

the surface beneath. Fracking for oil and natural gas. Wastewater used in the process affects the seismic activity as it cracks rocks and lubricates faults.

SOG'LOMLASHTIRISH TRENIROVKALARI ORQALI JISMONIY KAMOLOTGA ERISHISH YO'LLARI

Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi
feruzaxonmamdova@gmail.com
Farg'ona davlat universiteti

Jismining kamolotiga befarqlar, harakatlanishni xush ko'rmaydigan, sog'lomlashtirish trenirovkalari vositalaridan foydalanishni bilmaydigan insonlarva sust harakat sohiblari mushaklari lozim bo'lgan darajada rivojlanmaganligi tufayli impulslarning quvvati darajasi va uning ta'sir kuchi past bo'lib, eng avvalo bosh miya, so'ng boshqa ichki organlar ishiga salbiy ta'sir qilishi o'zining isbotini topgan. Sog'lomlashtirish trenirovkalaridagi tanlangan va lozim bo'lgan mashg'ulot vositalaridan foydalanishda yetakchi maqsad ham shunday ta'sirni yuzaga keltirishdir.

Jismoniy kamolotga erishish uchun shug'ullanish talab darajasida bo'lsa, shug'ullanuvchining emosional holati yuqori, kayfiyati yaxshi, yuzida qizillik, muskullarida "xursandlik"ni his qilgan inson jismoniy mashq bilan shug'ullanadi, ongli ravishda muskullariga tetiklik berishni ixtiyor qiladi, oqibatda organizm jismoniy yuklamaga, tizimli mashqlarga o'rganadi. Jismoniy kamolga yetish maqsadida doimiy harakatlarga stereotip (odat)ning yuzaga kelishi insonni o'sha bajarishga odatlangan dozadagi harakatlarini mashq qilishga majbur qiladi. Bu sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibiga aylanishga birinchi qadamdir.

Sog'lomlashtirish trenirovkalari orqali skelet mushaklarining faoliyatini yo'lga qo'yish bilan ichki organlarimiz funksiyasining yaxshilanishi va ularning faoliyati bilan bog'liqligi haqidagi nazariyaning –"motor visserial reflekslar"ni (M.R.Mogendovich) isbotlab yuzaga kelgan mushaklardagi, paylarda, suyaklarga mushaklarni "bog'lovchi" mavjud mikroskopik ko'rinishga ega bo'lgan nerv tolalari vositasida markaziy nerv tizimi orqali ma'lum chastotadagi impulslarni (quvvatni) ichki organlarga uzatishi bilan ularning faoliyatiga ijobiy ta'sir qilishini asosladi. Agar harakat faoliyatig jalb qilingan mushaklar guruhi yetarli darajadagi tonusga, taranglikka yoki lozim bo'lgan darajadagi rivojlanganlikka, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasa yuzaga keladigan impulslarning ichki organlarimizga ta'sir kuchi sust bo'lishi va bu bilan organlarimiz ishini normal kechishiga salbiy ta'sir qilishi mumkinligi e'tiborga olsak, sog'lomlashtirish trenirovkalarining vositalaridan foydalanish jamiyat a'zolarining turmush tarziga singdirilishi yetakchi muammo sifatida mavjudligi ayon bo'ladi.

Tanlangan vositalar ta'sir kuchining pastligi natijasida nerv hujayralarining quvvati zahirasi, ularning immuniyal himoya darajasi keskin pasayib, oshqozon-ichak trakti, osteoxondroz, radikulit va boshqa qator kasalliklarga berilishi xavfining kuchayishi, moddalar almashinuvining buzilishi, yog' hujayralarining ko'payishi, tana massasining ortishi sodir bo'lishi qator tadqiqotlar orqali isbotlangan. Bu degani qo'shimcha vazn, uni ko'tarib yurish yurakka, harakat-tayanch apparati (oyoq, qo'l), bo'g'inlar, nafas va boshqa a'zolarimiz funksiyasining qiyinlashishi va organizmning hayotiy zahiralari tez va besamar sarflanishiga yetakchi vosita bo'ladi. Mashhur nemis olimi 80 yoshdan ortiq umr ko'rib, insoniyat uchun salmoqli falsafiy meros qoldirgan Emmanuil Kant, salomatlikni saqlash madaniyatini oshqozon, yurish, yugurish vositalari hamda aqliy zo'riqishga beriladigan yuklamalarning tarkibi va me'yorida ko'rgan.

Harakatlanishning vositalaridan foydalanishning ahamiyati, foydasi va uning mazasiga tushunganlardan biri mashhur matematik Gauss yoki undan ham mashhur tibbiy sinovchi German Gelm Gol faqat yurish, oddiy qadamlab, ma'lum sur'atda yurish mashqi haqida: «... yalt etgan, to'satdan paydo bo'lgan fikr» har doim kutilmaganda, albatta yozuv stolida emas, miya charchab, jismon horiganda emas, jismonan bardamlik, kayfiyat ko'tarinkiligi yuqori bo'lgan paytda yuzaga keladi. Ayniqsa, («yalt» etish, to'satdan, «chaqmoq»dek paydo bo'lish) quyosh porlab, ko'm-ko'k

tog' manzarasi qalbni oshufta qilib, asta-sekin tog' bag'irlab yuqoriga ko'tarilayotgan paytingizda yuzaga keladi», deb yozadi .

Jan-Jak Russo esa «Yurish fikrimnima'lum darajada ilhomlantiradi, vujudimga ko'tarinkilik beradi. Tinch bo'lsam, aytarli fikrlay olmayman, mening tanam harakatda bo'lishi shart, shundagina aqlim ham harakatlana boshlaydi» deb mashq qilish haqida fikr bildirgan. Kasbi adabiyotchi, shoir, yozuvchi Gyote: «Fikrlash sohasidagi barcha eng qimmatli, uni ifodalashning yanada olijanob usullari menga piyoda yurayotganimda keladi» degan.

Sog'lomlashtirish trenirovkalari vositalarining asosiy maqsadi muskullarni faol ishlatishdir. Trenirovkalar va optimal jismoniy tarbiya vositalari orqali harakatlarning salomatlikka ijobiy ta'siri nimada ekanligiga Rossiya federatsiyasining akademigi Y.I.Yevseyev o'zining 2008-yildagi "Ishlayotgan mushaklar, muskullar impulslar potogini yuzaga keltirishi nazariyasi" yuzasidan olib borgan tadqiqotlari bilan javob berdi. Bu impulslar shug'ullanuvchi organizmida modda almashinuvi, nerv tizimi va boshqa barcha organlar faoliyatini stimullashi, to'qimalarni esa kisloroddan foydalanish holatini yaxshilashi, vujudimizda ortiqcha yog' hosil bo'lishi va to'planishiga yo'l qo'ymasligi hamda organizmni tashqi muhitning zararli ta'sirlaridan himoyalash xususiyatini kuchaytirishi mumkinligini aniqladi.

Adabiyot materiallarining tahlili orqali "Sog'lomlashtirish trenirovkalari"da foydalaniladigan vositalarni o'rganish muhim masala xisoblanadi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi mashq qilish vositalarining shakllari, mazmuni, tashkillashtirish uslubiyoti, shuningdek, ularning umumiy qoida va qonuniyatlariga oid hamda mashg'ulotlarning strukturasini va nazariy bilimlari hozirgi kungacha tizimga solinmagan. Undan har kim o'zicha ilmiy asossiz foydalanadi. Oqibati ko'p o'tmay shug'ullanishni foydasiz degan xulosa bilan mashq qilishni to'xtatadi. Sog'lomlashtirish trenirovkalariga oid ilmiy-nazariy ma'lumot-larning doimiy to'planib borishi, sohaga oid amaliy malakalar va ko'nikmalar zahirasining ortishi ularni to'plash, umumlashtirishni taqozo etadi. Bu o'z navbatida sport mashg'ulotlari jarayoni vositalarining turli xillari vashakllarini shug'ullanuvchining yoshi hamda organizmining funksional tayyorgarligiga qarab turkumlashni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Мамадова Ф. (2023). Bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini takomillashtirishning pedagogik modeli. // *Ижтимоуи-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари*, 3(7), 266-272.
2. Tursinovich, K.A., Mirzaakhmadovna, M.F., Alijonovich, E.T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
3. Qayumovna, R.M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. // *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
4. Nabievich, M.R. Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists. American Journal of Language, Literacy and Learning, 2023.

BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH JARAYONI

Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi
feruzaxonmamdova@gmail.com
Farg'ona davlat universiteti

Bo'lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini rivojlantirish jarayoni pedagogik jarayonni inosparvarlashtirish, kuch vositasida emas, tushuntirish, ruhiy ta'sir ko'rsatish asosida ta'lim sifatiga erishishga yo'naltirilgan bo'lmog'i lozim. Pedagogik jarayonning gumanistik yo'naltirilganligi ta'limning