

ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА СПОРТ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ КЛАСТЕРИ ВОСИТАСИНING САМАРАСИ

Р. С. Маматкулов

Тошкент вилояти ЧДПИ «Спорт ва чакириққача ҳарбий таълим» факультети
ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мақолада спорт-соғломлаштириш кластерларининг тарбиявий аҳамияти. Жисмоний машқлар ни мунтазам кун тартиби даражасида шуғулланишнинг спорт соғломлаштирувчи кластернинг аҳамияти, унинг ёшлар усувчи организмга ҳамда тарбиясида фойдалари тўғрисида соғломлаштириш кластерлари фаолияти юкори самарали балки ёшларнинг турмуш сифатини яхшилаш масаласи эканлиги соғлом турмуш тарзини ташкил этилиши, мақсади ва вазифалари батафсил баён қилинган.

Таянч сўзлар:Тарбия, спорт-соғломлаштириш кластери, куюн, иммунитет, спорт, ёш, сув, машқ, кам ҳаракатлилик, мувозанат, маданият,нафас, нафс, сабр.

THE INFLUENCE OF THE METHODS OF THE SPORTS AND WELLNESS CLUSTER ON THE UPBRINGING OF YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

The article reveals the educational significance of the sports and health cluster. The importance of the sports fitness cluster, its benefits for the growth of the body and education of young people, the organization of a healthy lifestyle, the goals and objectives of a healthy lifestyle are described in detail.

Keywords: Education, sports and health cluster, rabbit, immunity, sports, age, water, exercise, mobility, balance, culture, breathing, lust, patience.

КИРИШ

Ўзбекистонни 2020 йилгача бўлган даврда узок муддатли ижтимоий-иктисодий ривожлантириш концепсияси доирасида Ўзбекистон ҳукумати нафақат мамлакат иктисодиётининг барқарор ривожланишига ва ижтимоий-иктисодий кўрсаткичларига эришиш учун мақсадларни ва устувор

йўналишларни белгилаб берди, шунингдек, ахолининг хаёт сифатини яхшилаш ва минтакаларда туристик ва рекреатсион зоналарни шакллантириш.

Мақсад. Олий таълим муассасалари бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларида ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш муаммоларини ҳал қилишда инноватсион тадбиркорликнинг бир тури сифатида спорт-соғломлаштириш кластерларини ривожлантириш зарур.

Тарихдан маълумки, ота боболаримиз ўз фарзандларини ҳар томонлама гўзал қилиб тарбиялаб, уларни кўрганда ҳавас қилгудек қадди қоматга эга қилганлар. Бу ҳолатга ҳалқимиз ёшларнинг саломатлиги, кучи, ақлий ва маънавий камолотининг тимсоли сифатида қаралиб инсон жисмининг баркамоллиги даражаси сифатида эътироф этиб келинган. Шунинг учун спорт билан мунтазам шуғулланганда нафс ёмонликларидан тийилиш осонроқ кечади. Спорт ва фойдали илм билан шуғулланилса, хаёлга ҳар хил ёмон фикрлар келмайди. Бефойда ишларга сарфланиши мумкин бўлган жисмоний куч спорт машғулотларига кетади, шунинг учун болани ёшлигидан чиниқтириб бориш, уларга замон талаб қиладиган баъзи муҳим ишларни, спорт турларини, жумладан, сузиш, от миниб, югуриш, тош кўтариш, спорт ва ҳаракатли ўйинлар ҳамда ўзини ҳимоя қилиш усулларини ўргатиб бориш лозим.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Спортнинг ҳаётимизда тутган ўрни беқиёсдир. У инсоннинг руҳан ва жисмонан етук бўлишида катта аҳамият касб этади.

Юриш шуғулланувчи организмга саломатлик бағишловчи энг оддий ва фойдали воситадир. Мумкин қадар кўп юриш ҳамма ёшда ҳам фойдали, аммо кўп юришга ўзини ёшлиқдан одатлантирган маъқулроқ. Кўп юришга ёшлиқдан одатланганлар лоқайдлик деб аталадиган инсон руҳи ва жисмига ўта зарарли бўлган одатдан қутилиши илмий назарий исботланган. Аждодларимиз от-улов топилмаганда узоқ масофаларга пиёда йўлга чиққанлар. Улар кўп юрганларидан танлари соғ, қийинчиликларга бардошли бўлишган, ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига организмларининг қарши тура олиши юқори бўлган.

Кам ҳаракатлилиқ (гиподинамия) юрак фаолиятини кучсизлантиради. Натижада юрак-қон томир ва бошқа касалликлар юзага келади. Машқлар орқали қон айланиши тезлашади, миямизга кислород боради, мушаклар кучайиб, бўғимларнинг ҳаракатини таъминлайди, руҳий таранглик йўқолиб,

энергия ортади. Спорт билан шуғулланувчиларда юрак клапанлари ва мускуллари яхши ривожланиб, унинг ҳажми бошқаларникига қараганда каттароқ бўлади. Ўпканинг тириклик сифими ортади (4500-6500 мл.га етади), нафас олиш ва қон айланиш аъзолари яхши ривожланади. Одатда заифлашган, чиникмаган танада микроблар яшаши ва кўпайиши учун қулай шароит топади. Натижада бундай одам касалланади. Жисмоний машқлар туфайли юрак, буйрак, ўпка ва томирлар кучга тўлади, томирлар кенгаяди ва эластик ҳолатга келади. Шундай қилиб томирлардаги ёғ нисбати, холестерин, шакар ва инсулин пасаяди. Тананинг ёғ нисбати камайса, ўзимизни кучли ҳис этамиз, асаб тизими соғлом бўлади. Хотирани кучайтиришнинг энг муҳим шarti асабларнинг соғлом бўлишидир. Бунинг учун эса бадантарбия билан шуғулланиш лозим. Уй шароитида жисмоний машқлар бажариш ёки бирон спорт тури билан шуғулланиш ҳозирда кенг тарқалган семиришнинг оддий давосидир. Зеро, семириш иш фаолиятини пасайтиради, соғлиқни заифлаштиради. Жисмоний тарбия машқлари кишига кўтаринкилик ва руҳий далда бағишлайди. Бундай ҳолда ишлар унумли ва соғлиқ жойида бўлади. Агар киши бир кунда 10 дақиқа жисмоний машқлар бажарса, у дақиқасига юрагининг 10 марта уришини “ТЕЖАБ” қолар экан. Бу бир йилда 500.000 мартани ташкил қилади. Мана шу йўл билан юрак-қон томир касалликларидан фориғ бўлиш, юракни соғлом қилиш, инфарктдан қутулиш мумкин. Ақлий меҳнат жисмоний меҳнат билан алмаштириб турилса, одам узоқ вақт чарчамайди, иши унумли бўлади. Чунки ақлий меҳнат даврида миядаги қўзғалган марказлар жисмоний меҳнат вақтида дам олади. Чунончи, илм олишда ҳар 40-60 дақиқада 5-6 дақиқа бадантарбия машқлари бажарилса, миянинг зўриқишидан пайдо бўладиган невроз касаллигининг олди олинади.

Жисмоний машқ бажарганда бурун орқали нафас олиб, уни оғиздан чиқаришга одатланиш керак. Бунинг натижасида нафас ҳаракатларида иштирок этувчи қовурғалараро мускуллар ва диафрагма яхши ривожланади, ўпканинг тириклик сифими ортади. Оммабop бўлган спорт турларига қуйидагилар киради:

Эрталабки бадантарбия машқлари, футбол, сузиш, велосипед ҳайдаш, баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, югуриш, кураш ва ҳоказо. Спорт билан шуғулланиш билан бирга ўз вақтида дам олиш ва витаминлар билан тўйинган маҳсулотларни меъёрида истеъмол қилиш ҳам лозим. Спорт билан шуғулланишда ёш, жисмоний ҳолат, соғлиқ ва вақтга эътибор бериш керак.

МУҲОККАМА ВА НАТИЖАЛАР

Шу ўринда сизга тибетликларнинг бадантарбия машқларини тавсия қиламиз. Бу машқлар оддий бўлиб, уларни бажариш учун бор-йўғи 15-20 дақиқа вақт ажратиш керак, холос. Бу машқларни давомли бажариб борганда қоматни яхшиланиши, бардамлик, тетиклик ҳамда одам энергияси ва соғлигининг самарали яхшиланиши кузатилади. Бу машқлардан тибетликлар соғлиқни мустаҳкамлашда ҳамда доимий ёшлик ва навқиронликка эришиш мақсадида фойдаланганлар. Одам танасида 19 қувват марказлари мавжуд бўлиб, улар айланма ҳаракат қилгани учун гирдоб, «қуюн» деб номланган. Уларнинг асосийлари 7 та бўлиб, бир-бири билан уйғун боғланган.

Ёш, соғлом танада барча қуюн катта тезликда бир-бирига мутаносиб ҳолатда айланма ҳаракат қилади ва бу билан инсон барча муҳим тизимларни ҳаётий қувват билан таъминлайди. Ёш организмда етти асосий қуюн ва ўн иккита иккинчи даражали қуюнлар гормоник мутаносибликда ҳаракат қилиб, улар битта зич пиллани эслатувчи энергия оқимиغا эга бўлади. Ўрта ёшли одамда асосий ва иккинчи даражали қуюнлар ўртасидаги гормоник мутаносиблик бузилади ва уларнинг зичлиги камаяди. Бу эса моддалар алмашинувининг бузилишига олиб келади. Халқ орасида кенг тарқалган ибора билан айтганда, бўғимларда, умуртқада туз йиғилишига сабаб бўлади. Кексаларда эса барча қуюнлар қуввати гормоник мутаносиблиги бузилиши, улар энергиясининг камайиши организмда жиддий қарилик томон ўзгаришларга олиб келади. Бу машқларининг бажарилиши ўн тўққизта қувват қуюнларининг гормоник мутаносиблигига олиб келади. Кейинчалик эса уларнинг зичлиги ёш одамларникига яқинлашиб боради. Барча қуюнлар билан танадаги моддалар алмашинув жараёнлари ўртасидаги уйғун мутаносиблик ўрнатилади. Бу эса организмнинг ёшаришига олиб келади. Қуйида сизларга тибетликлар сир тутган бешта машқларини келтирамиз. Албатта, уларни бажаришга ҳаракат қилиб кўринг. Натijasи ҳақида эса бизларга ёзиб юборасиз, деган умиддамиз. Машқларни камида 6-7 ой бажаргандан кейин натijasи ҳақида гаплашсак бўлади.

➤ Тўғри турунг. Кафтларни пастга қаратган ҳолда қўлларни елка даражасида ён томонга кўтаринг. Қўл ҳолатини ўзгартирмаган ҳолда оёқларни ҳатлатиб, соат стрелкаси бўйича секин айланинг. Айланиш 3 мартадан 21

мартагача такрорланади. Вақт ўтиши билан айланиш тезлигини ошириш мумкин.

➤ Бу машққа биринчи машқ тугаши билан ўтилади. Дастлаб елкада ётган ҳолатда нафас чиқарилиб, кафтлар пастга тиралади. Шу заҳоти нафас олиб, бош кўтарилиб, ияк кўкракка босилади ва тос полдан ажралмаган ҳолда оёқ тўғриланиб, юқорига кўтарилади. Агар оёқларни тўғирланган ҳолатда кўтариш оғирлик қилса, тиззани бироз эгишга рухсат этилади. Нафас бир неча дақиқа ушлангач, оёқ ва бош секин полга туширилади ва бўшашиб, нафас чиқарилади. Машқ 3 дан 21 мартагача такрорланади.

➤ Дастлабки ҳолатда оёқ учларига таянган ҳолатда тиззада тик турилади. Тиззалар ва оёқ панжалари елка кенглигида бўлиб, кафт тоснинг орқа томонига қўйилади. Бош олдинга эгилиб, иякни кўкракка босиб, нафас чиқарилади. Бош орқа томонга ҳаракатлантирилиб, қўл белга таянган ҳолда нафас олинади. Машқлар 3 дан 21 мартагача такрорланади.

➤ Дастлаб полда ўтирган ҳолатда товонлар елка кенглигида тўғрига узатилади, қўл бармоқлари учини олдинга қаратган ҳолда кафтлар билан полга таянинг. Бошни олдинга эгиб, иякни кўкракка босиб, нафас чиқарилади. Шундан кейин бошни юқорига кўтариб, тана билан бирга горизантал (мостик) ҳолатга келгунча нафас олинг. Барча мушакларни қаттиқ таранглаштиргандан кейин бўшаштириб, дастлабки ҳолатни эгалланг. Қўллар ҳар доим тўғри ҳолатда бўлиб, товон сирпанмаслиги лозим. Машқларни 3 дан 21 мартагача такрорланг.

➤ Дастлаб пастга қараб ётган ҳолатда кафтга ва бармоқ учига таяниб тиззаларни ерга теккизмасдан орқага эгилинг. Кафтлар ва товонлар орасидаги масофа елка кенглигидан сал кенгроқ. Бош орқага эгилганда нафас чиқарилган ҳолатда бўлинг. Шундан кейин қўллар ёрдамида пастга эгилган ҳолатга келиб, иякларни кўкракка босиб, нафас олинг. Таянч ҳар доим панжа ва товонда бўлиши лозим. Машқларни уч тадан йигирма бир мартагача такрорланг. Бу машқлар ҳар куни бажарилиши керак. Биринчи ҳафтада ҳар бир машқ уч мартадан, кейинчалик ҳар етти кунда иккитадан қўшиб борилади. Шундай қилиб, икки ҳафтада ҳар бир машқ бештадан, уч ҳафтада еттитадан такрорланиб, улар токи йигирма бир мартагача кўпайтириб борилади. Машқлар бажарилгач, бўшашиб бир неча дақиқа дам олиш яхши натижа беради ва самараси юқори бўлади. Машқларни қолдирмасликка ҳаракат қилинг. Машқлар фақат бир кунгагина қолдирилиши мумкин, икки ва ундан ортиқ кун

қолдирилса, яна бошидан, яъни уч мартадан бошланади. Чунки қуюнлар ҳаракатидаги уйғун мутаносиблик бузилган бўлади. Шуғулланиш вақти тонгдан қуёш тикка келгунга қадар бажарилади, лекин қуёш ботгунча ҳам бажарилиши мумкин. Шуғулланиш оч қоринга бўлгани маъқул. Сув муолажалари машқларни бажаришдан олдин ёки машқлар бажарилгач, 1 соатдан кейин бўлгани маъқул. Барча машқлар бошланиши нафас чиқарилган ҳолатда бошланади. Барча машқлар сериясига, албатта, барча 5 та машқлар кириши ва қатъий белгиланган кетма-кетликда, ўринлари ўзгартирилмасдан бажарилиши лозим. Машқларни 2 ёки 3 га бўлиб ҳам бажариш мумкин. Масалан, 9 марта эрталаб ва 12 марта кечқурун. Лекин бу ўта машаққат ва чарчашга олиб келмаслиги лозим. Бунинг учун ҳар икки уч машқлардан кейин озгина дам олинади. Нафас ростланиб, кутилади ва кейин машқлар давом эттирилади.

ХУЛОСА

Хулоса бу спорт билан мунтазам шуғулланиш узоқ умр кўришнинг энг оддий йўлидир. Киши спорт билан шуғулланганида организми яхши чиниқади, мускуллари тез чарчамайди. Чиниққан одамнинг невроэндокрин, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа ҳаётий муҳим аъзолари ҳамда тўқималарининг иш фаолияти ортади. – спорт машғулотлари одам танасидаги тўқималарнинг тез янгиланиши, унинг ёш, соғлом ва тетик сақланишига сабаб бўлади. Талокда лимфоцитлар ҳосил бўлиши кўпайиб, организмнинг юқумли касалликлардан ҳимояланиш қобилияти (иммунитет) кучаяди.

REFERENCES

1. Утепбергенов А.К, Шукруллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбольного. Экономика и социум №3(82) 2021.
2. Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.
3. Xudoyberganov J.S. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri taraqqiyoting asosi. Aktualnie vizovi sovremennoy nauki sbornik nauchnih trudov 65-68 betlar. Ukraina 2020.

4. Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rnini. Mu'allim ham uzliksiz bilimlendiriy 127- 130 betlar Ilmiiy metodikalik jurnal Нукус 2021 йил
5. Маматқулов Р.С. Тетиклаштирувчи жисмоний машқларни умумий ўрта таълим мактаблари дарсларида қўллашнинг аҳамияти.// *Вестник КГУ им. Бердаха. № 4 (49) 2020*
6. Маматқулов Р.С. Features and application of the cluster method of its organizations in lessons in secondary school and higher pedagogical institutions. *International Journal on Integrated Education Email: mamatkulov_r@umail.uz Volume 3, Issue III, March 2020.*
7. Маматқулов Р.С. Features of formation of readiness of future teachers for innovative activity by means of information technologies International Journal on For Advanced Research In Science & Tehnologi 2020 Volume 10, Issue 06, Jun 91-95 betlar.
8. Маматқулов Р.С . Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarini tarbiyalashda shaxmat o'yinining ahamiyati (klaster metodi vositasida) «Му'allim ham uzliksiz bilimlendiriy» № 2 Нокис — 2020
9. Маматқулов Р.С . Influence of the sports and wellness cluster method in the physical education of youth. Innovative tehnologica methodikalresearch journal. Volume 2, Issue 6, June, 2021
10. Маматқулов Р.С . Gender equality in sport: stages of women's sport development in uzbekistan. PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology Vol. 18 № 16 (2021 г.):