etish yoshlarni jismonan sog'lom fikrga ega bo'lishlik tizimini takomillashtirishni talab etadi. Shuning uchun oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini qayta qurish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi, chunki tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra o'qish davomida talabalarning salomatligi darajasi yildan-yilga pasayib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Hozirgi vaqtga qadar oliy o'quv yurtini bitirayotgan yosh mutaxassislar ko'pincha to'liq sog'lomlashgan emas, bu esa ularning kelgusidagi ishlab chiqarish va ijtimoiy foydali faoliyatini cheklab qo'yadi, rivojlanayotgan davlatga iqtisodiy va intellektual zarar yetkazadi.

Shu munosabat bilan yoshlar valeologiyasi salomatlikni saqlash va yaxshilashga, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlari, uslub va usullariga, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan, sog'lomlashtirish tizimi sifatida ko'rib chiqiladi.

Valeologiya talabalarda jismoniy tarbiyaning nazariy, amaliy va mustaqil mashg'ulotlariga ongli, barqaror va pozitiv munosabatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, salomatlikni yaxshilaydi, o'quv jarayonlarining unumdorligini oshiradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi.

Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bo'lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiya jarayonining bosh vazifasi-tarbiyaviy faoliyatning dinamizmi va barqarorligini kuchaytirish, tarbiyaning yuqori natijalarini kafolatlash. Bu esa talabaning individual xususiyatlarini hisobga oluvchi pedagog shaxsiyatiga asoslanadi.

Salomatlik inson hayotida, ayniqsa, yoshligida muhim rol o'ynaydi. Salomatlik darajasi insonning kasbiy yetukligi va ijodiy o'sishiga sabab bo'ladi.

70-yillarga qadar ko'pgina mamlakatlarda ishlab chiqarish faoliyati, hayotiy tushunchalarga yo'naltirilgan konsepsiya mavjud edi. U dam olish, emosional quvvat olish uchun bo'sh vaqtdan foydalanishni nazarda tutadi.

So'nggi vaqtlarda shaxsiy ehtiyojlarni qondirish kabi yo'nalish tobora keng tarqalmoqda. Ushbu konsepsiyaning 80-yillarda paydo bo'lishi jismoniy sog'lomlashtirish va sport klublarining faoliyatiga chuqur ta'sir ko'rsatdi.

Yangi konsepsiya shug'ullanuvchilar oldiga aniq vazifalarni qo'ymaydi, balki insoniy munosabatlar, turmush tashvishlaridan cheklanish, salomatlikni yaxshilash imkoniyatlariga mo'ljallangan. Bu esa ko'pgina mamlakatlarda sport va sog'lomlashtiruvchi sport o'rtasida tafovutlar hosil bo'lishiga olib keldi. Sport klublari va assosiyatsiyalarining an'anaviy dasturlariga kiritilmagan.

Jismoniy sog'lomlashtirish faollikning yangi shakl va turlari paydo bo'ldi. Ular aholi o'rtasida tezda ommalashib ketdi. Gimnastik va trenajyor zallar, boshqa sog'lomlashtiruvchi maskanlar sonining keskin oshishi, sport mollarni ishlab chiqarish va sotishning o'sishi bu ijtimoiy ko'rinishning tashqi ko'rinishlari edi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish keng tarqaldi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Tanlangan sport turi yoki tavsiya qilinayotgan dasturlariga qarab, aerobika, yugurish, yurish, golf, tennis, suzish, bodibilding bo'yicha klublar faoliyat yurgiza boshladilar.

Xulosa qilib aytganda, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlardan foydalanishning aniq konsepsiyasi paydo bo'ldi.

Sog'lomlashtirish mashqlari salomatlikni yaxshilash va inson ehtiyojlarini qondirishning asosi, dam olishning samarali vositasiga aylandi.

Talaba yoshlar valeologiyasi sog'lomlashtirishga, o'quv va bo'lg'usi mehnat faoliyati samarasini oshirish maqsadida salomatlikni yaxshilash va uni asrash shakl, usul va vositalarini o'rgatishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ayni paytda jismoniy tarbiyaning hozirgi metodikasi yoshlar salomatligini mustahkamlash muammolarini hal etmaydi. O'zbekiston Respublikasining talabalarini jismoniy tarbiya qilish bo'yicha joriy kompleks (1987 y), hududiy (1992 y) dasturlari amalda o'zlarini oqlamadilar. Bu oliy o'quv yurtlarida o'qish davomida yoshlarning funksional imkoniyatlari darajasi yildan-yilga tushib borayotganligi sabablaridan biridir.

Farg'ona davlat universiteti talabalarining sog'lig'i va mehnat qobiliyati shifokorlar tomonidan tahlil qilinganda III kursga kelib O'RK bilan kasallanish darajasi keskin oshganligi ma'lum bo'ldi. 1984 yilda talabalarning O'RK tashxisi bilan kasallanishi 50% ni tashkil etgan, bu esa o'z navbatida ularning 1222 kun darslarda qatnashmasligiga sabab bo'lgan. 1985 yilda O'RK bilan kasallanish 36% tashkil etgan va 767 kun ish qobiliyatining vaqtincha yo'qolishiga sabab bo'lgan. 1986 yilda esa bu ko'rsatkich 56% yoki absolyut birliklarda 1840 kunni tashkil etgan.

Farg'ona davlat universiteti talabalarini tanasining jismoniy rivojlanishini antropometrik tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalarning bo'yi o'rtacha 174,4 sm, qizlarniki-161,3 sm; og'irligi 63,6 kg va 54,1 kg ni tashkil etadi. Talabalarda quyidagi kamchiliklar qayd etilgan: quvvat ko'rsatkichlari me'yordan ancha past, orqa mushaklar kuchi o'pkaning hayotiy hajmi kurs yuqorilagan sari yomonlashmoqda, yomon ovqatlanish. Yigitlar gavgasi yildan-yilga kuchayib, qizlarda bu ko'rsatkich pasayib boradi.

Ikkinchi va uchinchi kurs talabalarida turli yurak kasalliklari aniqlangan. N.I.Arinchin fikriga ko'ra, bu kasalliklar yurak uchun og'irlik qiladi.

Ruf'ye sinovi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar talabalarning yurak ishlashi qoniqarli ekanligini tasdiqladi (o'rta darajadagi yurak faoliyati yetishmovchiligi).

Yuqorida keltirilgan asoslar talabalarning valeolgik tarbiyasi qayta ko'rib chiqilishi loizmligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Jismoniy tayyorlik baholanganda shu narsa ma'lum bo'ldiki, ulg'aygan sari yoshlarning kuch-quvvati oshib boradi, chidamliligi va tezkorlik xususiyatlari esa pasayib boradi. Umuman olganda, yigitlarning jismoniy tayyorligi qizlarnikiga qaraganda ancha yaxshi.

Yoshlar salomatligining yomonlashib ketayotgani sabablaridan biri sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini ishlab chiqishga yetarlicha e'tibor berilmayotganligidadir. Talaba salomatligi jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishi sanalmagan. Shu sababli yoshlar salomatligining ob'yektiv ko'rsatkichlarini o'ziga asos qilib olgan valeologiyaning ilmiy-pedagogik konsepsiyasini shakllantirish zaruriyati paydo bo'ldi.

Jismoniy rivojlanish, tananing funksional va jismoniy tayyorligi, shaxsiy ruhiy xususiyatlar haqidagi ma'lumotlar inson salomatligining tarkibiy elementlari hisoblanadi.

Valeologiya pedagogik konsepsiyasiga shaxsni har tomonlama rivojlantirish, o'qituvchining ongi va faolligi, umumiylik va individuallashtirish birligi, sog'lomlashtirish yo'nalishi, doimiylikning didaktik prinsiplari asos qilib olingan. Ushbu konsepsiyaning bazisi individuallashtirish prinsipidir. Bu sog'lomlashtirish jarayonining samaradorligini oshiradi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning maqsadi jismoniy yetuklikka erishish. Buning uchun quyidagi vazifalarni bajarish lozim:

- kontingentning birlamchi holatini antropometrik tadqiqot usullari yordamida aniqlash (jismoniy rivojlanish, tananing jismoniy va funksional tayyorligi);
- jismoniy trenirovka vositasi yordamida talabalar salomatligi darajasini ko'tarish;
- jismoniy ahvolni yaxshilash o'z-o'zini baholash va nazorat qilishning samarali usul va shakllari bilan tanishtirish.

Ishlab chiqilgan konsepsiya, o'z navbatida, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga ehtiyojni oshirish, jismoniy tarbiyaga noan'anaviy yondashuvni ta'minlash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, shaxsni har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

Ayni vaqtda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning ilmiy konsepsiyasi maqsadli dasturlash usuliga asoslanadi. O'quv materialini rejalashtirishda salomatlik ahvoli (jismoniy rivojlanish, tananing funksional va jismoniy tayyorligi) boshlang'ich ko'rsatkich sifatida olinadi.

Kishining jismoniy rivojlanishi deganda shuni tushuniladiki, organizmning morfologik va funksional xususiyati, uni jismoniy kuch ko'lamini aniqlovchidir. Ushbu aniqlashdan shak-shubxasiz qay darajada muhimligi har bir kishini qaddi-

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

qomatini garmonik tuzilishi va yaxshi jismoniy rivojlanishga ega bo'lishiga hamda uni baholashni bilish.

Qaddi-qomatni, jismoniy rivojlanish darajasi-jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish xarakteri va imkoniyatini shakllantiruvchi omildir. Shu bilan birga jismoniy rivojlanish jismoniy mashqlar amaliy mashg'ulotlarining biri natijasida ko'rib chiqiladi. Jismoniy rivojlanishni, qaddi-qomatni baxolash xar bir shug'ullanuvchining ko'rsatkichlari ko'proq xammani qo'lidan keladigani bo'yicha amalga oshiriladi (vazn-o'sish ko'rsatkichi, o'pkani tiriklik sig'imi va tiriklik ko'rsatkichi, ko'krak qafasining aylanasi, o'ng va chap qo'l panjalari kuchi, orqa mushak kuchi va to'lalini, qaddi-qomatning qattiqligi, tananing yog' massasi). Kettle ko'rsatkichi bo'yicha (vazn-o'sish ko'rsatkichi) ushbu tana og'irligini bo'lishda (gr), bo'yni (sm) bilan aniqlanadi. Hayotiy ko'rsatkich-o'pkani tiriklik sig'imini ayrim bo'lishlarini (ml) vazniga qarab (kg) bo'linadi. Semizlik tana vaznini (kg) bo'yini (ds) moxiatini bo'linishi bilan aniqlanadi.

Tananing qattiqligi yoki pishiqligi Penye ko'rsatkichi bo'yicha (bo'yi, sm) – (og'irligi, kg+ko'krak qafasining aylanasi nafas chiqarish sm) baholanadi.

Kuch imkoniyatlari har bir kishi uchun ma'qul bo'lgan tanish usul qo'l, stanovoy dinamometri yordamida to'g'ridan-to'g'ri o'lchash bilan aniqlanadi.

O'zining ideal og'irligini xisoblash uchun Megoni tomonidan formula ishlab chiqilgan. O'smirlar o'zini bo'yini uzunligini dyumda oladi. qizlar o'zlarini bo'ylarini uzunligini 3,5 dyumga ko'paytiradi, so'ngra 108 ni ayiradi. Masalan: O'smirni bo'yi 174 sm. Buning uchun 174 sm li bo'yni 2,54 dm bo'ladi, keyin olmagan raqamni 4 ga ko'paytiriladi, so'ngra 128 raqami xisoblab chiqariladi, keyin olingan raqam funtda: $453 \text{ kg ko'paytiriladi } 174 \text{ sm} : 2,54 = 68,5 \times 4 = 274 - 128 = 146 \text{ fut} \times 0,453 = 66,1 \text{ kg bo'ladi. } 174 \text{ sm li o'smirni tanasini ideal massasi } 66,1 \text{ kg ga teng bo'ladi.}$

Muhandis V.Savelyev tanani ideal massasini aniqlashga imkon beradigan formulani namoyon qildi. Bo'yni uzunligini (sm) x ko'krak qafasini aylanasi (sm) ko'paytirish va 240 ga bo'linadi. 6.1. jadvalda 18 yoshdagi o'smirlarni jismoniy rivojlanishini baholash mezoni keltiriladi.

Agarda o'spirin, ballarni umumiy yig'indisini 40 dan oshiq to'plasa- a'lo darajada jismoniy rivojlanishga ega bo'ladi, 32-39 ballgacha-yaxshi, 24-32 ballgacha o'rta, 23 balldan pasti-bo'sh bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

18 yoshdagi o'spirinni jismoniy rivojlanish ko'rsatkichini baxolash mezonlari

№	Ko'rsatkichlar turi	Baxosi			
		5	4	3	2
1.	Vazn-o'sish ko'rsatkichi (g/sm)	394	380	366	352
2.	O'pkani tiriklik sig'imi (ml)	4863	4682	4501	4320
3.	O'ng panjasi kuchi (kg)	41	40	39	38
	Chap panja kuchi (kg)	37	36	35	34
4.	Stanovaya (kg)	138	134	130	126
5.	Ko'krak qafasini aylanasi: -nafas olish (sm) -pauza (sm) farqi (sm)	102 98 10	99 93 9	96 88 8	93 83 7
6.	Xayotiy ko'rsatkich (ml.kg)	75	72	69	66
7.	Semizlik yoki to'lalik (kg.ds)	4,4	4,1	3,8	3,5
8.	Qaddi-qomatni qattiqligi	15	21	27	33

Xulosa qilib aytganda talabalarni valeologik tarbiya qilishda sog'lomlashtirish masalalariga ko'proq e'tibor berish kerak.

Jismoniy rivojlanish deganda tananing morfofunktsional kompleks xususiyatlari tushuniladi, bu esa jismoniy quvvat zahirasini belgilaydi. Bundan ko'rinib turibdiki, jismoniy rivojlanish darajasini tadqiq etishni uni baholashni o'rganish o'qituvchi uchun ham, talaba uchun ham birdek muhim. Jismoniy rivojlanish darajasi-jismoniy mashg'ulotlar xarakteri, xususiyatlari va imkoniyatlarini aniqlab beruvchi muhim omildir. Jismoniy imkoniyatlar diagnostikasi aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish uchun pedagogik ta'sir yo'nalishini ob'yektiv belgilash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Юлдашев, М. (2023). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА ВАЛЕОЛОГИК МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1172-1177.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

2. Mamirzhon, Y. (2023, January). Methodology For the Development of The Physical Qualities of a Volleyball Player. In *E Conference Zone* (pp. 28-40).
3. Mamirjan, Y. (2022). DEVELOPMENT OF VALELOGIC PHYSICAL CULTURE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 8, 57-62.
4. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
5. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).
6. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.
7. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(11), 492-495.
8. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 204-211.
9. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'rinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.
10. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1-6.