

Ф. НАСРИДДИНОВ

КАМОЛОТ
ВА
МАЪНАВИЯТ
САБОҚЛАРИ



Тошкент
Абу Али ибн Сино номидаги
тиббиёт нашриёти
1998

Тақризчи: Тошкент Давлат Шарқшунослик институтининг кафедра мудири, доцент А. Н. НОРМУРДОВ.

**Мазкур китоб Ўзбекистон хотин-қизлар
Қўмитаси қошидаги «Оила» илмий-амалий
Марказининг буюртмасига биноан тайёрлан-
ди ва чоп этилди.**

Насриддинов Ф.

**Н 27 Камолот ва маънавият сабоқлари. —Т.: Абу Али ибн
Сино номидаги тиббиёт нашр., 1998.—223 б.**

Азиз ўқувчи! Қўлингиздаги китобча меҳнат қобилиятини оширувчи жисмоний ҳаракатга, одам аъзолари фаолиятини унғунлаштирувчи турли хил машқлар, миллий уйин-мусобақаларнинг нақадар фойдали эканлигига бағишланади.

Нашр кенг китобхоналар оммасига, ҳамма мактаб, билим юртлари ва институтлар ўқитувчиларига мўлжалланган.

ББК 51.1 (5У)

ISBN 5-638-01256-7

© Насриддинов Фатхиддин,
1998.

*«Ҳалоллик, ростгўйлик, ор-номус,
шарму-ҳаё, меҳру-оқибат, меҳ-
натсеварлик каби барча инсоний
фазилатлар энг аввало оилада
шаклланади».*

Ислом Каримов.

СЎЗ БОШИ

Ҳар қандай миллат ва халқ ўзлигини англаш, ифода-
лаш жараёнида мустақил давлат барпо этади.

Ҳар қандай давлатнинг туб негизини эса оила ташкил
этади. Айнан оилада Ватанга муҳаббат, элу-юртга садоқат,
келажакка умид, чин инсонийлик тарбияланади. Бир сўз
билан айтганда оила маънавият ва камолот ўчоғидир.

Шу боис мустақил давлатимиз 1998 йилни «Оила йили»
деб эълон қилди.

Миллий давлатчилигимиз рамзи бўлган юртбошимиз
Ислом Абдуганиевич Каримовнинг инсонпарварлик сиё-
сатини самимий қутлаб ва қувватлаб, биз ҳам оила, элу-
юрт фаровонлигига камтарона ҳиссамизни қўшмоқлик
ниятида ушбу рисоламизни яратдик. «Камолот ва маъна-
вият сабоқлари» деб номланган рисоламизда шарқона удум-
ларга асосланган таълим-тарбия, ҳаётий ўғитлар ўрин ол-
ган.

Уларни ўрганиш ҳамда ўзлаштириб олиш ҳар бир оила-
да келажак авлодни тарбиялашга масъул бўлган бува-бу-
вилар, ота-оналар, ёшу-қариларга ёрдам беради деган умид-
дамиз.

ҲАЁТ — ҲАРАКАТ ДЕМАҚДИР!

Инсон ҳаётий фаолиятининг асосий омили ҳаракат эканлиги исбот талаб қилмайдиган ҳақиқат. Ҳаракат тана фаолиятининг узоқ вақт сақланишига, меҳнат қобилиятининг юқори босқичга кўтарилишига, инсон танаси имкониятларининг аста-секин ривожланишига олиб келади. Мушаклар ҳаракати куч, тезкорлик, аниқлик ва эгилувчанликни кучайтирса, фикр-ўй таҳлил қилиш, ақлий имкониятларни ривожлантиради. Жисмоний ривожланиш билан ақлий ва ахлоқий ривожланиш орасида узвий боғланиш бор. Бу тақомили бир-бирини тўлдирувчи, мукаммаллаштирувчи фаолият эканлиги жуда кўп тажрибалардан маълум. Жисмоний ва ақлий фаоллик тана айрим қисмларининг издан чиққан фаолиятини тиклайди. Барча органларнинг ўзаро уйғун ва мослашган ҳаракатларини таъминлайди. Фикр ва жисм ҳаракати инсон ҳаракатларини камолотга эриштирувчи асосий омил эканлигини ҳар биримиз чақалоқнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнини кузатиб баҳолашимиз мумкин. Янги туғилган вақтида қўл-оёқларининг ҳаракатлари оддий, қисқа бўлиб, танаси чегараланган хилдаги ибтидоий ҳаракатни бажариши мумкин. Кунлар, ойлар ўтган сари чақалоқ ҳаракатида мукаммаллашув, хилма хиллик ошаборади. Ҳаракат координацияси яхшиланади, органлар фаолиятининг бир-бири билан мослашуви чуқурлашади. Кўзига қизиқарли кўринган нарсани қўл билан ушлашга, ўзига тортишга ҳаракат қилади. Ушлаган нарсасини оғзига яқинлаштириши билан оғзига солишга ҳаракат қилади. Шу тариқа оғиз мушаклари тақомиллашади. Катталарга тақлид қилиб, бир жойдан иккинчи жойга ўтиш мақсадида дастлаб эмаклайди ва аста-секин қаддини тиклаб юришга ўрганади.

Тана аъзоларининг ҳаракат мослашуви зинадан чиқиб тушаётган даврда кузатилса, бу ҳодиса яхши тушунарли бўлади. Бола зиналарнинг баланд ёки пастлиги, кенг-торлигига қараб оёқларини шу баландлик даражасига кўта-

риб, юқорига чиқабошлайди. Кўз орқали олинган маълумот оёқ мушаклари, тана мувозанатини сақлашда иштирок этувчи бошқа мушаклар ёрдамида юқорига кўтарилишга имкон беради. Ёки зинадан пастга тушишни олайлик, бир оёқ тана оғирлигини кўтарган ҳолда аста букилади, иккинчи оёқ қуйидаги зинага тушиб олишига имкон яратади. Тананинг бошқа мушаклари мувозанатни сақлашда ўз-ўзидан иштирок этади (автоматик равишда). Ҳаракатдаги бундай уйғунлик машқлар натижасида кўникма даражасига етади. Ҳаракат координацияси аниқлигини ошириш, тезкорликнинг ривожланиши бу кўникмаларни ҳосил қилиш учун муайян машқларни талаб қилади. Мушак ҳаракатлари ва фикр фаоллигининг уйғунлиги мунтазам машқ натижасида томошабинларни ҳайратга соладиган даражада инсон имкониятларини ривожлантиради. От устида, дор устида юриш ва бош-қа ўта мураккаб ҳаракатларни беҳато бажаришга одатланиш инсон танасининг имкониятлари қанчалик кенг ва хилма-хил эканлигини кўрсатади. Ҳар бири миз ўз ҳаётимиз давомида турли мусобақа, спорт ўйинларини кўриб одамнинг ҳаракат ва ақл имкониятлари нақадар сайқал топиши мумкинлигига ажабланамиз. Бу фикрни ҳаётдаги жуда кўп мисоллар муттасил исботлаб турибди.

Спорт оламида дастлаб эришилган чемпионлик даражалари эскиради. Бу спортнинг ҳамма соҳаларида кузатишмоқда. Бундан чиқадиган хулоса шуки, инсон имкониятларининг чегараси йўқ. Унинг қобилиятларини тўла рўёбга чиқаришнинг тарбия воситалари мукамаллашган сари рекордлар, чўққилар, янги юқори марралар ошиб боравериши аниқ.

Дунёнинг ҳамма ерларида серҳаракат, тиниб-тинчимас, ишчан ва фаол одамлар бошқаларга қараганда анча узоқ умр кечирганликлари кузатилади. Бу ҳолат ўзининг бошқа жиҳати билан ҳам эътиборга сазовор. Бундай кишилар бошқаларга қараганда бир неча марта кўп, самарали ва фойдали ишлар, қилиб ўз халқи ва давлатига хизмат қилганлари маълум. Бундай кишиларнинг кўпчилиги кейинги авлод томонидан миннатдорчилик ва фахр билан тилга олиндилар. Шу нарса шубҳасизки, серҳаракат, фаол кишилар кўп ишлаганлар, кўп нарсаларни юзага келтирганлар. Шунинг билан улар ўз меҳнатларининг маҳсулини кўриб, меҳнатлари натижасидан лаззат олганлар, роҳатланганлар. Жисмоний тарбия воситаси билан ўз-ўзини фаол ҳаракатга ўргатиш, вақтни бефойда ўтказишдан қутулиш мумкин

ва зарур. Кишиларда бирида кўпроқ, иккинчисида камроқ бефойда вақт ўтказишга мойиллик сезилади. Тарбиянинг таъсири бундай вақт ўтказишнинг мумкин қадар қисқартиришга қаратилмоғи зарур. Ҳар бир инсон ўз-ўзини ҳаракатсизликдан қутулиб иш билан шуғулланишга мажбур қилаолса, бажараётган юмушининг бекаму-кўст бўлишига ўзини сафарбар қилаолса, бундай ҳолатни спортчилар ўз-ўзини енгил деб биладилар, аниқроғи, ўз ялқовликлари-дан устун келиш деб ҳисоблайдилар. Шу нарса ҳаётнинг сон-саноксиз мисолларида аниқланганки, ўз ялқовлигини енгил, ўз-ўзини мажбур қилиб ишлашга, ўрганишга, яратишга интилган одам узоқ умр кўрган ва фаровон ҳаёт кечирган. Ватандошимиз Ибн Сино жуда кичик ёшидан серҳаракат бўлган, кўп ўқишга ва кўп нарсани билишга интилган. У вақтда китоблар қўлёзма ҳолида кўпайтирилар эди, шунинг учун ҳам китоблар кам бўлар эди. Ибн Сино тўрт ёшга етганда ўз уйида ва таниш-билишларида бор бўлган ҳамма китобларни ўқиб тамомлайди, уларнинг тўла мазмунини билиб олади. Шундан сўнг унга Қуръони каримни ўқишга берадилар, уйларига оталарининг дўстлари тўпланишади. Улар Ибн Синони гапга тутадилар, ўқиган нарсаларини сўрайдилар, савол-жавоб Қуръони каримни ёддан қироати билан ўқиш мавзусига кўчади. 5 ёшга кираётган Ибн Сино Қуръони каримдан отасининг дўстлари сўраган сурасини қироат билан бехато ёддан ўқиб беради. Бу синов Қуръон сураларининг барча қисмларини қамраб олади. Ибн Синонинг Қуръони каримни мукаммал ёдлаб олганига иқрор бўлган отасининг меҳмонлари, улар орасида мулалар ва қорилар ҳам бор эди, 5 ёшли Ибн Синога «қори» номини берадилар. Бу ном Қуръони каримни бошидан охиригача бехато қироат, Қуръонни ўқишнинг ўзига хос қойдаси билан бажарган кишига берилади.

Муҳтарам ўқувчи! Олдинги бобда инсон жисмоний камолотининг сифатида ҳаракат маҳоратлари мисолга келтирилган эди. Хотира ва билимдонлик бобида Ибн Синони мисолга келтиришдан мақсад инсоннинг ақлий, хотира имкониятлари ҳам чегарасиз эканлигини таъкидлаш эди. Ҳозирги замон олимларининг турли мамлакатларда ўтказган тадқиқотларидан маълум бўлдики, XX асрнинг 80—90-йилларида яшаб турган одамлар ўз ақлий имкониятларини фақат 3—4 фоизидан фойдаланадилар. Миямизнинг 96—97 фоизи ақл хазиналарининг калити топилмаганидан ишга туширилмай қолиб кетмоқда. Ақл хазинасини

очмоқ учун тарбия ва таълимнинг ҳозирча бизга маълум бўлмаган янги томонларини очиш ва жорий қилиш керак. Инсон танасида яширин қобилиятларни ҳаракатга келтирувчи, ишга туширувчи кўп кўзғатгичлар бор. Ҳозирча уларни ишга тушириш сирлари очилгани йўқ. Инсонлар камолотини тезлаштирувчи ва янги босқичга кўтарувчи энг асосий йўл туғма танбалликдан қутулиш, ҳаракат ва фикр фаоллигини муттасил ривожлантириш бўлса керак.

Карнайчини кўз ўнгингизга келтиринг. Бу санъаткор ўз чолгу асбобидан фойдаланиш учун ўпка найчаларида, огиз бўшлиғи ва лунжларида ҳаво тўплаб уни чалинаётган куй талаблари даражасида гоҳо кучайтириб, гоҳо сусайтириб пуфласа, карнай наволари янграйди. Карнайчига назар солсангиз, унинг кўкраги кенг, мушаклари яхши ривожланганини кўрасиз. Лунжлари ҳавога тўлганда, бошқаларнинг лунжидан бир неча бор кўп миқдордаги ҳавони сингдирганини кузатасиз. Бунинг сабаби, карнайчи йиллар давомида машқ қилади, яъни ҳаво ҳажмини ўпка ва лунжига кўп миқдорда тўплаб олишга ҳаракат қилади. Алоҳида машқларнинг доимий давом этиши зарур бўлган имкониятларнинг салмоғини ошириб муайян органларни яхши ривожлантирган.

Эътиборни полвонларнинг бўйинларига қаратсак, тананинг бу қисми уларнинг бошидан йўғонроқ бўлади. Сабаби паҳлавон учун бу соҳа энг қалтис ва маглубиятга олиб келувчи камчиликдир. Шунинг учун курашчилар ўз бўйинини ўта чидамли ва бақувват қилишга уринадилар.

Тарбия йўналишининг бир томонлама бўлиши тананинг номутаносиб ривожланишига олиб келади. Бу табиий қонуниятни тушуниб олган инсоният тарбияда уйғунлик ғоясини илгари суради. Инсоннинг касби-кори тана мутаносиблигини ўзгартириб юбормаслиги учун, ўз танасининг тўғри шаклланишига эътибор бериши демакки, зарурий машқларни бажариб туриши шарт. Бу қонуниятни яхши тушунган аждодларимиз болаларни ёшликдан ҳар томонлама уйғун ривожланишига алоҳида эътибор берганлар.

Бола дунёга соғлом ёки нимжон бўлиб келиши мумкин, лекин унинг келажагини тарбия ва ҳаёт белгилайди. Саломат туғилган бола гоҳо ёмон тарбия ва ноқулай яшаш шароити туфайли шахсий камолотга эришмай қолиши мумкин, нимжон туғилган бола эса аксинча камолотнинг юксак чўққисига кўтарилиши мумкин. Улуғ ватандошимиз Заҳриддин Бобир пиёда юришни кўп машқ қилган. Юриш-

нинг фойдасини юқори баҳолаган. Узоқ юриб оёқлари чиниққанидан тупроқ ва ғиштни фарқ қилмасдан катта ма-софларни яланг оёқ босиб ўтган. Машҳур лашкарбоши Су-воров Александр Васильевич онадан касалманд тугилган. Ота-оналари унинг яшаб кетишига умид қилмай хавотир-лик билан қараганлар. Суворов туғма нимжонлик асорат-ларини жисмоний машқ, бадантарбия билан енгиб чиқди. Танасини чиниқтирди, илмларни, жумладан, ҳарбий ил-мни чуқур ўрганди. Рус армиясида қобилияти, билимдон-лиги ва кучли иродаси билан обрў ва эътибор қозонди. Ўз ихтиёрига топширилган қисмларда ўта тадбиркорлик ва талабчанлик билан жанговарлик руҳиятини оширди, оқибатда унинг армияси жуда кўп жанговар галабаларни қўлга киритди. Шахсий жисмоний тайёргарлигининг пух-талиги сабабли ўта оғир жанговар шароитларда шахсий жасорат намуналарини кўрсатди. Ёши 60 дан ошиб кетган Суворов Альп тоғларининг тик чўққиларига аскарларга на-муна кўрсатиб биринчи бўлиб кўтарилди ва қолганларни руҳлантирди. Суворов тарихда мағлубият нима эканини билмаган лашкарбоши сифатида ном қолдирди.

Ҳаётда инсон турли хил шароитларга тушиб қолиши мумкин. Мушкулликларни енгмоқ учун ақл ва жисмоний имкониятларини тўла сафарбар қилабилиш зарур. Тадбир-корлик меҳнат, зеҳн ўткирлиги, ғайрат, шижоатни оши-риши равшан. Бундай сифатларни шакллантиришда тар-биянинг алоҳида ўрни бор. Жисмоний имкониятларни ўстирмоқ, ривожлантирмоқ мақсадида болани ёш вақтида ўйин ва спорт билан машгул этиш шарт. Ҳозирда ҳукмрон бўлган «болани мактаб тарбиялайди, ўқитувчининг қўлига боргунча фарзанд уйда ўтирсин, телевизор кўрсин» деган фикр боланинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Мактаб ёшигача бўлган болалар жуда тез ўсишади. Бу давр-да кичкинтойлар очик ҳавода қанчалик кўп вақт бўлса, хилма хил спорт ўйинлари билан шугуллансалар, шунча-лик ўсиш ва ривожланиш тўла қонли бўлади. Илмий куза-тишлардан маълумки, инсоннинг ўсиши ва саломатлиги учун қуёш нури, тонг ҳавоси, очик майдонда ҳаракатда бўлиш кўп фойдали. Шунингдек кечқурун очик ҳавода бўлиш ҳам инсон саломатлиги ва ақлий ривожига ижобий таъсир кўрсатади. Тонг палласида, меъёридан ортиқ, кеч-қурун вақтидан олдин ухлашнинг зарарли эканини ота-боболаримиз жуда яхши билишган. Бу ўринда халқ ораси-да кенг тарқалган қуйидаги тушунчани эслатиш ўринли.

Катталар қуёш чиққунча ухлаган кишиларга, айниқса болаларга «Сенга фаришталар насиба бермасдан кетди, рисқи-рўзинг қирқилди» дея дашном берганлар. Кечқурун қуёш ботмасдан уйкуга кетганда эса «бундай вақтда ухлаш кишига касаллик келтиради» деб тушунтирилар эди. Тонгда ва кечқурун ҳавода юз берадиган хилма-хил ўзгаришларнинг сири ҳозирча ўрганилмаган. Лекин шуниси аниқки, куннинг бундай вақтларида серҳаракатлик инсон танасига соғломлик ва бардамлик бағишлайди. Тонгги серҳаракатлик куннинг маҳсулдор ўтишига имконият яратса, кечга томон бўлган серҳаракатлик тунда ором олишга имкон беради. Очиқ ҳавода дарахтлар орасида, майсазорларда қанчалик кўпроқ ҳаракатланса, шунчалик саломатликка фойда. Гимнастика, юриш, югуриш, спорт ўйинлари билан шуғулланиш, жисмоний куч сарф қиладиган ишларни бажариш танага куч бағишлайди, дилга қувонч.

СОҒЛОМЛИККА САФАРБАРЛИК

Ўзбекистонимизнинг мустақилликка эришиши миллий бадантарбиямизнинг асрий мазмунини билиб олишимизга йўл очиб берди. Бадантарбия дори-дармонсиз инсон танасининг соғломлаштирувчи механизмини сафарбар қилишга имкон яратади. Халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш йўлида жисмоний тарбиядан миллий анъаналар асосида фойдаланиш учун кенг йўл очилди.

Насл ҳақида ғамхўрлик халқ ва мамлакатнинг эртанги куни ҳақидаги муқаддас бурч эканлигини халқимиз яхши тушунади. Айнан шунини назарда тутиб жисмоний тарбия билан касалликларни даволаш ва унинг асоратларидан қутулишнинг бир неча усуллари тавсия қиламиз.

Киши хафа бўлганда, афсуски бундай ҳолат ҳаётда тез-тез учраб туради, танада адреналин гормони ишлаб чиқилади. Шунинг учун ҳам уни диққат гормони деб атайдилар. Шуниси эътиборга сазоворки, ҳар қандай стрессли ҳодиса киши организмида жисмоний фаоллик уйғотади. Бу фаоллик қаршилик кўрсатишга, ҳимояга, уришишга ёки қочишга ўхшаш ҳаракатларда намоён бўлади. Жарликда кетаётган одам дарёдаги сув кўтарилаётганини сезиши билан жон сақлаш учун тепаликка югуради. Бировдан ноҳақ ҳақорат эшитган киши ҳимоянинг бошқа усулини топмаса, ўз аламини муштлашиш орқали рўёбга чиқаради ва ҳоказо. Нечаминг йиллар давомида инсон танасида оғир, хавфли ҳолат-

дан ҳимояланиш (механизми) чора-усули шаклланган. Хавф-хатарлар рақиб томонидан ҳужум бўлишини сезганда, овда ўлжани қувиб етиб қўлга киритиш зарурати сезилганда намоён бўлади. Инсонни қуршаб турган муҳит, ҳозир тамомила бошқача тус олган бўлсада, унинг биологик табиати, хавф-хатарга муносабати жуда кам ўзгарди. Ҳозирги кунда ҳам ҳаяжонли ва хавфли шароит юзага келса, инсон ўзини ҳимоялашга уринади. Оилада ёки йўлда қандайдир ҳодиса юз берса, бунга жавобан қонда «диққат гормони» кўпайиб юрак уриши тезлашади, қон босими кўтарилади, қонда глюкоза ва ёғнинг миқдори ошиб кетади, ўз навбатида бу ҳол аччиғланиш, ғазаб ва уйқусизликни юзага келтиради. Бундай ҳолат жисмоний машқлар билан муттасил шуғулланиб юрмаган кишиларда жуда ёрқин намоён бўлади. Шуниси характерлики, бадантарбия билан муттасил шуғулланиб юрган кишиларда стресс ҳолати сезилар-сезилмас ўтиб кетади. Бунинг сабаби, эҳтимол, машқлар натижасида организмнинг ҳимоя воситалари яхши ривожланганлигидадир. Машқлар билан ривожлантирилган тананинг чидамлилиқ қобилияти стресс ҳолатининг саломатликни вайрон қилувчи таъсирини тамомила ёки асосий қисмини бартараф қилади ва зарарланишдан асрайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланувчи кишилар ўзлари билмаганлари ҳолда жисмоний машқлар фаоллиги туфайли руҳий саломатликни ривожлантирадилар. Тана машқларда қанчалик чиниқса, инсон руҳи ҳам ташқи стресс ҳолатларига шунчалик бардошли бўлади. Тушқунликда ният ва орзулари барбод бўлиб, фикрни гам-ташвиш чуллаганида жисмоний машқ ёрдамида жўшқин ҳаётга қайтган, сўнг ўзининг фойдали ишлари натижасини кўриб қувончга тўлганлар кўпчиликти ташкил этади. Менинг танишим жисмоний машқлар мен учун ҳаводек зарур, мен ҳар куни 2—3 бор шуғулланаман, «машқдан кейин ўзимни мириқиб ухлаган кишидай ҳис қиламан» — деганини кўп эшитганман. Машқлар туфайли ўз саломатлигини тиклаб чарчаш нима эканини билмай жўшқин фаолият билан шуғулланишга нима етсин.

Руҳият илмининг билимдонлари ҳар бир киши ўзлигини тушуниб етиб ўз-ўзига тўғри баҳо беришни билса, бундай одам ҳаётда кўп нарсага эришишини алоҳида таъкидлаганлар. Ўзига тўғри баҳо берган, куч ва ақлга ишонган инсонлар ҳаётини жумбоқларни муваффақиятли ечадилар ва жамиятда ҳурмат қозониб, фаол ҳаёт кечирадилар. Бу-

нинг сири нимада? Бунинг заминиди кишиларнинг жисмоний саломатлиги ётади. Кўпинча кайфияти бузилган, руҳан эзилган кишилар ўзларини бардам ва соғлом ҳис қилаолмайдилар. Бардамлик ва саломатликни машқларда чиниқтирилган, доим ишга тайёр бўлган тана бағишлайди. Ортиқча вазнли кишининг кайфиятини доимо тетик бўлади деб айтиш мушкул. Қадди-қомати расо, машқлар билан чиниққан тана эгаси ўзини бошқача сезади, уларнинг тана гўзаллиги ҳайкалтарош ва мўйқалам соҳибларини илҳомлантиради. Машқлар билан тинимсиз шуғулланган кишининг ҳаётда қўлга киритадиган ютуқлари салмоғи тобора ошаборади.

Юқорида кучли, ақлли кишиларнинг майинлиги, одамшавандалиги, саҳоватли бўлиши ҳақида сўзланган эди. Бундай кишилар ҳамма вақт босиқ, мулоҳазали, мазмундор, қувноқ ва ёрқин хосиятли бўладилар. Бунинг заминиди бир қонуният бор. Соғломлик ошиб тананинг кучи кўпайган сари инсон дунёни бошқача тасаввур қилади. Қон босими юқори кишилар ҳаётда майин бўлишлари қийин. Тана носозлиги, кўзга дунёни қоронғу қилади. Жисмоний машқдан қайтаётган, бағри-дили хурсандчиликка тўлган киши бировларга ёрдам бергиси, уларнинг гуноҳларини кечиргиси, уларни тушунгиси келади. Бунинг заминиди тўлиб тошган жисмоний ва руҳий қувват, бировлар билан бўлишиб фойдаланишга етарли куч борлиги билан изоҳлаш мумкин. Бу фикрни жуда кўп илмий тадқиқотлар ҳам тасдиқлаган. Соғлом, кучли, ҳаракатчан, бардошли кишиларда ноёб хусусият саналмиш ҳайрихоҳлик, бировларга ишониш, кўмак беришга тайёрлик каби хусусиятлар кучли бўлади. Келинг дўстлар, машқлар воситасида саломатликни тиклайлик ва халқ қадрлайдиган яхши хусусиятлар соҳиби бўлайлик.

Халқимизда «Руҳи тушган чавандознинг оти чопмас» деган мақол бор. Бу мақолнинг моҳиятини, унинг нечоғли ҳаққонийлигини кишилар ўз ҳаётлари давомида кўп англаганлар. Юқорида ҳаракатчан кишиларнинг эътиборга лойиқ хосиятлари ҳақида гапирилди. Ўзингиз ҳам кузатиб, бу фикрга баҳо изланг, ҳаракатчан кишилар қийин ва мушкул ишлардан қочмайдилар, бошлаган ишларини ниҳоясига етказадилар. Улардан ҳаётга ишонч, сокинлик, умидворлик анқиб туради. Улар даврасида ишчанлик, ижодкорлик ва яхши кайфият ҳукмрон. Чет эл меδικлари 200 дан ортиқ одам билан тадқиқотлар ўтказган. Тадқиқот мақсади

кунда жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларнинг ҳис-туйғуларини аниқлашга қаратилган эди. Тадқиқотчилар қуйидаги ишончли хулосаларга келганлар. Кузатилганларнинг 72 фоизи ўзини жуда бахтли деб ҳисоблаган. Уларнинг ҳаммаси узлуксиз жисмоний машқлар билан шуғулланиб юрганлар. Текширувчиларнинг 37 фоизи ўзларини «деярли бахтиёр» деб ҳисоблаганлар. Шулардан 35 фоизи «бахтлиману — жуда ҳам деёлмайман» деб жавоб берган. Бу хил баҳони берганлар жисмоний машқлар билан вақти-вақтида шуғулланган кишилар эди.

Ҳазрат Баҳоуддин Нақшбандий «Қўлинг ишда бўлсин, дилингда худо бўлсин» деганларида ҳар қандай меҳнат виждонан бажарилиши, ишдан кузатилган мақсад ўзгалар манфаатига қаратилиши фаолият мезони бўлиши кераклигини уқтирганлар. Шу тариқа ҳаёт кечирган киши ўзининг бу дунё ва нариги дунёсини ҳам обод қилишини назарда тутган эдилар. Жисмоний машқлар танани ва руҳни соғломлаштириб инсоннинг юртига ва элига хизмат қилиш имкониятини кучайтиради. Соғлом киши учун бундай холис хизмат бахтдир.

Руҳий тушкунлик, ҳафақонлик ва кайфиятнинг салбий ўзгаришларидан танани ғимоя қиладиган моддалар жисмоний машқлар билан ҳар кун шуғулланиб юрадиган одам организмда юзага келиши аниқланди. Чиниқтиришга, кучни оширишга қаратилган гимнастика машгулотлари инсон руҳини тетик ва бардам қилади, ўзига ишонч ва хотиржамликни юзага келтиради. Оқилона яшашнинг яна бир муҳим мезони илмий тадқиқотлар натижасида аниқланди. Хурсандчиликни ичкиликдан, чекишдан, наркотик моддалардан қидирганлар бардамликни телбалик билан алмаштиришлари, қисқа муддатли кайф эвазига таналарини заҳарлашлари ҳаммага маълум. Жисмоний машқлар билан дўстлашиш туфайли қўлга киритилган яхши кайфият ва бардамлик, ичкилик ва чекиш йўли билан олинadиган кайфдан юксак эканлиги ҳаётий мисолларда исботланган. Ўз кайфиятини сунъий усулда яхшилашга одатланган одамнинг қисмати аянчлидир. Бизнинг шахсий кузатишларимиз жисмоний машқлар, югуриш, ҳаракатчан ўйин билан шуғулланиш руҳий кайфиятни кўтариб, ҳаётга чанқоқлик, эртанги кунга умид билан боқиш имкониятини беради. Ичкиликбозларни даволаш билан шуғулланган врачларнинг фикрича, жуда кўп ичадиганлар ҳам чинакамига югуриш билан шуғуллансалар ўз дардидан қутилишлари мумкин экан.

Жисмоний тарбия билан дўст тутунган кишилар улут неъмат бўлмиш яхши кайфият эгаси бўладилар. Қийин ишларни бажариш, мураккаб муаммони ечишга уриниш бундай одамлар учун кундалик ишдек бўлиб қолади. Ичкилик туфайли юзага келган кайф инсоннинг ақлий ва жисмоний кучларини сусайтиради. Югуриш, гимнастика билан шуғулланиш оқибатида қўлга киритилган яхши кайфият инсон ақлига-ақл, кучига-куч қўшади, одамнинг фаолияти самарадор бўлади. Серҳаракат кишиларнинг баданида эндорфин, энфиколин моддалари қўплаб ишлаб чиқарилиши ва бу моддалар кишига ҳафаликларни тез енгиб кетиш, ташқи руҳий таъсирга чидамли бўлишга ёрдам бериши аниқланган. Ҳаётни лаззатли ўтказишни истаган киши ҳар дақиқа вақтини машқларга, яхши кайфият ташувчи моддаларни кўпайтирадиган жисмоний тарбияга, меҳнатга бағишлаши лозим.

«Тепса тебранмас» иборасига мос ҳаёт кечиришга ўрганган кишилар учун бирор ишни бошлаш ва бажариш ўта қийин. Улар инсон танаси жўшқин дараёдек оқиб ҳаракатда бўлмаса, сўлгинликка учрашини, ишдан чиқишини тасаввур қилмайдилар. Меҳнатга ўрганмаган, фаол ҳаракат қилмаган тана оқишдан тўхтаган қўлмак сувдек бузилади, ўлик сувга айланади. Жисмоний машқлар ҳар бир киши учун хос ва мос бўлиши керак. Ҳар бир одам ўзи бир дунё, бирига ўхшаши топилмайди. Бундан ҳулоса шуки, бир хилда ташкил қилинган машқ бировга соғломлаштирувчи, чиништирувчи таъсир кўрсатса, иккинчи одамни тургунлик ҳалқасида ушлаб туради, учинчи одамга эса салбий таъсир кўрсатади. Шуғулланувчи кишининг мақсади ва имкониятига қараб маълум меъёр мураккаблик ва ҳажмдаги машқлар тавсия қилинади. Энг яхши ўлчов мезони шуғулланувчининг кайфиятидир, айнан шу мезонга қараб машқлар таъсирини назорат қилиш мумкин. Шуғулланувчилар ичида бирларининг таналари соғлом бўлгани туфайли машқлар меъёрини тез суръатлар билан оширабориши мумкин. Иккинчисининг танасида қайсидир аъзо заиф бўлганлиги туфайли, ошириб борилаётган машқлар меъёрига тезда кўника олмайди. Кўз ўнгингизга уйингиздаги занглаган эски иситиш трубасини келтиринг, қиш мавсумида юқори босим билан иссиқ сув берилганда бундай трубалар ёрилиб кетади. Инсон танаси шунчалик мўъжизакорки, у аста-секин машқлар билан ўзининг заиф аъзоларини даволайди, кучайтиради, ривожлантиради. Эски трубани янгисига ал-

маштирилмаса уй исимаиди. Инсон танасидаги заиф аъзо машқлар натижасида ўзининг табиий кучини тиклабгина қолмасдан, дастлабки имкониятларидан ортиқчароқ миқдордаги ишни бажара оладиган бўлиб ривожланади.

ЎЗИНГИЗГА КУЧИНГИЗ ЕТАДИМИ?

Стадионда ўтириб футбол ўйинини томоша қиласиз, телевизор қаршисида муз устидаги хоккей мусобақасини кўрасиз, спортчиларнинг эпчиллиги, чаққонлиги, курашдаги моҳирлигига ҳавас қилиб ўшалардек бўлишни истайсиз. Саломатликни ва кучга куч қўшишга қаратилган фойдали ишни бошлашнинг кечи йўқ. Ўзингизга кучингиз етса, беҳолликни енгиб танаффуслар билан машқ қилишга бошланг. Аста-секин машқлар давомийлигини имкониятингизга қараб ошира боринг. Ўзига кучи етган киши ногиронликни, нимжонликни енгиб куч ва ҳаракатчанлигини тиклайди. Кеча ҳавас билан, афсусланиб, мен шундай ҳаракатларни қилаолмайман деган машқлар, эртага сизга осонлик билан бажариладиган ҳаракат бўлиб қолади. Халқимизда «дард — букади, ирода — тиклайди» деган мақол бор. Иродангизни чиниқтира олсангиз кўнглингиз истамаса ҳам ақл ва ирода кучи билан машқни бажаришга эришиб турсангиз қайтадан туғилган одамдек ўзингизни янгилайсиз. Кучли бўлиш ва яшаш истаги томирларингизга, руҳиятингизга қувонч бағишлайди. Жуда тез вужудингизда руҳий кўтаринкилик жўш уриб ҳаёт ширин кўриниб кетади. Ахир, ҳаммамизга танни худо берган, уни парвариш қилмаслик гуноҳ. Мусулмончилиқни қўлдан бермайлик! Танамизни пок ва соғ сақлайлик!

Жисмоний тарбиядан баъзи одамлар дарҳол мўъжиза кутадилар. Гўёки у ичилган дори сингари дарҳол оғриқни қолдиради, дарду-азобдан қутқаради.

Муҳтарам ўқувчи! Дори қабул қилиб оғриғи қолган киши соглом бўлгани йўқ, дори вақтинча оғриқни босади. Жисмоний тарбияда тананинг касалликни енгиш учун олиб борадиган кураши муддат талаб қилади. Шу муддат ичида даволанувчи ўзининг ҳимоя кучларини, касалга қарши тўла ҳужумини таъминласа, голиб келади. Ирода ва сабр деганимизнинг маъноси шундаки, чидам билан ҳар кун бир неча бор касалга қарши ҳужумга бориш лозим. Демак, машқлар, парҳез, саломатликка зарар келтирадиган, соғайиш жараёнини бузадиган ҳатти ҳаракатлардан сақланиш керак. Фикрингизда хасталиқни енгаман деган қатъийлик мустаҳкам бўлсин. Деҳқон экин

экиш олдидан ерини яхшилаб ишлайди, уруғини экиб, майсаси униб чиққунича парвариш қилади, сўнг оғзи ошга етади. Сабр қилган бандага «ғўрадан ҳалво битур» дегани шу бўлса керак. Саломатликка, кучлиликка, гўзалликка интилган киши ўзининг барча ҳатти-ҳаракатларини мана шу асосий мақсадга бўйсундириши керак. Тўсиқ бўлиши мумкин бўлган ҳамма нарсадан воз кечади, мақсад билан кундалик ҳаёт орасида уйғунликни таъминлайди.

Жисмоний тарбия саломатликни мустаҳкамлаш билан бир қаторда ҳаётда чидамли бўлиш, сабру-тоқат билан умр кўриш, кундалик турмушда такрорланиб турадиган ойнинг ёруғ кунларидан кейин, ўн беш кунлик қора кунларга ҳам мардонавор ёндошишни ўргатади.

Киши ўз ҳатти-ҳаракати, изҳор қиладиган фикрлари устидан қатъий назорат қиладиган улуғликка эришади.

Дейдиларки, «текин томоқ татимайди». Яқин ўтмишда фантаст ёзувчилар асарини ўқиган киши онгида «шундай машиналар пайдо бўлса, инсоннинг меҳнатсиз ҳамма нарсаси муҳайё бўладиган, автоматлашган ҳаёт бизни қуршаб қолса, сабр қилишни кимдан ва қаердан ўрганамиз?» — деган ташвиш уйғониши табиий эди.

XX аср техник тараққиёти инсоннинг жисмоний куч сарфлаш эҳтиёжини бир неча ўн маротаба қисқартириб ташлади.

Бардошликни тарбиялайдиган шароит қулайлик (комфорт) билан алмашинади. Инсонга жисмоний кучни ишлатиш учун зарур бўлган фаолият чегараси қисқарди. Натижада мушак ҳаракатларидан зарядланиб марказий нерв системасига ижобий руҳий озиқ берадиган зарурий фаолият камайиб кетди.

Жисмоний иш бажаришга одатланмаган инсон танаси ишдан қутулиб, салт фаолият кўрсатишга одатланади. Мушаклар мунтазам ишламаслик ҳолатига ўтди ёки қийин жисмоний ишни бажариб унинг ҳосилидан роҳатланиш бахтидан ҳам маҳрум бўлди. Тўйиб, мириқиб ишлагач, мазза қилиб дам олиш имконияти ҳам йўқолди, унинг ўрнини фаолият кўрсатиш, ишлаш ва ижод қилиш истаги эгаллади. Юқорида айтилганларнинг натижасида юзага келган бу йўқотишнинг ўрнини жисмоний машқлар билан тўлдириш зарурияти саломатликни сақлашнинг бирдан-бир воситаси бўлиб қолди. Мушаклар кучини ошириш уларни ривожлантириш ва саломатликка эришишнинг асосий воситаси ҳозир жисмоний тарбия машқлари бўлиб қолди.

Жисмоний машқлар танани согломлаштиради, унга камолот бағишлайди, деганда мия ва сезги органлари фаолияти ҳам назарда тутилиши керак. Ҳаёт жисмоний фаол одамлар жисмоний куч билан бир қаторда маънавият жиҳатидан ҳам етукликларини жуда кўп мисолларда тасдиқлаган. Бадандаги серҳаракатлилиқ ўзининг ижобий таъсирини ақл ҳазинаси бўлмиш мияга ва нерв системасига ҳам кўрсатади. Кундалиқ машқлар, уларнинг танада юз бераётган ўзгаришлар билан фикран таҳлил қилиниши, камолот йўлида янгича ечимларни қидириб ҳаётга татбиқ қилиш киши тафаккурига ижобий таъсир кўрсатади. Шуғулланувчи онгида кечадиган фикрлаш жараёни инсон шахсан сезиб, билиб турган ўзгаришларнинг натижаси бўлганидан бундай фикрлаш жараёни самарадор бўлади. Бундан ташқари, танани чиниқтиришга мўлжалланган машқлар кўпинча фикрлаш фаолиятини кенгайтиради ва чуқурлаштиради. Кўпчилиқ илмий ходимлар, ёзувчилар, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар очиқ ҳаводаги кундалиқ машқларнинг ижодий фаолиятга кучли таъсирини сезадилар. Тадқиқот ва ижодда равон силжишни, баракали натижани кўрадилар. Чигилни ёзиш учун бошланган машқ, югуриш, сакраш давомида юрак уриши тезлашади, қон ҳаракати ошади, бадан қизийди, мия дам олади.

Бирданига мияда чарақлаган фикр уйғонади. Бу нима? Янги фикр, ойлар давомида таҳлил қилинган муаммонинг янги қирралари, олдин ҳаёлга келмаган ечимлари мияда порлайди. Ижодий парвозни бағишлаган нима? Жавоби ўзингизга маълум. Бу мўъжизани тушунмоқ учун ўз танамизга кулоқ солишимиз керак. Инсоннинг ақлий ва жисмоний имкониятлари бир жойда тўхтаб турмайди. Ўқиш, илм билан эришилган чўққида туриб бошланган жисмоний машқлар, шу босқичда мудраб ётган навбатдаги ақлий қатламни очади, олдин кўринмагани, сезилмагани янги баландликдан кўринади ва сезилади. Жисмоний машқ билан муттасил шуғулланган кишилар илм ва ижод билан дўст бўлсалар, баланд бир-бирига ястаниб ётган тоғлар чўққисида кўтарилаётган кишига ўхшайдилар. Юқорига кўтарилишга сарф қилинган меҳнатни жисмоний машқ деб ҳисобласак, қўлга киритилган баландлигимиз ижоднинг янги уфқларини кўришга ҳозирлайди. Ёш тоғлар ўз-ўзидан ўсади.

Инсонни ўз-ўзидан ҳам ақлий, ҳам жисмоний ўсишини жисмоний тарбия билан мўътадил шуғулланиш, ақл ва истеъдодини ижодга бағишлаш ўстиради. Жисмоний машқ-

лар инсонни қандай камолот босқичларига кўтариши мумкинлигини ақл, ижод имкониятларини унга уйғун ҳолда ривожлантириш кўрсатади.

Саломатлик, бардамлик ҳаммавақт керак. Борини сақлаб қолиш, кучайтириш бадантарбия билан бўлади, йўқотилган саломатликни тананинг табиий кучларини ишга солиб тиклаш ҳам бадантарбия билан амалга ошади. Соғлом бўлиб ҳеч қандай шикоятингиз йўқ бўлса, бу ҳолатнинг узоқ давом этишини истасангиз жисмоний тарбия билан шуғулланишга киришинг. «Қолган ишга қор ёғади» деган мақол бор. Саломатлигингиз ўз ҳаракатларингизга боғлиқ, унинг барқарорлиги энг аввало ҳамманинг ўзига керак. Мўлжалланган манзилингиз ҳар қанча узоқ бўлса ҳам, мақсадга етиш йўли биринчи қадамдан бошланади. Эртага қолдирмай биринчи қадамни шу бугун қўйиш энг оқилона ечим бўлади. Агар, машқлар билан аввал шуғулланмаган бўлсангиз эҳтиёт чорасини кўриб, шифокор ёки бадантарбия мутахассиси билан маслаҳатлашинг. Улар берган тавсиялар асосида машқлар хили ва уларнинг оғир, енгилликларини келишиб олинг. Кўпдан бери мириқиб чигил ечиш машқлари билан шуғулланмаган бўлсангиз, таянч ва ҳаракат аппаратларингиз сусайган, иш малакаларини бўшаштириб юборган бўлади, ҳатто узоқ вақт спорт билан шуғулланганлар бу ишда катта танаффусга йўл қўйган бўлсалар ҳам эҳтиёт чорасини кўришлари лозим. Шуғулланишни юришдан бошлаш энг мақбул ҳисобланади. Бу хавфхатар туғдирмайди, шунинг билан салмоқли самара беради. Велосипед ҳайдашдан, сузишдан ҳам машқларни бошлаш мумкин, аммо энг яхшиси юришдан бошлаш деб ўйлаймиз. Ҳамма бошловчиларга бериладиган тавсиямиз саломатлик шоҳсупасига машқлар ёрдамида босқичма-босқич кўтарилиш бехатар бўлади. Сиз машқларнинг бошланишида 3—7 дақиқа югураоласиз, бундай югуриш ҳавотирлик чегарасидаги югуриш бўлади. Бунинг ўрнига машқларни янги бошлаган одам оқибатидан ташвишланмай ярим соат йўл юрса ҳеч қандай хавф-хатар йўқ, лекин саломатлик нуқтаи назаридан унинг натижаси сезиларли. Ярим соат йўл юрган киши 700 мл/г кислород сарф қилади. 250 ккал куч ишлатади, тўқималараро алмашув кучаяди, юрак-томир ва ҳаракат системаси яхшиланади. Тарчи юриш давомида юрак-томир ва нафас олиш системасига тушадиган юк юқори бўлмаса-да, юриш машқлари саломатликни мустаҳкамлайди. Узоқ вақт жисмоний тарбия билан шуғул-

ланмаганлар ва касалликдан сўнг кучларини тикламоқчи бўлганларга шундай тавсия берилади. Тез юриш машқлари (бир соатда 6 км йўлни босиб ўтиш) чидамлиликни ривожлантиришни мақсад қилган кишиларга тавсия қилинади. Биринчи босқичда семиз кишиларга ҳам ўз оғирликларини йўқотиш ва чидамлиликни ошириш учун тез юриш тавсия қилинади. Шугулланувчиларнинг тайёрғарлик даражаларига қараб юриш тезлигини бир соатда 7 км дан то 8,5 км гача ошириш мумкин. Бундай юриш кўкрак қобиғи ва тос катта аплмлитудада ишлаганлиги сабабли ички аъзолар учун: жигар, меъда ости безлари, қора талоқ учун фойдали. Бу хил машқни ишга бориш ва қайтиш чоғида бажариш мумкин. Аста-секин юриш муддати 30 дақиқадан бир соатгача кўпайтирилади, машқлар бир ҳафтада 4—5 марта бажарилади. Ҳар бир шугулланувчи учун ўзига мос машқ муддати, тезлиги ва ҳафталик бажариш миқдори белгиланади. Машқларни бажариш мароми табиий имкониятларни ҳисобга олиб амалга оширилади. Икки-уч ҳафта давомида машқлар мароми бир хилда ёки кичик ҳажмларда оширила боради. Шундай қилинганда икки-уч ҳафта давом этган машқлардан кейин тана кучлари тикланади, бундан кейинги янги босқичга табиий замин тайёрланади. Машқларни ташкил қилиш тартиби соғломлаштирувчи машқлар режимида тавсия қилинади. Яъни, янги бошловчилар биринчи ҳафтада кунига 30 дақиқадан юрадилар, иккинчи ҳафтада 35 дақиқадан, сўнг бир ҳафта давомида яна 30 дақиқадан юришга қайтадилар, тўртинчи ҳафтада эса 40 дақиқадан юриш тартибига ўтилади.

Чидамлиликни оширишга қаратилган машқлар кучли таъсир қилувчи воситалар бўлганлиги сабабли, уларнинг ҳажми ва оғирлиги шугулланувчининг имкониятига мосланган бўлиши шарт, бу амалга оширилмаса нохуш ҳодисалар юз бериши мумкин. Имконият даражасидан кам машқлар кутилган фойдани бермайди, жуда ошиб кетганлари эса зарар келтиради, фақат энг мосланган миқдордагиси тана камолотини таъминлайди. Шахсий имкониятлар меъёридан ошиб кетган машқлар жароҳатланишга олиб келади ёки касалликка йўлиқтиради (иммунитетнинг сусайишига сабаб бўлади, бунинг натижасида тананинг ҳимоя кучи пасаяди. Ҳар бир одамнинг туғма имкониятлари генетик жиҳатдан фарқланиши туфайли ҳам баъзиларда танандаги ўзгаришлар тез, баъзиларида секинлик билан юз беради. Шунинг учун машқлар шугулланувчининг уни ба-

жаришига мослашишига қараб тез ёки аста амалга ошади. Бу ўринда шуғулланувчининг кайфиятини ҳисобга олиш, машқларга кўникиш тезлигини назарда тутиб кучайтириш индивидуал ҳолда амалга ошади. Машқларнинг танага таъсири, юқорида тилга олинганидек ҳар хил бўлиши мумкин: нормал, нормага тўғри келмайдиган, патологик (касаллик ҳолати) таъсир кўрсатиши мумкин. Машқларнинг инсон танасига таъсирини баҳолашда қуйидагилар қиймат ўлчовлари бўлиб хизмат қилади.

1. Машқ олдидан: ўзини нормал ҳолда сезиш; янги машқни бошлашга киши эҳтиёж сезади; машқ қилиб роҳатланади.

Нормадан ташқари ҳолатдаги сезгилар: машқ қилишни истамаслик;

— бетоб кишининг ҳолати;

— шуғулланишга нисбатан салбий муносабат.

2. Машқ даврида: — нормал ҳолат: машқ ҳаракатлари тез, енгил амалга оширилади; юрак уриши энг юқори юрак уришининг 65—70 фоизи даражасида (машқни янги бошлаганларнинг юрак уриши 220 мартага етади). Мана шу миқдорнинг 65—80 фоизи қисқа муддатга ҳаракат тезлигини кучайтира олиш; тананинг ҳаракатланган қисмларида ҳордиқ сезиш;

— нормадан ташқари ҳолатдаги сезгилар: ҳаракат тезлигини таъминлаш қийин бўлади, юракнинг оптимал уриш юқорида қайд этилган миқдорнинг 65—80 фоизидан юқори бўлади; киши машқларни охиригача етказмасдан тўхтатишни истайди; бўғимларда, пайларда, томирларда оғриқ сезади, бундай оғриқ ҳаракат тезлиги камайганда тўхтади;

касаллик ҳолатидаги сезгилар: юрак уриши ўзгаради; бош айланади, юзининг ранглари оқариб кетади; кўкрак тўқималарида оғриқ пайдо бўлади; пайларда, бўғимларда, томирларда кучли оғриқ сезилади. Бу оғриқ машқ тезлиги секинлаштирилганда ҳам давом этади.

3. Машқдан сўнгги ҳолат.

— нормал ҳолдаги сезгилар: машқдан кейинги кайфи чоғлик; машқнинг асосий қисми тамом бўлгач юрак уриши бир дақиқада 120 дан кам (10 сонияда 20 ва ундан кам юрак уриши); тананинг ҳаракатланган қисмларида чарчоқ сезиш;

нормадан ташқари ҳолатдаги сезгилар: бепарволик ҳисси; машқнинг асосий қисми тамом бўлгандан кейин 3 дақ.дан сўнг юрак уришининг 120—140 мартагача бўлиши; юрганда мушак ва пайларнинг бир оз, ҳаракатни тезлаштирганда оғриқ ҳиссининг кучайиши;

касаллик ҳолатидаги сезгилар: кўнгил айнайди; ўта ҳаяжонланиш кузатилади; ўта ҳолсизлик; кўкрак қафасида оғриқлар сезиш; мушакларнинг қисман ёки тўла йиртилиши, пайларнинг йиртилиши ёки узилиши, бўғимларнинг бир-биридан чиқиб кетиши, суяк синиши.

4. Машқлар орасидаги танаффус вақтида кузатиладиган белгилар:

ўзини нормал ҳолда сезиш: умумий чарчаш ҳолати машқдан кейин 2 соат ўтгач йўқолади; юрак уриши 1 дақ. 80 мартагача; мушаклардаги оғриқлар 12 соатдан ортиқ давом этмайди;

касаллик ҳолатидаги сезгилар: машқ тамом бўлгач чуқур чарчоқ сезгиси икки соатдан ортиқ давом этади; уйқу бузилади; иштаҳа бирмунча сусаяди; тинч ҳолатда юракнинг уриши 80 мартадан ортиқ; статик ҳолатда ишларни бажариш қийинлик билан кечади; ҳаракат чоғида бўғим ва пайларда оғриқ сезилади; айрим мушакларда чарчоқ ҳисси 24 соатдан ҳам ортиқ бўлади;

касаллик ҳолатидаги сезгилар: уйқусизлик; безовталиқ; иштаҳасизлик; тана оғирлигини йўқотиш; чарчоқ ҳиссининг 12 соатдан ортиқ давом этиши; юракнинг ҳар дақ. 80 мартадан ортиқ уриши 12 соатдан ошади; сал тезроқ ҳаракат қилганда нафас қисиши; кўкрак қафасида тургун оғриқ сезилади; таянч-ҳаракат аппаратининг зўриқиши оқибатлари кўпинча тизза, болдир, тўпиқнинг чиқиши, оёқ кафти ва қўл кафти пайларининг оғриши; машқларни бажаргандан сўнг нормал ҳолат жисмоний машқлар дастурининг организмга мос эканидан далолат беради. Машқларни бажарганда патологик белгилар кузатилса, машқ меъёрини дарҳол камайтириш зарур. Биринчи навбатда, унинг тезлигини камайтириш, ҳаракатни сусайтириш керак. Ортиқча зўриқиш аломатлари эътиборсиз қолдирилса, касаллик ёки жароҳатланиш рўй бериши мумкин. Касаллик ҳолатида дарҳол машқларни тўхтатиш керак. Шуғулланувчининг саломатлиги тикланишига қараб бир ёки икки ҳафта давомида машқлар бекор қилинади. Врач маслаҳати олинади ва касалликни даволаш чораси кўрилади. Шундан сўнг, шуғулланувчининг имкониятига қараб, уни ҳолдан тойдириб қўймайдиган машқлар дастури тузилади.

Сиз жисмоний тарбия билан шуғулланишни бошлаб дастлабки мақсадни қўлга киритдингиз. Юриш маромини ва муддатини ошириб чиниқдингиз. Машқларни қийналмасдан бажаришга кўникдингиз. Эндиги мақсад бир соат-

да 5—6 км масофани босиб ўтишга эришиш. Бу босқичда машқларнинг давомийлиги ўзгармайди, балки ҳаракат тезлиги ошади. Масалан, биринчи ҳафтада бир соатда 4 км йўлни босиб ўтасиз, иккинчи ҳафтада 4,2 км ни, учинчи ҳафтада дам берасиз. Сўнг олдинги босқичдаги тезликка қайтиб машқ бажарасиз. Бу босқичдаги юрак уришининг тезлигини аниқ ўлчашни ўрганиб оласиз. Машқ тамомлангандан кейин 10 сония ичида неча марта юрак урганини аниқлаб олсангиз маълумотингиз аниқ бўлади, ўз ҳолатингизга тўла баҳо бераоласиз. Бу вақтдан тўғри фойдалана олмасангиз, маълумотлар ноаниқ бўлади, чунки машқдан сўнг юрак уриши жуда тез пасая боради. Тўғри бўлиши учун кафтни юракка ёки бармоқни чаккага қўйиб, юрак уришини ҳисоблаш керак. 10 сонияли юрак уриши миқдори 6 га кўпайтирилса, юракнинг 1 дақиқада уришини аниқлаш мумкин. Машқ қилувчилар иккинчи босқичда 12 ҳафта орасида 5—6 км масофани босиш вазифасини бажара оладилар. Бу мақсадга муддатидан илгари эришганлар, юриш масофасини ва тезликни ошириб навбатдаги мақсад сари интиладилар. 30 дақиқада энг мақбул тезлик билан чопиш бу босқичнинг асосий мақсади бўлади.

Бу босқичга келиб сиз ўзингизни анча кучли сезасиз, кайфиятингиз кўтаринки бўлади. Машқларнинг фойдасини кўрганингиз учун унинг миқдорини оширишга ва суръатини кучайтиришга интилиш катта бўлади. Лекин, бу интилишни аста-секин қондириш лозим. Ҳар ҳафтада 3—4 марта машқ қиласиз, бир кун югуриб эртасига дам берасиз. Саломатлик ва бардошни ривожлантириш давомида бир икки кунлик машқ қолдирилса, бунинг зарари йўқ, энг кераклиги ҳафталар ва ойларга мўлжалланган машқларнинг умумий йиғма миқдори сизнинг ривожланишингизга тўла имкон берадиган бўлишдадир. Ўз-ўзидан маълумки, машқларни қолдириш ҳаётий зарурий вазлар билангина боғлиқ бўлиши мумкин. Бу янги босқичда асосий машғулотни бошлашдан олдин организмни руҳан тайёрлаш учун чигил ёзиш машқлари ўтказилади. Чигил ёзиш дастлаб мушакларни қиздиради, юрак уришини тезлаштиради, ўлкадаги ҳавони алмаштиради. Чигил ёзиш машқининг яна бир аҳамияти танани жароҳатланиш хавфидан сақлайди.

Пай ва бўғимларнинг эгиловчанлигини оширади. Мушакларнинг қовушоқлик хусусиятини ҳамда бир режимдан иккинчи режимга ўтиш қобилиятини яхшилади. Чи-

гил ёзиш машқи аста-секин тезлашиб борадиган юриш-дан бошланади, тана кўникиши билан аста-секин югуришга ўтилади. Югуриш тана қизигунча давом этади, сўнг ялпи ривожлантирувчи, равон ва кенг амплитудада бажариладиган машқларга ўтилади (айланиш, эгилиш, гавдани айлантириш, оёқ-қўлларни ҳаракатга солиш, оёқни узатиб ўтирган ҳолда букилиш, пружинасимон қалқишлар, юриб турган ҳолда кўкракни букилган оёққа теккизиш ва бошқалар). Ҳар бир машқ энг камида 10—15 марта бажарилади. Машқлар орасида пиёда юрилади ёки секин чопилади. Бу босқичга келиб шуғулланувчилар бир соат давомида юришни осон бажарадиган бўлиб қоладилар. Шу бир соатлик юриш муддатининг ярмини югуриш билан алмаштириш мумкин. 2—3 дақ. давом этган чигил ёзиш машқларидан кейин юришга ўтилади, ундан югуришга. Бу даврда шошманг, енгил ва эркин чопишга ҳаракат қилинг, ичингизда ҳаёлан қуйидаги жумлани такрорланг: «худога шукур, менга югуриш енгиллик ва эркинлик бермоқда». Югуришда қийинлик сезишингиз билан тезликни камайтириб юришга ўтинг, кучлар тиклангач яна югуришни бошлайсиз. Кундан-кунга, аста-секин юришни қисқартириш ҳисобига югуришни кўпайтириб борасиз.

Маълум муддат мана шундай машқлар давом этгач, сизда 30 дақ. давомида тўхтовсиз югура олиш кўникмаси ҳосил бўлади.

Машқлар билан шуғулланишнинг бу босқичи охирида сиз югуришдан ниҳоятда завқланасиз. Бу бажарилган машқларнинг фойдали натижасидир. Ҳар икки-уч ҳафта орасида машқларга қандай кўникаётганлигингизни дафтарга ёзиб юринг. Бундан кейинги машқларда тананинг мослашувига ўзингиз тўғри баҳо берасиз. Шунга қараб унинг хиллари, оғир-енгилликларини тўғри белгилашга ўрганасиз. Машқ юмшоқ тупроқ устида бажарилгани яхши. Сочиладиган ёки ёпишқоқ ерда машқ қилиш товон ва оёқ кафтларига зарарли таъсир қилади (оёқ юзи пайларини жароҳатлаши мумкин). Асфальт йўлларининг қаттиқлигига махсус оёқ кийимини кийиб мослашиш мумкин. Югурганда кимгадир тақлид қилмаган, ўзингиз учун енгил ва эркин туюлган усулда югуришга ҳаракат қилинг. Машқ давомида югуриш шаклланади.

Ҳаракатли ўйинлар, мусобақалар, югуриш, велосипед ҳайдаш, чанғида учиш ва бошқалар шуғулланувчининг характериға маълум миқдорда таъсир кўрсатади, уни шакл-

лантиради. Саломатлик характер билан боғлиқ. Кундалик ишлар қанчалик кўп бўлишидан қатъий назар, жисмоний машқларга вақт ажратиш керак. Бунинг учун киши эътибор билан тайёргарчилик кўриши, анжомларни тўғри сақлаши ва парвариш қилиши лозим. Бу эса ўз навбатида ҳамма нарсани олдиндан режалаштириш, эсда сақлаш, ўз-ўзини беҳато бошқаришни тақозо этади. Эътиборни жалб қилувчи «майда-чуйда» ишлар кишига улуғ ғалаба нашидасини беради. Иродани ялқовлик ва эринчоқликдан устун келиши — энг катта ғалабадир. Касаллик деб аталмиш офат енгаолмайдиган кўрғоннинг қуриб битказилиши бўлади, аниқроғи инсон ўз фаолиятининг ҳамма соҳасида ақл ва режа билан иш тутишга одатланиши ва шундай характер соҳиби даражасига етиши демакдир. Давомли жисмоний машқлар тез ва фаол тарзда кечади. Унинг ҳаёт қийинчиликларига бардоши кучаяди, иш қобилияти ошади. Машқларда эришилган ҳар бир кичик муваффақият саломатлик пиллапоясида навбатдаги юксалик бўлиб қолади.

Даврий ҳалқага мослашиб яшаш барча жонзотларнинг азалий тақдири. Ерда жонли ҳаётнинг ҳамма жараёнига само, қуёш ҳаракатининг даврий ҳалқаси бевосита таъсир кўрсатади. Олимлар юз йиллик даврий ҳалқа ичида тадқиқотлар ўтказиб бу қонуниятни кўп томонларига аниқлик киритганлар. Спорт соҳасида ҳам муайян кашфиётлар қилинган. Жумладан, эркак спортчиларда ҳар уч йилда, аёл спортчиларда ҳар икки йилда юқори натижаларга эришиш ҳалқаси аниқланган. Бундан ташқари, фаслларнинг ритми, кеча ва кундуз ритми ҳаётга ўз таъсирини кўрсатади. Жуда кўп ҳодисаларнинг мавсум билан боғлиқ эканлиги маълум. Масалан, болалар ёзда тезроқ ўсадилар, ёшларнинг суяк системаси баҳор келиши билан тез ривожланади, кузда эса сусаяди. Бунга улар истеъмол қилган озиқа (витаминлар ва минерал моддаларнинг кўп истеъмол қилиниши) катта таъсир кўрсатади. Баҳор, ёз мавсумларида одамлар очик ҳавода кўпроқ бўладилар. Қуёшнинг ультрабинафша нурлари булутсиз кунларда ер юзиде кўп тарқалади. Баҳор, ёз ва кузнинг ўзига хос фойдали таъсирларининг кўп томонлари ўрганилмаган. Куз фаслида инсонларнинг ишчанлик қобилияти бошқа мавсумларга нисбатан энг юқори бўлади. Куз ижодкорлар учун энг сермахсул мавсум. Улуғ ижодкорларининг кўпчилиги ўзларининг шоҳ асарларини куз кезларида яратганлари кўпчиликка маъ-

лум. Кўпчилик олимларнинг тадқиқотларига қараганда, куз мавсумида биологик ривожланиш энг юқори чўққига етиши аниқланган. Хатто куз кезларида эркакларнинг соқол ўсиши ҳам тезлашади. Эҳтимол, бу қиш совуғидан ўз-ўзини ҳимоялашнинг табиий кўринишидир. Кузда ҳомиладор бўлган оналарнинг фарзандлари ҳаётга чидамли бўлиб дунёга келишлари аниқланган. Мавсум ўзгаришларига мосланиш фақат организм фаолиятигагина алоқадор бўлмай, касалликларнинг кечишига ҳам таъсир кўрсатиши аниқланган. Одамлар грипп, ичбуруғ ва бошқа юқумли касалликларнинг мавсумий эканлигини яхши биладилар. Хаттоки, миокард инфаркти, стенокардиянинг кучайиши, кўксов (бронхиал астма), меъда, ичак яра касалликлари ва бошқалар ҳам мавсумга боглиқ эканлиги аниқланган. Демак, соғлиқни сақламоқ учун мавсумга алоқадор касалликлар ва улар хуружидан ўзини муҳофаза қилиш чораларидан фойдаланиб, ўз организмга вақтида ёрдам бериб туриш зарур. Ой давомида ҳам ўз цикллари бор. 14—16 кун яхши кайфият, бардамлик, юқори ишчанлик давридан кейин танглик даври бошланади. Бунда ишчанлик пасаяди, кайфият ёмонлашади. Аёлларда ҳайз кўриш цикли ҳам чуқур ўрганилган, кайфиятнинг ўзгариши, уйқунинг бузилиши, спортда юқори босқичларга эришиш ва бошқа ҳолатлар юз беради. Газета ва радиоларда ойнинг қайси кунлари номувофиқ бўлиши ҳақидаги хабарлар бериб турилади. Бундай кунларни безоватлик билан кутмай, сайр қилиш, нагрузкаларни камайтириш, ўз-ўзини руҳан рағбатлантириб, бундай кунлар зарарсиз ўтишига ишонч билан қараш тавсия қилинади. Ҳафта давомида маълум ритмнинг инсон ҳаётига таъсири кузатилган. Ўқувчи болалар ва ишчиларда душанба кун иш қобилияти нисбатан паст бўлади, сешанба ва чоршанба кунлари ишчанлик юқори бўлиши кузатилган, пайшанбада қуйи класс ўқувчиларининг иш унуми пасаяди. Юқори синф ўқувчиларида эса, юқори даражада сақланади, жума кунлари ишчанлик ҳаммада нисбатан пасайиши кузатилган. 2—9 синф ўқувчиларининг кайфиятлари кутилаётган қувончли кун, дам олиш муносабати билан кўтарилади. Юқорида келтирилган ўзгаришларга инсон организмнинг ишга кўникиши, ишчанликнинг кўтарилиши мисол бўла олади. Бунинг устига иш жойидаги руҳий муҳитнинг меҳнат қобилиятининг кўтарилиши ва пасайишига таъсир кўрсатиши шубҳасиз. Энг кўп йўл транспорт ҳодисалари душанба ва жума кунига тўғри

келади. Бу, шубҳасиз, ҳайдовчининг умумий иш қобилия-
тининг сусайишидан келиб чиқади.

Баъзи олий ўқув юртларида тажриба тариқасида ҳафта-
сига беш кун машғулотлар ўтказиш жуда яхши натижалар
берди. Талабалар машғулотлардан мамнун эдилар. Жисмо-
ний тарбия, мустақил ўқиш, театр ва кўргазмаларга қизи-
қиш кучайди. Иш кунининг узайганига қарамай, ишчанлик
юксак бўлди. Мактабларда икки кунлик (пайшанба ва як-
шанбада) дам олишнинг жорий қилиниши ҳам яхши нати-
жа берди. Айтилганлардан хулоса, ўқиш ва меҳнатни таш-
кил қилганда, само ва қуёш ҳаракатининг даврий ҳалқаси
назарда тутилиб, инсон фаолиятини, унинг таъсирида шакл-
ланган қонуният асосида амалга ошириш керак. Чарчоқни
тарқатиб ишга киришилганда ва унинг биологик қонуният-
ларига мослаб амалга оширилганда самарадорлик ҳам оши-
ши эътиборда тутилса, иш унумдор, кайфият юқори бўла-
ди. Инсонларга айниқса кучли таъсир кўрсатувчи биологик
ритм бу кеча-кундуздор. Кундузи ёруғда ишлаб, тунда ҳор-
диқ чиқариш, ухлаш табиат қонуни. Физиологларнинг таъ-
кидлашича, кўзнинг тўр пардасига таъсир қилувчи кўриш
нервлари марказий нерв системасини, ички секреция без-
ларини қўзғатади, бу ерлардан организмнинг ҳамма аъзо-
ларига тўла куч билан ишлаш ҳақидаги фармон тарқалади.
Шунинг учун ҳам инсонлар ёруғ нур таъсирида яхши ух-
лайолмайдилар. Ҳатто дарахтлар ёруғ фонарларнинг нури
тушиб турганда яхши ўсмайди, касалланади, умри қисқа-
ради. Олимлар организмнинг ҳаётий жараёнларида биоло-
гик ўзгаришларни кузатганлар. Ритмига мосланган фаолият
20 дан 30 ёшгача ўта аниқлик билан намоён бўлган, сўнгра
аста-секин ритмга мосланган «тана соатлари» издан чиқа-
боргани аниқланган. Бу ҳол ўз вақтида ухлаш, ўз вақтида
фаол меҳнат билан шуғулланишнинг ритмик режасидан
чиқишида ифода бўлган. Инсон меҳнатининг самарадорли-
ги тунда уйқунинг тиниқлигига боглиқ. Тунги уйқунинг тинч
бўлиши учун нималарга эътибор бериш керак? Аввало, уй-
қуга ҳалал берадиган ички ва ташқи сабабларни бартараф
қилиш зарур. Ташқи сабабга ёруғ нур, баланд овоз билан
гаплашиш, мусиқа садолари, ухлайдиган хонадаги ҳавонинг
оғирлиги, хона температурасининг юқори бўлиши. Уйқу учун
энг яхши иссиқлик температураси 18—24°C ҳисобланади.
Уйқу олдидан хона ҳавосини шамоллатиш тавсия этилади.
Уйқуга ҳалал туғдирадиган ички нарса: уйқу олдидан бўлиб
ўтган нохуш суҳбат, қизиқ ҳаяжонли китобни ўқиш, теле-

визион тамоша ва бошқалар. Кеча-кундуз давомида инсон аъзолари ва системаларида юз берадиган ўзгаришлар тўғрисида қуйидагиларни билиб олиш зарур. Кеча-кундуз ритмига қараб одамлар икки хил бўладилар, бирлари хўроз, иккинчилари бойўғли тоифасига ажратилади. Биринчиси эрта тонгда уйғонса, иккинчиси қуёш нури миясини қиздиргунча уйқуда бўлади. Биринчи тоифага киритилган одамлар юксак иш қобилиятига эга бўлишлари билан ажралиб турадилар.

Мактаб ўқувчиларининг энг юксак ишчанлик вақти 9—12 гача ва 16—18 гача бўлади. Энг паст ишчанлик вақти ҳамма одамларда тунги соат 1 дан тонгги соат 3 гача давом этади. Тунги сменада ишлочиларнинг ишлаб чиқаришдаги хатоликлари, жароҳатланишларининг кўпчилиги мана шу вақтга тўғри келади. Касалларнинг аҳволи тунда оғирлашади (айниқса миокард инфаркти, бронхиал астма ва бошқ.). Инсон юраги бутун ҳаёти давомида ритм асосида ишлайди, юракнинг иши, тежамкорлиги, мақсадга мувофиқлиги, ритмларнинг аниқлиги билан ақлни ҳайратга солади. Шундай қилиб, саломатликни сақлашда ритм билан ҳаёт кечиришнинг физиологик асосларининг моҳияти равшанлашади. Лекин, айтилганларни билган, тажрибада зарарини-ю фойдасини кўрган кишилар, ўзларини-ўзлари тўғри йўлдан четга бурадилар, саломатликка зарар келтирадиган ишларни давом эттирадилар. Ярим тунгача бедорликка ўрганганлар табиий ритм асосида уйқуга ётишни эртага бошлайман деб кечикадилар. Бўлар-бўлмасга ўзини ва бировларни кайфиятини бузувчилар «бугун эмас эртадан шу одатимни ташлайман» деб ўз-ўзларига сўз берадилар, «бугун эмас эртадан бошлаб саҳарда чигил ечиш машқларини бошлайман» деб аҳд қиладилар. Ҳар сафар саломатлик билан шуғулланиш эртага қолдираверишиб ойллар, йиллар ўтади. Саломатликка эътиборсизлик билан ўтказилган муддатдан фойдаланиб ҳимоя кучи бўшашган танга бирин-кетин касалликлар ёпишаверади. Ёшига қараганда кексалик бошланмасданоқ қадди-қоматида, ҳатти-ҳаракатида ва юз-кўзида кексаликнинг аломатлари ўрин олади. Фақат шундагина вақтни бой берганини тушунган айрим кишилар саломатликнинг қадрига етиб бадантарбия билан шуғулланишга бошлайдилар. «Ҳечдан кўра, кеч яхши» деган мақол таъбири билан қаралса, бу мақбул иш. Лекин ўз танангизга бугун эмас соатларни ўтказмасдан ўша дақиқаданоқ ёрдам беришга ошиқишингиз керак эди. Сало-

матлик қадри билан ўлчанганда бепарволик билан ўтказилган ҳар бир кунингиз саломатлик ва бахт хазинасидан бефойда сочиб юборилган давлат эканини қайта-қайта таъкидлаш ўринли. Яқинда машҳур олим, профессор Озод Шарафиддиновнинг мақоласи эълон қилинди. Донишманд замондошимиз мақолага «Мен бадантарбия билан кеч шуғулланганимдан пушаймонман» деб ном қўйган. Мақола номидан муаллифнинг армони кўриниб турибти. Агар бошқаларнинг тажрибасидан хулоса чиқариш, ибрат олиш лозимлиги назарда тутилса, барча китобхонларга бир неча қўйлакни биздан олдинроқ йиртган устознинг ўғитларини қабул қилайлик, саломатликни парвариш қилишга, ўз-ўзимизни чиниқтиришга дарҳол киришайлик. Ҳаётда жисмоний тарбия билан ривожлантирилган куч, тезкорлик, чидамлилик, ҳаётга ва ишга ташналик сизга шунчалик кўп барокатли ҳосил билан жавоб беради, уни ҳеч қандай бошқа йўл билан топиш мумкин эмас. Ҳар бир киши ҳаётида орзу қилган режалари, умидлари рўёбга чиқишини истаса ўз-ўзини бошқариши керак, ўйлаб, ўз-ўзини интизомга солиши зарур. Саломатлик қадри ва баҳоси олдида бошқа ҳар қандай зарурият сабр қилса бўладиган, кечикиброқ бажарилса бўладиган нарса. Бунинг учун ақл интизоми, ақл ҳукмронлиги лозим. Кимки ўз ҳаётини ақл билан бошқарар экан, орзуларга етиш йўли топилади, саломатлиги яхши бўлади. Инсон ҳам биологик, ҳам ижтимоий мавжудот. Унинг биологик табиати бир неча миллионлаб йиллар давомида шаклланган бўлса, унинг ижтимоий тарбияси шахсий ҳаёти давомида сайқал топади. Биологик илдизларни ўтмиш авлодларимиз амал қилган даврий ҳалқага суяниб замонга мослаб ўз тарбиямизга эътибор берсак, бу саломатликка ижобий таъсир кўрсатади. Ҳаётини фаолиятларимиз биологик ўтмишимизнинг удумларини бузиб юборса, бундай вазиятда бир-бири билан келиша олмайдиган икки куч орасида зиддият вужудга келади. Биологик қонуният унга эътиборсиз йўл тутганларни шафқатсиз жазолайди. Бу инсоннинг ҳаракат фаоллигига ҳам тааллуқли. Барча жонли мавжудотлар каби одам ҳам озик-овқат топиш учун ҳаракат қилган, излаган, курашган. Тараққиёт инсонга қулай шароитда яшаш имкониятини берди, лекин бунга тўғри баҳо бермасдан баъзи одамлар шу муҳитнинг қурбонига айланиб қолдилар. Чиниқиш, ҳаракатчанлик, куч ва меҳнатга тайёрлик сифати қўлдан бой берилди.

Мавзунинг номига қараб соғлиқ учун югуриш керак экан деган хулоса чиқариш тўғри бўлмайди. Югуришнинг ҳар хил тури бор (тез, секин югуриш, масофанинг узун ва қисқалиги ва бир қанча бошқа шартлар) улардан хабардор бўлмай, бунга киришиш ҳаммавақт ҳам фойдали бўлавермайди. Жисмоний машқлар билан шугулланишда минг бора зийраклик билан ўлчов, меъёр ва ўзига хос сифатларига эътибор бериш лозим. Бу талабларга эътиборсиз қараш фойда келтирмайди, аксинча бесамара, ҳатто зарарли ҳам бўлиши мумкин. Шуғулланувчи ўз имкониятларини тўла аниқлаб, ўзига хос ва қулай машқлардан бошлаши зарур.

Жисмоний машқлар одамларнинг ёш гуруҳларига мослашиб амалга оширилади. Болани ёшлигидан чиниқтириш, ривожлантиришга қаратилган шунга мосланган машқларни вақтида бошласа, унинг натижаси шунчалик мукаммал бўлади. Чақалоқ ва кичкинтойларнинг бундай машғулотларини ўтказиш учун ота-оналар, тарбиячилар, бобо ва бувилар бу тоифадаги ёшлар билан жисмоний машқлар ўтказиш илми ва малакасидан хабардор бўлишлари керак. Бола тарбиясининг бу даври худди эрта баҳорда уруғ сепишга ўхшайди. Ердан униб чиқадиган майсанинг ривожини учун деҳқон иродаси, меҳнати зарур. Кичик болаларнинг жисмоний тарбияси ҳам, катталарнинг илми, иродаси ва истаги билан амалга ошади. Мевали дарахт экилгандан сўнг бир неча муддат ўсиш даврини бошидан кечиради, бу даврда дарахт гулламайди ҳосил бермайди. Маълум муддатдан сўнг, аста-секин ҳосилга киради. Боланинг ёшлиги худди янги экилган кўчатга ўхшайди, ёшликда парвариш қанчалик мукаммал бўлса, бола шунчалик баркамол, уйғун ривожланади. Ўсиш даври болалар учун куч тўплаш, жисман ва фикран тезкорликка эришиш, ишчанлик хусусиятларини синғдириш ва бошқа ҳамма ижобий сифатлар соҳиб бўлиш давридир. Катталар тажрибаси, меҳнати ва ақли билан яхши тарбияланган кичкинтойлар шу ёшдан ўрганиш, билиш, малака орттиришнинг илк сабоқларидан баҳраманд бўладилар. Шафтоли баҳорда гуллаб ҳосил тугмаса, кузда ундан мева олиш мумкин бўлмаганидек, бола кичик вақтида ўрганиши мумкин ва лозим бўлган нарсаларни ўрганиб ололмаса, вақт ва имконият қўлдан чиқади. Оилада, ясли ва болалар боғчаларида жисмоний машқларни ташкил қилиш болаларнинг имконияти, саломатлик даражасига қараб амалга оширилиши ёки индивидуал тус

касб этиши зарур. Машғулотларни ташкил қилишда болаларнинг ҳаммасини бир хил машқ билан бир хил муддатда шуғуллантириш тарбиявий нуқтаи назардан тўғри бўлмайди. Катталар, тарбиячилар бу заруриятни назардан қочирмасликлари шарт. Машқларнинг кўп ёки озлиги, оддий ва мураккаблиги, хили ва йўналиши улар эришган даражага қараб ривожлана боради. Биз тарбиячилар шуни эътиборда тутишимиз керакки, ўрганиш, шаклланиш даврида зарурий сифат ва билимларни, малакаларни уларнинг организмлари қанчага сингдира олса, шунчага ошира бориш керак. Бола сингдира оладиган имкониятдан кам нагрузка берилса, ривожланиш орқада қолади, секинлашади, ошиб кетса, организм чарчайди, уларда машқларга қизиқиш ва шуғулланиш истаги йўқолади. Бундай ҳолатни тарбиячилар зада қилиш деб атайдилар. Ҳақиқатан ҳам ўрганишга, бажаришга интилса-ю, боланинг ҳамма уринишлари фойда бермаса, унда ўзига ишонч йўқолади. Ишонч билан бирга истак ҳам сўнади. Жисмоний тарбиянинг меъёрларини илғаб, аниқлаб амалга ошириш улуғ француз педагоги Андриан Гельвеций айтгандек, тўғри тарбия билан уларни даҳо даражасига етказиш мумкин, шубҳасиз Гельвеций болалардаги туғма қобилиятни ўстириб уларнинг ҳар бирига қандай даражада ривожлантириш мумкин бўлса, шу даражада нагрузка беришни назарда тутган. Аниқроғи ҳар бир шахс имкониятининг бирон-бир қисмини йўқотмай, исроф қилмай шакллантиришни назарда тутган эди.

МУКАММАЛЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ

Инсон ҳаракатларининг мукаммаллиги тушунчаси жуда кенг ва кўп қиррали. Нафақат инсон, балки барча тирик нарсаларнинг ҳаракатлари яшаш, ўз ҳаётий истаклари заруриятларини қондиришга мослашган бўлиши тирик жоннинг фаолият кечириши учун зарурий шарт. Ҳаракатни мукаммаллаштириш машқлар натижасида, унинг аниқлигига эришиш борасида бажарилган тарбиялар мажмуаси маҳсули сифатида юзага келади.

Дурадгор эшик ёки дераза ясаганда ишлов бериш орқали бир неча бўлак тахталарни бир-бирига шундай мослайдики, уларнинг йиғиндиси кўзни қувнатадиган, чиройли, фойдаланишга қулай, мустаҳкам эшик, дераза ёки бошқа буюмлар сифатини олади. Инсон ҳаракатини мўлжал-

ланган мақсадни аниқ мукаммал бажаришга ўргатиш дуррадгор ёки темирчининг ёғоч ёки металлга қилган меҳнатидан кўра бошқача, ўзига хос хусусият ва қийинчиликларга эга.

Хусусиятдаги фарқи — ҳаракатни аниқ, пухта ва мукаммал бажаришга ўргатиш — инсон танасини фаолиятга мослаш шу ҳаракатни ижро этишда иштирок этадиган барча аъзолар ишининг пухталиги билан юзага чиқади. Кишилар ҳаракат ўрганиши жараёнида ҳамма вақт ҳам биомеханика қоидаларига тўла бўйсунган ҳолда иш тутмаганлар. Бир мисол, юрганда гавда мувозанатини тўғри тутиш, оёқлар ҳаракатини тежамкорлик билан, кам куч сарфлаб амалга ошириш, қўллар ҳаракатини юришда қулайлик тугдирадиган ҳолда бажариш, оёқ панжалари, кафт, тўпиқ ва бошқа мушаклар ҳаракатидаги уйғунликни таъминлашга ҳаммамиз ҳам эътибор бериб керакли кўникмалар ҳосил қилмаганмиз. Ҳар бир ечимнинг энг соддаси донолик, ҳаракатнинг энг аниги латофатли деган ибора одамларнинг кундалик юришларини кузатганда ҳам равшан кўзга ташланади. Аниқ, чиройли ва мукаммал ҳаракат шаклланиши учун ноаниқ ҳаракатга сабабчи бўладиган тегишли мушак, пай ва алоқадор органлардаги ортиқча тўқималар едирилиб юборилиши, аниқликни мустаҳкамловчи, пухталикини таъминловчи янги тўқималар ва мосламалар тайёрланиши бардош билан амалга ошириладиган машқлар натижасида юзага келади. Бодибилдинг ёки туризм спортини билан шуғулланувчилар ўз таналаридаги сиртдан кўринадиган 434 мушакларнинг барчасини шундай ривожланишига эришадиларки, деярлик ҳамма мушакларни томошабинлар аниқ кузата оладилар ва хайратга тушадилар. Бундай натижага спортчи ҳар куни 6—8 соатлик мунтазам, холдан тойдирадиган даражага яқин машқларни бажариш билан эришиши маълум. Шунинг учун ҳам бодибилдингчи — суперменлар танасидаги мушаклар анатомия дарслигидагидек яққол кўзга ташланиб туради.

Спортнинг ҳар бир турида ўзига хос махсус юқори даражада ривожланган сифат ва маҳоратни камолотга етказмоқлик аниқ йўналтирилган педагогик ва биологик тарбия воситасида босқичма-босқич амалга ошади. Босқичларни менсимаслик, етарлик малакалар йиғиндиси юзага келмай туриб босқичга кўтарилишга зўр бериш мақсадга эришиш муддатини узоқлаштиради, танани жароҳатлантиришга олиб келади.

Ҳаракатни мукаммаллаштириш инсон тана системаларида жиддий ички ва ташқи ўзгаришлар юз беришига олиб келади ҳамда фикрлаш фаолияти билан ҳаракат орасидаги мутаносибликни чуқурлаштиради. Кўп кузатишлар бош, умуртқа ва меъда-ичакнинг ўзаро фаолиятидаги тиниқлик, уйғунликни оширишга катта таъсир кўрсатади. Бу эса ўз навбатида яқин кунларда ўқитиш — ўргатиш жараёнини янгича — инсоннинг ақлий ва жисмоний камолатини ривожлантиришнинг анча мукамал ва самарали воситалари, услубларини топиш ва амалга ошириш йўллари очиқ беришига умид туғдиради. Ян Каменский ислохатларидан кейинги педагогик кашфиётлар даври XX асрнинг охирида бошланишига умид бор. Тараққиётнинг барча жабҳаларида дадил олға қадам ташлаётган Ўзбекистон инсон зотига сайқал бериши олий илмгоҳида ўзлигини билиш ва тушуниб етиш, ота-боболарининг олтин меросини ўзлаштириш, цивилизация ютуқларидан баҳраманд бўлишда тез илгариламоқда. Бу истаклар ҳақиқатга айланишига умид катта.

Ҳаракатни мукаммаллаштиришнинг навбатдаги томонларига тўхталишдан олдин, инсон ҳаракат фаолиятини белгиловчи асосий хусусиятини тўла тасаввур қилиш, бу хусусият биомеханика қонунларига суяниб иш тутганда қандай натижалар беришига таъсир кўрсатишини ҳисобга олиш ҳақидаги қуйидаги нарсаларни назарда тутиш лозим.

Инсон танасининг марказий қисми билан бош, икки қўл, икки оёқ туташган. Бош бўйин ёрдамида айланма ва ҳар томонга қараб эгилиш, зарба бериш ҳаракатларини бажара олишга қодир.

Қўллар олдинга ёки орқага узатилган ҳолда айланма ҳаракат қилишга, пешона, бурун, даҳан, пастроқда — кўкрак ва қорин, оёқларнинг юқори қисмларига ёндошиб чапдан ўнга, ўнгдан чапга ҳаракат қилишга одатланган. Бундай доиравий ҳаракатларни кўндаланглиги 80—100° гача, ҳатто эгилувчанликка яхши машқ қилган кишилар ундан кенгроқ амплитудада бажаришлари мумкин. Шунингдек ҳар бир қўл билан алоҳида ёки биргаликда олдинга, ёнга-орқага, юқорига силкитиш, зарба бериш ҳаракатларини бажарса бўлади.

Оёқларнинг ҳар бирини олдинга узатган ҳолда доирасимон ҳаракат қилдириш, ҳар иккисини бир томонга ёки ҳар хил томонга доирасимон ҳаракат қилдириш, олдинга,

ёнга, орқага силкитиш, тепиш ҳаракатларини ижро этиш мумкин. Оёқ ва қўллар бир-бирига пайлар ёрдамида боғланган, пайлар ёрдамида тирсак, биллак ва бармоқлар туташган жойларда ҳам букланиш хусусиятига эга.

Инсон танаси ҳаракатининг асосида ғилдирак айланиши натижасида юзага келадиган доиранинг маълум бўлаги ётади. Қўллар билан ишлаганда ҳам, оёқлар билан юрган, югурган, сакраганда ҳам айланма ҳаракатнинг кенглигидаги амплитудада доира ҳаракати билан мақсадни амалга оширамиз. Инсон танаси ўзининг ҳамма қисмлари ёрдамида хилма-хил ҳолат шаклини юзага келтира олади. Инсон танаси ҳаракатлари турини бир неча юз ва минглаб ҳолатга келтириш мумкин.

Ҳаракатни мукаммаллаштириш мана шу ҳаракатлар мажмуасини талаб қилинган зарур дақиқа, аниқроғи дақиқанинг кичик онларида қанчалик тез, энг муносиб, энг гўзал, қанча зарба кучи билан юзага келтира олиш орқали ўлчанади. Инсон ўз ҳаракати билан маълум огирликдаги нарсани кўтариши, аниқ бир вазифани бажариши, кўтарган юкини зарур шартни бажарган ҳолда мусобақани якунлаши керак. Бир қатор спорт хилларида оёқларда ерга тиралиб туриб тўпланган зарба кучи бел, елка, қўллар кучини жамлаган ҳолда амалга оширилиши талаб қилинади. Зарба кучини бир бўғиндан кейинги бўғинга узатишда, уни сақлаш ва узатишнинг илмий асосларига амал қилмай бажарганда ортиқча йўқотишлар юз берадики, бу ҳаракатни мукаммаллаштиришнинг меъёрига етмагани натижа-сидир.

Ҳаракатнинг мукаммаллиги инсон танаси қисмларини: бош, оёқлар, қўллар уларнинг силкиниши, эгилиши, таянч марказига қанчалик мувофиқ равишда мослашганлиги ва бошқа кўп омилларга боғлиқлиги уларни биомеханика қоидалари ва Исаак Ньютоннинг жисмлар ҳаракати ҳақидаги қонунларга асосланган ҳолда тушуниб етиш мумкин ва зарур. Куч ва қарши кучлар тўқнашувидagi кураш энг ҳал қилувчи поғонага кўтарилганда ғалабани у ёки бу томонга олиши граммнинг тўла бўлмаган қисми билан ҳам ҳал бўлиши мумкин, кўпинча шундай бўлади ҳам.

Ҳаракат мукаммаллиги спортда ҳам, кундалик ҳаётда ҳам, меҳнат фаолиятида ҳам жуда зарур ва фойдали. Инсон ҳаракати қанчалик ихчам, тежамкор, тез ва аниқ бўлса иш натижаси ҳам шунчалик серҳосил, сифатли, арзон бўлади. Шундай экан ёшлар тарбиясида ақлий ва жисмоний

фаолият мукамаллиги тана ва сезги аъзоларнинг яхши ривожланганлиги билан бевосита боғланган.

Ўтмиш аждодларимиз бола тарбиясида вақтни қўлдан бой беришни хатарли эканини афсоналар, мақоллар, ҳикматли сўзларда жуда кўп мароталаб такрорлаганлар. Ҳаётда ўзимиз ҳам вақтида олди олинмаган хатарли, нотўғри қадам қандай катта, оғир кулфатлар келтириши мумкинлиги хусусида мисолларни учратиб турамиз. Ҳаракат мукамаллиги тарбияси бола дунёга келган кундан бошланади. Бу бола-нинг сезги органларини тарбиялашдан бошланади. Бешик ёки беланчакка осиб қўйилган ҳаракатдаги ўйинчоқлар, чиройли тошлар, ялтираб товланувчи нарсалар болалар сезгисини тез уйғотади. Чақалоқ уларни кузатади, ўйинчоқлар тебранишини қизиқиб томоша қилади, улар хилма-хиллиги-ю, чиройлилигига ўз эътиборини қаратишга, тушуниб етишга аста секин урина боради. Қўл оёқлари ҳаракати дадиллашган сари уларни ушлаб кўришга, қўлга тушганларини оғзига солишга интилади. Оёқларини уларга яқинлаштиришга, тегишга интилади. Бундай интилувчанлик ҳаракати болада кўрган нарсаси, эшитган товуши қанақа, кимники, ниманики эканини билишга томон етаклайди. Дастлаб бола онасини таниб олади. Чақалоқ онаси товушини, яқин оила аъзоларининг товушини танишга ўрганади. Уйда мушук, ит, товуқ бўлса уларнинг овозини эшитиб овоз келган томондан унинг эгасини қидиради.

Сезги органлари етказган ахборотни тўла тушуниш, кулги билан йиғи орасидаги фарқни ажратиш, меҳр ёғилиб турган она ва ота овози билан, дағаллик, кўполлик, анқийдиган овозларни бир биридан фарқ қилишга, қай бири яхшилиги, қай бири ёмонлигини ажратишга ўрганади.

Катта бўлгани сари, бола сезги органлари ёрдамида зинага чиққанда бир оёқни кўтариб юқори поғонага қўйишни, гавда оғирлиги шу оёққа юклангач кейинги оёқни шу зиначанинг баланддаги зинасига кўтариб унга ўтишни ўрганади. Ҳаёт сезги органлари ахбороти билан инсон ҳаракати орасидаги ҳаракатни бир бири билан ўзаро боғланиб кетган фаолият эканини тушунади.

Малакали ишчи, мутахассис фаолиятида, шунингдек спортда ҳам ҳаракат мукамаллиги билан сезги аъзолари орқали етказиб борилган ахборот орасида, ахборот билан унга жавоб вазифасини бажарувчи ҳаракат орасида бир бирини тўла қоплайдиган мослик бўлиши керак. Бунинг учун сезги аъзолари мияга етказиб берган ахборот тўла,

бекаму кўст бўлишига эришиш талаб қилинади. Мияга етиб борган ахборотга тўла мос келадиган жавоб ҳаракати шу ахборотга муқобил бўлишини таъминлаш ҳам худди сезги аъзоларидан ҳам шундай жавоб ҳаракатини талаб қилади. Футбол ўйинида жарима тўпи энг камида 11 метр (агар у дарвоза ўртасига йўналтирилса) масофани босиб ўтиб дарвозага етиб келади. Ўйинчи дарвозабон ўртада ҳар икки ён томонида 3 метрдан бир оз ортиқроқ масофа, юқорида 2 м 40 см оралиқни ҳимоя қилиши зарур. Дунёнинг кучли дарвозабонлари жарима тўпларининг ҳар бештасидан фақат биттасини, айрим ҳолларда иккитасини ўтказиб юборишлари мумкин. Чунки тўпнинг учиш траекториясини штраф тўпи уриш маррасидан учиб бир-бир ярим метр масофани босиб ўтиши даврида дарвозабон аниқлаб олади, учиш йўналиши ва тезлигига мослаб оёқ, қўл, гавдани жавоб ҳаракатига тайёрлайди. Шу билан дарвозани ҳимоя қилишга эришади. Сезги органлари берган ахборотнинг ноаниқ қабул қилиниши номувофиқ жавоб ҳаракатига сабаб бўлади. Спортда сезги органлари ахборотига аниқ ва беҳато жавоб ҳаракатини ижро этишга тайёрлашнинг назарий ва амалий ечимлари ишлаб чиқилган.

Масалан, футболда дарвозабонни аниқ жавобга тайёрлаш малакасини ривожлантириш учун штраф тўпи тепиш вақтида у жарима чизиги ёнида туриб тўпларнинг хилма-хил йўналишга қараб тепилганда унинг дастлабки йўналишини кузатади. Дарвозада туриб кузатганда унинг траекториясига қандай баҳо берган эди-ю, жарима чизиги ёнида унинг дастлабки йўналиши қандай бошланди. Шу ҳолат заминидagi «сирларни» чуқур таҳлил қилади. Кейинги босқич тўпнинг дарвозага йўналиши бошқача бўлганда шу ҳолатга зарур бўлган жавоб ҳаракатининг қисмлари ва яхлит мажмуасини яратиш машқлари ишлаб чиқилади. Футболда (спортнинг бошқа турларида ҳам) ҳар бир спортчининг жамоада бажарадиган вазифаси, маҳоратни оширишда сезги органлари ахбороти ва жавоб ҳаракатини аниқ ва тўлалигича уйғунлаштириш асосида эришилади. Лекин шуни қайд қилиш керакки, кичик ёшидан кўргани, эшитгани, ушлаб тасаввур қилганини тўла, мукамал бўлишига одатланмаганлар ёшликдаги йўқотишнинг ўрнини тўлалигича рўёбга чиқара олмайдилар. Ёшликдан бошлаб болаларни сезгирликка ўргатиш, уларда нарса ва кимсаларни кўрганда, уларга назар ташлаганда ҳамма, икир-чикирларига эътибор бериш, тўла тасаввурга эга бўлишга одатлан-

тириш зарур. Спортда сезги органлари ахборотиға тезкорлик, ҳозиржавобликни тарбиялаш ақл, фикрлаш ва зийракликни чуқурлаштиришнинг энг синалган воситаси. Оғзаки саволға қанчалик тез ва тўла жавоб бериш зарур ва қимматли хусусият бўлса, ҳаётий воқеа ва ҳодисаларға чаққонлик билан ҳаракат жавобини ҳам тўла қайтаришға ўрганиш меҳнатдаги натижалар салмоғини улғайтиради. Бу инсон камолотининг муҳим жиҳати. Жисмоний тарбия ва спорт инсон ҳаётида зарурий машғулот бўлиб кишиға бениҳоя катта неъматлар ҳадя этади. Умрнинг ҳар босқичи, фасли учун ўзига хос машқлар билан шуғулланиш, ёш, саломатлик даражаси, иш фаолиятини ҳисобға олган ҳолда жисмоний машқлар тури, юки, давомийлигини белгилаш ҳозирги замон фуқаросининг шахсий иши, шунингдек фуқаролик бурчи ҳам бўлиши керак.

Жисмоний машқлар ҳар кимнинг айна муддатдаги имкониятиға мос бўлиши назарда тутилса, спорт билан шуғулланувчига ҳам, илгари спортда фаол иштирок этиб ҳозир фаолият йўналишини ўзгартирганға ҳам фойдали, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётидан хабардор бўлиш фойдадан холи эмас. Бу ҳаммага равшан ҳақиқатни яна бир бор такрорлашдан мақсад ибратли бир тарихий мисолни келтириш орқали жисмоний тарбия ривожига зарур муаммолардан бирини ечишға эътиборини қаратишдир.

Эрамининг 105 йилларида Хитой фуқароси Цай Лунь қоғоз ясашни ихтиро қилади. Кўп вақт ўтмай Хитойда тош босма усулида китоб нашр қилиш ҳам амалға оширилади. Илмий ахборотларни китоб сифатида кўпайтириш Хитой цивилизациясининг ривожланишиға олиб келади, минг йилдан ортиқ муддат давомида Хитой давлати бу мавқеини сақлайди. XV асрға келиб Германиялик Йоген Гутенберг ҳаракатланувчи литерға асосланган китоб босиш станогини ихтиро қилади. Бу станок китобларни тез ва кўп нусхада босиб чиқариш ва тарқатиш имкониятини кенгайтириб юборади. Европада аҳоли орасида илмий асарларни тарқатиш тез ривож топади. Бунинг натижасида XV аср охирилариға келиб бу қитъа Хитойни орқада қолдириб цивилизациясининг ривожланганлиги жиҳатидан энг олдинги даражаға ўтиб олади. Кўп билган, кўп ўқиган халқ бунинг устиға, ўзаро аҳил ва иноқ бўлса, у тўқис ва қудратлидир. Ўз ўзини камолотға етказишни ўқиб-ўрганиб олган киши жисмоний машқлар саломатликни мустаҳкам-

лашга ёрдам берадиган илмий маълумотлар билан қуролланиб олса, бундай билим инсон фаолиятининг ҳамма шароитларида меҳнатни енгиллаштиради, унинг самардорлигини оширишни шахсий тажрибасидаги исботларнинг гувоҳи бўлади. Китоблар тарқатиш нисбатининг ўзгариши Хитой ва Европада мамлакатлар тараққиётига кўрсатган таъсирини юқорида тилга олдик. Мамлакатимиз раҳбарияти тарих сабоқларидан тегишли хулосалар чиқаришни, маънавият ва маърифатга эътиборни кучайтиришга қаратилган кенг кўламда режаларни амалага оширмоқда. Шунлардан бири соғлом авлод дастуридир.

1994 йилнинг март ойида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия кўмитаси, маданият, олий ва ўрта махсус таълим, халқ таълими, соғлиқни сақлаш вазирликлари ва республика давлат матбуот кўмитаси биргаликда буйруқ чиқардилар. Буйруқда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 3 декабргаги 589 сонли «Ёш авлодни тарбиялаш муаммоларини комплекс ҳолда ҳал қилиш тўғрисида»ги қарорининг ижросини таъминлаш учун мактабгача тарбия муассасалари, умумтаълим мактаблари, ҳунар-техника билим юртлари, олий ва ўрта махсус ўқув юртларининг тарбияланувчилари, ўқувчилари, талабалари, тарбиячи ва ўқитувчиларини ўқув қўлланмалари билан таъминлашни яхшилаш мақсадида кутубхоналарда соғлом авлод тарбиясига бағишланган адабиётлар бурчагини ташкил қилиш назарда тутилган.

Шунингдек тарбияланувчи, ўқувчи ва талабаларнинг ҳар 25—30 тасига биттадан шундай китоблар етказиб бериш кўрсатилган. Бундан мақсад ўқувчи ва талабалар, боғча ёшидаги болаларнинг ота-оналари, тарбиячи ва ўқитувчилар соғломликни таъминлашнинг маърифий йўл йўриқларини ўқиб ўрганиб олсинлар, ҳозирги ёшларни тарбиялашда бу катта фойда келтиради. Бундай адабиётларни ўқиб чиқишни аҳоли орасида кенг тарғиб қилиш кутубхоналар ходимларига юклатилган. Узоқни ўйлаб эзгу ниятларни тезда рўёбга чиқаришда тарбияланувчилар ва уларнинг ота-оналарини, тарбиячи ва ўқитувчилар эътиборини саломатликни сақлаш ва камолат илмига чақиришда бу бир тадбир. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги қадриятларимиз ва халқ анъаналари тикланганини, илгари вақтларда нашр этилган адабиётларда эътибор берилмагани ёшлар тарбиясида катта йўқотишларга сабаб бўлди. Вазирлар Маҳкама-

сининг қарори шу жиддий нуқсонларни йўқотишга қаратилган эди.

Масаланинг яна бир томони шундаки, 25—30 бола бир-галикда битта шундай китобни сотиб олса, навбатма-навбат уларнинг кўпчилиги ўқиб чиқади. Болалар ёшликдан илмининг қадрига етишни керакли адабиётларни сотиб олиш орқали ҳам ўрганиб борадилар.

Афсуски, вазирликлар ва юқори раҳбар ташкилотларнинг буйруғи кўпинча ижро қилинмай қолмоқда, ишга тўраларча муносабатда бўладиган ходимлар энг зарур адабиётларни нашр қилиш ва тарқатишда хилма-хил ясама кийинчиликларни ўйлаб топишни давом эттирмоқдалар.

ТАНА ВА КАЙФИЯТ УЙҒУНЛИГИГА ЭРИШИНГ

Тиббиёт ходими касалликни даволайди. Танани соғлом сақлаш ҳар бир кишининг ўз қўлида. Бардамлик ўз устида ишлашни ва шунга қаратилган интилишни талаб қилади. Гап фақат жисмоний саломатлик устида эмас, балки ўз кайфияти, интилишлари, ўзини тутишига боғлиқ. Ўз иштакларини бошқараолган киши ҳар қандай ҳолатда ҳам тўғри йўлни танлайди, ўзини ва суҳбатдошини хафа қилдиган мавзуга яқинлашмайди, кучини фойдали меҳнатга сарфлайди. Бундай ҳаётий қондани сингдиришда қуйдаги трай-йога машқлари катта фойда келтиради.

1. Нафас чиқарилади, девор яқинига ёнма-ён ўтирилади, тиззаларни кучоқлаб кўкрак томон тортилади;

2. Нафас чиқарилади, ёнга ўгирилиб елка билан ётилади, оёқлар тик деворга суялади.

3. Нафас олинади, оёқ қафтлари билан деворга тиралиб гавда тик кўтарилади, бош ва елкаларга тираниб қўлларни девор томон узатиб тиззадан оёқ 90° га букилади;

4. Нафас чиқарилади, ўтирилади ва иккинчи машқдаги ҳолатга келтирилади, яъни орқа билан ётиб оёқлар тикланиб деворга кўтарилади, бу машқлар 2, 4, 6 марта такрорланади;

5. Нафас олинади, деворга тиралиб турган тик оёқлар мумкин қадар бир-биридан узоқлаштирилиб ерга яқинлаштирилади, 2 дақ. ётилади, эркин нафас олинади;

6. Нафас чиқарилади, нафас олинади, оёқлар бирлаштирилади;

7. Нафас чиқарилади, орқа билан ётган ҳолда тиззаларни букиб, қўллар билан кўкрак томонга тортилади;

8. Нафас олинади, ўнг қўлни бош узра кўтариб орқа томон билан полга қўйилади, ўнг томон билан айланиб тиззаларда ўтирилади, нафас чиқарилади;

9. Шу ҳолатда нафас олинади;

10. 8-ҳолатдан қўللarga тиралиб гавда кўтарилади, чанок суяклари билан деворга тиралади, қўллар тик узатилади, белни букиб қўлни узатган ҳолда эгилади, кўкрак баландлиги даражасида қўллар чалиштирилади сўнг эркин ташланади;

11. Нафас олинади, гавда девордан ажратилади, қўллар пастга туширилади, тизза бир оз букилиб, бутун гавда аста-секин ростланади;

12. Нафас чиқарилади, гавда бутунлай ростланади;

13. Нафас олинади, девордан бир қадам нари кетилади;

14. Қўллар ёрдамида елкалар деворга теккизилади, деворга теккан ҳолда пастга сурилиб стулга ўтирганга ўхшаш ҳолга келтирилади. Худди шундай ҳолатда 3—6 марта нафас олиб нафас чиқарилади;

15. Нафас олинади, гавда девордан сирғантирилиб ергача текказилади, қўллар ва оёқларга тиралиб ўтирилади;

16. Нафас чиқарилади, гавда кўтарилади, сўнг олдинга энгашиб букилади, қўл кафтлари ерга теккизилади, бош тиззага яқинлаштирилади, қўл кафтлари оёқлар ёнида ерга теккизилади, тиззалар букилмайди;

17. Нафас олинади, гавда тикланади, 12-машқдаги ҳолатга қайтилади, нафас чиқарилади;

18. Девордан узоқлашилади, нафас олинади; қўллар бош узра юқорига кўтарилиб бармоқлар бир-бирига теккизилади;

19. Нафас чиқарилади, гавда пастга эгилади, қўл кафтлари оёқ ёнида ерга теккизилади бош тиззага яқинлаштирилади;

20. Нафас олинади, гавда эгилиб қўллар ярим қадам олдинда ерга теккизилади;

21. Нафас чиқарилади, қўлларга таянган ҳолда сакраб оёқлар бир-биридан узоқлаштирилади, бош энгаштирилиб қўллар билан оёқ тўпиқларидан тутилади;

22. Нафас олинади, гавда кўтарилади, қўллар икки томондан юқорига кўтарилади, бош тепасида кафтлар бирлаштирилади, бир вақтнинг ўзида гавдани тиклаб ўнг оёқнинг панжаларини 90° ўнг томонга бурилади, чап оёқнинг учи чап томонга ичкарига қараб сурилади;

23. Нафас чиқарилади, қўллар ён томонга елка кенглигида узатилади, ўнг оёқ тиззасидан букилади, бош ўнг то-

монга қаратилади, шу ҳолатда 3—6 марта нафас олиб, нафас чиқарилади;

24. Нафас олинади, туриб 22-машқдаги ҳолат қабул қилинади, бошқа томон билан ўша машқлар такрорланади;

25. Нафас чиқарилади чап оёқни тиззадан букиб 23-машқдаги ҳаракат бажарилади;

26. Нафас олинади, 22-машқдаги ҳолат такрорланади, оёқлар бир-бирига параллел туради;

27. Нафас чиқарилади, нафасни чиқариш вақтида гавда ерга параллел ҳолатда букилади, қўллар олдинда ерга текказилади, шу ҳолатда бошни юқорига кўтариб нафас олинади;

28. Нафас чиқарилади, қўлларга таяниб оёқларни бир-бирига яқин тутган ҳолда орқага сакралади, 90° га букилади;

29. Нафас олинади, оёқ учларига тиралиб гавда олдинга чўзилади, тизза ерга текказилади, олдин елка доира ҳолига келтирилади, ҳаракат охирида бошни юқорига кўтариб олдинга қаралади;

30. Нафас чиқарилади, гавда олдинга узатилади, олдинга энгашилади, кўкрак ерга теккизилади, кафтлар ерга тегиб туради, тирсак букилиб гавдага ёпиштирилади, товонлар панжаларга таянган ҳолда туради;

31. Нафас олинади, юқоридаги ҳолатдан аста-секин ярим букилган қўлларга таяниб, асосан елка мушакларига оғирликни солиб, гавда ва бош кўтарилади, юқорига қаралади;

32. Нафас чиқарилади, қўлларга ва тиззага суяниб оёқлар учига ўтирилади, қўллар олдинга узатилиб кафтлар ерга теккизилади, товонлар оёқ бармоқларига таянади;

33. Нафас олинади, қўллар тиззага тиралиб тана юқорига кўтарилади, елка букилади, юқори томонга қаралади;

34. Нафас чиқарилади, оёқ учларига ва бармоқларга тиралиб, олдин чаноқ кўтарилади, сўнг қўллар ростланиб оёқлар тикланади, оёқ кафтлари полга тегиб туради;

35. Нафас олинади, кафтлари ерга тегиб турган қўллар орасига сакраб, оёқлар жойлаштирилади;

36. Нафас чиқарилади, оёқлар тикланади олдинга эгилади, юзларни тиззага текказишга ҳаракат қилиб энгашилади;

37. Нафас олинади, кафтлар орқага сурилади ва оёқ-қўлларга тиралиб осма ҳолда ўтирилади;

38. Нафас чиқарилади, чап оёқ олдинга узатилади, лекин ерга текказилмайди, қўллар ва бир оёққа оғирликни тушириб шу ҳолатда тана мувозанати сақланади;

39. Нафас олинади, ерга ўтирилади, ўнг оёқ тиззасини четга итариб гавда ўнгга бурилади ва орқага қаралади. Нафас чиқариш давомида бурилиш ҳаракати тамомланади. Ўнг қўл бармоқлари гавданинг орқасида ерда туради, чап қўл ўнг оёқнинг тиззасидан узоқлаштирилади, шу ҳолатда 3—6 марта нафас олиб, нафас чиқарилади;

40. Нафас олинади, аста-секин ўнгга ўгирилиб, шу вақтнинг ўзида ўнг тизза ердан кўтарилади ва оёқ товонга қўйилади, қўл кафтлари гавданинг икки томонида ерга теккан ҳолда туради, сўнг ерга ўтирилади;

41. Нафас олинади, чап оёқни ҳам букиб ўнг оёқ ёнига қўйилади, кафтларга тиралиб чаноқ ердан кўтарилади;

42. 38, 41-машқлар бошқа томонлар билан бажарилади;

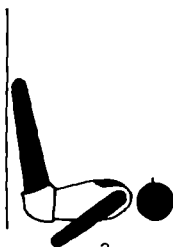
43. Нафас олинади, 41-машқдаги ҳолат қайтарилади, нафасни чиқариш давомида тиззаларни кўкракка тортиб кучоклаган ҳолда ерга ўтирилади;

44. Нафас олинади, тиззалар икки томонга керилади ва ерга текказилади. Уларнинг кафтлар бир-бирларига қараб букилади ва бирлаштирилади, қўллар билан бир-бирига бирлаштирилган оёқлар ёпиштирилади, шу ҳолатда мазза қилиб ноқулайлик тугилмагунча ўтирилади, эркин нафас олинади (расм 1).

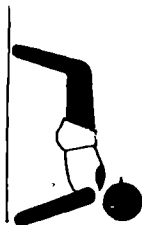
Хафалик — стресс ташқи таъсир остида инсонда юзага келадиган ҳаяжонли ҳолат. У ҳар бир кишида, ҳар хил ҳолатда намоён бўлади. Баъзи одамлар қаттиқ тўлқинланади, бировларнинг бошларида оғриқ туради, учинчиларида юракда санчиқ пайдо бўлади, ҳаттоки ўзидан кетиб қолиш, беҳуш бўлиш ҳоллари рўй беради. Ҳаяжонли ҳолатни қандай қабул қилишни ҳар ким билиб олиши ва тегишли эҳтиёт чораларини кўриши зарур. Бундай ҳолатнинг нохуш таъсирини сусайтириш учун ҳар бир кимса мумкин қадар тез аҳволни тўғри тасаввур қилиши ва энг тўғри чорани танлаб олишга ҳаракат қилиши лозим. Биринчи навбатда ўз ҳаяжонини тажриба ва ирода кучи билан жиловлаши шарт. Бунинг амалга оширишда мушакларни зўриқтирадиган ҳаракат ҳамда махсус ўз-ўзини ишонтирадиган, бошқарадиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Тартиби билан бошлайлик: мушаклар ҳаракати стресс ҳолатига қарши энг мақбул чора эканлигидан кўпчилигининг хабарингиз бор. Эрталабки чигил ёзиш машқлари шуғулланувчининг кайфиятини яхшилайдиган, бу сизга яхши маълум. Бундан ташқари, тонгги машқлар кун давомида кайфиятга салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган ҳодиса ва воқеаларга нис-



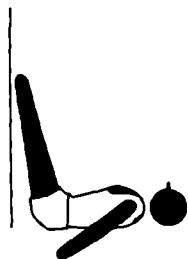
1



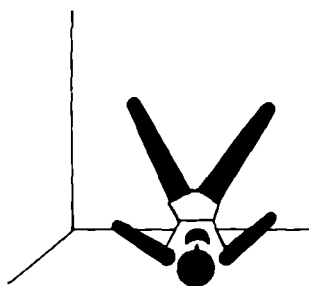
2



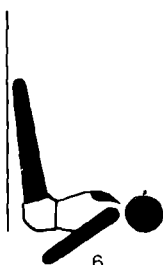
3



4



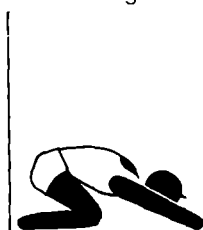
5



6



7



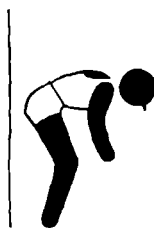
8



9



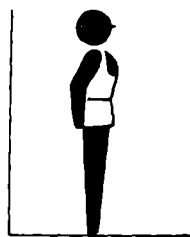
10



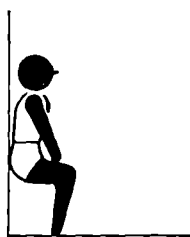
11



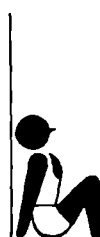
12



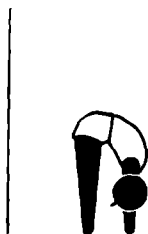
13



14



15



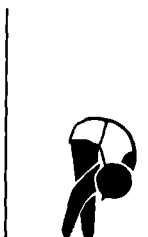
16



17



18



19



20



21



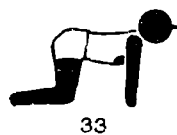
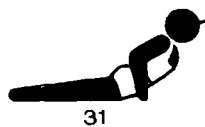
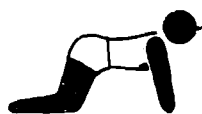
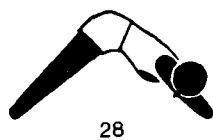
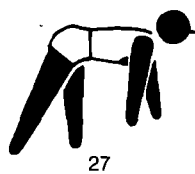
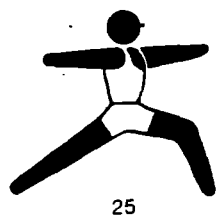
22



23



24





36



37



38



39



40



41



43



44

1-расм.

батан чидамлилик ва бардошликни оширади. Машқни бажарганда яхши мусиқа оҳанглари таъсирига берилиб, хурсандчилик билан шуғулланиш унинг ижобий таъсирини янада кўтаради. Умуман ҳар қандай ишни қилишга киришар экансиз, бу фаолиятдан ўзингизга, яқин кишингизга фойда келишини, кимлардир хурсандчилик ва миннатдорчилик билан баҳолашини хаёлга келтиринг. Умуман, бажарилган иш қўлга киритилган ютуқ, дунёда яшаш ва саломатликнинг белгиси сифатида қаралиши киши руҳини доимо озиқдантириб турадиган восита.

Иккинчидан, жисмоний машқдан кейин ўз фарзандларингиз билан имкон бўлган кунлари 15—20 дақиқалик сайр ташкил қилинг. Эҳтимол, сайр автобусда амалга оширишни тақозо қилар. Бекатда транспорт кутиб турганингизда фарзандларингиз билан бирга изометрик ва нафас олиш машқларини бажаринг ва тавсия қилинг. Бу машқларни

бошқаларни эътиборини жалб қилмасдан ҳам бажариш мумкин. Масалан, елкаларни тўғри тутиш, баландга кўтариб пастга тушириш, олдинга, орқага букиш машқларини бажариш, чуқур нафас олиб, нафас чиқариш.

Бирон воқеа, ҳодисадан кайфингиз бузилалади, кимдир сизни хафа қилади, хафаликни ёзиш учун сизга энг аввало тилингиз билан 10—12 марта танглайни ялаш, сўнг кайфиятингизни яхшилашга ёрдам берадиган қуйидаги машқлар тавсия қилинади: бурундан нафас олинади, бир неча муддат нафас тутиб турилади, оғзидан чиқарилади. Бу машқни бир неча бор қайтаргач, лабингиздаги бурмаларни бўшаштиринг, тил билан лабларингизни ҳўлланг, сўнг оғизда тилнинг эркин ётишига ҳаракат қилинг, елкаларни туширинг. Ўрундан туриб, оёқни елка кенглигида тутган ҳолда олдинга энгашинг. Тинч нафас олинади бош, елка, қўллар пастга эркин туширилган ҳолда энгашилади. Шу ҳолатда бир дақиқа давомида турилади, сўнг бош кўтарилади. Хонада ёки йўлакда бир оз у ёқ-бу ёққа юрилади. Шундай тадбирлар билан ўтказилган бир неча дақиқа кайфиятингизни тиклайди.

Халқимизда ойнинг ўн беши қоронғи бўлса, ўн беши ёруғ бўлади деган нақл бор. Одамлар ҳаётларида кўп ҳодиса ва воқеаларни бошларидан кечирадилар. Ҳозирги замон кишилари Октябрь инқилобини, ватан урушининг синовларини, қайта қуришу, собиқ иттифоқнинг парчаланиб кетиши билан боғлиқ ҳодисаларни бошларидан кечирдилар. Тошкентликлар 1966 йилги зилзиланинг, Марказий Осиёликлар Орол денгизининг ҳалокатини гувоҳи бўлдилар. Биз ҳаммамиз шу замин ва замоннинг инсонларимиз, бошга келганини кўриб яшашдан бошқа илож йўқ. Бошқа планетага бош олиб кетиш мумкин эмас, ҳаётнинг қолган қисмини яна 10 йилдан кейин давом эттираман деб танаффус қилиш ҳам рўёбга чиқмайдиган хом ҳаёл. Қуръони Каримда ёзилишича инсон ўз гуноҳи туфайли жаннатдан ҳайдалган, бу ҳақда ҳар биримиз неча маротабалаб эшитганимизга қарамай, яна ўша хатоликларни такрор-такрор қайтарамиз, тегишли хулоса чиқарамиз. Биз яшаб турган дунё жаннат эмас. Ерда яшаш учун фикр қилиш, ҳаракат ва фаолият кўрсатиш керак. Бахтиёр кунни инсон ўз меҳнати ва ақли билан курашиб қўлга киритади.

Кўпчилик кимсасиз оролга тушиб қолган Робинзон Крузонинг ҳаёти тўғрисидаги китобни ўқиган. Қайғу ва

аламлардан кейин, у ўз ҳолини ҳар томонлама таҳлил қилиб меҳнат самараси билан ўз ҳаётини сақлаш чораларини қидирган. Робинзон ҳар қандай оғир шароитда ҳам инсонга қандайдир юпанч топилади, бахтсизликдан қутулиб яхши кунларга етиш йўли чидам ва ҳаракат эканлигини ўз фаолиятининг асоси деб билган. Инсон тирик экан, айниқса соғлом экан тушқунликка тушишга асос йўқ. Бундай инсон ўз кучи ва иши билан роҳатли кунларга етишади, дўстлар орттиради. Кишида мана шундай умидворлик билан йўғрилган кайфият бор экан, бунинг заминида албатта жисмоний фаоллик, умид ва ақл, бардамлик жой олган бўлади.

Муҳтарам ўқувчи! Ушбу китоб билан танишишингиз давомида бир неча бор айтиб ўтилган бўлсада, яна такрорлашга зарурият бор. Жисмоний машқлар билан дўстлашган кишининг организмида тушқунликни йўқотадиган, хавф-хатардан чўчитмайдиган моддалар ишлаб чиқарилади. Робинзон Крузони ҳам ана шу тиниб-тинчимас хусусият ўта жисмоний ҳаракатчанлик бало-ю-офатлардан қутқариб, фароғатли кунларга етказган.

Ҳаётда умидсизликка тушмаслик жуда катта неъмат. Гоҳо диққат, гоҳо хурсанд бўлиш, гоҳо умидсизликка тушиш руҳий парокандаликдир. Инсон кимгадир ёрдам бериш учун, кимнидир ҳурмат қилиш учун яшаса, меҳнат қилса, бу одам ўз-ўзини унутади, бутун фикри, эътиборини хайрли ишга бағишлайди. Шу ҳолатнинг ўзи бундай кишиларда, руҳий турғунликни, руҳий бардамликни яратади. Чунки, ўз шахсий қобилигига ўралган киши шахсий манфаат учун яшаганда инсон сифатида ўзлигини топаолмайди. Бунинг маъноси шуки, кўпчиликка манфаат келтирувчи киши ўзининг ҳаёти бошқалар учун керакли деб тушунади, бундай ишонч унга куч ва умр бағишлайди. Донишманд табиблар ўтмишда сурункали касалликка гирифтор бўлиб ўлим тўшагида ётган беморга суҳбат вақтида шундай тавсия берар эдилар: агар худо сенга марҳамат қилишини истасанг кўнглингга бир орзун тугиб қўй, худо шифо бериб тузалсанг хайрли иш қилиб кишиларнинг раҳмати ва миннатдорчилигига эришасан. Табибнинг бу тавсиясига қулоқ олган бемор ўйлаб-ўйлаб бирон-бир яхши ниятни кўнглига тугади. Тузалсам шу ишни албатта бажараман деб аҳд қилади. Бу дардман киши ўз ҳаётининг мазмунини топади ва белгилайди. «Мен ўлишим керак эмас кўнглимдаги яхши ишни қилишим шарт» деб аҳд қилади. Мўъжиза юз бера-

ди, бемор касалликдан зўр келабошлайди ва тузалади. Аслида келтирилган воқеа ҳеч қандай мўъжиза эмас. йўқотилган ҳаёт йўлининг топиб олиниши, инсон интилган машъалнинг кўз ўнгида намоён бўлишидир.

Қийин шароитга тушиб қолган кишилар пулим бўлса шу қийинчиликдан чиқар эдим деб умид қиладилар. Тўғри пул бўлганда имкониятлар кўпроқдек кўринади, лекин ҳаёт сабоқлари ҳамма қийинчиликларнинг ечими пулда эмаслигини исботлаб турибди. Баъзи хасталар пулим бўлса Америкага, Исроилга бориб даволанар эдим деб ўкинадилар. Уларга бир савол билан мурожаат қилиш мумкин, бадавлат кишилар йўлиққан дардларидан батамом қутилиб соғайдиларми? Бундайлардан ўлиб кетганлари камми? Кўпинча хонадонга давлат билан бахтсизлик бирга кириб келади. Давлатмандлик оилага бойликка хос ташвиш ва безовталик олиб келади. Айниқса мол-мулк кўпайтиришнинг васвасаси ҳукмрон бўлиб қолса, бу катта фалокатнинг бошланишидир. Оила аъзолари орасида кимга шу мулкнинг кўпроғи тегади, ким каттароқ ҳиссани яшириб ўзига ўзлаштиради деган қабих фикрлар, очкўзлик, молпарастлик қариндошлар орасидаги оилавий муносабатларни кемиради. Бежиз эмаски, «Бойлар ҳам йиғлайдилар» киносидан келиб чиқадиган мантиққа биноан таъминот даражаси ўртача ва паст бўлган оила аъзолари ўзларини бахтли сезадилар ва бошқаларга бахт улашадилар. Эътибор билан шундай оиланинг ҳаёт тарзига назар ташланг. Булар ўзлари бахтли, ўзгаларга ҳам бахт улашувчидирлар. Бундай оила аъзолари мириқиб тўйиб-тўйиб ишлайдилар, ҳаёт нашидасини ана шу меҳнатдан топадилар. Жисмоний фаоллик бу оила аъзоларининг кундалик йўлдошидир.

Кейинги вақтларда молпарастлик, давлатпарастлик жуда авж олди. Қимматбаҳо кийим, қимматбаҳо уй-рўзгор асбоблари бирмунча одамларда шундай нарсаларга эга бўлиш гўлғуласини кучайтириб юборди. Орзуга эришмоқ учун баъзилар ўзларини ўтга ҳам, чўққа ҳам урмоқдалар. Бундай кишиларда яхши нарса дарди тинчликларини, хотиржамликларини йўққа чиқаради. Куръони Карим ва Ҳадисла мол-мулкка ружу қилиш гуноҳ деб талқин қилинган. Истак қондирилган сари молпарастлик дарвозаси кенгайиб, одамийлик одоби ва хулқини вайрон қилишга олиб келиши бу муқаддас китобларда кўрсатиб ўтилган. Христиан динида ҳам, бошқа динларда ҳам ўз молпарастлик нафсини тийиш инсон камолотига олиб борадиган йўл сифатида ту-

шунтирилган. Сир эмаски, динга эътиқод қилувчилар бошларига қийин кун тушганида ҳам, бойликлари бениҳоя ошиб кетганида ҳам ўзларини йўқотмаганлар, ҳаддиларидан ошиб ҳам кетмаганлар. Улуғ халқимиз саломатлик билан бир қаторда ўзига ва ўзгаларга хотиржамлик тилаган.

Руҳият илмининг олимлари таъкидлашича, ўзини бахтли деб ҳисоблаган кишиларнинг ҳаётга берган баҳолари яшаб турган шароитларига қараб эмас, ўзларини қуршаб турган воқеликка уларнинг муносабатидан келиб чиқади. Бир хил шароитда яшаган икки кишидан бири дунёни ёруғ, нурли кўрса, иккинчиси уни тунга буркаган ҳолда тасаввур қилиши мумкин. Бу руҳий тарбиянинг маҳсули. Бировлар қийин, оғир кунларда ҳам ҳаётнинг яхши томонларини кўрадилар ва ўзларини шу билан юпатадилар, иккинчилари ҳаётда йўлиқаётган қийинчиликлар рўйхатини ҳисоблаб ўз саломатликларини кемирувчи руҳий паришонликни оширадилар. Тибет монастирларида роҳибликни қабул қилиш учун кишилар яланғоч баданлари билан изғиринли шабодада етгита ҳўл чойшабни қуритишлари зарур. Бундай синов ташқи муҳитнинг зарарли таъсирини енгишга, чидамлилиқ ва бардошга ўргатиш омили бўлиб ҳисобланади. Худо инсонни пок меҳнатда яшаш учун яратган. Инсон эса, баъзи ҳолларда меҳнатдан қочиб нотўғри йўлларни тутиб ўз-ўзини руҳий ва жисмоний мушкулликларга гирифтор қилади. Муқаддас ислом динининг илми тариқат-ахлоқ, одоб қоидалари билан яшаш инсонни покликка олиб келади ва унга саломатлик ва бахт инъом қилади. Бир қатор халқларда «Тоза виждон — энг мақбул ёстиқдир» деган мақол бор. Бировларнинг ёмонлигини кечириш, зарур бўлса, ёрдамга келиш, қийналганларга, дардмандларга ҳамдард бўлиши мўминликнинг асосий белгиси. Бу сифатларга эга бўлган киши кучли руҳий қувват эгаси бўлади. Руҳият илмидан маълумки, ҳар қандай қийин шароитда ўзини йўқотиш, ташвишга тушиш ёки бошқаларга тажовуз қилиш фикри билан яшаш инсон ақлини ҳам, кучини ҳам кемиради.

Кузатишлар, тажрибалар кўрсатишича, касалликка чалиниш, руҳий тушкунлик, руҳий сиқилиш ҳолати қуйидагиларда энг кўп учрайди:

1. Кимки кўп овқат истеъмол қилса, вазни ортиқча бўлса;
2. Кўп қувват берадиган ширин овқатларга ўч бўлса;
3. Тер чىққунга қадар жисмоний машқ билан шугулланмаганлар;

4. Имконият бўлиши билан тўйиб-тўйиб нафас олиш гимнастикаси билан шуғулланмаганлар (автобуста, бекатда, навбат кутиб турганда);

5. Бировларга нисбатан ҳасад ва гина сақлаш, ёки нозилик кайфиятида бўлиш;

6. Ҳар куни тоат-ибодат қилмаганлар;

7. Ўз ақлини бир жойга тўплаб, ақл билан иш тутмаслик;

8. Узоқ гина сақлайдиганлар;

9. Бировга ёрдам беришни ҳоҳламайдиганлар;

10. Табиат гўзаллиги ва санъатдан узоқ кишилар;

11. Ҳаётида аниқ мақсадсиз яшаганлар;

12. Истеъмол қилишга иштаҳаси зўр, куч сарфлаб бирор нарсани яратишдан қочувчилар.

Санаб ўтилган касаллик илдизларини йўқотмоқчи бўлган ҳар кимса жисмоний машқлар билан энг аввало ўз ўзини камолотга эриштиради, хасталик балосидан ҳимоя қилади.

Бадантарбия билан дўстлашиш киши кайфиятини ҳар доим ҳаётга, ишга, яшашга тайёр ҳолда кўтаринки руҳда сақлаши маълум. Яхши кайфият эса, фақат иш самарадорлиги ва унинг сифати учунгина керак бўлиб қолмай, балки кишилар билан муомалага ҳам ижобий таъсир қилади. Ҳаётни севган кишилар, келажакка катта умид билан яшаганлар ўз умрларида улуғ ишларни содир қиладилар. Уларнинг ишчанлиги, жўшқин ҳаракатчанлиги бошқаларни руҳлантиради, рағбатлантиради. Филдек ишлаганларни худо ёрлақаган киши деб ҳисоблайдилар.

Ҳаётдаги майда-чуйда номаълум ҳодиса ва воқеалардан юқори туриб, яхшилик, қувонч, гўзаллик яратиб яшаш ақлий имкониятларга парвоз бағишлагандек, унинг кучларини, тўла намоён бўлишига олиб келади. Бу аслида бахт эмасми?

Қуёш ердаги ҳаётнинг асосий омили. Кеча-кундуз ва фасллар ўзгариши қуёш ва ернинг ҳаракатига боғлиқ. Ерда юз берадиган барча биологик фаолият қуёш ва ернинг ҳаракатига мосланган ва кўп жиҳатдан унинг қонуниятлари билан белгиланади.

Ёруғ кундаги фаолият билан тунги уйқу вақтидаги жонли мавжудотнинг ривожланиши қуёшдан ерга узатилиб турадиган иссиқлик энергиясининг кўпайиши ва камайиши билан белгиланади. Инсонда ҳам кечга бориб қуёшдан тушадиган иссиқлик миқдори камайиши билан тана темпе-

ратураси, артериал босими, нафас олишнинг тезлиги, юрак уришининг миқдори камаяди, модда алмашиш жараёни секинлашади. Бундай ўзгаришлар биологик заруриятнинг қонуниятларига мос ҳолда майдонга келади. Биологик фаоллик даражаси йил фасллари давомида ўзгариб туради. Бу биологик ўзгаришларга ойнанинг ерга нисбатан тутган ўрни ва денгиз сувларининг кўтарилиши, пасайиши ҳам маълум таъсир кўрсатади. Мамлакатимизнинг улуғ олимлари ердаги ҳаётнинг ривожланишида фазовий кучларнинг таъсири жонли ҳаётнинг барча босқичига таъсир кўрсатиб келганини таъкидлаганлар. Жонли ҳаётнинг кечишида белгиловчи таъсир кўрсатадиган табиий омиллар маълум ритм билан амалга ошади. Жонли мавжудот мана шу ритм қонуниятларига кўп жиҳатдан мосланади. Бундай мосланиш биологик турларда уларнинг яшаш хусусиятларига қараб хилма-хил кўринишда амалга ошади. Хилма-хил турдаги жониворларнинг организми фаолиятининг бошқарилишини таъминловчи биологик вақт ўлчови бор дейишга асослар етарли. Ҳаёт тарзининг ритмик жараёни модда алмашинувида ҳамда организмнинг ички ритмлари руҳий кечинмалари ва куч сарфлашга, бошқаришга таъсир кўрсатади. Биологик ритмга мослашган ҳаёт тарзи соғломликка, умри боқийликка, фаолликка таъсир кўрсатади.

УЗОҚ УМР КЎРИШ ОМИЛЛАРИ

Кўп мамлакатларда ўтказилган тадқиқотлар ҳайвонот оламининг турларида ўртача умрни белгилашга имкон берди. Шулардан учтасини мисолга келтирамиз.

Итнинг ўсиш даври — 2 йил. Умр ўсиш даврига қараганда 5—8 марта ортиқ бўлиши аниқланган. Демак, ит 15—16 йил умр кўриши мумкин.

Отнинг ўсиш даври — 7 йил, умри 30—40 йилни ташкил қилади.

Инсон 25 ёшгача ўсади, демак одам 125—200 йил умр кўриши мумкинлиги кўриниб турибди. Ҳозирча инсоннинг ўртача умри дунёда бу миқдорнинг $1/3$ ёки $1/4$ миқдорида бўлмоқда. Сабаби, кўпчиликка аён. Ҳаёт давомида инсон ўз умрини қисқартиришга сабаб бўладиган сон-саноксиз зарарли ишларни гоҳо билмай, кўпинча билиб туриб амалга оширади.

Қўполлик натижасида қўполликка йўл қўйган ва қўполликдан озор чеккан кишининг кайфияти бузилади. Асаб

системаси зарар кўради, такрорланиб турадиган бундай ҳолатлар инсон умрини аста-секин кемира боради. Папирос чекишни олайлик. Чекишнинг зарарини билмаган одам йўқ деса бўлади. Лекин, тушунган ҳолда чекувчилар ҳам ўзларини, ҳам ҳамроҳларининг умрларига заволазимликлар етказадилар.

Улуғ олимлар инсон ҳаётининг вақтидан илгари тугашига доир қатор сабабларни кўрсатиб ўтганлар. Улуғ ватандошимиз Ибн Сино биз нафас олаётган ҳаво чанг ва тутунлар билан ифлосланмаган, тоза бўлганида инсон умри ҳозиргига нисбатан бир неча бор узун бўлишини айтган. Рус олими И. И Мечников кексалик ва ўлим инсон танасига микроблар ва заҳарларнинг таъсири билан зарар етказилиши туфайли вақтидан илгари содир бўлишини кўрсатган. Танани бу зарардан сақлаш учун овқатни биологик соф ҳолга келтириб қабул қилишни ва гўшт маҳсулотларини қабул қилишни чегаралаш зарурлигини кўрсатиб ўтган. Ҳозирги замон олимларидан В. М. Дильман инсон умрини узайтиришнинг энг самарадор йўли пархез, жисмоний фаоллик, ирода кучи деб кўрсатган. Бу чораларни амалга ошириш ҳар бир инсон ҳаётининг мазмуни ва мезони бўлиши лозимлигини таъкидлаган. Машҳур француз олими Жорж Матэ инсоннинг кексайиш жараёнини ҳужайраларда имунитетларнинг ҳаракати натижасида юзага келадиган эилиш билан боғлайди. Кейинги вақтларда бу соҳадаги кенг тарқалган ва исботланган кексайиш сабаблари инсон танасидаги юз берадиган руҳий бошқарувнинг сусайиши, гипертоник, юрак қон томири, диабет ва бошқа касалликларнинг иммунологияси билан боғлиқлигидир. Бошқача айтганда, саломатликни издан чиқарувчи зарарли ҳаракатлар танадаги биологик соатни бузади, кексайиш жараёнини тезлаштиришга олиб келади. Жуда кўп илмий текширишлар фаол жисмоний ҳаракат, тўғри овқатланиш, танани чиниқтириш, ўз истаклари устидан ҳукмрон бўлиб яшаш ва бошқа омиллар умрни узайтиришга олиб келади. Академик И. П. Павлов «Инсон 100 йил яшаши мумкин. Ўзимизни тия олмаслигимиз, тартибсиз ҳаёт тарзимиз, танамизга номаъқул муносабатимиз оқибатида умр муддатини анчагина қисқартирамиз» — деган.

В. М. Дильман ҳозирги кунларда 85 йил умр кўришни бемалол амалга ошириш мумкин деб ҳисоблайди. Узоқ умр кўриш мумкинлигини сон-саноқсиз одамлар мисолида

исботлаб бермоқда. Инглиз Томас Парре 152 йил умр кўрган. Келюса қишлоғилик Сенк Али 195 ёшида ҳам ўзи меҳнат қилиб кун кўрган, кўз ойнак тақишга эҳтиёж бўлмаган. Француз Пьер Дефурнель 120 ёшида учинчи марта уйлانган. Учта хотинидан уч ўғил кўрган. Ибратли жойи шундаки, ўғиллар уч аср давомида туғилишган. Биринчиси XVII асрда, иккинчиси XVIII асрда, учинчиси XIX асрда дунёга келган.

Венгриялик эр-хотин — эри Джон 172 ёшга, хотини Серра Ровель 164 ёшга кириб 1925 йилда дунёдан ўтишган. Улар вафот этган вақтда уларнинг ўғли 116 ёшда эди. Туркиялик Фатима Эдигар 1964 йилда 95 ёшида 127 ёшли эридан эгизак туққан. Бизнинг мамлакатимиз кексаларидан Шерали Муслимов 168 йил яшаган. Шотландиялик балиқчи Генри Женкинс 169 йил яшаган. 1665 йилда 140 йил аввал содир этилган иш бўйича гувоҳлик берган. Туркиялик Фатима хоним эса 164 йил яшаган. Мажор Януш Равен 172 йил, унинг рафиқаси 164 йил умр кечиришган, 147 йил биргаликда оила тебратишган. Яна бир инглиз Томас Парр бутун ҳаёти (152 йил) давомида 10 қиролни кўрди, 120 ёшида иккинчи бор уйланди. Унинг фарзанди эса 123 йил яшаган. Озарбайжонлик Айвезов 157 марта баҳорни қаршилаган, унинг ҳамюрти Шерали Муслимов 163 ёшида биринчи бор самолётда учган. Абхазиялик Ашгири Хазитов ва Тенес Абзиев 180 йилдан ҳаёт кечиришган. Узоқ яшаш рекорди инглиз Томас Карнга тегишли, у 207 йил умр кўрган.

Баъзи манбаларда 300 йил умр кўрган қадимги юнон шоири Эпименид номи қайд этилган. Португалиядан топилган тарихий ҳужжатларда эслатилишича, сарой ҳатто-тига учраган номаълум бир ҳиндунинг ёши 370 да бўлган. Ҳикоя қилишларича Ҳимолай тоғи этакларида тарки дунё қилган қарияни учратишганда, у ўз ёшини 5 минг йил деб айтган. Умрини узайтиришга ушбу қария фақат ўзигагина аён бўлган дориворлар ёрдамида эришган экан.

Тўғри, бундай маълумотлар кўпчиликка ишончсиз туюлади, аммо иммортология (абдий умр) фани вакиллари-нинг таъкидлашича, инсонлар бемалол ўн асргача яшашлари мумкин. Кўпчилик олимларнинг фикрича, инсоннинг ростмана умр кўриш чегараси 150—200 йилга тенг.

Узоқ умр кўриб, ҳаётини роҳат-фарогатда ўтказаятган кишилар мустақил Ўзбекистонимизнинг барча шаҳар ва қишлоқларида кўп учрайди. Умрбоқийликнинг сири суриш-

тирилганда бу кишиларнинг жавобидан меҳнатсеварлик, ҳаракатчанлик эканлиги кўринади. Меҳнат ва ҳаракатчанлик кишини яшартириши ҳаётда кўп синалган. Умри узоқлар ўз ҳаётларининг кўп вақтини очиқ ҳавода меҳнат билан ўтказганлар, ҳовлида мевали дарахтларини, тоқларини парвариш қилганлар, яшаш жойларидаги ободончилик ишларига қўмаклашган. Булар орасида тоат-ибодат билан шуғулланганларнинг миқдори анчагина кўп.

Узоқ умр кўрган одамларнинг кўпчилиги ҳавоси ва суви тоза, тоғли районларга тўғри келади. Шу билан бирга текширувлар бошқа минтақаларда яшаган кишилар орасида ҳам узоқ умр кўрганлар кўплигини аниқладилар, бу одамлар гўшти (қўй гўштини) истеъмол қилганлар, мева ва сабзавотлардан ҳам кўп фойдаланганлар.

Умрбоқийликнинг энг асосий омили меҳнатсеварлик, жисмоний тарбия эканлиги юқорида айтиб ўтилди. Табиат тараққиётининг асосий қонунияти ўзгаришлар ва ҳаракатлар эканлиги аён. «Оқар сув бузилмайди, етти юмалаганда тоза бўлади» деган ибора бор. Деҳқон кетмонидан ҳар доим фойдаланиб турмаса, ишламаса занг босади. Жонли мавжудот кам ҳаракат бўлса, ўз умрини қисқартиради.

Инсоннинг узоқ умр кўриши ўзига боғлиқ. Бу фикрни исботлаш учун бош мия фаолиятини таҳлил қилиш керак. Бу аъзо танамиздаги барча аъзолар ишини тартибга солиб туради. Ташқи муҳитда юз бераётган ҳодисалар мияга таъсир қилиб аъзолар фаолиятини ўзгартириб туради. Ташқи муҳит таъсирига мос келадиган жавобни келтириб чиқаради. Масалан, одам қутилмаганда кўрқиб кетса, юрагининг уриши тезлашади, қон босими кўтарилади, ҳаяжонланиш ҳолати юзага келади. Бош мия орқали таъсир қиладиган кўрқув, ҳаяжон, ғам инсон умрини кемиради, кўп кулфат чеккан кишилар ўз саломатликларини тез йўқотадилар, қариш саломатликни йўқотиш вақтидан анча илгари бошланади, умрнинг қисқариши рўй беради. Ичкилик-бозлик, чекиш, қаттиқ чарчаш, нотўғри овқатланиш, жиззакилик, бўлар-бўлмасга аччиғланиш кишини тез қаритади. Касалликнинг кўпчилиги инсон сезги органларининг зарарланишидан, салбий руҳий ҳолатнинг кўплиги ва давомийлиги билан боғлиқ. Узоқ умр кўришни истаган киши оз-оздан ва тез-тез овқатланиб туриши лозим. Истеъмол қилинган овқат танага оғир юк бўлиб ҳазм қилувчи органларда керагидан ортиқча вақт туриб қолмаслиги шарт. Ўтин билан тўлдириб ташланган ўчоқда олов суст

ёнганидек, овқат билан тўлдирилган меъда ва ичакларда ҳам ҳазм бўлиш жараёни қийин кечади. Бу ҳол саломатликка зарар келтиради.

Саломат яшаш, меҳнат қобилиятини бутун умрга сақлаб қолиш учун жисмоний фаолликни ақлий фаолият билан алмаштиришни тўғри ташкил этиш лозим. Ақлий фаолият билан жисмоний меҳнатни вақтида алмаштириб туриш чарчашнинг олдини олади, киши меҳнатининг самарадорлигини оширади. Меҳнат тўғри дам олиш билан меъёрлаштирилган ҳолда алмаштириб турилади. Дам олишда уйқунинг ором беришдаги моҳияти жуда катта. Кундузи жисмоний ва ақлий меҳнат билан шугулланган киши тинч ва тўйиб ухлайди. Инсон танаси, унинг ҳужайралари дам олади. Ҳар куни бир вақтда ётиб, боши ёстиққа тегиш билан тезда уйқуга кетадиган кишилар умрлари узун бўлишига замин яратадилар. Уйқудан уйғониш билан сахарлаб, соф ҳавога чиқиш, имкон бўлганча кўп вақтни очиқ ҳавода ўтказиш саломатлик ва узоқ умр учун зарурий шарт-шароитдир.

Ўз кайфиятини тетик тутишга одатланиш ҳаётий қийинчилик, камчиликларини орқага ташлаб руҳни тетик тутиш умрни узайтириш омилларидир.

Қиш пайтининг қорли ва совуқ кунларида бажарилган машқлар инсон саломатлиги учун ўзига хос моҳиятга эга. Қиш иқлим ўзгаришига тананинг мослашувини таъминлайди, ташқи муҳит таъсирига бардош беришни кучайтиради, энг кераклиги иссиқда ҳам, совуқда ҳам бир хил самарадорлик билан ишлашга тайёрлайди. Қишнинг совуғида қабул қилинган кислород ўпкада қон билан гемоглобиннинг қўшилиб кетишига ёрдам бериб инсонга анча фаоллик бағишлайди. Геронтологларнинг таъкидлашича, қарилик келиб, танада сўлгинлик бошланиши билан бир даврда витаукт жараёни — ҳаётнинг тикланиш жараёни ҳам ёнма-ён кечади. Бу киши организмнинг яшовчанлигини мўътадилликка мослашуви, танадаги аъзоларнинг ишончли фаолият кўрсатуви билан боғлиқ. Кўриниб турибдики, қарилик даври бошланганда икки бир-бирига қарама-қарши йўналиш орасида кураш жараёни бошланади, бири табиат қонунини — кексайиш, иккинчиси тананинг ички табиий кучларининг умрни узайтиришга бўлган фидойилик ҳаракати.

Бу икки кучга нималар ёрдам беради, таъсир кўрсатади? Ҳозирча бу кучларни ҳаракатга келтирувчи манбалар

аниқланган эмас, аниқланганларини эса билиб қўйиш фойдали. Инсон организмда липидларнинг вайрон бўлиши орқали молекулаларнинг синиқлари — эркин радикаллар пайдо бўлади. Булар оқсил молекулаларига зарар келтиради, тўқималардаги ҳаётӣй жараёнларни издан чиқаради, эркин радикалларга қарши антиоксидантлар жангга кирадилар. Булар эркин радикалларни чирмаб организмни ҳимоя қилади. Антиоксидантлар тананинг умумий саломатлигини сақлаб ҳамма органлар фаол ишлаб турса, яшовчанлик устунлиги сақланади. Антиоксидантлар тизими фаолиятини нормал сақлаш учун A_1 , C ва бошқа поливитаминларни қабул қилиб туриш лозим. Шу билан бирга, албатта мўътадил жисмоний машқлар билан шуғулланиш зарур. Организм имкониятларига мосланган машқларнинг давомийлиги қанчалик катта бўлса, шунчалик яхши. Модда алмашилиши жараёнида организмда зарарли чиқиндилар ҳосил бўлади. Ҳамма аъзолар яхши ишлаб турса, бу чиқиндиларнинг бир қисми жигарда зарарсизлантирилади. Ёш улғайиши билан организмга чиқиндиларнинг таъсири кучайиши мумкин. Жигарнинг иши олдингидан сусайган бўлса, шуни ҳам назарда тутиш керакки, зарарли чиқиндиларнинг бир қисмини ичак ҳазм қилиб юборади. Бу жараён энтросорбция деб аталади. Ичакларнинг бу фаолиятини яхшилашда олма, сабзи, лавлаги, карам ва бошқа сабзавот, мевалардаги пектинларнинг таъсири катта бўлади. Биз нафас олиб уни чиқарганимизда карбонат кислота ва пар ҳолида сув чиқиб кетади деб ҳисоблаймиз, аслида нафас билан бирга ҳаво ва пар орасида 149 модда чиқариб юборилади. Тер чиққанида эса 271 хил модда шу жумладан, тузлар ажралади. Давомли жисмоний машқлар, тер чиқариб бажариладиган меҳнат ҳам ўпканинг ҳаво олиб, ҳаво чиқариш фаолиятини, ҳам тери ости безларининг тер чиқариш фаолиятини жуда кучайтириб юборади. Демак, танадаги зарарли чиқиндилардан тозаланиш кучли ва тез кечади. Афсуски, машқ ва жисмоний меҳнат билан ўпкани тўлдириб нафас олиш, тер тўкиб меҳнат қилиш билан роҳатланиш бахти, фароғати анчагина кишиларнинг ўзларини-ўзлари махрум қилган бахтдек бўлиб қолди.

Донишмандлардан бири узоқ умр кўришнинг асосий йўсини кексайиш эканлигини таъкидлаган эди. Инсоннинг кексайиш жараёнини кекса кишилар ҳаётининг ўзига ҳос томонларини геронтология фани ўрганади. Бу фан кексайишнинг намоён бўлиши ва ривожланишига алоқадор иж-

тимойи ва биологик томонларини кенг қўламда таҳлил қилишга қаратилган. Кексаликдан ҳеч ким қочиб қутула олмайди. Узоқ умр кўрган кишиларнинг барчалари бу босқични ўтадилар. Ҳаётнинг олтин даври ёшлик сездирмасдан ўтади, унинг ўрнини кексалик эгаллайди. Ҳар хил одамларда бу давр ҳар хил кечади. Улуг мутафаккир Вольтер кексаликка шундай баҳо берган эди: «Аҳмоқ учун кексалик жабру-жафо, жоҳил учун умрнинг қиши, донишманд учун олтин куз». Ҳақиқатан ҳам нодон ўз ёшлигини тартибсиз ўтказди, эртанги кунини ўйламайди, ҳаёт умрбод ёшликдек кўринади бундай одамга. Умрнинг қиши — кексалик келганда нодон учун ҳақиқий кулфатлар бошланади. Ёшлигида илм олган, ақл йиққан одам баҳор ва ёзни режали меҳнат билан ўтказиб умр кузи ва қишини неъмат ва ҳосил билан тўлдиради. Кексайганда қилган меҳнатларининг роҳати ва фароғатида яшаб, умр кечиради.

Муҳтарам ўқувчи! Фарзандларингизга ёшлик даврининг ижобий моҳиятини тушунтиришга эринманг. Бу давр илмлар ҳазинасига кириш ва уни эгаллаш даври. Инсонга фароғатли умр бахш этувчи хилма-хил ҳунарларнинг соҳиби бўлишига йўллар, имкониятлар кенг бўлган давр. Ёшлик одабийлик фанини, ахлоқ, одоб деб аталмиш, инсонга бутун умр давомида ҳурмат ва иззат бахш этувчи, бебаҳо ҳосиятларни эгаллаш даври. Аҳиллик ҳукмрон бўлган оилани қуриш, ўз ота-онасига меҳр оқибат кўрсатиб, уларнинг миннатдорчилиги ва дуосини олиш даври. Ёшлик соғ-лом, яхши тарбия кўрган фарзандларни катта қилиш ва кексайганда уларнинг роҳатини кўриш даври. Ёшлар болалигидан бу ҳаётини қонуниятнинг мазмуни билан танишишлари ва уни чуқур англаб олишлари шарт. Катталар ҳаётнинг бу мантиқий тарозисини қанчалик пухта ўргатсалар ўзларига ҳам, тарбияланувчиларга ҳам жуда фойдалидир. Кексалик ўз ҳаётини тажрибасини ёшларга ўргатадиган, уларнинг тарбиясини мазмун билан тўлдиришга катта ҳисса қўшадиган вақт. Шунинг учун кексаликнинг давомийлигини узайтириш оилалар ва жамият учун катта маънавий ва иқтисодий аҳамиятга эга.

Вақтидан илгари ёки эрта бошланган кексайиш бошдан кечирилган касаллик ёки ҳаётда юз берган машаққатли оғир ҳодисаларнинг инсон танасига таъсири натижасида юзага келиши мумкин. Ёки ўз танасини ардоқлаш, ялқовлик ва бефойда вақт ўтказишга одатланиш серзардалик ва уришқоқлик оқибати бўлиб, овқатланишда

меъёрини билмасдан организмнинг нормал ишини издан чиқариш билан боғлиқ. Биологик кексайиш асосан аёлларда 45—50 ёшдан, эркакларда 5—10 йил кейинроқ бошланади. Кексайиш даврида инсон танаси, унинг аъзо ва ҳужайраларида жуда зўр ўзгаришлар кечади. Бу жараён ҳар кимда ҳар хил кечиши мумкин. Эркаклар одатда кексайишнинг бошланиш даврини аёлларга нисбатан енгилроқ ўтказадилар. Кексаликнинг бошланиш даврида елка, меъда мушаклари бирмунча кучсизланади, танадаги тўлалик (семизлик) қисман йўқолади, натижада гавда ёшликдагига нисбатан бош-қача кўринишга ўтади. Шу сабабли кўпинча ёшликда бир-бирлари билан таниш бўлган кишилар узоқ муддат кўришмаган бўлсалар, бир-бирларини яхши танимай қоладилар.

Инсон танасида сезиларли ички ўзгаришлар ҳам юз беради, томирларда юз берган ўзгариш тўқималарни озиқа билан таъминланишининг сустрлашишига олиб келади. Бундай ҳодиса юрак ва бош, мия, жигар, буйрак, қораталоқ ва бошқалар фаолиятида намоён бўлади. Инсон танасида ҳар кеча-кундузда бир неча минг тўқима ўз умрини тугатиб, бир неча минг тўқималар янгидан ҳосил бўлади. Кексайиш бошланганда янги тўқималарнинг тикланиш жараёни ва тезлиги сусаяди.

Кексайиш даврини сиҳат-саломатлик билан ўтказиш ҳар бир инсон учун улўф неъматдир. Ёшликдан яхши тарбия олган, унинг сабоқларига пухта амал қилиб яшаган кишилар кексаликни ҳам фароғатда ўтказадилар.

Тарихимизда 60—70 ёшларида ҳам 25—40 га кирган полвонлар билан беллашиб ютиб чиққан кексалар кўп бўлган. Ҳозирги кунда ҳам бундай кишилар анчагина топилади. Ўтмишнинг бу ибратли анъанасини тиклаш йўлида хайрли қадамлар қўйилди. 1993 йилнинг баҳорида Термизда ўтказилган халқаро курашда ёш полвонлар билан кекса полвонлар ҳам беллашдилар ва кексаликнинг кучкуватга тўлиқ ҳолда кутиб олиш, уни сақлаш мумкин эканлигини исбот қилдилар. Ўйланмасдан босилган ҳар бир қадам, фалокат ва касаллик келтирувчи ҳар қандай хатти-ҳаракат оқибатини тасаввур қилмаслик кексайганда ўз қувватини барбод қилишга олиб келади.

Шундай экан ёшликдан саломатлик гарови бўлмиш бадантарбия илми ва малакаларини пухта сингдиришга алоҳида эътибор бериш ҳар кимнинг ўзи учун зарур. Лекин афсуски, ҳозирча кексаликни касаллик билан бошловчи-

лар анчагина. Масалан, XIX асрнинг охирида ўтказилган тадқиқот натижаларини мисол сифатида келтириш мумкин. Бунда 60—110 ёшли 2500 кексанинг саломатлик даражаси текширилган. Текширилган кекса эркеклардан фақат 55 фоизда, аёллардан эса 45 фоизда хотира ва эслаш қобилияти сақланганлиги аниқланди. Атеросклероз (артерия қон томирларининг торайиши ва функцияларининг аста-секин бузилиши билан кечадиган хроник касаллик) касаллигининг аломатлари 6 фоиз эркекларда, 11 фоиз аёлларда кузатилган. Америка Қўшма Штатларида 1900 йили ўлимнинг кўпи сил касаллиги туфайли, иккинчи ўринда пневмония (ўпка яллигланиши), учинчи ўринда юқумли касалликлар туриши аниқланган. Булардан кейин юрак-томир касалликлари, рақ касаллиги ўрин эгаллаган эди. 1950 йилга келиб, энг кўп ўлим юрак қон томири касалликларига тўғри келган. Рақ 2-ўринга чиққан. Булардан кейинги ўринни асаб касалликлари, 4-ўринни тасодифий фалокатларда ўлувчилар, 5-ўринни болалар ўлими эгаллаган. Сил касаллигидан ўлиш 1-ўридан 7-ўринга тушган. Деярли 20 йилдан кейин 1969 йили бутун дунё соғлиқни сақлаш (ВОЗ) ижроия қўмитасининг таъкидлашича, юрак санчиш касаллиги дунё халқларига энг кўп таҳлика солаётганлиги кўрсатилган. Лекин, айрим мамлакатларда юрак санчиш касаллигининг хавф-хатари деярли йўқ. Масалан, Японияда одамлар инфаркт миокард касаллиги билан деярли огримайдилар, сабаби уларнинг кўпчилиги жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Бу машғулотлар асосан очик ҳавода кечади. Бу мамлакат халқи нафас олиш гимнастикасини яхши билади. Бу ерда одамларнинг ёшига қараб эмас, саломатлигига қараб нафақага жўнатадилар. Бу қонун японларни ўз саломатликларини яхши сақлашга мажбур қилади. Бундан ташқари, японларнинг овқатланиши билан америкаликларнинг овқатланиши орасида жиддий фарқ бор. Америкаликнинг кундалик овқатида 40 фоиз калория, японларнинг овқатида 9 фоиз каллория ёғ истеъмол қилинади. Японларнинг севимли овқати гуруч ва океан маҳсулотларидан иборат. Бу сабабларнинг таъсири икки давлат кексаларининг уларнинг саломатлиги даражасидаги фарқни тушунтиради. Собиқ СССРнинг тиббий фанлар академияси томонидан ҳар хил шаҳарларда текшириб кўрилган 13000 киши орасида гипертоник касалликлар айрим жойларда ҳар уч кишидан бирига, ёки ҳар 5 кишидан 1 га тўғри келган. 50—59 ёшли кишиларда

артериал босимнинг кўтарилиши 57 фоизни ташкил қилган. Шўр овқат истемол қилувчилар орасида гипертония касаллиги бошқаларга қараганда 16 марта ортиқ бўлиши кузатилган. Текширув натижалари ривожланган мамлакатларнинг аҳолиси орасида семизлар ҳамда қанд касаллиги билан оғриганлар кўп эканлиги маълум. Яна шу нарса алоҳида эътиборга сазоворки, диабет, гипертоник касалликларни кишиларнинг ёши катта одамлар орасида кўпаяборади. Юрак санчиш касаллиги ҳам ёши катта бўлган сари учраши, бу касалликнинг танада ёғ алмашинуви жараёни билан алоқадор эканлиги аниқланган. Ёш улғайган сари қалтираш — паркинсонизм касаллигига йўлиқиш ортаборди. Ёши 60 дан ошган ҳар минг кишига 50 та шундай касаллик тўғри келади. Бу касалликнинг сабаби мия томирлари фаолиятининг сусайишидир. Ёш улғайган сари юрак касаллигига дучор бўлувчиларнинг ҳам сони ортабориши аниқланган. 20—29 ёшли одамларда ҳар юз минг кишига 12 та рақ касаллиги тўғри келса, 60 ёшдан ошган кишиларда бу миқдор 96 кишига етади (8 баробарга ортади). Умуртқа остеохондроз касаллиги кўпаяди. Бундай касалликларнинг ёш ортиши билан кўпаябориши руҳий ҳаяжон, руҳий зарба, кам жисмоний ҳаракат, нотўғри овқатланиш, шиддат билан ривожланаётган аср ўзгаришлари билан боғлиқ.

Хулоса аниқ. Кексаликни соғлом бошламоқ ва ўтказмоқ учун жисмоний фаолликка зўр бериш, овқатланишни тўғри ташкил этиш, ўзини ва ўзгаларни руҳий кайфиятини бузишдан тийилишга асосий эътибор қаратилмоғи керак. Шунингдек гериатрияда (тиббиёт фанининг кексалик касалликларини даволаш билан шуғулланувчи соҳаси биостиमुляция (биологик усул билан саломатликни рағбатлантириш) кенг кўламда қўлланилиши фойдалидир. Кексалик даврининг касалликларини дори-дармон билан даволаш зарардан ҳоли эмаслиги кўпчилик тиббиёт олимларининг тажрибаларида аниқланган. Дори билан даволаш кексалар организмнинг қаршилик кўрсатиш қобилятини сусайишга олиб келади. Дорини кўп қабул қилиш янги касалликларни келтириб чиқаради. Бадантарбия кўплаб дори-дармонларнинг ўрнини босади, лекин биронта дори ҳам бадантарбиянинг ўрнини босаолмайди. Аҳоли саломатлиги ёмонлашиб бу соҳа муаммолари чигаллашган ҳозирги шароитда жисмоний фаолликнинг мўъжизакор моҳияти ҳақида қайта-қайта таъкидлаш асослидир. Деярли барча мамлакатлар-

да жисмоний фаолликнинг ҳаёт бағишловчи таъсири шубҳага ўрин қолдирмайди. Бу оила, жамият ва давлат бойлиги, улар фуқаро бахти-фарогатининг заминидир.

Маълум маромда ҳаракат қилиш ер ва олам ривожининг қонуниятидир. Барча мавжудотлар қуёш, ер, ой ва само сайёралари ҳаракатидаги маромнинг давомийлиги ва аниқлигини ҳис этадилар ва унга мослашганлар. Қуёш системаси табиатдаги ҳамма нарсага ҳаёт бағишлаган ва яшаш маромини белгилаган. Жонлиларнинг ҳаёти ҳам уларнинг наслидан наслига ўтиб сингиб кетган умум дунёвий биологик маромга бўйсунган. Табиий маромни бирон сабаблар билан бузганлар, парчаланиб бошқа ҳолатга кўчишга маҳкум бўладилар. Барча мавжудот табиатнинг шу қонуниятидир асосида яшайди. Баҳорда майсалар кўкаради, ўсади, вақти етиб ҳосил беради ва ҳаётини тугатади. Баҳордан кейин ёз, куз ва қиш фасллари ҳар йили такрорланади, ҳаёт мароми табиатнинг маромига мосланган.

Туннинг энг узоқ ойлари қиш фаслига куннинг узайиши, кеча-кундузнинг тенглигига яқин даврларни баҳор, экин экиш, деҳқончилик қилиш мавсуми ҳисобланган. Кундузлари узун, туннинг қисқа вақти ёз деб аталиб, бу давр учун зарурий бўлган табиий ва ҳаётий ишларни бажариш одат тусига кирган. Ёруғ куннинг қисқариши кеча ва кундузнинг узунлигига тенглашгач куз келиб ҳосил йиғиш, қишга тайёрланиш мавсуми бошланган. Бу мавсумларнинг ҳар бири ўзига хос шарт-шароитларга тирик организмни мослашишга ундайди. Шу заминда ёзда ёзлик қишда қишлик юмушлари барча мавжудотларни ҳаракатга ундайди. Агар бу шартлар бажарилмаса, қиш учун йиғилган ғалла ҳам иссиқ кийимлар ҳам, таъмирланган ёки янги қурилган уй-жой ҳам фойдасиз. Инсон ўз танасини ҳар бир мавсумда юз берадиган иқлим ўзгаришларига бардош беришга ўргатиши керак. Ёзда уй ҳарорати билан очиқ ҳаво орасидаги ҳароратнинг фарқи 5—15 градус атрофида бўлса, куз, қиш ва баҳор ойларида бу фарқ 2—5 баробарга ошиб кетиши мумкин. Иссиқ уйдан совуқ ҳавога чиқиб яшаш учун чиниқтирилмаган танада чидам ва бардош етишмай қолади.

Ҳаётни қадрлаган киши чиниқтириш ишини ҳар кун ҳеч қанда қилмай зўр эътибор билан бажариши керак. Биологик маром ташқи муҳитга мослашишни тақозо қилади. Бепарволик ёки ялқовликка йўл қўйиш улуғ неъмат бўлмиш саломатликка қасд қилиш билан тенг. Донишмандлар бе-

корга «лоқайдлик ҳалокатнинг боши» деб айтмаганлар. Кун ва тун давомида қуёш ва ер ҳаракати туфайли тирик организм ҳаётида ўзгаришлар кечади. Масалан, инсонларда кечга бориб тананинг иссиқлик даражаси, артериал босими пасаяди, нафас олиш тезлиги ўзгаради, модда алмаштириш жараёни секинлашади. Инсон танаси аста-секин ўзини тунги ором олиш соатларига тайёрлайди. Бундай ўзгаришлар баҳор, ёз, куз ва қиш фасллари учун ўзига хос хусусиятларга эга бўлади. Бу хулосалар ишонарли кузатувларга асосланган. Кун ва тунда йил фасллари давомида космик оламдан ерга ёгилувчи кўзга кўринмас заррачаларнинг ҳам ердаги, жонзотларнинг ҳаётига таъсири катта, ҳозирча бу соҳа яхши ўрганилмаган. Биологик маром табиий маромга мос келсада, унинг ўзига хос томонлари бор. Инсон ҳаётининг маромини қуйидаги қисмларга бўлиш мумкин. Ўсиш даври етилиб мустақил ҳаёт кечириш ва кексايиш даврига ажратиш мумкин. Шунинг таъкидлаш лозимки, биологик маромга мос ҳаёт кечирган кишилар яхши яшайдилар. Бундай кишиларнинг ҳаётида тун ва куннинг ўзгариши шахсий ҳаёт маромларини табиат қонунларига тўла мосланганлиги билан ибратлидир. Бундай кишиларда табиат билан улар танасидаги мослаштириш ва уйғунлик бузилмайди. Биологик соат яхши сақланганлигидан танани зарурий жисмоний ва руҳий куч сарфлашга зарур бўлган қувват билан таъминланиш мароми яхши сақланади. Танандаги айрим тўқималарнинг емирилиш ва ишдан чиқиш жараёни вақтидан илгари юз бериши ва бузилишига олиб келмайди. Тонгда уйғониш тунда етарли даражада ором олиш, кундузги жисмоний, ақлий фаолиятни бир-бири билан алмаштириб, ёруғ кунни ишда барака билан ўтказиш, вақтида овқатланиш, кун давомида ҳам ақлий, ҳам жисмоний меҳнатдан сўнг дам олиб туриш узоқ умр кўришнинг зарур шартларидан биридир.

Ёши улғайган ҳар бир киши ўғил-қизларни уй-жойли қилиб бўлгач оталик-оналик бурчимни бажардим, иш фаолиятимни давом эттирсаммикан ёки кексалик гаштини суриб болаларимизнинг кўмаги билан нафақага умр ўтказсаммикан деган ҳаёлга келади. Ишдан қайсидир сабаблар билан кўнгли совиган ёки бошқа таъсир натижасида ишни тарк этмоқчи бўлган кишилар бу муаммони тез ҳал қилдилар. Ташаббускор, тиниб-тинчимас, юрагида ғайрати қайнаган кишилар ҳеч иккиланмай таним соғ экан ишни давом эттираман деган қатъий ният билан умр кечирадилар.

Ҳатто ўз меҳнат фаолиятларининг йўналишини ўзгартириб, касб-корларидан жиддий фарқ қиладиган янгича фаолиятга қўл урадилар. Ҳаётини тажрибага асосланиб ишбилармонлик туфайли янги соҳада ҳам ҳавас қилгулик ижобий натижаларга эришадилар. Тошкентдаги мактабларнинг бирида математика ўқитувчиси бўлган М. 38 йиллик ўқитувчилик хизматидан сўнг ўзининг ҳовлисида узумчиликка қўл урди. Сабаби, фарзандлари, айниқса набиралари, М. ўстириб ҳосилини етиштирган узумни жуда севар эдилар. Бундан ташқари, тоқ экилган ҳовлининг ҳавоси тоза, ёз кунлари салқин, шаббодада ҳилпираб турган кўм-кўк барглар оила аъзоларининг руҳига эстетик завқ бағишларди. Нафақахўр М.нинг уйига борган киши эътибор билан таралган тоқ новдаларига ҳавас ва ҳайрат билан қарар эди. Ҳар йили кузда дўстимиз ҳовлига гир айлантириб ишланган баланд сўридаги узумлардан бир неча тонналаб биллур ҳосил йиғарди. Нафақахўрнинг ишлаш ёки ишламаслик тўғрисидаги саволига олимларнинг илмий кузатишлари, сон-саноксиз ҳаётини мисоллар, ишлашга саломатлиги имкон берадиган кишилар меҳнат фаолиятларини давом эттиришлари керак деган қатъий ҳулосага келиш имконини беради.

Кундалик меҳнат ишга ўрганган кишининг ҳаётига сингиб кетади. Нафақахўр бўлиб уйда ўтириб қолиш уни ҳам жисмоний, ҳам руҳий кам ҳаракатликка олиб келади, яшашга қизиқишни сўндиради. Бунинг салбий таъсирлари жуда кўп. Давлат миқёсида кексайганлар меҳнатидан воз кечиш ёки уни камситиш тажрибали, ўз касбининг усталарини йўқотишга олиб келади. Японияда ишчи-хизматчиларни ёшига қараб нафақага жўнатиш қондаси йўқ. Инсон соғлом экан, ўз ишини сифатли бажаришга қодир экан 80 ва ундан катта ёшга кирганда ҳам ишини давом эттиришга ҳақли. Бундай қонданинг яна бир хосияти шундаки, Японияликлар касалликка йўлиқмаслик учун ўз саломатликларини сақлашга қаратилган ҳамма шартларни бажаришга катта эътибор берадилар. Аҳолисининг миқдори га нисбатан жуда тор территорияда жойлашган Япония кенглиги ва узунлиги 2 метрдан бўлган майдончада ҳам бир неча киши жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатланганлар. Қандайдир касаллик аломатлари сезилгач, зарур бўлса қатъий парҳезга амал қиладилар. Даво топиш учун зарур бўлган тийилиш, режимга риоя қилиш ва бошқа шартларни ўта интизомлилик билан бажарадилар. Ўз

саломатлигини ва иш қобилиятини сақлашга эҳтиёткорлик, бу халқ учун анъанага айланган. Иккинчи жаҳон урушидан кейинги қисқа тарихий давр ичида Япония дунёнинг энг қудратли, илғор мамлакатларидан бўлиб олди. Тараққиётдаги Япония эришган суръатнинг ҳаракатга келтирувчи кучларидан бири халқнинг бардамлиги, меҳнатда фаолият кўрсатишнинг бошқа мамлакатдагиларга нисбатан давомийлигида дейишга асос бор.

Нафақахўрларнинг иш самарадорлигини ўрганиш учун ўтказилган тадқиқотларда бу масалага ёндошишнинг қандай бўлишини белгилайдиган амалдаги меҳнат кодексини танқидий назар билан қайта кўриб чиқишга ундайдиган натижалар кузатилган. Машинасозлик, енгил саноат, маиший хизмат корхоналарида ёши 64 ёки ундан катта эркеклар, 60 ёки ундан катта аёлларнинг иш самарадорлиги ўрганилган. Тадқиқот натижалари нафақахўрларнинг иш сифати ва самарадорлиги синчковлик билан талаб қилинадиган даражаларда эканлиги аниқланган. Кексалар ўз иш якунлари нуқтаи назаридан ёш мутахассислардан ҳеч қанча қолишмаганлар. Уларнинг иш сифати ёшларникидан юқорилиги билан фарқланган. 1987 йилда Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига қараганда 58—63 ёшгача бўлган аҳолининг 47—67 фоизигача ёши чекланмаган ҳолда иш билан банд бўлганлар, бу миқдор шу ёш доирасидаги ишловчиларнинг ярмисини ташкил қилади. Мана шу гуруҳга кирган ишлаб чиқаришда банд-нафақахўрларнинг ишламайдиганларга нисбатан касалликка йўлиқиш миқдори 64 ёшгача—14 фоиз кам, 69 ёшгача 8 фоиз кам касалликка учраганлар. Текширишнинг якунлари изоҳ талаб қилмайди.

Халқимизнинг кексаликда белнинг кучи, кўзнинг нури, оёқнинг дармони кетади деб ҳисоблайдилар. Бу ёшда инсонга хилма хил касалликлар илашади, жисмоний ва ақлий фаолият имкониятларини чегараланади. Чиндан ҳам киши қариган вақтида хасталик ботмонлаб кирадиган мисқоллаб чиқадиган давр бўлиши мумкин. Бу умумий қоида эмас, балки ёшлигини бетартиб ўтказган, саломатликни қадрламаган кишилар тақдири. Айрим вақтларда тасодиф натижаси бўлиши мумкин. Инсон танасининг ўсиши ва ривожланиши 24—25 ёшларда ниҳоясига етади. Ўсиш даврида ҳар томонлама тўғри ташкил қилинган ҳаёт йўсини соғлом, оқил ва мустаҳкам танани шакллантиради. Ўсиш даврида йўл қўйилган хатоликлар саломатликка зарарли

хатти-ҳаракатлар, салбий асоратлар қолдириб касалликка йўлиқиш имкониятини, хавф-хатарни улғайтириб юборади. Деҳқон эккан экинидан яхши ҳосил олиш учун энг аввал унинг танасини авайлаб парвариш қилади. Экин во-яга етгач, ўз ҳосили билан деҳқон хазинасини тўлдиради. Мамлакатимизнинг улуғ алломалари бола тарбиясини ёш-ликдан пухта ва мукаммал бўлишига катта эътибор бер-ганлар. Бу даврда тўпланган саломатлик, кучу қувват умр-нинг кейинги босқичларида қийинчиликларни енгиб, ба-ракали умр кўришнинг замини бўлади.

Ўсиш, ривожланиш даври тугагач, инсонда аста-се-кин тескари жараён бошланади. Гарчи кексалик дарҳол ўзини намоён қилмаса ҳам ёшликдаги куч ва жўшқин ҳаёт ўрнини аста-секин бир маромда умр кечиришга ўтиш эгал-дайди.

Ёшлик даврини узайтирмоқ учун саломатликни парва-риш қилиш, асраш ҳар бир киши учун энг зарурий фаоли-ят бўлмоғи керак. Саломатликни йўқотишда тиш касал-ликлари энг кўп таъсир кўрсатади. Бу касалликлар орасида кенг тарқалгани қариес касаллиги Қариес — модда алма-шинувида C_1 , Д витаминларнинг ва баъзи микроэлемент-ларнинг овқатларда кам истеъмол қилиниши билан боғ-лиқ. Қариес касаллиги қон орқали зарарли микробларнинг ўтиши туфайли бутун танани касал қилиши мумкин. Тиш-ни вақтида даволамаслик хасталикни улғайтириб перидон-титга олиб келиши мумкин.

Тиш касаллигининг иккинчи хили пародонтоз бўлиб, бу тишнинг иссиқ ва совуққа сезгирлигини ошиши билан характерланади. Парадонтознинг олдини олиш учун оғиз бўшлиғини даволаш зарур бўлади. Кексайиш кўзга ҳам таъ-сир қилади. Ёш 40 дан ошгандан сўнг кўп одамлар кўзой-нак ёрдамига муҳтожлик сезади. Ёш катта бўлган сари кўз фаолиятининг хилма-хил бузилишлари намоён бўла-ди. Бу ёшга кирганда кўзнинг глаукома касалидан озор че-кувчилар тез-тез учраб туради. Глаукомада кўзнинг ички босими бузилади ва унинг бошқарилиши издан чиқади.

Ёш ортган сари (гоҳо кичикликданок) қонда қанд кўпайиб кетиши мумкин. Диабет касаллиги кексайиш жа-раёнини тезлаштириб юборади. Атеросклероз тезлашади. Ўз имкониятларига қараб жисмоний машқ ва спорт билан ёшликдан шуғулланиб юрган киши кексаликни ҳам ёш-лардек кутиб олади ва ўтказади. Бундай кишиларга кекса-лик — иккинчи ёшлик деса бўлади.

Фан ва техниканинг ривожланиши инсонлар ҳаётининг ўзгаришига меҳнатнинг хусусиятини тубдан янгиланишига олиб келди. Кишилар фаолиятига жисмоний ва руҳий таъсир кучайди. Иш ва ҳаёт фаолиятида ҳаяжонни оширувчи ҳолатлар зўрайди. Одамлар бажарган жисмоний ишни ва фаол ҳаракат талаб қиладиган бошқа жараёнлар замонавий машиналар елкасига юкланди. Иш фаолияти кам ҳаракатлик (гиподинамия) ва шовқин тарқатувчи омиллар таъсирида мураккаблашди. Бу киши саломатлигига хавф туғдирадиган шароитни майдонга келтиради.

Тараққиёт инсонларга кўп енгилликлар ва неъматлар бахш этди. Бу ижобий ўзгаришлар билан бир қаторда саломатлик душмани бўлмиш шовқинни оширди, ўта шиддатли ахборотлар океанига гирифтор қилди. Саноат чиқиндилари, транспорт ҳаракати атроф-муҳитга катта зарар етказиб инсонлар ҳаётини мушкуллаштириб юборди. Кузатишлардан шу нарса кўринмоқдаки, кейинги вақтларда одамлар 20 ёш орасида қариликка учрамоқдалар. Юрак-қон томир касалликларига йўлиқиш 30 ҳатто 25 ёшдан содир бўлмоқда.

Фан-техника тараққиёти билан боғлиқ бўлган ўзгаришлар одамлар саломатлигига хавф солувчи сабабларни ҳам ошириб юборди. Тараққиёт табиат ва жонзотлар саломатлигига хавф солувчи таъсирлардан тўла ҳимояланиб амалга оширилмаса, фалокат муқаррар эканлигини равшан қилиб қўйди. Инсоният учун атроф-муҳитни ва ўз саломатлигини сақлаш ҳозирги куннинг энг долзарб муаммоси бўлиб турибди.

Инсонлар оғирини енгил, узогини яқин, мушкулни осон қилувчи замонавий машина ва механизмлардан фойдаланиш кишининг руҳий ҳолатига салбий таъсир кўрсатмоқда. Инсон руҳий кайфиятининг ишчанлик, ижодкорликка таъсир этиши ҳаммага маълум. Яхши кайфият иш унумдорлигини оширса, инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатса, ёмон кайфият янглишишларга, ишончсизликка, бахтсиз ҳодисаларга олиб келади, кишилар умрини қисқартиради. Олимлар кишиларнинг иш қобилиятига қараб икки турга бўладилар:

I тур, ҳаётида тезкорлик ва ишчанлик барқ уриб турган, аниқ мақсадга эга, руҳий ва жисмоний томондан фалокатка тайёр кишилар. Бундай кишилар ҳиссиётга берилувчи, ташқи таъсирга ҳозиржавоб, ўз аниқлиги ва пухталиги билан ажралиб турадиган, ташаббуслари, интилишлари жиддий ва равшан.

II тур одамларда мақсад ва фаолият йўналишлари беқарор, ташқи таъсирга жавоби, ҳатти ҳаракатлари ноаниқ.

Меҳнат фаолияти давомида инсоннинг руҳий бардош имкониятлари кучая боради. Кучли ҳиссиётга нисбатан ҳимоя иммунитетларининг ишлаб чиқиши ривожланади. Бундай ҳолат асаби мустаҳкам, иродаси қатъий кишиларда яхши кечади. Стресс ҳолатлари ўз таъсир кучи ва намоён бўлиш даражаларига қараб хилма-хил бўлиши мумкин. Энг юқори стресс ҳолати ҳаётга хавф-хатар таҳдид этганда содир бўлади. Тегишли асаб органлари таъсирида жуда қисқа вақт ичида инсонда ўз-ўзини ҳимоя қилишга интилиш пайдо бўлади. Инсон қарши зарбага ҳозирланади ёки жонини сақлаб қолишга тушади. Бу ҳолатда инсон танасининг ҳамма ҳаётий кучлари сафарбар қилинади: бош томирлар кенгаяди, артериал босим ошади, юрак иши тезлашади, нафас олиш кучаяди, танадаги ёғ захирасидан ёғ кислоталари, жигардан глюкоза сафарбар қилинади, миянинг таъминланиши кучаяди. Енгил титроқ босиб тана ҳарорати кўгарилади. Бу танадаги кимёвий жараёнларнинг унумли кечишига имкон яратади. Стресс ҳолатининг ўта кескин босқичидан сўнг ўз-ўзини ҳимоя қилишнинг бирмунча узоқроқ давом этадиган кейинги босқичи бошланади: гормонал система ишга тушади, танани қувват билан таъминлаш асосий вазифа ҳисобланади, ўз-ўзини ҳимоя қилишга тўсқинлик қилаётган тутуруқсиз ҳаракатлар аста-секин камаяди. Хавф-хатар йўқолиб стресс ҳолати тугагач, танада огир толиқиш, бўшашиш, ҳолдан кетиш ҳолати юз беради. Тез-тез такрорланиб турадиган стресс ҳолатлари танани муҳофаза қилиш механизмларига зарар етказиши, унинг фаолиятини издан чиқариши мумкин. Айрим олимларнинг таъбирича, гипертония касаллиги организмнинг стресс зарбаларига мослашишидир. Шунинг назарда тутиш керакки, I-турга кирадиган кишиларда стресслар натижасида юз берадиган ўзгаришлар II-турга кирадиган кишиларга қараганда 6 маротаба кўп юз беради. Стресс ҳолатлари ёши катта кишиларга кўпроқ ва таҳликали таъсир кўрсатади. Чунки уларнинг руҳий ҳимоя кучлари йиллар ўтиши билан сусаяди ва курашчанлик қобилиятини йўқотади. Ўтказилган кўпгина тадқиқотлар I-турга кирувчи кишилар ўз тажрибалари ва ирода кучлари билан стресс ҳолатининг кучини сусайтирадилар ва зарарларини сўндира оладилар. Уларнинг ҳаёт фалсафаси ойнинг ўн беши ёруғ бўлса, ўн беши қоронғи, хурсандчилик билан хафагарчилик кун ва

тундек алмашилиб туради иборасида акс этган. Ўз-ўзини қийин шароитларда бошқаришга ўрганиш йўллари ҳамма учун бир. Жисмоний тарбия, жисмоний машқлар билан меъёрида шуғулланиб юриш стресс ҳолатларини енгил учун организм кучини оширади.

Саломатлик жуда катта неъмат. Унинг қадрига дард чеккан одамгина етаолади.

Саломатлик кушандалари анчагина. Булар орасида инсонда туғма асосга эга бўлган лоқайдлик алоҳида эътиборга лойиқ. Танбаллик саломатликнинг улуғ душманидир. Улуғ файласуф Арасту инсон танасини кемирувчи, вайрон қилувчи омиллар орасида давомий ҳаракатсизлик энг хавф-лиси эканини кўрсатиб ўтган эди. Инсонлар орасида бўш вақтларини соғлигини мустаҳкамлаш ўрнига фойдасиз, беҳаракат ҳолатда ўтказиш жуда кенг тарқалган. Ачинарлиси шундаки, кўпчилиги жисмоний ва фикрий ҳаракатсизликнинг зарарини билган ҳолда лоқайдликнинг қули бўлиб вақтни бекор ўтказишни ёқтиради. Соатлаб телевизор экранлари қаршисида томошалар кўришни афзал билади.

Америкаликларнинг ҳар юзтасидан 60 таси жисмоний машқлар билан етарли даражада шуғулланадилар. Саломатликни мустаҳкамлаш соҳасида жисмоний тарбия ва спортнинг имкониятидан кенг фойдаланадилар. Ана шу мамлакатда ўтказилган тадқиқотлар, йил давомида ҳар бир америкалик 1500 соат вақтини телевизор қаршисида ўтиришга бағишлагани аниқланди. Демак, бир йилда ҳар бир америкалик 15 кеча-кундузни ҳаракатсиз ўтказди. Японияликлар бу жиҳатдан америкаликлардан ҳам ўзиб кетганлар. Японларни дунёда энг кўп телевизор томоша қилувчилар деб ҳисоблайдилар.

Кам ҳаракатлиликининг зарарини тўғри тасаввур қилмоқ учун қуйидаги ҳодисага ўқувчиларнинг эътиборини қаратиш ўринлидир. Ҳаммамиз яхши биламизки, узоқ вақт ётишга маҳкум қилинган касалликдан сўнг тик туришга ўрганиш, айниқса юриш қобилиятини тиклаш кўп меҳнат ва машқни талаб қилади. Ҳар куни такрорланиб турадиган камҳаракатлилики инсон танасига ҳар куни аста-секин саломатликни вайрон қилувчи заҳардек таъсир кўрсатади. Бунинг устига кишиларнинг кўпчилиги қисқа масофага ҳам транспорт воситаларидан фойдаланишга ружу қилдилар. Камҳаракатликининг авж олишига лифтлар ҳам сабаб бўлмоқда. Шаҳарларда яшайдиган одамлар худа-беҳудага лифгдан фойдаланишга одатланганлар. Шу ўринда ол-

мониялик олимларнинг кузатув натижаларига эътиборни қаратиш ўринли. Бинонинг 25-қаватида фабрика очиб (ҳаммаси аёллар), ёши бир хил, саломатлиги ҳам бир хил бўлган 25 кишидан иборат икки гуруҳ хизматчиларни кузатишган. Кузатилганларнинг I гуруҳи юқори қаватга пиёда чиқиб тушганлар, II гуруҳи лифтдан фойдаланган. Уч ой муддатдан сўнг уларнинг саломатликлари мутахассислар томонидан такрорий текширилган. Текшириш натижалари яна бир бор жисмоний фаолликнинг афзал эканлигини тасдиқлайдиган натижалар берган — зинадан чиқиб тушганларнинг саломатлик даражалари яхши, лифтдан фойдаланганларнинг саломатлигида эса салбий томонга ўзгаришлар бўлган. Жисмоний тарбия мутахассислари зинадан фойдаланишнинг афзалликларини тушунганлари учун зинани машқ қилиш учун ўзига хос мослама — тренажер сифатида ишлатишни тавсия қиладилар. Зинадан фойдаланиш ва пиёда юриш мушакларни камҳаракатлик таъсиридан сақлайди. Ҳаёт тажрибаси бой бўлган кишилар ҳам фойда келтирувчи ҳаракатдан касаллик келтирувчи ҳаракатсизликни афзал кўрадилар. Шаҳарликларнинг кундалик ҳаёт тарзи бирдек такрорланади: кечки овқат, диван ва креслоларда ўтириб телевизор кўриш, газета ва журналлар ўқиш билан ўтади. Бунини ўз умрини эгавлаш деб аташ мумкин.

Саломатликнинг қадрига етадиган кишилар ишдан қайтгач бирмунча вақт жисмоний машқ, югуриш ва юриш билан вақт ўтказадилар. Ҳозирги кунда уйку келтирувчи дори­ларга эҳтиёжнинг катталиги сабабларини тушуниш қийин эмас. Фаолиятсизлик билан ёки камҳаракатлили­к билан ўтган кун инсон танасида зарарли асоратларнинг авж олишига сабабчи бўлмоқда. Шунинг учун ҳам тунда бундай кишиларнинг ухлаши ва кучдан қолиш жараёни аста-секин бўғинлардаги эгилувчанликнинг йўқолиши, юрак кучининг сусайиши, овқат ҳазм қилиш йўлининг ёмон ишлаши ва бошқа шунга ўхшаш зарарли омилларнинг бир-галашиб кўрсатадиган умумий таъсиридир.

Хавф туғдирувчи сабабларни келтириб чиқарадиган касалликлардан бири гипертониядир. Томирлар ишини бошқарувчи марказнинг суст ишлаши натижасида касаллик улғаяди. Буйрак иши издан чиқади, бундай ҳолат инфаркт ёки инсульт касаллиги билан тугаши мумкин, кўпинча бошқа касалликларга ҳам олиб келади. Даволанишнинг асосий омили кун режимини сақлаш, парҳезга эътиборни кучайтириш, ҳаракат фаоллигини оширишга қаратилади. Хавфли оқибат-

ларга олиб келадиган бошқа бир касаллик — семиришдир. Семириш тўрт босқичдан иборат:

I-босқич — тана ҳажми меъёридан 10—20 фоиз юқори.

II- босқич — 20—30 фоиз юқори.

III-босқич — 2 баробар ортиқ.

IV-босқич — тана ҳажми меъёридан 2 баробар зиёд кат-талашиб кетганида юз беради.

Семизликнинг I босқичи инсонга чирой ва гўзаллик ба-ғишлайди. II босқичи кулги ва масхарага сабаб бўлади. III босқичга етиб олган кишиларни ачиниш билан кузатадилар. Ёш ортаборган сари семиз кишиларнинг миқдори кўпая боради. Бу асосан ҳаракат фаоллигини етарли эмаслиги би-лан боғлиқ. Семириш қандай натижаларга олиб келишини қуйидаги мисоллар билан кўрсатиш мумкин. 20—64 ёшда ўлган кишилар орасида семизлар гавда ҳажми меъёрида бўлганлардан 50 фоиз кўп эди. Бу таққослаш учун келти-рилган маълумотлар 50.000 эркак ва аёлни текшириш на-тижасида аниқланган. Юқорида келтирилган ташвишли маъ-лумотларнинг сабаби тушунарли, гавдадаги ортиқча юк улар-ни таъминлаш учун юрак ишини оғирлаштиради. Бунинг устига танада, шу жумладан юрак атрофида тўпланган ёғлар унинг ишини қийинлаштиради. Керагидан ортиқ истеъмол қилинган ёғлиқ овқат, ширин ва хамирли таомлар танада ёғ қаватини кўпайтиради. Меъёридан ортиқ истеъмол қилин-ган глюкоза ҳам ёғга айланиб тана ҳажмини оширади. «Иш-таҳа-иштаҳа очар» қабилида кун кўриш семизлик балоси-нинг оқибатларини оширади. Семиз кишилар учун қандни, ширинликни кўп истеъмол қилиш ўта зарарлидир. Семиз-ларда озғинларга нисбатан қанд касаллиги 6 баробар кўп учрайди, буйрак ва жигарда тош йиғилиши нисбатан кўпроқ бўлади. Дупё соғлиқни сақлаш ташкилотининг (ВОЗ) маъ-лумотларига қараганда, семизларда озғинларга нисбатан ате-росклероз сезиларли даражада ортиқ, инфаркт-миокард 4 баробар кўплиги қайд қилинган. Семизликни йўқотиш ор-тиқча ҳажмдан қутилиш учун кам калория берадиган, оз-оздан 4—5 марта овқатланиш режими тавсия қилинади. Сарф қилинган қувват истеъмол қилинган овқат калориясидан бир оз юқори бўлгани маъқул. Бундай режим ҳаракат фаол-лигини ошириш, жисмоний машқ билан шуғулланиш, кўпроқ сайр қилиш, унинг ҳажмини ҳар доим аста-секин ошириб бориш тавсия этилади. Бунинг оқибати, шубҳасиз ижобий натижаларга олиб келади, кексайганда бардамлик-ни тиклайди.

Саломатлик кушандаларидан яна бири атеросклероз ҳисобланади. Инсон танасини куч-қувват билан таъминлайдиган моддалардан бири ёғ кислоталаридир (пальмитин, стеорин ва бошқалар). Бундай кислоталар ҳайвон ёғларида кўп бўлади. Мол ёғини кўп истеъмол қилиш ёғ алмашуви жараёнини издан чиқаради. Ортиқча овқат истеъмол қилиш айниқса, ёғ ва углеводлар, қонда холестерин, қанд миқдорини ошириб юборади. Инсон организми ортиқча холестерин ва қандни ҳазм қилаолмайди, айниқса тана камҳаракат бўлса. Инсон ўзининг ҳар бир қадамини ўйлаб босишга одатланиши фойдадан холи эмас. Саломатликка путур етказадиган хатти-ҳаракатлардан ўзини тийиши саломатлик таянчидир.

Тарихий тараққиётнинг ҳар бир босқичи хилма-хил ўзгаришлар билан инсониятни илгари кўрилмаган янги шароитга етаклаб киради. XX асрнинг охири инсон танасига руҳий таъсирини жуда ошириб юборди. Инсон бажарадиган ишларнинг масъулиятини жуда кучайтириб юборди. Масалан, космонавтлар космик кемадан фазога чиққанларида уларнинг юраклари 1 дақ. 200 мартадан уриб туради. Телевизорда тўғридан-тўғри кўрсатувни эфирга узатишда режиссёрлик қиладиган кишининг ҳам юрак уриши ҳудди шу маромда бўлади. Электрон ҳисоблаш машинаси операторининг ўз «ақлий дўсти» билан икки-уч соатлик мулоқатдан сўнг юрак уриши раволик хусусиятини йўқотади. Чунки, бундай фаолиятнинг руҳий, ақлий масъулияти жуда юқори бўлиб кетади. Инсоннинг руҳий кўникиш имконияти ўта тез ривожланиш суръатига етаолмай қолди. Меҳнат фаолиятининг олдин амалда бўлган ва янги пайдо бўлган хиллари кучли ахборот оқимларининг зўрига бардош бераолишини тақозо қилмоқда. Инженер-техник ходимлар, олимлар, ўқитувчи, дўхтирлар ва бошқа ақлий фаолият билан шуғулланувчилар руҳий стресс натижасида нервларининг ўта тараңлашувига ва ички бошқарув тизимларининг бузилишига олиб келадиган ҳолатларга учрамоқдалар. Инсониятнинг янгиликка бўлган интилишини, ҳаракатини тўхтатиб бўлмайди. Шундай экан, инсон ўз танасини замон талабига жавоб берадиган, фан-техника тараққиётининг шартларига чидайдиган ҳолга келтирувчи тарбияни олмоғи керак. Бундай имконият жисмоний машқ туфайли реал тус олади.

Кўпинча одамлардаги кучлилик ва тезкорлик каби сифатларга юқори баҳо берилиб, чидамлилиқ сифати эътибордап четда қолади. Ахир, чидамли бўлмаган инсон бошлаган ишини охирига етказа олмайди. Бардош ҳам руҳий,

ҳам жисмоний, ҳам ахлоқий мукаммалликнинг маҳсули. Бардоши етарли бўлмаган инсонга биронта масъулиятли ишни топшириб бўлмайди. Халқимизда «фалон одамга ишонса бўлади, у кишига суянган одам худди тоққа суянгандек ишонч билан ўз оғирлигини ташлаши мумкин» деган ибора бор.

Бардош ва чидамлилик саломатлиги кучли заҳирага эга бўлган кишилардагина мукаммал бўлади. Бунинг кўриниши кундалик бурчини гайрат билан аниқ бажаришда, чарчоқни сезмасликда, руҳиятида тушқунлик юз бермаслигида намоён бўлади. Ҳар доим ишга ва фаолиятга тайёрлик, яратиш ва ижод қилишга ташналик, бардошнинг, чидамлиликнинг ажралмас йўлдошидир. Ҳаётнинг жуда қийин синовларида, тақдир синовларида ўта бардошли чиниққан, одамшаванда инсон бўлиб шаклланадилар. Бардошли кишига ҳаётини синовлар камолот йўлини янада кенгайтиради.

Чидамлилик, жисмоний меҳнатга қодирлик сифатларининг инсон саломатлиги билан чамбарчас алоқадор эканлиги ҳозир ҳеч кимда шубҳа туғдирмайди. Фаол жисмоний ҳаракат (юриш, югуриш, велосипедда юриш, отда юриш) машқлари билан муттасил шугулланган одам ўзини ҳар қандай касалликлардан ҳимоя қилади ва кексайиш жараёнини чегаралайди. Чидамлиликни оширишга қаратилган машқлар билан шугулланиш юрак-томир системасининг ишини яхшилайди ва оширади. Машқлар юрак мушакларини мустаҳкамлайди. Уларнинг иш қобилияти янги сифат касб этади. Қуйидаги рақамларни таққосланг: машқлар билан шугулланмаган кишининг юрак оғирлиги 250—300 граммни ҳажми 600—800 мл/кг ни ташкил этади. Машқлар билан шугулланган одамнинг юрак вазни 350—500 гр, баъзан ундан ҳам ошиқ бўлади. Юрак вазнининг оғирлиги ва ҳажмининг кенглигига қараб ҳаракатга келтирилдиган қон миқдори ҳам кўп ёки кам бўлади. Танадаги тўқима ва аъзоларга етказиб бериладиган кислород, озиқа, қурилиш материалларининг миқдори бу билан чамбарчас боғлиқ. Бошқа сўз билан айтганда, юқори куч билан ортиқ миқдордаги қонни ҳайдаб бераоладиган юрак ишининг фойдали иш коэффициенти юксак бўлади. Машқ билан шугулланган кишилардаги юрак бир дақ, 60—40 марта ёки ундан ҳам камроқ уриб турса, машқ билан шугулланмаган одамларники 60—70 баъзан ундан ҳам юқори бўлади. Бунинг маъноси бундай, юрак кам ҳажмдаги қонни ҳаракатга келтиришга қўниккан, иш ҳажмининг ошишига мос-

ланмаган, тез чарчашга мойил. Бундан хулоса шуки, машқ қилмаганларнинг юраклари унинг ишини тезлаштиришга олиб келадиган оғир меҳнатга ва қаттиқ ҳаяжон таъсирига тайёр эмас. Олимларнинг ўтказган тадқиқотларидан айрим мисолларни келтирамиз: 40—59 ёшгача бўлган 1000 эр-каклар орасида юрак уриши бир дақ. 60 дан кам бўлганида 25 киши, 60—69 ёшгача 32 киши, 70—79 ёшгача 30 киши, ёши 80 дан ошганлар орасида 100—130 киши вафот этган. Ривожланган мамлакатларда юрак-томир касалликлари энг кўп ўлимга сабаб бўлади. Германияда ўлганларнинг 30 фоизи айнан шу касаллик туфайли вафот этган, бошқа ривожланган мамлакатларда ҳам шундай ҳолат аниқланган. Мутахассисларнинг таъкидлашича, бунинг асосий сабаби камҳаракатлилик, жисмоний машқлар, жисмоний меҳнат билан шуғулланишнинг камайиб кетганидир. Бу фикрга қўидаги мисол яққол далил бўла олади. Шимолий Мексикада яшовчи трахумора қабиласининг кишилари югуришни жуда севадилар, улар ҳеч қандай транспортдан фойдаланмасдан, деярли ҳар куни тоғлик, юришга қийин жойлардан аста югуриб, катта масофани босиб ўтишга одатланганлар. Ҳар ҳафта 50 км масофага югуриш бўйича мусобақада иштирок этадилар. Вақт-вақти билан югуриш масофаси 200—240 км га стиб боради, тадқиқотчилар та-рахумора қабиласининг орасида юрагида касаллик бўлган биронта ҳам кишини учратмадилар.

Жисмоний машқ билан шуғулланиб юрган кишиларнинг юрак уриши 5 маротабагача, машқ билан шуғулланмаганларнинг юрак уриши фақат уч маротабага ошиши мумкин. Юрак кундалик ҳолатда бир дақиқа давомида 4—5 литр қонни ҳайдаб беради. Мунтазам шуғулланганларнинг юраги зарур бўлиб қолганда 30—40 литр қонни ҳайдаб бериш имконига эга бўлади. Келинг дўстлар, ёшликдан ўз юрагимизни улуғ ишларни бажаришга, қийин синовларга бардошли қилиб тарбиялайлик, чиниқтирайлик. Чиниқтирилган юрак оғир ҳаяжонга ҳам, мушкул ишга ҳам ҳар қандай қийин шароитга ҳам бардошли бўлади. Юракни соғломлаштиришга қаратилган дастлабки машқлар жуда тез муддатда, шуғулланувчининг ёшидан қатъий назар ўзининг ижобий натижасини кўрсатади. Бир неча ҳафталик машқлардан кейин шуғулланувчиларнинг тана-сида зарарли биологик фаол модда бўлмиш катихоламиннинг миқдори 30 фоизга камайдигани аниқланган, юрак уриши эса бирмунча сусайган. Машқ қилувчиларнинг қон

томирларида ҳам ижобий ўзгаришлар юз берган, улар кенгайиб янги капиллярлар пайдо қилган, артериал босим пасайган. Машқлардан тўғри фойдаланилганда қон босими паст кишиларнинг қон босими кўтарилиши, қон босими юқори бўлганларда пасайиши кузатилади. Кузатишлар индивидуал мослаштирилган қон босими касалликларини (гипертония) даволашнинг энг яхши воситаси эканлиги аниқланган. Гипертоник касалликларга мойил кишиларда соғломлаштирувчи югуриш шуғулланувчининг ўзинигина даволаб қолмай, касалликни наслдан-наслга ўтишини ҳам чеклаганлиги аниқланган. Жисмоний машқлар нафас олиш системасининг ишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Бадантарбия билан ёшликдан шуғулланган болаларда ўпканинг ҳажми 25 фоизга кўпайганлиги аниқланган. Жисмоний машқ натижасида кислородга бўлган талаб ошади, ўпка қабул қиладиган ҳаво миқдорини ошираборади, нафас олиш мушаклари мустаҳкамланиб боради. кўкрак кенглиги ошади, кишининг шамоллаш, тумов касалликларига қаршилиқ кўрсатиш имконияти кучайиб кетади. Касалликка кўп чалинишнинг яна бир сабаби бу семиришдир. Семириш вақтидан илгари кексайиш ва ўлимга олиб келади. Гипертония касаллиги, атеросклероз, подагра (модда алмашинуви туфайли юз берадиган бўғинларни зирқиратиб огритадиган касаллик), жигар циррози, қанд касаллиги кўпинча семизликка йўлдош бўлади. Семириш бўғинлар ишини сусайтиради, томирларда қоннинг қуйилиб қолишига мойиллик кучли бўлади (тромбоз), дабба касалига учраш (грижа) ҳолати ошади, туғиш чоғида зарарли асоратлар қолади. Овқатланиш билан куч сарфлаш орасидаги мувозанат бузилгач кексалик ҳолатига хос ўзгаришлар юз беради. Ортиқча семизликдан қутилишнинг энг мақбул воситалари юриш, югуриш ва бошқа кўп қувват сарф қилишни талаб қиладиган машқлар ҳисобланади. Чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган машқлар тананинг бошқа қисмлари мия, жигар, буйрак ва бошқа ҳамма аъзоларининг ишини фаоллаштиради ва яхшилайти. Буйракнинг парчаланган, бузилган маҳсулотларни чиқариб юборишга қаратилган ишини кучайтиради, мушак фаолиятида парчаланиш ва бузилиш жараёни амалга ошиши маълум. Жигарда қоннинг тозаланиш жараёни яхши кечади. Бу инсон танасининг қаршилиқ кўрсатиш кучини оширади. Жисмоний машқлар айниқса, чидамлиликка қаратилганлари холестерин ва шунга ўхшаш зарарли модда-

ларни камайтиради. Атеросклероз хавфини бартараф этади.

Кейинги вақтларда олиб борилган тадқиқотлар жисмоний фаоллик ва бадантарбия билан шуғулланиш рақ касалига йўлиқмасликнинг жуда самарадор ҳимояси эканини кўрсатмоқда. Инсон танаси аъзолари ва системаларини чиниқтириш, стресс ҳолатига бардошлигини ривожлантириш зарарли ўсимталарнинг юзага келишини чегаратайди. Ёшликдаги камҳаракатлилиқ болани ўсиши ва ривожланишига етказилган зарарни балоғатга етган даврда машқлар, ҳаракатлар билан тўла тиклаб бўлмайди.

Жисмоний фаолликнинг бу моҳиятини барча ўғил болалар ва қиз болалар, ота-оналар, бобо-бувилар, боғча тарбиячилари, мактаб ўқитувчилари яхши билишлари зарур. Бу одамлар ушбу ҳаётий ҳақиқатни ёшларга тушунтиришда уларни ҳаракат фаоллигига одатлантиришда чарчамасликлари керак.

Болаларга «чопма, йиқиласан», «югурма, чарчайсан», «тўхта, нега тинчимайсан?» каби танбеҳларни бериш ўрнига эҳтиёт чораларини ўргатиш, ҳаракатчанликни рағбатлантириш фойдалидир. Болаларда узоқни кўраолмасликнинг (близорукость) пайдо бўлишидаги асосий сабаблардан бири ҳомиладорлик даврида онанинг кам ҳаракатлилиги бўлса, бола туғилгач унинг шахсий камҳаракатлилиги эканлиги аниқланган. Узоқни кўраолмайдиган болаларга жисмоний фаоллик кўриш қобилиятининг яхшиланишига олиб келишини тушунтириш лозим.

Вояга етган кишилар учун жисмоний фаоллик ишчанликни сақлашнинг асосий омили, тана фаолиятини мукамал сақлаш воситаси ва унинг физиологик имкониятларини кучайтиришга олиб келадиган зарурий шартдир. Ҳар қандай ёшдаги кишида ҳам кучни ошириш ва унинг захираларини кенгайтириб бориш тана имкониятларининг энг юқори даражада рўёбга чиқарадиган ҳаракат фаоллиги билан таъминланади. Ҳаракат фаоллиги танани кислород билан таъминлаш заруратини оширади. Шунинг учун ҳам инсон саломатлиги билан унинг кислород истеъмол қилиши орасида бевосита боғланиш бор. Айтилганлардан ҳулоса шуки, бадантарбия билан дўстлашган киши саломатлигини сақлабгина қолмайди, балки ишчанлигини, кучини, умрини узайтиришга ҳам эришади.

Маълумки, саломатлик фақат тана соғлиги билан эмас, балки кайфиятнинг равшанлигига ҳам боғлиқ. Руҳият би-

лан жисмоний саломатлик орасида бевосита ва билвосита боғланиш бор. Эскидан улуғ ҳакимлар хаста одам табиб билан бир фикрда бўлса даво топади, ўз касаллигига кўниккан бўлса, бундай киши бедаводир, деганлар. Олимлар 22 та соғлом ёш йигитлар билан ихтиёрий равишда 70—100 кун давомида уларни кўрпа-тўшакка ётқизиб тадқиқот ўтказдилар. Шу муддат ичида улар ўринларидан туришмади, ҳеч қандай ҳаракат қилишмади. Бу синов натижасида уларнинг руҳиятида салбий ўзгаришлар аниқланган. Энг аввало уларда уйқусизлик, бепарволик юзага келган, ҳаракатга интилиш йўқолган, иштаҳа бўғилган, кўпчиликларининг кайфиятида беқарорлик пайдо бўлган. Аччиғланиш, ғазабланиш ҳолатлари, оғир тушкунлик ҳолатлари билан алмашиб турган. Бош оғриғи ва бош айланиши пайдо бўлган. Кузатишнинг маълум муддати ўтгач уларни на китоб, на телевизорни томоша қилиш қизиқтирган. Бу келтирилган мисол жисмоний фаолликнинг тан сиҳатлилигига таъсири билан бир қаторда руҳий саломатликка ҳам зўр таъсир кўрсатиши исботланиб турибди. Бутун дунё соғлиқни сақлаш (ВОЗ) ташкилотининг маълумотига қараганда, ривожланган мамлакатлар аҳолисининг 10 фоизи камҳаракатлилик туфайли руҳий сиқилиш ҳолатида, 60 фоизи невроз, 10—15 фоизи уйқусизлик касалига гирифторлар.

Инсоннинг ҳар қандай фаолияти маълум миқдордаги кучни сарфлаш билан амалга ошади. Деҳқон меҳнати жуда кўп жисмоний куч талаб қилади. Олим мушкул илмий муаммоларни таҳлил қилади ва янгиликлар очади. Бунга ҳам зарурий куч талаб қилинади. Кучни танадаги мураккаб кимёвий бирикма «АТФ»дан оламиз. Мушак қисқаришлари натижасида «АТФ» парчаланиб қувватга айланади. Тўқималарда бу бирикма заҳиралари бор экан, улар ишлаш қобилиятига эга. Заҳираларни кетма-кет етказиб бериш қуйидаги 3 хил йўл билан амалга ошади. Буларнинг биринчиси, мушакларда қувватга бой бўлган кимёвий модда «КФ» моддасининг бошқа моддалар билан қўшилиб зарур миқдордаги «АТФ»ни тайёрлаб бериши орқали амалга ошади. Лекин, бу йўл билан тайёрланадиган «АТФ» қисқа муддатли фаол иш учун зарур қувват билан таъминлайди холос. Масалан, 400 м масофадаги югуриш учун зарур бўлган кучни мушакларнинг ўзларидаги «АТФ» заҳираси билан бажариш мумкин. Бу ҳажмдаги фаолиятдан ортиқроқ иш бажариш учун зарур бўлган қувватни мушаклар заҳирасидан олиб бўлмайди. Иккинчи йўли, углеводлар-

нинг парчаланиши натижасида қон билан жигардан келтирилган глюкозанинг «АТФ» ҳолида қайта ишланиши билан амалга ошади. Асосий, учинчи йўли, кислород иштироки билан углевод, ёғ ва оқсилларни ачитиш йўли билан «АТФ» тайёрланади. Кислород иштирокида «АТФ» тайёрлаш жараёнида молекулалардаги ҳамма озикча моддалари сарфланади. Кўриниб турибдики, бардош, кучнинг асосий манбаси кислород ёрдамида мушакларга, тўқималарга узатиладиган «АТФ»га (қувват валютасига) боғлиқ. Шунинг учун оғир ишни бажарганда инсон тез ва кўп нафас олади, кислородни мушакларга тўла етказиб бериш учун юрак тез ишлайди, қон ҳаракати кучаяди. Инсон мушакларидаги митохондрия деб аталувчи майда ҳосилаларни инсоннинг электростанциялари деб аташ мумкин. Тўқималарга қувват тақсимлаш реакциялари митохондрия миқёсида кечади.

Айтилганлардан равшанки, маълум вақт давомида киши танаси қанчалик кўп кислород сарф қилаолса, шу миқёсда «АТФ» тайёрлаши ва сарфлаши мумкин. Бир дақиқада киши қанча миқдордаги кислородни сарфлай олишига қараб унинг куч билан таъминлаш имконияти белгиланади. Инсоннинг кислород сарфлаш миқдори машқлар натижасида 10—20 фоизга ошиши мумкин.

Олий даражали спортчи эркакларда кислород сарфланиши 70—96 мл/дақ/кг, аёлларда—60—70 мл/дақ/кг ташкил этади, жисмоний соғлом, яхши ривожланган кишиларда бу кўрсаткич 40—50 мл/дақ/кг бўлади.

Соғломлик — тозаликни талаб қилади. Кундалик ҳаётда тозаликка эътибор қилиб яшаш талаблари нималардан иборат? Бу саволга тўла жавоб бермай туриб шахсий гигиенани мукамал амалга ошириб бўлмайди. Шахсий гигиена энг аввал ўз танасини жуда яхши парвариш қилиш ва тарбиялашдир. Энг қулай кийим ва пойафзал танлаш, танани зарарланишдан асрашдир. Бу умумлаштирилган талаб инсон танасини меъёрида ишлашга ва соғломликни тежаб яшашга шароит тугдиради.

Энди шахсий гигиена тушунчасини таҳлил қилишга ўтайлик. Ўз танасини парвариш қилиш ва эҳтиёт қилиб сақлаш нималардан иборат? Тана саломатлиги тана териси, соч ва оғиз бўшлиғини парвариш қилишдан бошланади. Одам териси жуда муҳим аъзо бўлиб ўта муҳим вазифаларни бажаради: тери тананинг оралиқ қисмини ҳимоя қилади, фойдаланиб бўлинган, алмашинадиган маҳсулотларни ташқарига чиқариб

юборади, иссиқликни бир меъёрга таъминлашда иштирок этади ва бошқалар. Тери жуда кўп асаб учлари билан боғланган. Терининг 1 кв.см. да 100 га яқин оғриқни сезадиган, 12—15 та совуқни сезадиган, 1—2 та иссиқни сезадиган, 25 га яқин атмосфера босимини сезадиган нуқталар бор. Бу нуқталар танани муттасил унга таъсир қилаётган ташқи муҳит ҳақидаги ахборотлар билан таъминлаб туради. Фақат соғлом, пишиқ ва тоза теригина бундай ахборотларни тўла ҳажмда етказиб туриши мумкин. Касалликка учраган, ифлосланган терида бу имкониятлар сусаяди, ахборот тўла ва аниқ бўлмайди. Бундай ҳолат инсоннинг умумий саломатлигига зарарли таъсир кўрсатади. Тери саломатлигини сақлашнинг асоси уни иссиқ сув, совун, мочалка билан ювиш, ҳар 4—5 кунда бир марта душга тушиш, ванна қабул қилиш ёки ھаммомга боришдан иборат. Ювиб тозалангач албатта тоза ички кийимлар кийилади тананинг энг тез кир бўладиган қисмлари юз, бўйин, бош, таносил аъзоларини ҳар куни эрталаб ва кечқурун ювиб, тозалаб туриш лозим. Шуни унутмаслик керакки, кундалик иш жараёнида қўл, бармоқлар ва кафтларда жойлашган микроблар, гелминтларнинг уруғлари организмда хасталик кўзгатиши мумкин. Микроблар айниқса, тирноқ орасида (95 фоизи) тўпланади. Шуни эътиборда тутиб, ҳар сафар қўлни ювиш керак, овқатланиш олдидан, ҳожатхонадан фойдалангандан сўнг ва шунга ўхшаш. Афсуски, ислом динида кенг тарғиб этилган ва фарз деб қабул қилинган бу қоида бузилади. Тозани ҳаромдан ажратишда бефарқлик юзага келди.

Энг кўп меҳнатни бажарувчи аъзо қўл ва бармоқларда қадоқлар пайдо бўлиши маълум. Қадоқ терининг сезувчанлик қобилятини йўқотади, унинг саломатлигига зарарли таъсир кўрсатади. Шунинг учун қадоқларни кўпиктош (пемза) ёрдамида ажратиб ташлаш керак. Оилада жисмоний ишни бажаришда иш қўлқопидан фойдаланиш тавсия қилинади. Бармоқлар ва кафтга «селикон» кремани суртиш, иш тугагач эса қўл териларининг юмшоқлигини сақлаш учун «Персиковий», «Ольга», «Велюр» кремлари суртилади.

Бизнинг Ўзбекистондаги иқлим шароитида иссиқ ҳаво, қиздирувчи қуёш нури ва ўзгариб турувчи иқлимни назарда тутиб юз, бўйин, қўл ва тананинг бошқа очиқ жойларини ҳимоя қилиш зарурияти катта. Айниқса бу зарурият очиқ ҳавода қуёш нурлари остида ишлайдиганларга тааллуқли. Ультрабинафшаранг нур, қайноқ ва совуқ шабаданинг терини қовжиратувчи таъсири ва бошқа асоратлари маълум.

Марказий Осиё шароитида бош кийимдан фойдаланиш, айниқса, юзга ва бўйинга соя берадиган қилиб тайёрланган кийимлардан фойдаланиш тавсия қилинади. Ота-боболаримиз пахтага ишлов берганда, ғалла ўримида ва бошқа шунга ўхшаш ишларда бошларига оқ жундан тўқилган қалпоқ, жун ёки пахта толасидан ишланган халатлардан фойдаланар эдилар. Қуёш нуридан ҳимоя қилувчи «Луч», «Шит», «Курорт» ва бошқа кремдан иш бошланиш олдидан юпқа қалинликда юзга суртилади, унинг устидан хира упа билан сепилади. Бу қуёшдан юзни сақлашга ёрдам беради. Қуёш нурида бажариладиган иш давомли бўлса, юқорида айтиб ўтилган крем ва упанинг ҳимоя кучи 2—3 соатга етишини ҳисобга олиб уларни юзни яхшилаб ювгандан сўнг такрор суртиш тавсия этилади. «Янтарь», «Березка», «Ланалиновий», «Алоэ», «Восторг» кремлари ва «Флора» биокремидан фойдаланиш тери қуришидан ҳимоя қилади. Агар терида доғлар (пигментация) пайдо бўлиши кучайса, терини қуёш нуридан яхши ҳимоя қилиш усуллари қўллаш лозим. Терига қатиқ суртиш ва 5—10 дақ.дан сўнг ювиб ташлаш фойдали бўлади. Бу муолажа юзни силлиқ қилиб, терининг майинлигини тиклайди. Шунинг назарда тутиш керакки, терида доғларнинг пайдо бўлиши ҳамма вақт ҳам қуёш нурининг таъсири билан боғлиқ эмас. Озиқда «С» дармон-дорининг (витамин) етишмаслиги натижасида ҳам терида шундай доғлар бўлиши мумкин. Унинг олдини олиш учун олма, карам, исмалоқ, кўк пиёзларни етарли миқдорда истеъмол қилиш керак. Териси қуруқ кишиларга «Ланолиновое молоко», «Миндальное молоко», «Косметические сливки», суюқ эмульсион кремлар билан тозалаш тавсия қилинади. Бу ёғли моддалардан тайёрланган эмульсиялар таркибида биологик фаол витаминлар, майса экстрактлари ва ферментлар бўлиб, терининг қаришини камайтиради. Шунингдек «Бархотний», «Вималан», «Увлажняющий», «Утро» номли суюқ кремлардан фойдаланса бўлади. Сўлгин ва рангпар терилик кишилар «Нектар», «Лада», «Пчёлка» кремларидан фойдаланадилар. Бундай кремларни тайёрлашда она асалариларнинг сути ишлатилади. Бунда юзнинг ранги яхшиланади, терининг қон билан таъминланиши фаоллашади. Кекса аёлларга юз ва бўйинни массаж қилиш фойдали. Массаж керикиш ва юздаги шишларни йўқотади, қон айланишини яхшилайдиган, юздаги сўлгинликни йўқотади. Чуқур ажинларнинг олдини олади.

Бир курс массажи 15—20 муолажадан иборат бўлади. Ажин тушиш ва тери қаришининг олдини олишга қаратилган массажлар курси ҳар йили 2—3 марта такрорланиб турилади. Юз терисини озиқлантирувчи маскаларни (юз терисига озиқлантирувчи нарсаларни суртиш) қабул қилиш яхши фойда келтиради. Озиқлантирувчи маскалар ҳафтада 1—2 марта қилинади. Бундай муолажаларни 15—20 марта такрорлаб даволаш курсини охирига етказдилар. Озиқлантирувчи малҳам суртилиб 10—15 дақ. терида сақланади. Сўлгин терилик юзга мойли, зардоб-мойли, тухум сарпғи, мой аралашган мева ва бошқалар тавсия қилинади.

Сочни парваришлаш вақтида тозалаб ювишни, текислашни, кирланишдан эҳтиёт қилишни тақозо қилади. Сочни ювишда кир совундан фойдаланиш зарарли, чунки синтетик ювиш моддалари кийим-кечак ва кўрпа-ёстиқни ювишга мўлжалланган. Ҳар ким сочини ўзининг шахсий тароғи билан тараши шарт. Соч тарашда массаж шёткаларидан фойдаланиш мумкин. Сочлар чиройли ва хўрпайиб туриши учун мураккаб қотишмали «Ренол», «Московский», «Лецитиновий» деб аталадиган шампунларидан фойдаланиш керак. Бу шампунлар барча хилдаги сочларга фойдали ва уларга гўзаллик беради. «Лецитиновий» шампуни бир қатор витаминлардан ташкил топган. «Ренол» шампуни антисептик хосиятга эга, қазғоқни йўқотади, «Московский» шампуни соч ёғсизланишининг олдини олади. Кўпинча бошни қазғоқ босади, уни келтириб чиқарадиган сабаблардан бири танада алмашув жараёнининг бузилиши билан боглиқ бўлиши мумкин. Бунинг заминида меъда ёки ичак касалликлари, буйрак, ўт пуфағи касаллиги ётиши мумкин. Баъзи тери касалликлари (псориаз, себорея, экзема) сабаб бўлиши мумкин. Қазғоқ босиши асосан бош кирланганида, қуруқ сочни кимёвий ранглар билан бўяганда, кимёвий усул билан жингалак қилганда, сочни муттасил шампун билан ювганда пайдо бўлади. Қазғоқдан қутилиш учун ҳар ким ўз сочини тўғри парвариш қилиши керак. Ёғли сочларни «Лесное», «Банное», «Борно-тимоловое» каби совунлар билан ёки «Лада», «Садко», «Яичный» шампунлари билан ювиш тавсия қилинади. Ромашка, қичитқи (крапива), ялпиз, дала қирқбўғини қайнатмаси билан чайиб ташлаш тавсия қилинади. Қайнатма 1 стакан майсага 1 стакан қайноқ сув солиб 50—60 дақ. ивитиш йўли билан тайёрланади. Ёғсиз сочларни ҳар 10—12 кунда «Косметическое», «Детское», «Бархатистое», «Яич-

ное» совунлари билан ювиб туриш тавсия қилинади. Юқорида номлари келтирилган совунларга махсус мойлар қўшиб тайёрланган.

Бош ювиш учун фойдаланиладиган сув дағал бўлса, уни қайнатиб олиш керак ҳамда лимон ёки сирка билан ачи-тиб чайқаш лозим. Нордонлаштирилган сув тайёрлаш учун 1 л сувга яримта лимоннинг шарбати ёки 1 стакан сирка аралаштирилади. Сочи ёғли бошда қазғоқ пайдо бўлса, ойига бир-икки марта «Себорин», «Битулин» номли ши-фобахш шампундан фойдаланиш тавсия қилинади. Бу шам-пунлардан ойига 2 мартадан ортиқ фойдаланиш маъқул эмас. Ҳар доим «Себорин» шампуни билан бош ювганда соч меъёридан ортиқ ёғли бўлиб кетади. Сочи ёғсиз киши-лар бош ювишдан 2—3 соат олдин «Особый», «Сомбреро» кремини суришлари ёки «Люкс» номли соч мойини сур-тишлари тавсия қилинади. Бу нарсалардан фойдаланиш бошни қазғоқдан ва қичишдан холос қилади.

Тишларни соғлом сақлаб парвариш қилиш, оғиз бўшли-гининг соғлом бўлиши меъда-ичак йўлларининг ишини меъёрида бажарилишига хизмат қилади ва одам танасида касаллик уйғотувчи микроблардан асрайди. Тишнинг қат-тиқ ва мустақкам бўлиши учун истеъмол қилинадиган озиқ-овқатда етарли миқдорда кальций, Д, В витаминлари бўли-ши, сабзавот, пиёз, саримсоқ ва бош-қа озиқа моддаларни истеъмол қилиниши шарт. Тишни яхши сақлашда очиқ ҳавода юриш ва ультрабинафша нурларини қабул қилиш нжобий роль ўйнайди. Тишларнинг касалланишига йўл қўймаслик учун эрталаб ва уйқу олдидан шетка билан тиш пастасидан фойдаланиб тишларни 2—3 дақ. давомида тоза-лаб ювиш тавсия қилинади.

Тиш шеткаларини ён томонга ва тик қаратиб ҳаракат қилдириш тишларнинг яхши тозаланишига ёрдам беради. Ярим чой қошиқ тузни 1 стакан сувда эритиб шу сувга оғзини чайиш, ғар-ғара қилиш фойдали. Овқат истеъмол қилаёт-ганда иссиқ таомни совуқ таом билан бирга қабул қилиш тишни касалга йўлиқтиради. Овқатлангандан сўнг оғиз бўшлигини албатта илиқ сув билан чайиб туришни одат қилиш керак. Сотувдаги тиш пасталари тиш ва милклари соғлом одамларга тавсия қилинади. «Мятная», «Апельсино-вая» «Семейная», «Московская» пасталари оғиз бўшлигини тозалайди. Болаларга «Детская», «Тик-так», «Мойдодир», «Ну погоди» тиш пасталаридан фойдаланиш тавсия қили-нади. Бу пасталар бир-биридан фақат таъми билангина фарқ

қилади. Булардан ташқари, кариес, пародонтоз касалликларининг олдини олишга мўлжалланган пасталар ҳам чиқарилади. Бундай пасталар таркибидаги фтор, фосфор, кальций ва бошқа микроэлементлар тишнинг қаттиқ тўқималарини мустаҳкамлайди ва унинг атрофида тўпланиб қоладиган қатламлар пайдо бўлишидан ҳимоя қилади. Тиш ва оғиз бўшлиғини яллиғланишдан ҳимоя қилишда витаминлар, ферментлар, минерал тузлар ҳамда бошқа биологик фаол бирикмалар билан бойитилган пасталардан фойдаланилади. Ҳар ким ўзига мос келадиган тиш шеткасидан фойдаланиши керак. Масалан, дағал шеткалардан тиши соғ одамлар фойдаланиши мумкин, жуда майин шеткалар болаларга тавсия қилинади. Ёши катта кишиларга шетка танлашни врач тавсия қилиши мумкин, кўпчилик катталар ва ёшларга ўртача қаттиқликдаги шеткалардан фойдаланиш тавсия этилади. Бундай шеткалар билан милк ариқчаларини ва тиш оралиқларини яхшилаб тозалаш мумкин. Ҳозир табиий толалардан ясалган шеткалар ўрнини ясама синтетик толалардан ясалган шеткалар ўрнини ясама синтетик толалар билан эгалламоқда. Бундай шеткалар осонлик билан ювилади, тез қуриydi ва гигиена талабларига кўпроқ мос келади. Лекин, улардан тўғри фойдаланиш керак. Тишни тозалаб бўлгач, бундай шеткаларни тизиллиб турган сув билан чайқаш, қуритишда шеткали томонини стаканнинг юқори томонига қаратиб қўйиш керак. Толалари букилган, эскирган шеткаларни янгиси билан алмаштириш зарур. Милк яллиғланиши оғиз бўшлиғининг анча жиддий касаллиги ҳисобланиб, бу айниқса, ёшларда кўпроқ учрайди. Бу касаллик тиш томирларининг зарарланишига сабаб бўлади. Касалликнинг сабаби тишлар оралиғида ва уларнинг бўйнида (милк билан тиш ораси) узоқ вақт сақланиб қолган озиқа қолдиқларидир. Бундай қолдиқлар касаллик келтириб чиқарувчи микроорганизмларнинг ривожланиб яллиғланиш ҳосил қилишига шароит туғдиради. Яллиғланиш дастлаб милк қонашидан бошланади. Дори-дармондан фойдаланишдан ташқари милк яллиғланишининг олдини олишда энг яхши чора хамирли овқатни истеъмол қилишни чегаралаш, ширинлик ва яхши чайиалган овқатни ютишдир. Бундай озиқалар тишлар орасида шундай микроорганизмларнинг кўпайиши учун энг мақбул шароит яратади. Кам чайнаб ютишга мосланган озиқа тишнинг кучсизланишига, бўшашишига олиб келади. Тишлар ҳам етарли миқдорда ишлаши учун истеъмол қилинадиган овқат таркибида етарли миқдорда хом сабзавот ва мевалар бўлиши шарт.

Оёқлар саломатлигини сақлаш учун ҳар кун и уйқу олдидан уларни совунлаб ювиш керак. Тоза пайпоқлардан фойдаланиш ва оёқ кийимларини шамоллатиб турни тавсия қилинадн. Оёқлардаги қадоқлар қадоқ туширадиган пластр ёки қадоқ суюқлиги билан кетказилади.

Маълумки, тоvon терисини таъсирлантирувчи замбуруғ касали анчагина кенг тарқалган. Бу касаллик шикастланган терига касаллик қўзгатувчи микроблар киришидан пайдо бўлади. Шахсий гигиенага эътибор бермаслик терининг инфекцияларга қаршилиқ кучини сусайтиради. Ифлос оёқ кийимларидан фойдаланиш, бегоналарнинг оёқ кийимини ишлатиш касалликларнинг юқишига сабабчи бўлади. Оёқни тоза сақлаш, оёқ териларини яхши парвариш қилиш ва фақат ўз оёқ кийимидан фойдаланишга одатланиш бизни хоҳлаган еримизга элтувчи оёқларимизни умрбод хоримасдан хизмат қилишини таъминлайди.

Ҳамма жойда бўлганидек оилада ҳам хилма-хил юмушларни бажариш учун зарур бўлган нарсалар иш унумдорлигини оширади, мўлжалланган юмушларни тез ва сифатли бажаришга имкон туғдиради. Оила аъзолари биргалашиб бажарадиган юмушларни вақтида битказишга имкон беради. Бу жиҳатдан оила аъзоларининг жисмоний иш, спорт ўйинлари, машқлар билан шуғулланишлари учун спорт кийимларининг бўлиши ҳар томондан фойда келтиради. Аввало спорт кийимлари қимматбаҳо кўча кийимларини эскириш, йиртилишдан асрайди. Бундан ташқари, спорт кийимларида нафақат жисмоний машқлар, балки бошқа ўй ишларини ҳам бажаришга имконият бор. Спорт кийимларида хилма-хил жисмоний ҳаракатларни бажариш қулай, ки-йиниш ва қайта кийинишга зарурият бўлмайди. Кир бўлган тақдирда ювиш бошқа кийимларга қараганда енгил бўлади. Спорт кийимларида тананинг нафас олиши бошқа ҳар қандай кийимдан енгил кечади. Спорт кийимларидан фойдаланиб мусобақада иштирок этганлар бошқача кийим кийганларга қараганда 2—6 фоиз тез, эпчил, ютуқ эгаси бўлишлари аниқланган. Ҳаётини тажрибада ҳам қулай ва енгил кийинган кишининг иш унуми юқори бўлиши, чарчаш жараёни суст бўлиши кўп кузатилган. Спорт кийимларининг иссиқликни сақлаш хусусиятига алоҳида эътибор берилади. Форма тайёрлашга фойдаланилган матонинг толалари орасида бўшлиқ қанчалик кенг бўлса, бу бўшлиқда ҳаво кўп сақланади, кийим тўқималари орасидаги бу қалин ҳаво иссиқликни ташқарига чиқиб кетишига, совуқнинг

таъсир қилишига тўсиқ бўлади. Спорт кийимларида термос асбобининг иссиқни сақлаш хосияти назарда тутилади. Спорт формалари тикиладиган шерсть, фланель газламаларида толалар орасидаги бўшлиқ 92%, мовутда 86% бўлади. Иссиқликни ҳимоя қилиш хосиятлари лавсан, нитрон газламаларида юқори бўлади. Шунинг учун ҳам бу газламалардан иқлим шароитига қараб спорт формалари тайёрланади. Ҳаво температураси совуқ жойларда бир неча қаватдан иборат газламалардан спорт формалари тайёрланади. Чунки газламанинг ҳар бир қавати орасида ҳаво тана иссиқлигини сақлайди. Спорт формалари ҳаво алмашишини таъминлаши лозим. Агар бу имконият чекланса иш қобилияти сусаяди, одамнинг кайфияти бузилади. Юнгли, мовут ва трикотаж газламалари яхши ҳаво ўтказиш сифатига эга. Лавсан ва хлориндан тикилган кийимлар ҳам ҳавони дуруст алмаштиради. Пахтали, канопли қалин газламалардан тикилган кийимлар мақсадга мувофиқ, капрон ва бош-қа синтетик толалардан тайёрланган кийимларда ҳаво алмашиши жуда чегараланган бўлади. Шунинг учун спорт формаларини тайёрлашда газламаларга алоҳида эътибор бериш зарур. Спорт кийимларининг матолари намликни ютиш хусусиятига эга бўлиши керак. Капрон ва нейлон бундай хусусиятга эга эмас. Спорт формалари учун ишлатиладиган газламалар кўп сув шимиш хусусиятига эга бўлиши керак эмас. Толалар орасида сувни кўп ушлаб қоладиган газламалар ҳаво алмаштирашни ёмонлаштиради шунинг учун ҳам бундай газламалар спорт формасини тикиш учун ярамайди. Юнг, пахта, трикотаж газмоллар сувни кам шимадилар, шу туфайли спорт формаларига энг мос мато ҳисобланади. Спорт кийимларининг майин ва эгиловчанлиги жуда катта аҳамиятга эга бўлиб, гигиена талаблари шундай сифатни тақозо қилади. Юнг ва пахта толаларидан тайёрланган газламалар гигиеник талабга мос келади. Ҳозирги вақтда сунъий ва синтетик газламалар кўпайиб кетди, улар бошқа газламаларга нисбатан арзон ва қимматли хусусиятлари билан ажралиб туради, лекин нам тортиш хусусияти паст ва тез электрлашади. Шунинг учун улардан спорт формасини тайёрлаб бўлмайди. Капрон, нейлон ҳам худди шунга ўхшаш спорт кийимлари тикишга ярамайди.

Кундалик кийим тўғрисида гап кетганда шуни таъкидлаш лозимки бошқаларнинг эътиборини ўзига жалб қилишга берилиб, енгилтаклик билан янги мода кетидан қувиш саломатлик учун хавфли. Сочларини сартарошхонада безаган-

дан кейин унинг кўриниши ўзгаришидан чўчиб ёшлар қишда ҳам бошлари очик ҳолда юрадилар. Бу енгилтаклик мия томирларини касалга йўлиқтиради ва ёмон оқибатларга олиб келади. Ҳаво температураси юқори бўлганда ҳам қимматбаҳо мўйналардан тикилган қулоқчинларни кийиб юриш бошни терлатади ва шамоллаш орқали зарарли оқибатларга олиб келади. Қуёш нурида иссиқ кунлари бош-яланг юриш офтоб уришига сабаб бўлади. Уй ичида юнгдан бўлган шарф билан бўйинни ўраб ўтириш тананинг ҳимоя кучини сўндириб, шамоллашга олиб келади. Белда таранг тортилиб бойлаб юриладиган камар ҳам оқибатда оёқнинг вена томирларини кенгайтириши (варикоз кенга-йиш) касаллигига олиб келади. Ёз кунлари фойдаланиладиган кийимлар енгил, эркин турадиган каноп газламаларидан тикилган, қишда эса бўйин ва билакларни ўраб турадиган одми матодан тикилган бўлиши керак. Ҳамма шароитда ҳам кийимлар қулай юриш, ҳаракат қилиш ва ишлашга мос бўлиши зарур.

Яшашни ва ишлашни билиш улуг маърифат. Ҳаёт ишни сифатли, сермахсул, пухта бажарувчиларни ардоқлайди. «Меҳнат қилсанг — роҳат топасан» деган мақол ҳар бир кишининг ўз ҳаётига нисбатан талабчанлигини белгилаши яхши тарбия натижасидир. Ҳозирги замон бозор иқтисодиёти қодалари билан яшайди, бунда меҳнатсеварлик ва ишбилармонлик тўғри дам олиш, тез ва яхши хордиқ чиқаришни билиш билан бирга ўз ечимини топиши керак. Суст ишлаган киши кам чарчайди, унинг танасида жўшқин ҳаракат жараёни кечмайди. Ҳам ақлий, ҳам жисмоний сусткашлик инсон танаси имкониятларини чала ривожлантиради. Бундай кишилар учун дам олиш ва хордиқ чиқариш тушунчаси ҳеч бир маъно касб этмайди. Ҳаёт лаззатининг энг улуги тўйиб ишлаш ва унинг ҳосилини кўриб хурсанд бўлишдир. Мана шундай иш натижасида тана ва мияда кишига ором берадиган ёқимли чарчашни сезиш ҳар бир кишининг ҳаётида ижодкорлик ва қидирувчанликни кундан-кунга чуқурлаштирадиган, доимий ривожланишни таъминлайдиган омилдир. Тўйиб ишлаш ва енгилгина хориқиб ишлаган кишигина яхши кайфият билан, вақтни чиқиндига чиқармай тунда дам олиши мумкин. Кун қанчалик сермазмун, серҳосил бўлса, тун ҳам шунчалик оромбахш бўлади. Меҳр қўйиб режа билан ишлаш, ҳаётни тўғри ташкил қилиб оқилона яшаш бардамликнинг заминидир.

Мусулмончилик ақидаларига қараганда барчани худо яратади. Шу ҳаётда қандай яшаш, ўзига ва ўзгаларга қан-

дай ёндошиш ҳар кимнинг ўзига боғлиқ. Хайрли ишлар, фойдали меҳнат, киши ҳаётини безайди, ёмонлик, нопоклик лаънат келтиради. Инсонни яхши ёки ёмон одам бўлиб етишиши унинг тарбиясига боғлиқ. Тарбияни ким қандай қабул қилишига боғлиқ. Инсон сифатларининг ҳаммаси сингари унинг жисмоний сифатлари ҳам, тарбия натижасида ривожланади ва шаклланади.

Кишилиқ тарихидан маълумки, жуда узоқ ўтмишимизда билимдон одамлар йигит ва қизларнинг яхши шаклланган гавдасини кўрганда ҳавас уйғотадиган одамларни етиштириб уларни ҳар томонлама гўзал, қадди-қоматга эга қилганлар. Бу ҳолат одамларнинг саломатлиги, куч, ақлий ва маънавий камолотининг тимсоли сифатида қаралиб мусаввирлар ва ҳайкалтарошлар ижоди билан санъат маҳсулига айланган. Ҳозир дунёнинг кўп мамлакатларидаги санъат музейларида беқийс дид билан яратилган ҳайкаллар ва мўйқалам маҳсули томошабинни маҳлиё қилишда давом этмоқда. Инсоннинг юзи ҳам, гавдаси ҳам, хатти-ҳаракатлари ҳам, муомаласи ҳамда қиладиган иши ҳам унинг инсон номига монанд бўлиши керак. Бу истак мустақил Ўзбекистон мафкурасининг асосий йўналиши бўлиб қолади. Дунёга жуда кўп улуг зотларни етиштириб берган мамлакатимиз келажақда янада кўпроқ улуғлиқ босқичига кўтариладиган фарзандларини тарбиялаш, фуқароларининг барчасини чинакам баркамоллик даражасига кўтараоладиган тарбияни жорий қилишга бел боғлаган.

Мамлакатимизнинг шуҳрат ва обрўси шу юрт фарзандларининг меҳнати ва истеъдоди билан юзага келади ва салмоғи ошади. Ўсиш даврида аста-секин ошиб бораётган кучқувват ва тананинг ривожини ақлий ва руҳий ривожланишнинг заминини ташкил қиладди. Соғлом ривожланган танагина кундан-кун ошиб бораётган янги илмларни сингдириш имкониятини яратади. Фикр тушунарли бўлиши учун мисол келтирайлик, биз чой ичадиган пиёла маълум миқдордаги суюқликдан сўнг бир томчи ортиғини ҳам ушлаб қолаолмайди, пиёланинг чуқурлиги, кенглиги чегараланган. Одамда унинг яшаб турган куни ва соатдаги имконияти ўша кунги ва соатдаги кучи ва ақли билан рўёбга чиқади. Жисмоний ва ақлий машқлар натижасида танада фақат куч кўпайибгина қолмай, унинг ақлий имкониятлари ҳам кенгаяди. Ҳар ким ўз ақлий имкониятларини шахсий ҳаракатчанлиги, ҳам жисмоний, ҳам ақлий фаолияти билан кенгайтиради. Жисмоний ва ақлий камолот ниҳоя-

сиз, чегарасиз бўлиб унга секин ёки тез суръат бағишлаш ҳар кишининг интилишига, меҳнатсеварлигига, сабру-тоқатига, иродасига боғлиқ. Ота-оналар ўз фарзандларига камолотга интилишнинг моҳиятини ва тўғри йўлларини қанчалик пухта ва тез англатаолсалар улар шунчалик тез куч ва ақл сарҳадларини эгаллайдилар.

Пиёда юриш инсон танасидаги кўпгина мускулларнинг ҳаракати билан амалга оширилиб барча ички органларнинг фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Танамиздаги тўқималар, аъзолар орасидаги боғланишни фаоллаштиради. Сон-саноқсиз катта ва кичик найчаларда суюқликларнинг ва улар билан бирга моддаларнинг тўқималараро алмашуви ҳаракат натижасида тез амалга ошади. Ҳужайралар, аъзоларнинг озиқ-овқат моддалари ва янги тўқималар яратиш учун лозим бўлган қурилиш материаллари билан таъминлаш равон амалга ошади. Қандайдир сабаблар билан ёпилиб қолган тўқималарнинг клапанлари, турғунликка учраган аъзолар ҳаракатга келади. Юриш саломатлик бағишловчи энг оддий ва фойдали воситадир. Ҳаёт инсонга уни бутун умрга ҳимоя қилиш учун берилган. Фақат узоқ яшашга интилиш умр мақсади бўла олмайди. Узоқ яшашнинг маъноси доимо бардамлик, кучлилик, ҳаракат, фикр фаоллиги ва фаолият кўрсатишга тайёр бўлишдадир. Мумкин қадар кўп юриш ҳамма ёшда ҳам фойдали, аммо кўп юришга ўзини ёшликдан одатлантириш маъқулроқ. Кўп юришга ёшликдан одатланган киши лоқайдлик деб аталган инсон руҳи ва жисмига ўта зарарли бўлган одатдан қутилиши тайин. Ота-боболаримиз от-улов топилмаганда узоқ масофаларга пиёда йўлга чиққанлар. Кўп юрганларидан таналари соғ, қийинчиликларга бардошли бўлган. Кўп юришнинг моҳияти шундаки, юриш ҳаракати инсон танасини кўпчилик мушакларига юк беради. Ҳаракат эса, яшаш ва соғлом бўлиш учун зарурдир.

Юриш инсон организмнинг камолотига муъжизакор таъсир кўрсатади. Чунки бир оёқни кўтариб танадаги огирликни иккинчи оёққа кўчириш давомида бутун бадан силкинади. Узоқ давом этган бундай силкинишлар йўл қанча олис бўлса, тананинг ҳаракатга бўлган чидамини оширади. Кўпчилик тўқималарни оширилган меҳнат ҳажмини бажаришга кўниктиради. Кўп умр кўрган кишиларнинг умрбоқийликлари сирини ўрганганда бундай кишилар бошқаларга нисбатан кўп юрганликлари, очиқ ҳавода кўп бўлганликлари исботланган. Соғлом бўлишни истасанг,

кўпроқ пиёда юр! Бекатларда автобус кутмай, пиёда юриш ҳар кимнинг ўз саломатлигига фойда.

Лўкиллаб чопишнинг ҳамма учун маъқул ва мақбул эканлиги маълум. Бундай югуриш инсонга жуда кўп фойда келтиради. Шунинг учун ҳам унга саломатлик бағишловчи км лар деб ном қўйилган. Лўкиллаб чопишнинг узоқ масофага мўлжаллангани ҳам, қисқаси ҳам бефойда ўтмайди. Бундай югуришда ортиқча ёғлар ёниб ҳазм бўлади, тунги уйқу осойишта кечади, ҳарсиллаш ва нафас сиқиши қочади. Шуниси борки, лўкиллаб чопиш қизиқарли эмас, ҳатто баъзилар чопиб туриб ухлаб қоладилар. Ҳаво бузилиб, ёгингарчиликлар бошланганда чопувчилар уйларида ўтириб қоладилар. Машиқларда узилиш рўй беради, натижаси маълум. Саломатликка қаратилган тадбирлар жойида тўхтаб қолади. 15—20 дақиқага мўлжалланган лўкиллаб чопиш чоғида 1,5—2 км масофа босилади, лекин бу хил югуриш зерикарли — нерв тизимини чарчатади, чунки завқ бағишламайди. Лўкиллаб чопишнинг бу хусусияти тўфайли ҳар кун у билан шуғулланишни иштиёқ билан бажармайдилар, бунинг устига тадқиқотлар кўрсатганидай, фақат шу хил спорт тури билан шуғулланувчилар ҳаракатчанлик сифатини ривожлантиришда хилма-хил машқлардан фойдаланувчилардан орқада қоладилар. Олимлар ўтказган кузатувнинг кўрсатишича, икки ой давомида бажарилган лўкиллаб чопиш, бошқа машқлар билан тўлдириб бажарилганда липид (ёғлардан ташкил топган модда)лар аймашинуви ижобий томонга қараб анчагина ўзгарганлиги аниқланган, яъни атеросклероз касаллигидан ҳимояланиш яхшиланган. Саломатликка эришиш ва таъминлаш йўли зерикарли бўлиб ҳамма вақт ҳам машқлар қувноқ кайфият шароитида ўтмайди. Меҳнатдан келадиган ҳосилга етишиш йўли толиқтирувчи, олис ва сабр тоқат билан кутишни ва интилишни тақозо этади.

Жисмоний машқлар давомида манманликка берилувчан кишилар ўз имкониятларини унутиб қўядилар, кўпчилик ичда энг зўр бўлиш васвасасига тушадилар. Мақтовлар бундай кишиларни маст қилади, машқлар ҳолдан тойдирадиган даражага етиб боради. Ҳар бир кишининг ўзига муносиб машқ бажариши саломатликка етакласа, ортиқчаси касалликка йўл очади. Шунинг учун имкониятдан ошиб кетадиган машқларни инфарктга элтувчи югуриш деб атайдилар. Бу ҳақиқат тайёргарлиги етарли бўлмаган ўрта ёшли кишилар орасида, ҳатто эндигина баюгатга етганлар орасида ҳам

имконият меъёридан ошириб юборилган машқнинг ҳалокатли оқибатларида кузатилган. Демак, ҳар ким ўз меъёрида, танаси бажаришга кўниккан миқдорда машқ билан шуғулланиши лозим. Бажарилаётган меъёрдаги машқлар тана томонидан тўла ўзлаштирилгач, у бошлаган даврдагига нисбатан енгил ҳис қилингандан кейин бир оз кўпайтирилиши мумкин. Ном чиқариш, шуҳрат излаб машқ билан шуғулланиш, ҳаддидан ошиш, жисмоний тарбия билан шуғулланганда ўта зарарлидир. Ҳаваскорлар мусобақаларида уни ташкил қилувчиларнинг тушунмаганлари сабабли рақиблар орасидаги кураш авжи эҳтиёткорликдан кучли келади. Тананинг мусобақада талаб қилинган кучга тайёр эмаслиги ғалабага эришиш нстаги билан юзма-юз келади. Ғалаба фалокат билан қўшилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланганда манманликка берилиш, шерикларидан ўзиб кетишга интилиб меъёрни унутиш касалликка, жароҳатланишга, ҳатто ҳалокатга келтириши мумкинлигини эсда тутиш зарур. Халқимизда «шошган ўрдак боши ҳам думи билан шўнгийди» деган мақол бор.

Жисмоний тарбияда куч ва чидамлилики тарбиялашнинг ўзи билангина чегараланиш тарбиянинг умумий талабларига тўғри келмайди. Таълим тарбиянинг вазифаси инсонда ҳамма ижобий сифатларни шакллантириш, ривожлантириш, ҳар томонлама мукамал тарбия маҳсулига айлантириш эканлиги маълум. Жисмоний тарбия ҳам инсон учун зарур бўлган асосий жисмоний сифатларни қамолотга эриштириши керак. Бундай қимматли хусусиятлардан бири — тезкорликдир. Бу сифат соҳиблари қисқа вақт ичида кўп ишни ўрнига қўйи⁵ бажараоладиган кишилар бўлади. Тезкорлик фақат мушак ҳаракатигина бўлиб қолмасдан, вазифани тезда тушуниб етиш унинг ҳамма қирраларини дарҳол пайқаб олиш ва энг қисқа муддатларда бажариш усули ва воситаларини топиб ишга солишни тақозо этади. Фикри нўноқ кишилар ҳар қанча тез ҳаракат қилмасинлар қисқа муддатда уни бажара олмайдилар, бажарганларида ҳам бу ишни бошқа бир кимса янгидан бажариши керак бўлади. Демак, тезкорлик ақл ҳукми билан иш ечимини тезда топиш, ижронинг энг қулай йўллари билан белгилаш, аниқ, далил ҳаракатлар билан ижро қилишнинг натижасидир. Тезкорлик ёшларнинг хусусияти деб атайдилар. Бу фикр фақат қисман тўғри. Ҳа, 40 ёшгача инсонда ҳаракатчанлик ва куч юқори бўлади. Бу масаланинг фақат бир томони, иш бажаришда тадбиркорликнинг зарурияти

бўлмагандагина бундай тезкорлик фойда келтириши мумкин, ҳаётда эса тезкорлик тажрибани, пухталиқни, ҳар бир ишни мукаммал бажаришни талаб қилади.

Юриш ва югуришни йилнинг хоҳлаган фаслида ўтказиш имконияти бор, бардамликни юзага келтиришда уларнинг таъсири катта. Ҳар доим кўзингиз ва ўзингиз ўрганган жойда машқ қилабериш зериктиради, ҳамма вақт ҳам бир хилдаги қизиқиш ва интилиш уйғотмайди. Машқларни хилма-хил табиий шароитда гоҳ қорли тоғларда чанғи учиш, гоҳо мавж уриб турган сувда сузиш, гоҳида эса, велосипедга миниб узоқ масофа босиш, булар орасида югуриш билан шуғулланиб машқларни бир-бири билан алмаштириб туриш инсон танасининг саломатлигини мустаҳкамлаш ва ривожланишида ўзига хос қўшимча суръат берганидек лаззатланиш таъсирини кучайтиради. Инсон танаси бир машқдан икки машқнинг ҳосилини йиққандек фойда топади. Бундай ҳолатда ҳар куни мажбуран ишга бориб келгандек машқларни бажариш янгича муҳитда бошқача ҳузур-ҳаловат бахш этади. Тана янги, бошқача табиий муҳит туғдирган руҳий кўтаринкиликни ҳис қилади, кўнгилда кўтаринки кайфият пайдо бўлади. Умуман олганда, машқларни бажарадиган жойни алмаштириб туриш, имкон борича, гоҳ ерда, гоҳ майсалар устида, гоҳ қорда, вақти-вақти билан дарё ва денгизда ҳаракат фаоллигини таъминловчи машқлар билан шуғулланишнинг фойдаси катта. Ҳар бирининг ўз нашидаси ва киши танасининг ривожланишидаги ўзига хос бўлган фойдали таъсири бор. Велосипедда машқ қилиш ёки сувда сузиб машқ қилиш олдидан уни яхши ўрганиб олинг.

Ёшларнинг энг сеvimли машғулотлари — югуришдир. У ҳар биримизнинг ҳаётимизга биринчи машғулот бўлиб киради. Югуриш тоғ жилғасининг баҳорги ёғингарчилик, қор ва музлар эриш давридаги шиддатли оқиш даврини эслатади. Айниқса, ёшликда югуриш билан шуғулланиб гўё жисмоний кучларимизни шиддатли ошишига шу билан бирга фикримизнинг, ақлимизнинг юксакликка парвоз қилишига интилангандек бўламиз. Югуриш ҳаётимизга эрта киради. Кўпинча унинг келтирган самараларини сезмаймиз. Ёшликда шамолдек учган ҳар бир онимиз балогат ёшида ҳаётининг имкониятларимизни тезкорлик ва бардош билан ишлаш малакаларимизни шакллантиришда қанчалик зўр фойда беришини эсга келтирган ҳам эмасмиз.

Велосипедда машқ қилиш йўли билан бардошликни, юрак-томир тизимининг ишини яхши ривожлантириш мумкин. Бу машқ юриш ва югуришдан шу хусусияти билан фарқ қиладики, у оёқларни ҳимоя қилади, товон ва панжани ерга урилиб туришидан халос этади, гавданинг оғирлигини иккала қўл, чаноқ ва икки оёққа бўлиб юборади. Маълумки, югуришнинг учиш фазасидан ерга қўниш фазасига ўтиш даврида оёқ товонига тушадиган оғирлик велосипед ҳайдаганга нисбатан 3—4 марта ортиқ бўлади. Шунинг учун ҳам югуриш машқи билан шугулланувчиларнинг кўпчилиги, айниқса, оғирлиги 80 кг дан ошиқ кишилар, оёқларининг оғришидан кўп шикоят қиладилар. Бундай кишилар учун велосипедда юриш оёқ оғришидан қутилиш ва чиниқишнинг жозибадорлигини оширувчи восита бўлиб ҳисобланади. Велосипедда юриш баландликка кўтарилганда кўпроқ куч сарф қилишни юзга келтиргандек, нишаброқ йўлдан кетаётганда мушакларга дам бериш билан алмашиб туради. Бу даврда эса, мушакларнинг зарур нарсалар билан таъминланишига ёрдам беради. Машқларнинг бу тури инсонда мувозанатни сақлаш хусусиятини ривожлантиради. Юқори тезликни сезиш ва унга мослашишни яхшилайти. Ҳаракат тезлиги инсонга ўзига хос хурсандчилик, энтикиш бағишлаб кўтаринки туйғулар уйғотади. Велосипедда шугулланган кишиларнинг кўплари бу восита билан шунчалик дўстлашиб кетадиларки, ўз ҳаётларини усиз тасаввур ҳам қилаолмайдилар. Афсуски, мамлакатимизнинг шаҳарларида велосипедда юришга имконият йўқ. Йўллар фақат автомашина-ю, пиёдаларга мослаштирилган, қолаверса машиналардан ифлосланган, заҳарланган ёқилғи қолдиқлари йўллардаги кўчалар ҳавосини саломатликка зарарли таъсир қиладиган ҳолга келтирди. Бу эса шаҳарларда велосипедда юришни фойдасидан зарари ошиб кетишига олиб келди.

Ҳовуз, денгиз ва дарёда чўмилиш худди югуриш ва велосипедда юришдек чидамлиликини оширади. Танага ўзига хос массаждек ижобий таъсир кўрсатади. Бу усул билан шугулланиш семиз кишиларга айниқса кўп фойда келтиради. Маълумки, суюқликка ботирилган жисм ўзи эгаллаган ҳажмдаги суюқликка тенг оғирликни йўқотиб енгил бўлиб қолади. Чучук сувларда чўмилувчи худди космонавтлар ўз оғирликларини йўқотгандек ҳис қиладилар. Шўр сувлар (шундай қўллар дунёда анчагина) чу-

чук сувлардан анча оғир бўлганлиги учун чўмилувчи асосан унинг юзасида ҳаракат қилади. Сув ёрдамида чидамлилиқни оширишнинг самараси, очиқ жойда ҳаракат қилгандан кўпроқ фойда келтиради. Инсон мушаклари ва пайларига ҳеч қандай оғирлик тушмайди, ёки жуда камайиб кетади, умуртқа суяклари ўзини юксиз ҳис қилади. Умуртқанинг лаптак суяклари ёзилиб дам олади. Умуртқа қийшайганда ёки қадди-қоматда нуқсон бўлса, уни даволаш учун сузиш тавсия қилинишини ҳамма яхши билади. Кексайганда ўпканинг ҳаётий ҳажми қисқаришига қарши ҳам сузишнинг фойдаси катта. Сузиш вақтида шундай касалликка учраган киши чуқур ва тез нафас олишнинг табиий зарурияти тугилганидан қобирға бўғинларининг ҳаракатчанлиги ривожланади ва ўпканинг нафас сиғдириш миқдори кенгайди. Сузишни техник қоидаларига жавоб бераоладиган ҳолда бажариш чидамлилиқни ривожланишига фойда келтиради. Бу талаб бажарилмаса, чўмилишдан фойда бўлмайди. Тажрибадан шу маълумки, ёшлигида сузишни яхши ўрганиб олмаган одам катта бўлгач, унинг спорт услубини ўзлаштириб олиши жуда қийин. Сузишнинг кроль ва брасс усули — қурбақасимон сузиш (қўлларнинг симметрик ҳаракати билан кўкракда сузиш) билан сузишларни ўрганиш ёши катталар учун жуда қийин. Кроль — қулоч отиб сузиш (кўкракда сузишнинг спортда энг тез ва кенг тарқалган усули, бунда қўллар навбатма-навбат сув устидан олдинга йўналтирилиб сувда гавда олдинга ҳаракатлантирилади юз сувга ботирилган ҳолда бошни гоҳо ўнгга, гоҳо чапга буриб нафас олиш йўли билан амалга оширилади) усули энг тез усул бўлиб, юракни зўр ишлашни тақозо қилади. Бу усулни билмаганлар брасс усули билан сузганлари мақсадга мувофиқ бўлади, чунки тажрибаси бўлмаган киши 400—600 м масофага бир меъёрда сузиб бораолмайди. Демак, чидамлилиқни тарбиялашга кам фойда беради. Ёшлиқдан сузишнинг техник услубларини ўрганиб олиш саломатлиқни тиклаш ва чидамлилиқни ривожлантиришда ҳамма вақт қўл келади.

Иш фаолияти тигизлиги сабабли йўлга чиқиб югуришга, велосипед ҳайдашга ёки бассейнга бориб чўмилишга имконияти бўлмаганлар учун чиникишнинг ритмик гимнастика услуби энг қулай ҳисобланади. Уйда, ишда мусиқани қўйиб (ритмик йўналишли мусиқа) унинг садолари остида машқ билан шуғулланиш ҳеч кимга қийин эмас. Рит-

мик гимнастикани камида ҳафтасига уч мартадан 45 дақ. да-
вомида бажариш тавсия қилинади. Машқ давомида бир да-
қиқада юракнинг уриши 75 дан, шугулланувчининг ёшига
қараб, энг кўп юрак уришининг 80 фоизича бўлиши керак.

Ёшликдан тезкорликни ривожлантирган киши ҳаракат
фаоллигини сақлаб қолаолса, бу фаолликни тажриба би-
лан бойитса, бундай кишининг тезкорлиги бажарилган
ишнинг маҳсулдорлигини таъминлайди. Ҳар бир кишининг
меҳнатидан чиқадиган маҳсулот қанчалик кўп ва сифатли
бўлса, шундай кишини тезкор деб аташ мумкин. Футбол,
волейбол, баскетболда ҳам худди шундай, спортчи май-
дон бўйлаб жуда кўп ва тез югуриши мумкин, аммо югу-
ришлар галабага олиб келмаса, унинг қандай фойдаси бор?
Спортда ҳам тезкорлик, ўша тезкорликдан галаба учун фой-
даланишни, курашни ижобий хулоса билан якунлашга
хизмат қиладиган тезкорлик бўлиши керак. Бу ердаги тез-
корлик ҳам ишлаб чиқаришдаги тезкорликка ўхшаш ўзи-
нинг якуни билан ўлчанади, аниқроғи жисмоний тезкор-
лик ақл ва фикр тезкорлиги билан бошқарилиши зарур. Бу
ўз навбатида ҳаракат малакаларини оширишни, бажари-
ладиган ишнинг ижроси пухта бўладиган тайёргарликка
етказилиши шарт.

Мақсад билан тузилган ҳаракатчанлик режими кучли-
ликни тарбиялашни ҳам ўз ичига олиши керак. Тана му-
шакларини яхши ривожлантирмай туриб саломатликка
эришиш мумкин эмас. Кўл мушаклари кучли бўлса, унинг
ёрдами билан оғир ишларни бажариш мумкин, қорин му-
шаклари кучли бўлса, оғирлиги катта бўлган юкларни кўта-
риши мумкин. Мушаклар ривож қанчалик юқори бўлса,
уларнинг ўз-ўзини ҳимоя қилиш имконияти шунчалик
юқори бўлади. Қорин мушаклари бўш кишилар оғир юкни
кўтарганда қорин мушаклари йиртилади. Бу иш қобилия-
тининг йўқолишига олиб келади. Кучни ривожлантириш
машқлари чидамлилик ва тезкорлик машқлари билан бир
вақтда боради. Кучни ривожлантиришга қаратилган машқ-
лар юқоридаги икки сифатни ривожлантиришга қаратил-
ган машқлардан кейин 10—15 дақ. вақт ажратиш билан
амалга оширилади. Куч кўпайган сари бундай машқнинг
давомийлигини 30 дақ.га етказиш мумкин. Иккинчи хил
имконият ҳам бор, бу имкониятнинг номини куч чидам-
лилигини тарбиялаш деб атайдилар. Бундай машқлар бир
вақтнинг ўзида ҳам чидамни, ҳам кучни ривожлантириш-
га қаратилган. Бундай машқни айланма тренировка деб атай-

дилар. Бу қуйидагича бўлади. Машқ учун 6—8 хил ҳаракат турлари белгиланади, бу машқлар мушакларнинг ҳар хил гуруҳларига мўлжалланган. Бир гуруҳ мушакларга мўлжалланган машқларни бажариб бўлгач, бу мушакларга дам берилиб, бошқа гуруҳ мушакларга мўлжалланган машқни бажаришга ўтилади, сўнг бошқа гуруҳ мушакларга машқ берилади, яъни навбатма-навбат гуруҳларга бўлиб ҳамма мушакларни машқ қилидириш доиравий тренировка дейилади. Доира 2—3 марта қайтарилади. Машқларни снарядлар ва огирлаштирувчи воситалар билан секин тезликда 30—60 сония бажарилади. Машқлар орасидаги тинч вақт узоқ давом этмаслиги керак. Янги бошловчиларда бундай бўш вақт кўпи билан 2 дақ.гача, машқлар билан шуғулланиб юрганларда эса 25—90 сониягача бўлиши мумкин. Доиравий тренировкани бажариб бўлгандан кейин навбатдаги доирани бошлашгача бўлган танаффус кўпи билан 5 дақиқагача чўзилиши мумкин.

Доиравий тренировка ўз ичига қуйидаги машқларни ҳам киритиши мумкин: скамейка ёки столни полдан кўтариб олиш; ўтириб-туриш (хилма-хил усуллари, масалан, қўллар билан бирор нарсани кўтарган ҳолда ўтириб туриш); қўлларга осилиб турган ҳолда тананн юқорига кўтариб туриши; елкага ётган ҳолда қўлларга тиралмасдан ўтирган ҳолатга ўтиш; елкага ётган ҳолда оёқни юқорига кўтариб белларни букиш ва оёқ бармоқларини бош устидан ўтказиб полга теккизиш; қорин билан ётган ҳолда бел билан эгилиб оёқ ва қўлларни мумкин қадар юқорига кўтариш.

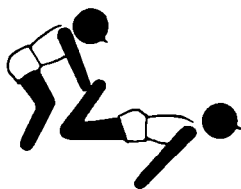
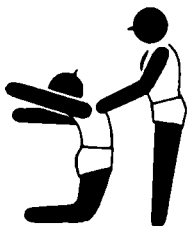
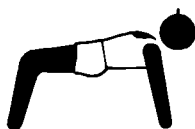
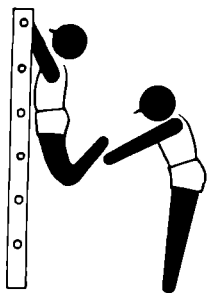
Ҳаётда кимда-ки кексайгунга қадар эгилувчанлик қобилятини сақлаб қолаолса, бу одам умрини фаол мушак ҳаракатларини бажариш билан ўтказган. Катта амплитудада амалга оширилган эгилувчанлик фойдали жисмоний сифатдир. Бу сифатнинг заминида бўғинларнинг ҳаракатчанлиги, мушаклар ва пайларнинг эластиклиги ётади.

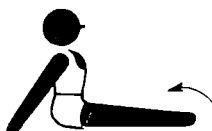
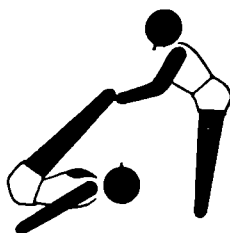
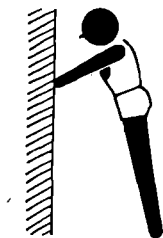
Ҳаракатлари нўноқ, эгилувчанлиги суест кишилар қийин ишни бажаришга, биронта спорт мусобақасида муваффақият қозонишга қодир эмаслар. Агар эгилувчанлик яшаш давомида йўқотилган бўлса, унинг натижасида одам бошидан кўп қийинчиликларни кечиради. Эгилувчанлигини йўқотган мушак ва пайлар қаттиқ огриқнинг айниқса, бел огриғи пайдо бўлишига сабабчи бўлади. Огриқ инсонни жисмоний ҳаракат билан шуғулланишдан маҳрум қилади. Ҳолбуки, жисмоний ҳаракат билан шуғулланиш кўп ка-

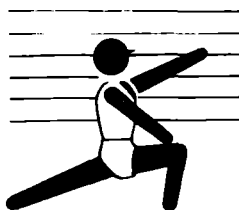
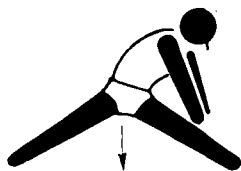
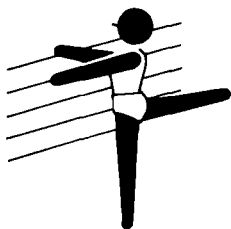
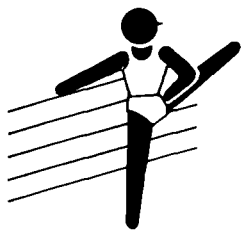
салликларнинг олдини олишнинг асосий шarti. Пайдо бўлиб қолган оғриқлар эса муҳофазанинг бу имкониятини йўққа чиқаради. Бир-бирига зид турган бу ҳолат инсонда кексайишни тезлатади, янги-янги касалликларнинг пайдо бўлишига сабабчи бўлади. Чидамлилиқни тарбиялашнинг бўғинларни мустаҳкамлашдаги аҳамияти ҳақида юқорида айтилган эди.

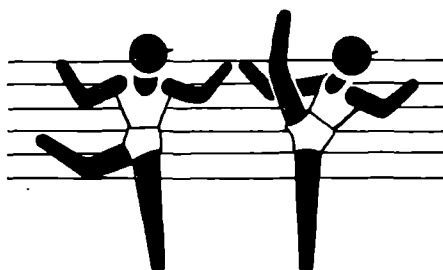
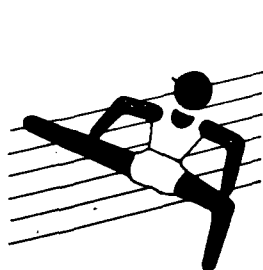
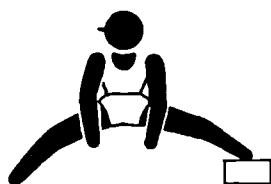
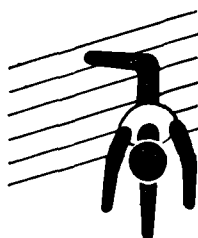
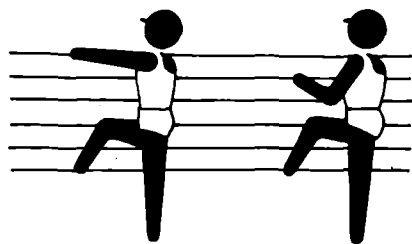
Чидамлилиқка эришиш машқлари кучни оширишга қаратилган машқлар билан бирга қўшиб олиб борилса, унинг самарадорлиги янада юқори бўлади. Эгилувчанлиқни оширувчи махсус жароҳатланишдан муҳофаза қилишда жуда зарур. Эгилувчанлиқни оширишга, мушак чўзилишига ёрдам берувчи машқлар уларнинг иш қобилиятини ривожлантирибгина қолмай, ҳордиқ чиқаришни ҳам тезлаштиради. Бу мақсадга эрпшмоқ учун чигил ечиш машқларидан кейин (юриш ва енгил чопиш билан) катта амплитудада оёқ ва қўллар билан ҳаракат қилиш, бошни айланма ҳаракат қилдириш, бутун гавда ёки чаноқ билан айланма ҳаракат қилиш фойдали. Бу машқларнинг ҳар бирини 15—25 мартабагача бажариш тавсия қилинади. Бундай машқларнинг ҳар бирини статик машқлар билан тўлдириш янада фойдали. Масалан, тиззаларни букмаган ҳолда пастга эгилиб қўл кафтларини ерга теккизиб ёки ҳаракат амплитудасининг энг катта ҳолатида ушлаб туриш, статик ҳолатни 6—10 дақиқа сақлаш. Машқлар орасидаги бўш вақтда энг қулай ҳолатда ўзини бўш қўйиш. Ишлаб чарчаганда мушаклар тортилади, қисқарган мушаклар ўз навбатида жароҳат олиш хавфини кучайтиради. Бу ҳолат ўз ўрнида машқ самарадорлигини сусайтириб юборади. Кўпинча чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган югуриш вақтида мушакларда тез-тез кичик жароҳатлар юз беради. Бундай кичик йиртилишлар мушаклар эластиклигини йўқотиб дағалланишига олиб келади. Бу ҳолатга тушган мушаклар жароҳат олишнинг дебочаси деса бўлади. Бунинг олдини олишга мушакларни чўзишга қаратилган машқларни бажариш, эгилувчанлиқни яхшилашга қаратилган машқлар фойда беради (расм 2).

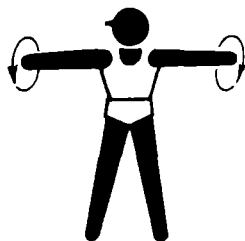
Мушакларни чўзиш машқлари чидамлилиқни оширишга қаратилган машқлардан кейин ҳам амалга оширилса бўлади. Тадқиқотларнинг аниқлашича, мушакларни чўзилтиришга қаратилган машқлар скелет мушакларининг микронасослик вазифасини ҳам бажаришга хизмат қилади, яъни бу насослар веналар орқали қон юришини яхшилаб













2-расм.

мушаклар чарчоғини кетказишга хизмат қилади, чунки мушакларнинг чўзилиши улар томонидан кислород истеъмол қилинишини оширади, иссиқлик ажратиш тезлашади, куч бойлиги ошади.

Мушакларни чўзилтиришга қаратилган машқлар бажарилмас экан, машқлардан қўзатиш мақсадга тўла эри-

шиб бўлмайди. Бунинг сирини билиб олмоқ учун масалага бир оз тўхтаб ўтиш зарур. Машқларни бажариш қондаси маълум, дастлаб ҳаракат секин бошланади, ҳаракатнинг яқунловчи қисмига етганда ҳолат 10—30 сония ушлаб турилади, бу ҳолатда мушакларнинг қисман чўзилиб зўриққанини ҳис қиласиз. Тез ҳаракат қилиш ва ҳаддан ташқари чўзишга интилиш мушакларнинг ихтиёрсиз қисқаришига сабабчи бўлади. Чунки, мушаклар ўз-ўзини (мушак толаларини) зарарланишдан муҳофаза қилиш хусусиятига эга. Бажараётган мушакни чўзиш машқларингиз машқ бажаргандан 10 сония ўтгач, чўзилишни сезмай қўйса, сиз бажараётган машқ яхши фойда келтирмоқда. Агар, аксинча чўзилиш машқларининг ҳар биридан кейин зўриқиш ошарборса — сизга мушакларингиз мумкин бўлганидан ортиқ чўзаётгандек туюлса, бундай машқ жароҳатланишга олиб келиши мумкин. Машқларнинг кечиши ижобийлиги сезилганда машқни бажариб дастлабки ҳолатга қайтилади ва кичик танаффусдан сўнг машқ такрорланади. Қуйида келтирилган машқларни бажариш фойдали:

1) гимнастик деворга юз ўгирган ҳолда туриб—1,5 метр масофада қўлни олдинга узатасиз, елка кенглигида қўллар билан уни ушлайсиз, гавдани пастга шундай энгаштирасиз-ки, елкаларингиз полга параллел ҳолга келсин. Белингиз товонларингизга нисбатан тик баландликда бўлсин;

2) девордан ярим метр масофада унга қараб туриб кафтлар билан тиралади, секин тирсақларни букиб, гавдани ростлаб ушлаган ҳолда девор томонга энгашилади, бу токи икрасимон мушакларда зўриқиш сезилгунча давом этдирилади;

3) тик турган ҳолда қўллар думбага қўйилади, секин олдинга қараб аста энгашилади, қўллар оёқнинг орқа томонидан пастга қараб сурилиб боради. Бу ҳаракат белнинг юқори қисмидаги мушакларда зўриқиш пайдо бўлгунча давом эттирилади. Бундай машқларнинг энг кучли таъсир қилувчи намунаси қуйидагича: гимнастик девор ёки панжарага қараб турган ҳолда узатилган оёқни турник устига қўйилади ва гавда оёқ устига қараб букилади. Гавдани кўтариб турган оёқ тик ҳолатда туришига эътибор берилади. Оёқ кафтларни олдинга қараб букилган бўлади;

4) чап ён билан ётилади, тирсақдан букилган чап қўл бош тагига қўйилади, ўнг қўл билан тиззадан букилган ўнг оёқни кафтидан ушлаб белнинг ўнг томонида зўриқиш пайдо бўлгунча думбага қараб тортилади. Худди шун-

дай машқни бир оёққа таяниб тик турган ҳолда ҳам бажарилади. Иккала қўл билан иккинчи оёқнинг болдир-товон қисмидан ушлаб думба томон тортилади, оёқ букилган сари зўриқиш кучаяди, бундай машқлар галма-галдан, гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан бажарилади.

Тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган соғломлаштирувчи машқлар дастурининг 70 фоизини даврали ҳалқа машқлари, 20 фоизини умумривожлантирувчи машқлар ва 5—10 фоизини кучни оширувчи машқлар ташкил қилиши фойдали эканлиги тажрибада исботланган. Бундай тақсимот тавсия сифатида қабул қилиниб, ҳар бир шуғулланувчининг ўз жисмоний имконияти, қизиқиши ва эҳтиёжига қараб ўзгартирилиши мумкин. Ҳурматли китобхонларнинг фойдали машқларни фойдасизларидан ажрата олиш сирларини олдинги бобларни ўқиб билиб олганларига аминмиз.

Оғир дард тортиб касаллик азобидан жабрланган кишилар, тузалиб олсам касалликни қайтиб келишига йўл қўймайман деб қасд қиладилар. Саломатликка эришгач, бу ният эсдан чиқади, ялқовлик енгади, касалликнинг такрорланишига олиб келадиган сабаблар сақланиб қолади. Иродали кишилар, масалан, инфаркт бўлиб ўрнидан турганлар, ўзларининг олдинги саломатликларини тиклабгина қолмай, балки жисмоний сифатларини ривожлантиришда давом этадилар, саломатликни кундан-кунга яхшилаб борадилар, ишчанлик қобилятини ошираборадилар, тананинг заҳира кучларини янгидан-янги босқичларга кўтардилар. Бундай кишилар машқлар билан бир қаторда вақти-вақти билан марафон югуришларда ҳам иштирок этадилар, ўз тоифаларида совриндор ҳам бўладилар. Машҳур файласуф Фрэнсис Бэкон йўл босишда давом этаётган чўлоқ ўзидан олдинги соғлом одамдан у дам олишга бурилганда ўзиб кетади деган эди. Онадан соғлом туғилиб нимжон бўлиб қолганлар, касал ҳолда тугилганларнинг соғломликда, кучда, тезкорликда, машқлар ёрдамида куч тўплаб улардан бир неча бор бақувват бўлиб кетганларига ўхшайди. Ўз умрини, ҳаётини қадрлаган киши жисмоний тарбия воситаси билан камҳаракатлилик балосидан қутилишни ўйласа ва шуни назарда тутса, бундай ҳолатни ўз ўзини қадрламаслик деб ҳисобламоқ керак. «Йиқилиб қолмасликка» қаратилган жисмоний машқлар инсоннинг ҳаётий имкониятларини, ишлаш, яратиш имкониятларини тўла ривожланишига олиб келмайди. Эришилган босқич

янги марраларни эгаллашга замин бўладиган нуқта деб қараганлар тана ва ақлий имкониятларни муттасил ривожланиб боришини таъминлайдилар. Агар таққослаш жоиз бўлса ҳажми, мураккаблиги муттасил ривожлантирилиб бориладиган машқлар инсон танасининг фаолият имкониятларини доимий ривожланиб боришини таъминлайди. Организмнинг ҳимоя кучларини ошириб юборади. Бундай кишилар муттасил юксалиб бораётган тоғни эслатади, вақт ўтган сари уларда фаоллик, ишчанлик, ҳаётни севиш хусусиятлари камаймайди, балки аксинча ошаборади. Бундай мақсадни кўзлаб амалга оширилган машқлар организмнинг мослашувига қараб, бугун кечагидан қисман ортиқроқ ҳажмда, қисман мураккаброқ йўсинда ижро этилади. Ўз саломатлигини ҳозирги даражасидан бошлаб уни янада мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия воситаларини ҳар ким ўзи ушбу адабиёт ва бошқа манбалардан фойдаланган ҳолда ишлаб чиқади. Соғломлаштиришнинг шахсий дастури шароит, имконият ва бошқа ҳамма шартларни ҳисобга олган ҳолда тузилади. Дастурда ҳаракат бошлаш нуқтаси деб ҳар ким ўзининг шу кунги ҳолатини ҳар томонлама таҳлил қилади. Ўз шароитига мосланган тадбирлар комплексини режалаштиради. Ўз аҳволини аниқлаш учун бажарилиши мумкин бўлган югуриш ёки юришдан югуришга ўтадиган тартибда 12 дақ. ичида қанча масофани босиб ўтиши мумкинлигини аниқлайди. Бунда ўзини синамоқчи бўлган киши кучини тўғри тақсимлаши, бирданига тезликни ошириб юбормаслиги, суръатни меъёрида ушлашга ҳаракат қилиши шарт.

Шуғулланувчи ўз-ўзини билишда велосипед ҳайдаш ва сузишни лозим кўрса, бундай шароитда 12 дақ. ичида велосипедни миниб қанча йўл босиши мумкинлигини аниқлайди (жадвал №1, 2, 3).

Велосипед ҳайдаш ва сузишда машқнинг бажариш тезлиги 12 дақ. да қандай узоқликдаги йўл босиб ўтилганлиги билан аниқланади. Жадвалга қараб 10 км масофани қанча муддатда босиб ўтиш мумкинлигини назарда тутган ҳолда шуғулланувчининг бошлаш нуқтасидаги имконияти белгилаб олинади. Шуғулланувчини энг кўп кислород истеъмоли меъёри аниқланади, шунга қараб машқларнинг ошиб борувчи оғирлиги белгилаб чиқилади. Машқлар янги бошланган вақтда шуғулланувчининг энг кўп кислород сарфлаш имкониятининг 60—65 фоизидан то 75—80 фоизига қадар даражада белгиланади. Дастлабки

машқлар энг кўп кислород сарфлашнинг 60—65 фоиз бажарилганида шугулланувчи машқларни энгил ва қийналмасдан бажаради, ўзини яхши ҳис қилади, машқларни 1,5 соатгача давом эттириш имкониятига эга бўлади. Жисмоний машқлар билан олдиндан шугулланиб юрган кишилар 1,5 соатдан ортиқ ҳам машқларни давом эттиришлари мумкин. Шугулланувчилар нафас олишда, қийинчиликни сезмайдилар. Машқларнинг давомийлиги мушакларнинг энгил чарчашигача давом эттирилади. Машқ давомида организмни куч билан таъминлаш, эркин кислороднинг иштирокида амалга ошади, саломатликка фойда келтирадиган таъсир кўрсатади. Тўғри ташкил қилинган овқат истеъмоли қилиш билан қувват сарфлаш орасидаги мувозанатни сақлаб туриш гавда оғирлигини меъёрида сақлаб туришга, модда алмашинуви касалликларининг олдини олишга имкон беради. Шунингдек, бундай режим семириб кетишдан сақлайди. Машқлар суръатининг ЭККИ (энг кўп кислород истеъмоли) 60—65 фоизи миқдорида қанчалик узоқ муддат бажариб борилса, организм ўз мой заҳираларидан шунчалик узоқ муддатда сарфлаб саломатликка кўп фойда келтиради. 30 дақиқалик югуриш давомида сарфланган қувватнинг фақат 10 фоизи танадаги ёғлар ҳисобига амалга оширилади. Бир соат давом этган машқда 20 фоизи, икки соат давом этадиган машқда эса 50 фоизга етади. Семизлигидан қийинчилик чекаётган кишилар ҳафтасига бир мартадан икки соат давом этадиган машқларни бажарсалар фойдаси катта бўлади. Машқлар давомийлигини 1,5 соатга етказиш ва ундан ҳам ошириб юбориш секинлик билан бўлиши керак, бунинг учун эҳтимол бир неча йил лозимдир.

Согломлаштирувчи машқлар бажаришнинг суръати ЭККИ 75—80 фоизи миқдорида бажарилиши режимдаги машқлар ҳамма вақт ҳам инфаркт касалидан ҳимоя қилаолмайди. Кейинги вақтида ўтказилган тадқиқотлар машқларни бажаришда организмни қувват билан таъминланишини углеводларнинг парчаланиши билан (гликолиз) таъминлангани юрак мушакларини кислород танглигидан сақлаши аниқланган.

Танлаб олинган машқ бажариш суръатини тўғрилигини аниқламоқ учун қуйидаги ифодадан фойдаланиш тавсия этилади:

Иш суръати. ЭККИ 80 фоизда — ЮҚТ (юрак қисқаришининг тезлиги 200, шундан ёш олиб ташланади).

Тезлик 70 фоиз бўлса, (ЧСС) 180, шундан ёш олиб ташланади. 60 фоиз бўлса, ЮУТ 160 га баробар, ундан ёш олиб ташланади.

Машқларни бажариш режасини тузганда қуйидагига қатъий риоя қилиш лозим: бажариладиган машқнинг оғир, енгиллиги шуғулланувчининг организми сарф қиладиган ЭКК — миқдорига мос келиши зарур. Машқлар давом этиб тана мослаша борган сари юқорида келтирилган жадвалдан фойдаланиб аста-секин машқ ҳажми кўтарилаборали. Бунда шуғулланишнинг ҳажми кишининг имкониятидан кетмаслиги зарур. Аёллар бу машғулотлар билан шуғулланганларида ўзларининг физиологик хусусиятларини ҳисобга оладилар. Маълум муддатларда оғриқ сезилган кунлари танаффус оладилар.

САЛОМАТЛИК ПИЛЛАПОЯЛАРИ

Жисмоний машқ билан шуғулланмай юрган кишилар машқларни бошлагандан кейин 9 ой давомида жисмоний сифатларининг фаол ривожланганлиги кузатилган. Ўртача жисмоний ривожланган кишиларда жисмоний сифатларнинг тез яхшиланиши 3,5—4 ой давом этади. Сўнгра жисмоний ривожланиш сифатлари олдингига нисбатан сусаяди. Шуғулланувчилар бу қонуниятнинг таъсирини ҳисобга олган ҳолда иш тутишлари лозим. Кимда-ки, тез ривожланиш давридаги янгидан-янги босқичларни қўлга киритиш режаларини аввалгидек давом эттирмоқчи бўлса, бу ишидан пушаймон бўладиган оқибатлар келиб чиқади. Инсон танасининг оғир машқларни бажаришга кўникиш имкониятлари чегарасиз эмас. Талабга жавоб берадиган, мақсадга мос келадиган чидамлиликини оширувчи давомий машқлар бошқача сифатларни тарбиялайдиган ҳамда чидамлиликини ҳам аввалги даражада ушлаб туришга ёрдам берадиган бошқа давомий машқлар билан алмаштирилади. Булар кучни, куч сарфлаш чидамлилигини, эгилувчанликини ривожлантиришга қаратилган машқлар бўлиши мумкин. Икки йилдан камроқ муддатда йиллик ҳалқада энг оптимал машқ билан шуғулланганлар бошқача жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларни 9 ойга мўлжалланган кўникиш ривожланиш ҳаракатларини амалга оширадилар. Яхши ривожланган кишилар бундай машқлардан кузатилган мақсадга 4 ойда ҳам эришишлари мумкин. Эришилган сифатларни сақлаб туриш ва янгиларини ривож-

лантиришга шуғулланувчининг имкониятини ҳисобга олиб икки ой муддат ҳам ажратиш мумкин. Бундай ҳолатда машқлар хилма-хил, кўп йўналишли ва барча мушак системаларини юк билан таъминлаши керак ҳамда ҳамма таянч ва боғловчи аппаратларнинг ишчанлигини таъминлашга қаратилади, ҳаракатларнинг мутаносиблигига алоҳида эътибор берилади. Режалаштирилган мақсад амалга оширилгач, ўзга жисмоний сифатларни оширишнинг янги ҳалқаси такрорланади. Талабга жавоб берадиган даврий машқлар ижтимоий ва биологик зарурият талабларига мос бўлиши шарт:

1. Мукамал жисмоний тарбия ва ўз-ўзини тарбиялашга фақат хилма-хил жисмоний сифатларни мувофиқ ривожлантириш орқали эришилади. Бу ривожланиш кишига мустаҳкам саломатлик, юксак ишчанлик ва самарадор фаолият соҳиби бўлиш имкониятини яратади;

2. Чегараланган муддат ичида бирданига ҳар хил сифатларни намоён қилиш, айниқса ҳамма учун зарур бўлган чидамлилиқ ва куч, гарчи физиологик ва биохимик тавсиф нуқтаи назаридан бу сифатлар бир-бирига зид бўлса ҳам.

Тўқималар даражасида ўтказилган тадқиқотлар ишлаб турган мушакларда кечадиган жараёнларни машқларнинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ эканини кўрсатди. Чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган узоқ давом этадиган машқлар тўқималарнинг куч заҳираларини камайтиради. Бундай машқлар давомида ва машқлар тамом бўлгандан сўнг тўқималар сарфланган қувват заҳираларини тиклашга интиладилар. Шунингдек, меҳнат жараёнида бузилган оқсил тўқималари ва уларнинг биологик сўрилиши юз беради. Булар мушаклар кучининг ошишига ва кучлилиқ, бардошнинг кўпайишига олиб келади. Оғир нарсалар (снарядлар, юклар) билан бажарилган куч сарфлаш ишларида тўқималардаги кучлар охиригача сарфланмайди, иш бажараётган тўқималарда оқсилни эритиш жараёни фаол кечади ва шунинг натижаси ўлароқ мушак ҳажми ошади, кучи кўпаяди. У ёки бу жисмоний машқ турини танлаганда имиллаб бажарилган ҳаракат мушаклар кучининг кўпайишига салбий таъсир кўрсатишини, қисқа ва тезлик билан бажарилган машқлар чидамлилиқни оширишини эътиборга олиш лозим.

3. Тадқиқотлар натижаси ва амалий тажрибалар асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ҳафтасига 3—

5 мартадан ва ундан ҳам ортиқ машқ машғулотлар ўтказиш зарур бўлса, уларни эришилган даражада сақлаб турмоқ учун ҳафтасига икки марта шуғулланиш етарли бўлади. Мисол келтирайлик, Чикаго университетида ўрта масофага югурувчи яхши машқ кўрган спортчининг машқлар нагрузкаси 30—65 фоизга камайтирилганига қарамай, унинг чидамлилиқ даражаси 15 ҳафта давомида айтарли пасаймаган.

ЭККИ ва юракнинг қон ҳайдаш ҳажми юқорилигича сақланган, фақат югуриш имкониятининг масофаси 10 фоизгагина камайган. 3—4 ой давомида ҳафтасига 3 мартадан машқ қилиб эришилган имконият ва чидамлилиқ 7—8 ҳафта, ой давомида ҳафтасига бир икки машқлар билан ҳам юқори даражада сақлаб қолинган.

Шуғулланувчиларнинг кўпчиликлари ҳафтасига муттасил учтадан машқ ўтказишни афзал кўрадилар. Лекин, тажриба баъзи ҳафтада икки, баъзи ҳафтада тўрт мартадан машқ қилишнинг афзаллигини кўрсатади. Машқлар орасидаги таънаффуснинг баъзида каттароқ баъзида қисқароқ бўлиши ва иш қобилятини тиклашга имкон беради. Машқларнинг ҳафталик такрорланиши камайганда ҳам уларнинг мураккаблиги ошиши ҳисобига камайтирилган ҳисса ошиғи билан (суперконцентрация) бажарилади. Машқлар орасидаги дам олиш етарлича бўлмаса, чарчоқ тарқамайди. Бундай шароитда ўтказилган машқнинг самараси кам бўлади. ЭККИнинг 75—80 фоизи зичлиги миқдоридаги машқлар бир машқнинг асосий қисмини бажарган бир машқ деса бўлади. Навбатдаги машқ юқоридагига нисбатан енгилроқ бўлиши мумкин (ЭККИ 60—65 фоиз ёки ундан пастроқ даражага етса ҳам бўлади) (1-жадвал).

Инсонларда жуда фойдали бир хусусият бор, бу хусусият бошқалардан олдинда бўлишга интилиш, бошқаларга қараганда кучли бўлишга интилиш, бошқалардан афзалроқ иш бажаришга интилиш, бошқача қилиб айтганда, илғорликка интилиш ҳамма масалада намоён бўлади. Ахлоқ доирасида намоён бўлган бундай интилиш рағбатлантиришга, қўллаб-қувватлашга лойиқ. Жамиятда бу ҳар доим ибрат сифатида тарғиб қилинадиган фойдали хусусият. Агар, кишилар шундай яшамаганларида инсоният тараққиётнинг ҳозирги босқичларига эришаолмаган бўлар эди. Инсоннинг жисмоний сифатлари ривождаги мусобақалар деярли ҳамма фуқароларга тааллуқли. Одамлар энг кичик ёшида-ноқ ақлий ва жисмоний ютуқлари билан ўзларидаги илғ-

Шугулланувчиларнинг аэроб фаолиятларига боғлиқ тавсия қилинадиган машғулотлар нагрукаси

Гуруҳлар	Аэроб фаолиятлари якуни		энг кўп кислород истеъмол қилиш (ЭККИ) 60—65% жадалликдаги				ЭККИ жадаллиги 75—80%			
			ҳафталик нагрукза ҳажми, км				ҳафталик нагрукза ҳажми, км			
	12 дақ. лик тест натижаси, км	ЭККИ, л дақ. кг.	км—с тезлиги м-дақ.	давомийлик дақ.	чидамликнинг ривожланиш даври	чидамликни сақлаб туриш даври	км—с тезлик м-дақ.	давомийлик. дақ.	чидамликни ри- вожланиш даври	чидамликни сақлаб туриш даври

Югуриш

1	3,0	57	13—14	30—90 ва ундан ортиқ	40	25	15—15,5	4—10	5—6	—
2	2,8—3,0	52—56	11—12	30—75	35	20	14,5	4—10	4—5	—
3	2,4—2,7	45—50	10—10,5	20—60	25	12	12	4—8	3—4	—
4	2,0—2,3	35—44	8—9	15—45	16	8	11	4—6	2—3	—
5	1,8—1,0	32—34	6—8	15—30	14	7	—	—	—	—

Велосипедда юриш

1	10,7	57	21—22	60—120 ва ундан ортиқ	90	45	30—35	4—10	10	—
2	9,3—10,7	52—56	19—20	60—120	80	40	27—30	4—10	8	—
3	7,5—9,2	45—50	15—18	40—60	60	30	24—27	4—8	7	—
4	6,0—7,5	35—44	13—14	30—40	28	14	21—24	4—6	6	—
5	4,2—6,0	32—34	10—12	20—30	24	12	—	—	—	—

Сузиш (қулоч отиб сузиш ва қурбақасимон сузиш техникасини қониқарли бажариши)

1	725	57	55	30 ва ундан ортиқ	7	3,5	63—66	7	1	—
2	650—725	51—56	50—55	25—30	5	2,5	60—64	6	0,7	—
3	525—650	45—50	40—50	20—25	4	2	52—60	5	0,5	—
4	400—525	35—44	30—40	15—20	2	1	42—52	4	0,3	—
5	400—	32—34	30	10—15	1,2	0,6	—	—	—	—

орликка интилиш сифатларини тарбиялайдилар. Ҳали чемпионлик нималигини тасаввур қилмаган 3—4 ёшли болалар ўзаро мусобақадаги ютуқларидан қувониб, мағлубиятларидан ўкинадилар. Биринчи синф ўқувчиси фанларни ўзлаштиришда орқада қолишнинг яхши эмаслигини, илғорлик хурсандчилик бағишлашини жуда яхши сезади. Улғайгач, шулардан қайси биридир машҳур олим бўлиб етишади, бошқалари ўрта миёна илм билан қолиб кетадилар. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги машқлардан кузатиш мақсад, ҳаммада олдинга интилиш кучини, ақлини, ахлоқини, ақлий ва жисмоний тезкорлигини, меҳнатсеварлигини ва бошқа инсон қадрини улуғлайдиган фойдали хосиятларни кўпайтиришда соғлом мусобақа муҳитини тайёрлашдан иборат. Оилада шундай муҳит мавжуд бўлса, бу ерда бахтиёрлик ҳукмрондир. Бутун мамлакатда шундай ижтимоий муҳит юзага келса халқ фароғатда, мамлакат шуҳрат кучоғида бўлади. Ота-она ва тарбиячилар қадамлар, дақиқалар, ютуқлар деб номланган жисмоний ва ақлий камолат бағишловчи машқларга тарбиянинг ҳар томонлама кенг, серқирра томонларини ривожлантирувчининг дастлабки восита деб қарашлари керак. Оддий тил билан айтадиган бўлсак, фарзандни тарбияланувчи вужудига яхши хусусиятлардан кўплаб ҳосил олиш учун ўз вақтида қадалган уруғ деб қарамоқ керак.

Жисмоний чидамлилиқни тарбиялаш илм олишга интилишдаги бардошлиқни ҳам тарбиялайди. Худди шунингдек бундай фойдали сифатлар инсон фаолиятининг ҳамма соҳасида бутун ҳаёт давомида кўп фойда келтиради. Тананинг ишлаш имкониятларини, саломатлигини ошириш меҳнат, пиёда юриш, тоғларга чиқиш, сувда сузиш, тез ҳаракат талаб қиладиган рақслар билан шуғулланиш ва бошқалар орқали ривожланади ҳам мустаҳкамланади. Жисмоний меҳнатнинг бир қанча турлари жисмоний машқ самарасини беради. Масалан, ҳаскаш билан ишлаш, дастаки сўқа билан ишлаш, пушталарни ўтамоқ, соатига 3—4 км йўл юриш машқининг ўрнини босиши мумкин. Томорқада бажариладиган баъзи ишлар футбол мусобақасида спортчининг ўйини билан тенглашиши мумкин. Ўтин ёриш, агар у яхши ижро қилинса, саломатлиқни яхшилаш ва бардошни ривожлантиришда жуда фойдали. Пичан, дон ўриш ҳам ўта фойдали машқ ҳисобида бўлади. Тик турган ҳолда катта ўроқ билан хашак ёки дон ўриш алоҳида фойдали машқ ўрнига ўтади. Баъзи мамлакатларда бундай ўроқчиларнинг

юксак маҳорат билан бажарган гўзал ҳаракатлари дала хизматчиларини мафтун қилади. Ўроқчилар мусобақалари ҳам ўтказиб турилади. Мусобақаларда ўроқ ўрувчи аёллар, ҳатто кексалар ҳам иштирок этадилар. Яқинда ўтказилган шундай мусобақаларда Югославиялик 50 ёшга кирган ўроқчи ғолиб деб топилди. Мусобақа иштирокчилари орасида энг каттаси 77 ёшли деҳқон эди. Тоққа чиқиш (маълумки, тоққа чиқувчилар рюкзакларини орқаларига ортиб юқорига кўтариладилар) саёҳатлари ҳам саломатликни мустаҳкамлашга, чидамлилиқ ва тезкорлиқни оширишга хизмат қилади.

Автобусни узоқ кутиб кайфиятингиз бузилди, қийинчилиқ билан зўрға унга кириб олдингиз, жойлашдингиз. Шундай шароитда ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланиш лозим. Чунки согломлик учун интилиш ва ҳаракат доим имкониятга қараб амалга оширилиши керак. Ҳамма вақт нимагадир шошиб туриладиган шароитда озми-кўпми имконият топилиши билан вақтингизни саломатликка бағишланг. Бу маслаҳатдан ажабланмай охиригача ўқишингизни илтимос қиламан. Автобусда ўз жойингизни олганингиздан кейин, мушакларингизни бўшаштиринг, нафас олишни меъёрига келтиринг, лабингизни тил билан ҳўллаб олинг, юздаги мушакларни (чакка, қош, лаб) бўшаштиринг, елкаларингизни туширинг, нафас олиш машқларига эътиборни тўпланг, учгача санаб бурундан нафас олинг, сўнг 4—5 гача санаб ҳавони ўзингизда сақланг. 5—6—7 гача санаб нафас чиқаринг. Бундай нафас олиш машқларини бир неча бор такрорлаб тинчиганингиздан сўнг бир неча изометрик машқларни турган жойингизда бажаринг. Бунда аввало оёқ бармоғи ва мушакларини зўриқтирасиз, сўнг тўпиқ ва сон мушакларини зўриқтирасиз, навбат қўл панжалари ва кафтлари мушакларига, сўнг қўл мушакларига зўриқиш берасиз. Ёнингиздаги йўловчиларга қараган бўлиб бошингизни ўнгга, чапга айлантирасиз, бир пастга энгашиб, бир юқорига қарайсиз, сўнг бўйин ва елка мушакларига изометрик — зўриқиш машқи берасиз. Энг охири бундай машқни қорин мушакларига ва кўкрак мушакларига кўчирасиз. Кўрибсиз-ки, иш жойингизга автобус кутиш диққатвозлигидан, унга жойлашиб олишдаги чарчоқдан кутилиб кириб келасиз.

Сиз кабинет хизматчисисиз, ўтириб ишлайсиз, ёки илмий ходимсиз, ижод ва ёзиш билан банд бўласиз. Шунияхши биласиз-ки, бир ярим икки соат муттасил бутун эътиборни ишга бериб шуғуллангандан кейин ўзингизда чар-

чоқ ҳолатларини сезасиз. Бу ҳолатда иш самарадорлиги пасаяди, ишингизнинг сифати ёмонлашади. Шу вақтда яхшиси стулдан қўзғалиб хона деразаларини очинг, хонада бирга ишлайдиган шеригингиз эътироз билдирса ҳовлига чиқиб очиқ ҳавода тўйиб-тўйиб нафас олинг, оёқ-қўллар бўйин, орқа, кўкрак қорин мушакларини бир неча дақиқа машқ қилдиринг. Нима учун хонада ўтириб ишловчи хизматчиларга, илмий-иждоий иш билан шугулланувчиларга бундай машқ тавсия қилинади? Агар улар ишлайдиган жойда ишлаб чиқаришдан тарқаладиган зарарли газ йўқ, оғир жисмоний иш ҳам бажарилмайди, руҳий муҳит қулай, лекин ишдан кишилар чарчайдилар. Бир неча соатли ишдан сўнг, чарчоқни тарқатиш, иш унумдорлигини ошириш учун қуйидаги машқларни бажариш тавсия этилади.

Иш жойингиздан туриб хона деразаларини очинг, чуқур нафас олиш машқларини бажаринг, оёқ-қўл мушакларини ишлатинг, бўйин, кўкрак орқа мушакларини машқлар билан ишга солинг. Иш жойингизни имконият бўлса, тувакдаги гуллар чиройли манзарали расмлар билан аквариум, сайроқи қушлар сақланадиган қафаслар билан жиҳозлаш мақсадга мувофиқ. Шундай хонада бир неча дақиқа табиат манзараларини тамоша қилиш, ўзингиз ёқтирган мусиқани тинглаб аста-секин юриш сизга ишчанликни қайтаради.

Ўз саломатлигини сақлашни истаган киши ҳар дақиқа имкониятидан унумли фойдаланади. Саломатликни қадрлаган киши ҳар қандай шароитда ҳам машқ учун имконият топади. Ишдан қайтгач, имконият бор кунлари 10 дақ. вақтни хордиқ чиқаришга бағишланг. Шошмасдан иш кийимларини уй кийимларига алмаштирасиз, ўзингизга энг қулай деб билган жойда бир неча дақиқа тинч ўтирасиз, кўнглингиз истаган мусиқани эшитасиз, хоҳласангиз бир пиёла чой ёки кофе истеъмол қиласиз. Бу руҳий ҳолатингизни оилавий шароитга мослайди, оқшомингиз ва тунингизнинг хушчақчақ ва ҳаловатда ўтказишга тайёрлайди. Баъзи оилалар кечки овқатни деярли уйку олдидан истеъмол қиладилар. Бундай тартиб овқатнинг ҳазм бўлишини ёмонлаштиради, уйқунинг нотинч кечишига сабаб бўлади. Кечки овқатдан сўнг камида бир соат юлдузли ёки булутли осмонни томоша қилиб сайр қилиш, юриш давомида ҳар бир неча қадамда ўпкани тўлдириб ҳаво симириш, танани кислородга бўлган эҳтиёжини қондириш фойдали.

Умуман, уйқу олдидан танангизнинг ҳамма аъзолари ва системаларини, биринчи навбатда нерв системасини, тунда яхши дам олишига қанчалик мукаммал тайёрласангиз, уйқунгиз шунчалик тиниқ бўлади. Тун олдидан оила аъзолари орасида бир-бирини хафа қиладиган гап ва ҳодисалардан тийилиш лозим. Руҳиятга оғир таъсир қиладиган радио эшиттириши ва телекўрсатувлардан сақланиш ҳамма учун фойдали, айниқса ёши 40 дан ошганларга. Шунингдек оғир жисмоний ва ақлий меҳнат, кундузи бўлиб ўтган кайфиятни бузувчи номаъқул ҳодиса ҳам уйқунинг қочиради. Шуларни назарда тутиб яхши уйқунинг истасангиз ҳар доим бир вақтда ётишга одатланинг. Кун тартибингизни бузманг. Кун давомида мушакларни бирдек ишга солиб зарур фаолият кўрсатиш имконини яратинг. Ҳар қандай ишингизни ухлайдиган вақтингиздан бир соат олдин тўхтатинг. Кўнглингиздан худога шукур танам соғ, оила аъзоларимиз саломат, ҳозир ётиб дам оламан, туним ҳайрли бўлсин ва шунга ўхшаш кўнглига тинчлик бағишловчи фикрларни ўтказинг. Уйқу қочирадиган дориларни қабул қилмасликка ҳаракат қилинг. Бундай дори қабул қилишга зарурият сезсангиз тунгги уйқуга тайёрликни бир соат олдинроқ бошланг. Кўпроқ юринг. Баданда енгилгина чарчаш аломатлари сезилгач, дам олишга ётинг.

Тананинг руҳий саломатлигини сақлашда, унинг ташқи таъсирдан муҳофаза қилишда дам олишнинг аҳамияти катта. Дам олишлик телевизор қаршисида ўтказилса ёки ичкиликбозлик қилишга бағишланса, ташвишли ва беҳаловат ўтса, бундай кун саломатликдан узоқлаштиради холос. Ёки бугун дам олиш кунини кундузги 12⁰⁰ гача ухласам бўлади, маънодаги кайфият билан кун тиккага келгунча ётиш ҳам дам олиш, умрни узайтиришга ҳисса қўшмайди. Дам олиш кунини соат 12⁰⁰ да ўриндан тургандан кўра бутун ҳафта давомида муддатидан ортиқроқ ишлаган маъқул ёки неча

муддат камроқ ухлаган маъқул. Ҳатто ёмғирли ва қорли кунларда ҳам танангизни кейинги ҳафта учун куч йиғиши, фаолият имкониятини ошириши учун алоҳида шароит яратиш лозим. Кузатишлар тананинг саломатлиги учун очиқ ҳавода бўлишнинг нақадар зарур эканлигини қайта-қайта тасдиқламоқда. Дам олиш кунини ҳовли, томорқада ишлашга бағишлаш, дала ишлари билан шуғулланиш, мазорга бориб ота-оналар ва қариндош уруғлар кўмилган хилхонани тозалаш ва тартибга келтириш ҳам жисмоний, ҳам ахлоқий томондан бутун оила учун жуда катта тарбиявий аҳамиятга эга. Айниқса, фарзандларнинг катталар, кексалар олдидаги бурчипи чуқур тушуниб етишларига ёрдам беради. Бу хил фаолият оиладаги ўзаро меҳрибончиликка жуда катта ижобий таъсир кўрсатади. Ёшларнинг кексаларга бўлган ҳурматини самимий ва юксак бўлишига олиб келади.

10—11 ойлик ишдан ва ўқишдан сўнг меҳнат отпускасига ёки таътилга чиқиш кўпчилик томонидан орзиқиб кутиладиган мавсум. Бировлар бу мавсумда санаторийда дам олишни, бошқа бировлар саёҳат қилишни, бошқалар дала ҳовлиларини тартибга келтириш, деҳқончилик қилишни орзу қиладилар. Мўлжаллар, режаларнинг сон-саногии йўқ.

Унинг фойдали бўлиши учун асосий шарт дам олиш мавсумининг барча кунларини очиқ ҳавода ҳаракатда ўтишидир. Бу мавсумда ҳаёлда бир фикр ҳукмрон бўлиши лозим. Ҳаво қуёшли бўладими, ёғингарчилик билан ўтадими, кунлар иссиқ келадими, совуқ бўладими бунинг менга аҳамияти йўқ. Тўйиб дам оламан. Ҳамма кунлар ҳам худонинг кунини. Ўз-ўзини мана шу қатъий фикр ва ниятга тайёрлаб дам олишни бошлаш ва шу аҳдида тураолиш дам олишнинг сермазмун ва мароқли ўтишига замин бўлади. Қон босими юқори ёки паст бўлган кишилар, нерв системаси издан чиққанлар кўпроқ табиат бағрида, дарахтзорларда, кўркам манзарали жойларда кўнглига ёқимли кишилар орасида бўлишлари катта шифобахаш таъсир кўрсатади.

Оғир жисмоний ёки қийин ақлий меҳнат билан шуғулланувчи кишиларнинг ҳордиқ чиқариши учун энг фойдали восита кучайтирилган жисмоний машқлар билан шуғулланишдир. Бунинг сабаби тушунарли. Оғир ақлий меҳнат жараёни мушаклар ҳаракатини чегаралайди, зарарли гормонларнинг ишлаб чиқарилишини оширади, тананинг асосий қисми-

да турғунлик ҳолатини юзага келтириб модда алмашув жараёнини секинлаштиради. Истеъмол қилинган ёқилғи ва моддаларнинг нафас олиш, тер чиқариш йўли билан ташқарига чиқариб юборилиши сусаяди. Чарчаш ҳолатининг пайдо бўлиши ишлатилиб бўлинган чиқиндиларнинг танада йиғилиб қолиши натижасида лайдо бўлади. Бунинг чораси юқорида бир неча бор айтиб ўтилганидек чопиш, тез юриш, кучайтирилган гимнастика машқлари эканлиги ўқувчига маълум. 12 дақиқадан кам бўлмаган муддатда югуриш, 20—30 дақ. тез юриш ва гимнастик машқлар тананинг чиқиндилардан тозаланишини тезлаштиради, иш қобилияти тикланади. Ўтириб ишлайдиган кишилар, камҳаракатли иш билан банд одамлар, оиласи ёки ишида қандайдир кўнгил хиралиги бор кишилар ҳар куни маълум режада жисмоний машқлар билан шуғулланиб турсалар ташвишлари чекинади, унинг ўрнини мунтазам ижобий кайфият, ишонч эгаллайди. Бу танани касалликдан муҳофаза қилувчи ишончли восита сифатида хизмат қилади.

Ёшликдан тез ҳаракат қилишга ўрганиш ўз саломатлигидан лаззатланиш ҳис-туйғусини тарбиялайди. Тез ҳаракат қилиш истаги ҳаммада бор, лекин лоқайдликнинг кули бўлган кишиларда кам ҳаракатлик бу хоҳишни камайтишига, ҳатто йўқолиб кетишига сабаб бўлади. Ҳолбуки, ўз саломатлигини мустаҳкамлаш, кучига куч, умрига-умр кўшиш истагини ривожлантириш инсоннинг ўзига ҳам, мустақил Ўзбекистонимизга ҳам керак. Чиниқиш ҳаётда инсон оғирини енгил қиладиган, қийин муаммоларни ҳал қилишга ўргатадиган сифат тариқасида халқимизда юқори қадрланган. Бу ҳақда мақол ҳам бор:

*Соғлиқ тила синиққанга
Ҳавас қилгин чиниққанга.*

Бошқалардан ўрганиладиган ибратли, ноёб сифатлардан бири ишда, фикрлашда, курашларда чиниқишдир. Бу сифатнинг кўринишлари хилма-хил. Биз сўз юритмоқчи бўлган чиниқиш ўзгариб турувчи иқлимга танани мослаштириш ҳақида боради. Танани чиниқтириш уни ўзгариб турадиган ташқи муҳитга мослашув қобилиятини ошириш ва нохуш омиллар таъсирига чидашни таъминлашдир. Инсон ташқи муҳитнинг ҳар қандай шароитида яшай олиши ва ўзи учун зарур бўлган жуда хилма-хил фаолиятни бажараолишга тайёр бўлиши керак. Хилма-хил шароитда яшашга ва ишлашга

ўз-ўзини тарбиялаш боланинг жуда кичик ёшидан бошла-
ниб, босқичма-босқич ривожлана боради. Ҳаёт инсон боши-
га ҳар хил ташвишларни солади. Инсон аъзолари ва система-
лари ҳаракат ўзгариб турганда, қор ва ёмғир ёққанда қуёш
нурининг таъсири кучайганда, изғирин шаббода танани жун-
житиб турганда ҳам фаолият кўрсатишга одатланиши керак.
Шуни баданни чиниқтириш деб атайдилар. Чиниққан одам-
лар иссиқ ва совуққа бардошли бўладилар, ҳар икки ҳолатда
ҳам самарали фаолият билан шуғулланишга ўрганганлар. Бун-
дай кишилар ўз таналарини ташқи муҳит ўзгаришига мос-
лаб, танани мунтазам иссиқлик билан таъминлаб туришга
ўргатганлар. Иккинчи бировлар ҳаво иссиқлигига бардош бе-
ролмай ишлаш қобилиятларини қисман ёки тамомила йўқо-
тадилар. Сабаби уларнинг таналари етарли даражада чиниқ-
маган, ташқи ўзгаришларга мослашмаган. Мослашув, меъё-
рига етказиб олиб бориладиган тарбиянинг маҳсулидир. Чи-
ниққан кишининг танаси ҳаво совуқ вақтида тана учун зарур
бўлган килокалория билан ифодаланадиган ички ҳароратни
сақлаб туриш учун керакли моддаларни тайёрлаш имкония-
тига эга бўлади. Инсон танасидаги асаб, қон томирлари си-
стемаси мускулларнинг ички ҳаракатини зарур даражада сақ-
лаб туришга мослашади. Танаси чиниқмаган одамлар бунга
бардош бераолмайдилар. Шунинг учун ҳар бир инсон ўз та-
насини ташқи муҳит ва шароитга бардош бераоладиган қилиб
чиниқтириш билан доимо шуғулланиши шарт. Чиниқиш
малакаси аста-секин ривожланади ва чуқурлашади. Чиниқиш
имкониятлари бундай машқларнинг камайиши билан сўна-
боради.

Танани ҳарорат билан таъминлаш «асосий алмашув» ва
энергомахсулот тушунчалари билан ифодаланади. Асосий
алмашув бедор ҳолатдаги организмнинг килокалория билан
ифодаланган иссиқлик сарфлаш даражасидир. Энергомахсу-
лот — организмнинг модда алмашинуви ҳисобига ҳаётий
эҳтиёж талабларини таъминлаш учун зарур энергияни
ишлаб чиқаришдир. Инсоннинг меҳнат фаолиятига ва ёшига
қараб бир кунда сарфланадиган килокалория миқдори
2000—5000 гача бўлади. Иссиқлик беришнинг камайиши
эса терида айланиб юрувчи қон миқдорининг камайиши
ҳисобига содир бўлади, шунинг учун совуқда томирлар-
нинг торайиши, ҳаддан ташқари совиб кетиши эса — те-
рининг оқариб ва кўкариб кетишида юз беради.

Муҳтарам ўқувчига ёз вақтида ариқ сувида чўмилиш-
га бардош бераолмаган одам билан қиш кунлари музни

ёриб чўмилувчи чиниққан кишиларни мисол тариқасида келтирамиз. Бу ҳолат чиниқишнинг натижасидир. Ёки иккинчи мисол, ўз танасини машқ билан синдирилган шиша синиқлари устига яланғоч ётиб, оғир юкни кўтарган шиша кесмас танали кишиларни эслатиб ўтамиз. Ёки ўз таналарини чиниқтирган кишилар тахта кроватнинг бутун сатҳига учи ўткир михни юқорига қаратиб қоқиб чиқадилар. Шу михлар устига яланғоч ҳолда ётиб оёқ-қўллари билан оғир нарсаларни кўтариб машқлар бажарадилар.

Чиниқиш — инсон танаси имкониятларини хилма-хил соҳада бардошли, чидамли, кучли сифатлар билан таъминлашдир. Алишер Навоий ўз дostonларининг бирида жуссаси кичик ёш аёлнинг бузоқчани елкасида кўтариб муттасил машқ қилиши натижасида ўз танасини қанчалик чиниқтирганини шоирона ифодалаган. Ҳар куни бир неча бор бузоқчани елкада кўтариб юриш натижасида аёлнинг танасидаги куч ортаборган, бузоқча ҳам кунда аста-секин ўса борган ва оғирлаша борган. Чиниқаётган тана бузоқнинг ўсишидан орқада қолмайдиган даражада ривожланаборган. Чиниқиш ҳамма учун фойдали ва ҳаётда қўл келади. Чиниқишнинг эрта — кеч ийўқ, лекин чиниқиш йўлига ёшликдан бел боғлаган киши ҳайратда қолдирадиган даражаларга эришиши табиий.

XX асрнинг бошларида ота-бободаримиз хилма-хил ўйинлар билан шуғулланар эдилар. Масалан, ошиқ ташлаш ўйини. Ошиқ ташлаганда ютган киши ёз кунлари қайсидир ишни бажариб келишни буюрса, қиш кунлари яланғоёқ қор ва муз устида ҳовлини бир неча бор айланиб чиқиши лозим эди. Қишда ҳам, ёзда ҳам танани чиниқтириш учун яланғоёқ юришга катта эътибор берилар эди. Ватанимизнинг ўтмишдаги жангчилари қорда — музда яланғоёқ машқларни бажариб ўзларини чиниқтирар эдилар. Тарихий манбаларнинг кўрсатишича, йигитлар оёқ кийим кийиш ҳуқуқига 18 ёшдан бошлаб эришганлар.

Қадимги юнон ёзувчиси Платархнинг гувоҳлик беришича, буюк файласуф Сукрот «ақлни пешлаш» учун ўзи яланғоёқ юрган, шогирдларидан ҳам шуни талаб қилган. Рим файласуфи Сенека ҳам шу қоидага амал қилган ва умрбод оёқ кийим киймаган. Кўҳна рим доктори Антоний Муза машҳур шоир Горацийни ўткир қиррали тошлар устида яланғ оёқ юришга мажбур қилиб оғир хасталикдан қутқарганига далиллар бор. Англиялик машҳур инсонпар-

вар тарбиячи Джон Локк ёшларни чиниқтиришнинг асосий воситаларидан бири ялангоёқ юриш деб ҳисоблаган.

Ўзининг ҳавас қилгулик саломатлиги билан машҳур бўлган француз қироли Генрих IV болалик ва йигитлик йилларида ялангоёқ юрган, у оёқ кийимини саройдаги қабул вақтидагина кийган. Ялангоёқ юришнинг фойдали моҳиятига тушунганлар ялангоёқ қўйилган ҳар бир қадам ҳаётга қўшилган дақиқа деб ҳисоблаганлар. Замондошларининг гувоҳлик беришларича, машҳур рус лашкарбошиси А. В. Суворов ҳар кун и эрта тонгда, қаттиқ совуқ бўлганда ҳам ялангоёқ сайр қилган, сўнг ўз устидан совуқ сув қуйган. Унинг қизи ҳам отасининг талабига қулоқ солиб эрта баҳордан кеч кузгача деҳқон қизлари билан ялангоёқ юрган.

Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Замондошимиз Матёқуб Қўшчонов қор ва муз устида ялангоёқ юришни машқ қилади. У «Пахтакор» стадиони ёнидаги «Моржлар макони» га бориб муз ва қор устида ялангоёқ юриб, қиш кунларида ҳам анҳор сувида чўмилади. Ялангоёқ юриш машқлари билан шуғулланган бутун-бутун оилалар бор. Уларни бундай ишга тез-тез тумов бўлиш, аксириш ва йўталиш дарди мажбур этган. Дастлаб ишончсизлик ва маълум даражада қўрқув билан бошланган қор ва муз устида юриш, муздек совуқ сувда чўмилиш уларга янги ҳаёт бағишлаган. Саломатлик ва яхши кайфият яратган. Чиниқишнинг бу йўлини аста-секин танани ўргатиб бажариш мумкин. Бир неча кун давомида енгилроқ кийим билан бир неча бор ташқарига чиқиб қисқа муддатли машқ қилинади. Тана чиниққан сари очиқ ҳавода совуқда бўлиш муддати секинлик билан аста оширилаборади, ҳафталар ва ойлар давомида совуққа ўргатилган тана оппоқ қор, соф совуқ ҳаво кишига қанчалик хурсандчилик ва нашъа бағишлашини сезиши мумкин. Савол туғилади, нима учун ялангоёқ юришнинг саломатликка фойдаси бор? Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, оёқларнинг товонлари ва панжаларида биологик фаол нуқталар бор, уларнинг яланг оёқ юриш туфайли қитиқланиши тананинг ҳимоя кучларини оширади ва унинг бардошлилик имкониятини кучайтиради. Шундай машқлар билан чиниққан тана, қаттиқ совуққа ташқи иқлимнинг ҳар қандай ўзгаришларига ҳам бардошли бўлади. Олимлар назоратида 17—70 ёшгача бўлган эркеклар орасида кузатиш ўтказилган, бу гуруҳга киритилган кишилар йил давомида чиниқиш машқларини ўтаганлар. Улар ҳафтасига икки кун жисмоний машқ-

ларни ялангоёқ бўлиб бажарганлар, шаҳар ташқарисига сайр қилганда ҳам ҳафтанинг икки кунини ялангоёқ юриб ўтказганлар. Кузатишнинг иккинчи йилида кучли таъсир қилувчи муолажаларга ўтганлар — муз ва қор устида 15 дақиқа югуришган. Машқларини тўла бажарган бу кишиларда шамоллаш, грипп касалига дучор бўлиш батамом йўқолган, уларнинг танаси бундай касалликларни қабул қилмайдиган даражада чиниққан. Тез-тез шамоллаб турадиган кишиларга ўз-ўзини чиниқтириш учун хонада дастлаб пайпоқ кийиб юриш тавсия қилинади. Биринчи ҳафтада эрталаб ва кечкурун 5—10 дақ., иккинчи ҳафтадан бошлаб бу муддат кунига 2—3 дақиқадан кўпайтириб борилади. Бу машқ вақтингизга қараб янада оширилиши мумкин. Ҳар сафар пайпоқда юришдан сўнг, оёқлар иссиқ сув билан ювилиши ва дағал сочиқ билан артиб турилиши лозим. Кечки чиниқиш муолажасини бир-бирига зид восита билан амалга ошириш ҳам мумкин. Бунда оёқларни галмагалдан гоҳ иссиқ сувли (45°C), гоҳ совуқ сувли ваннага (15—20°C) ботириб ўтирилади. (15—20°C совуқ сув дейилганда — одам танасига нисбатан совуқроқ ҳарорат назарда тутилади). Бу муолажа иссиқ сувли тосга 30 сония оёқларни ботириб ўгириш билан тугалланади. Шундан сўнг оёқларни артиб, уқалаб қўйиш яхши фойда келтиради. Аста-секин чиниқтириш ванналарининг муддатини узайтириш мумкин. Иссиқ сувнинг даражаси олдинги ҳолда сақланиб, совуқ сувнинг даражаси — 3—5°C гача пасайтирилиши мумкин.

Эрталабки ванна қилиш олдидан резина полос устида бир неча дақиқа туриш ёки гўдачали резинка полос устида ялангоёқ товони ва кафтларини массажа тавсия қилинади. Гўдачали резинкалар устида доимий юриб туриш оёқ тагидаги биологик фаол нуқталарга таъсир кўрсатиб кўпгина касалликларни тузатишга ёрдам беради ҳамда аъзоларнинг иш фаолиятини яхшилайти. Лекин, баъзи эҳтиёт чораларини ҳам айтиб ўтиш лозим: тана иссиқлиги кўтарилганда, тумовда, ангинада, нафас йўллариининг катарида, бронхитда, ўпка яллиғланганида, буйрак касаллигида, радикулитда, аёллар жинсий органлари шамоллаганда юқоридаги машқларни бажариш тавсия қилинмайди. Бундай касалликлар ёпишмаслиги учун танани чиниқтириш чораларини ўз вақтида бошлаш лозим.

Жисмоний тарбияда чидамлилиқ — бу организмнинг жисмоний нагрузкалар туфайли пайдо бўладиган чарчаш

ҳолатини енгшидир. Чидамлилик 2 хил: умумий ва махсус чидамлиликларга бўлинади.

Одам организмнинг узоқ вақт давомида кўпгина мускуллар гуруҳларини ҳаракатга жалб этувчи жисмоний ишни бажариш қобилиятини умумий чидамлилик дейилади. Махсус чидамлилик — бу инсоннинг жисмоний ишни максимал қувват билан бажаришдаги ўзига хос қобилиятидир. Масалан, дарахтлари кесилган жойнинг тўнкаларини қазиб улардан саржин ўтин тайёрлаш ёки лой пишириб, шу пиширилган лойлардан девор ясаш. Ишларни бажаришда тезкорлик кўрсатиш — махсус тайёргарлик деб аталади. Спортнинг айрим турларида марафонда, велопоёга, профессионал бокс ва бошқаларда махсус чидамлилик зарур.

Тарбияда ижтимоий чидамлиликнинг қуйидаги атамалари қўлланилади: куч чидамлилиги, тезлик чидамлилиги, сакраш чидамлилиги, статик чидамлилик, динамик чидамлилик ва бошқалар.

Чидамлилик маълум характердаги ва жадаллик билан бажариладиган вақт билан ўлчанади. Чидамлиликни ўлчаш ва ҳисоблашнинг тўғри ва билвосита усуллари мавжуд. Спортда чидамлиликни қуйидаги ўлчаш усуллари бор: велоэргометрда ишлаш, тредбан йўлкаси бўйлаб югуриш, бир текис тезликда йўлка бўйлаб югуриш, маълум маромда турган жойда югуриш ва шу қабилар.

Билвосита усул билан олдиндан берилган ишнинг бажарилиш вақтини ўлчаб чидамлиликни ҳисоблайдилар. Чидамлиликни тарбиялашнинг ўзига хос услублари ва қоидалари бор. Чидамлиликни самарали тарбиялаш учун умумтайёрловчи, махсус тайёрланган ва мусобақа машқларидан фойдаланиш мумкин. Бу машқлар организм бардошини ошириш даражасига қараб умумтаъсир кўрсатувчи (югуриш, сузиш ва бошқ.) умумий чидамлиликни тарбиялайди. Бу спорт хилларида инсон танасининг кўпчилик мушаклари фаол ҳаракат қилади. Чидамлиликни оширадиган машқлар инсон танасининг кўпчилик қисмига таъсир кўрсатади. Локал таъсир кўрсатувчи ёки чегараланган чидамлиликни тарбиялайдиган усуллар ҳам мавжуд. Бунда айрим ҳаракатларни кўп марталаб такрорлаш масалан, оёқлар ёки қўللари кўтариш ва пастга тушириш машқлари бажарилади. Умумий чидамлиликни тарбиялашда эндиgina машқ қилишни бошлаганларда 20—25 дақ. давом этадиган, чиниққан югурувчиларда, сузувчиларда, эшкак эшувчиларда 50—100 дақ. ва ундан ортиқ, чанғичилар ва

велосипедчиларда эса 2—3 соатдан кўпроқ давом этадиган, бир маромда ёки ўзгариб турадиган тезликда бажариладиган машқлар қўлланилади (расм 3).

Спортчи бўлмаган одамларда умумий чидамлилиқни тарбиялашнинг самарали воситаларидан бири соғломлаштирувчи югуришдир. Соғломлаштирувчи югуриш машғулотларини бошлаш учун ўз организмнинг жисмоний нагрузкага реакциясини ўрганиши зарур. Бунинг энг оддий усули юрак уришининг ўзгариши ва ҳаракатдан кейин олдинги ҳолига қайтиш тезлигини ўлчашга асосланган. Авал формула ёрдамида ўзингиз учун максимал даражалик томир уришни топинг: 220 дан ўз ёшингизни олиб ташланг (йиллар ҳисобида). Кейин индивидуал тезлик режими учун юқори чегарани белгилашингиз керак. Уни максимал томир уришининг 75 % тенг миқдори белгиланади. Мисол келтирамиз, сиз 20 ёшдасиз, унда сиздаги максимал томир уриши бир дақиқада 220—20—200 мартага тенг, яъни ўртача кучланиш шароитида сизнинг юрагингиз мана шундай тезлик билан қисқариш қобилиятига эга. Тезлик режимининг юқори чегараси эса қуйидагига тенг бўлади:

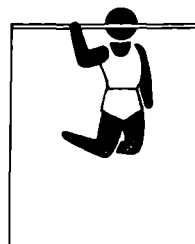
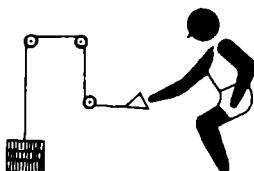
$$\frac{200 \text{ марта (дақ. 75)}}{100} \quad 150 \text{ марта / дақ.}$$

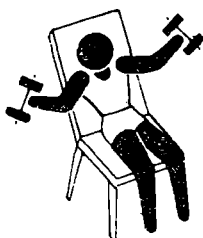
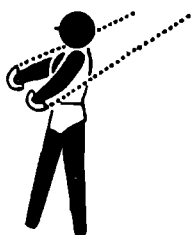
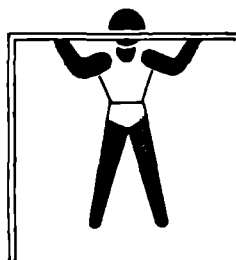
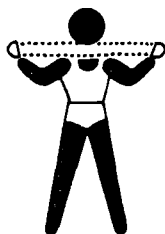
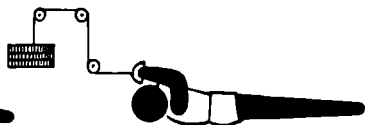
Югуриш тамом бўлганидан сўнг юрак уришининг нормал ҳолга қайтиши 15 дақиқа дам олгандан кейин амалга ошади. Югуриш тайёргарлигининг дастлабки босқичларида югуриш давомида юрак уришини тез-тез ўлчаб туриш керак. Бунинг учун бўйиндаги артерия томирини ушлаб 6 сония ичида зарб сонини ҳисоблаш ва бу рақамни 10 га кўпайтириш керак. Агар томир уриши максимал томир уришининг 75 % идан кўп бўлса, югуриш тезлиги оширилган ва сизнинг имкониятингизга мос келмайди.

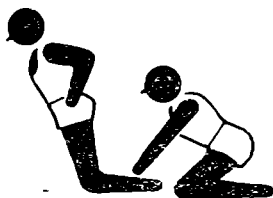
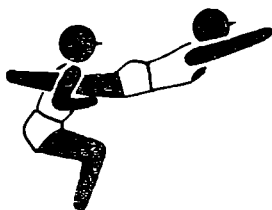
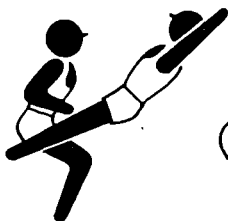
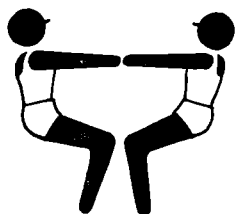
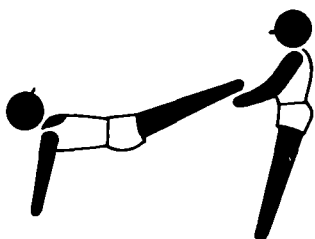
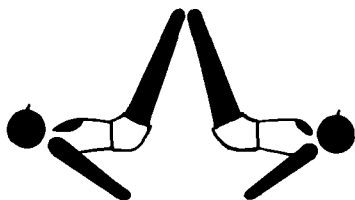
Юрак уришини эрталаб ўринда ётганда ҳам ёзиб олиш тавсия қилинади. Бу жисмоний ҳолатни оддий, аммо аниқ кўрсаткичидир. Юрак уриши кўрсаткичи бир дақиқада меъёрдан 10 марта ва ундан ортиқ бўлса, бу ҳол машқ қилиш ҳажмини қисқартириш ёки бир неча кун дам олиш кераклигини кўрсатади.

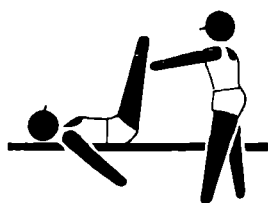
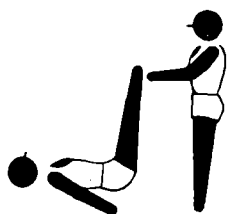
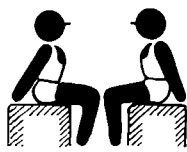
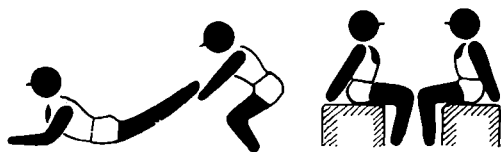
Югуриш нагрузкаси орқали соғлиқни мустаҳкамлашнинг зарурий шарти аста-секинлик ва мунтазамлик.

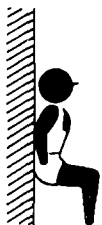
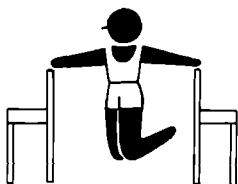
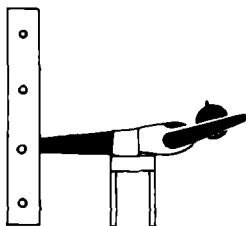
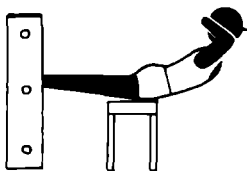
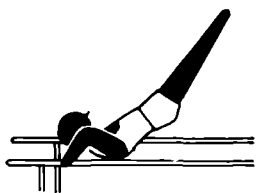
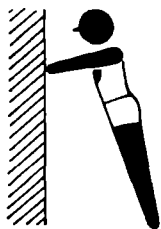
Шахсий саломатлик ҳақида гап бораётганида яхши ўйлаб кўрилмаган хатти-ҳаракатлар бўлмаслиги керак. Узоқ вақт давом этган узилишдан ёки кўп йиллик суст ҳаракатлар-

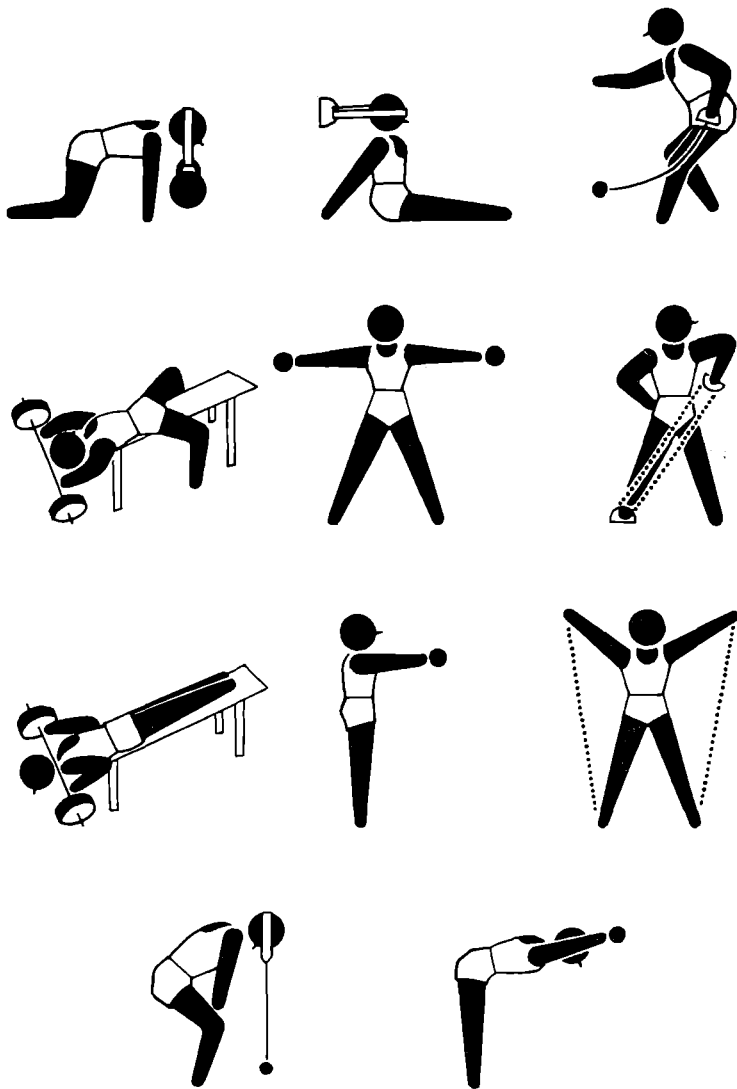


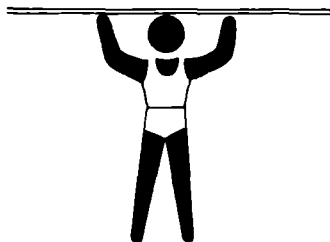
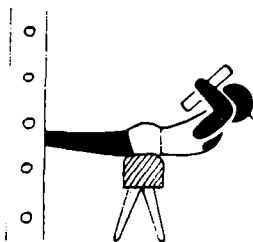
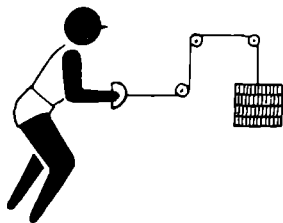
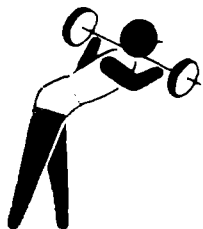
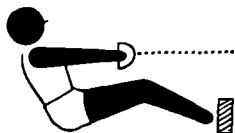
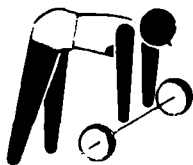


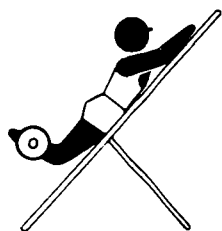
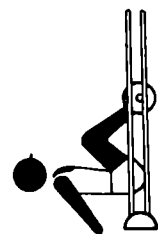


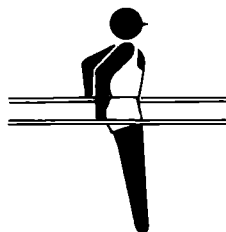
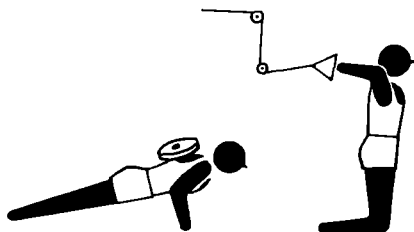
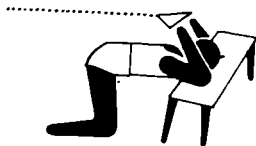
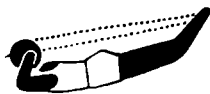


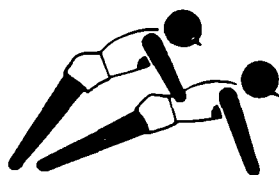
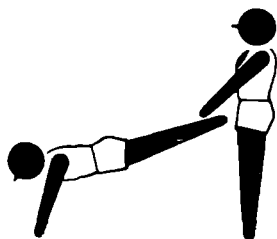
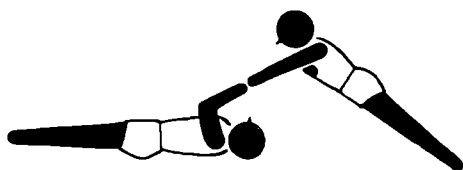
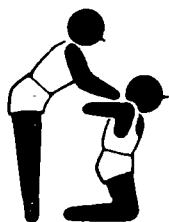


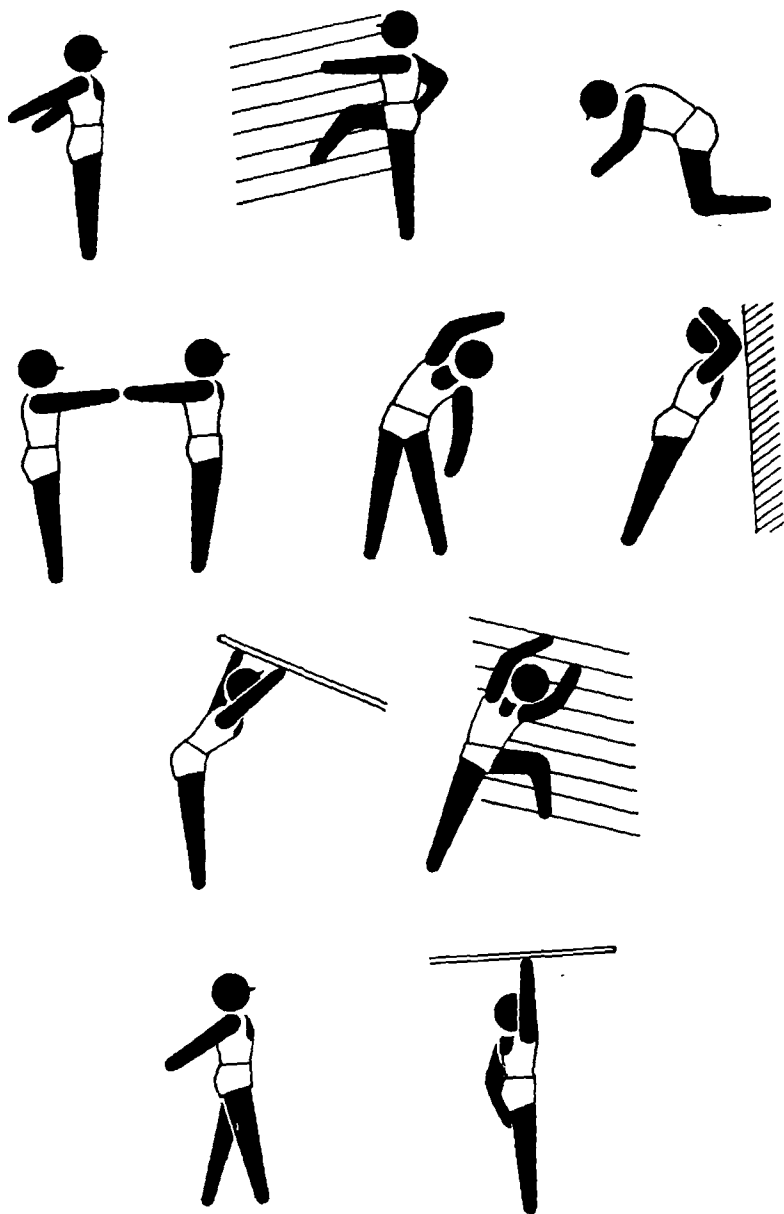


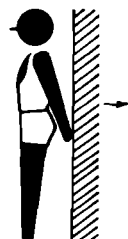
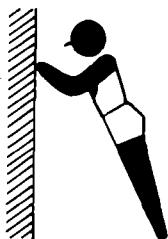
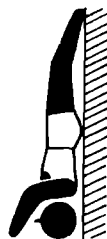
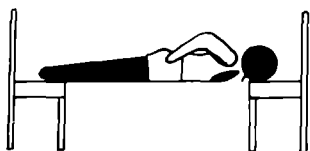
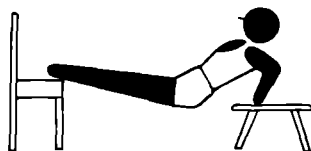
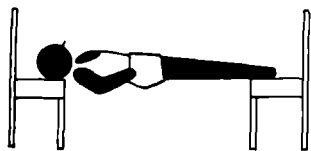












3-расм.

дан сўнг катта ҳажмли ёки жадал машқ қилишни амалга оширишга уриниш зарарли ишдир.

Соғломлаштирувчи югуриш билан шугуллана бошлаганлар учун уларни қизиқтирадиган айрим масалаларга эътиборни жалб этамиз. Югуришни юриш билан алмаштириб олиб боришнинг саломатликка фойдаси катта. Аввал 5—10 дақ. тез қадам ташлаб юринг, кейин 1—2 дақ. югуриб кўринг, сўнг яна юринг. Бундай машқлар давомийлигини ошириб боринг. Югуриш тезлиги бир неча ойлар давомида доимий бўлиб қолади ва 1 км га тахминан 7 дақиқа ташкил қилади. Агар сиз ҳозирча 1 км ни босиб ўтишга қодир бўлмасангиз, унда ҳар бир 100 м га югуришдан сўнг 35—40 қадам юриш билан алмаштириб боринг. Эндигина югуришни машқ қилаётганларга дастлабки 2—3 ойда 5—6 дақиқадан югуриш маслаҳат берилади.

Киши ўзини яхши ҳис қилса югуриш мудлатини 10 дақиқага узайтириш мумкин. Бир вақтнинг ўзида ҳам югу-

Одамлар ёши	Ойлар			
	1	2	3	4
Эркеклар				
7—9	7	10	13	16
10—13	8	11	14	17
14—18	9	12	15	16
19—24	10	13	16	20
25—33	10	12	15	18
34—44	8	10	13	16
60 ва ундан катталар	4	6	9	12
Аёллар				
7—9	5	8	11	15
10—12	6	9	12	16
13—15	7	10	13	16
16—21	8	11	14	17
22—29	6	9	12	15
30—41	4	7	10	13
42—57	3	5	6	11
58 ва ундан катталар	2	4	6	9

риш тезлигини ошириш тавсия қилинмайди. Бир неча кун режалаштирилган масофага бир хил тезликда югуриш кўникмаси пайдо бўлгач, тезликни аста-секин кучайтириш мумкин. Юқори малакали атлетларни тайёрлашда масофани узайтириш ва тезликни ошириш бир вақтда бажарилиши мумкин.

Янги бошловчилар учун дастлабки 4 ой учун югуришнинг қуйидаги меъри тавсия қилинади.

Соғлом одамлар биринчи машқларданоқ организмнинг нормал фаолиятини ҳеч бир ўзгартирмасдан 1—1,5 км масофани 7—10 дақ, ичида босиб ўтишга қодир. Қуйида турли жинс ва ёшдаги одамлар учун дастлабки 4 ой давомида (дақ, ҳисобида) соғломлаштирувчи югуришнинг шартлари келтирилади:

- гавданинг горизонтал, ён томонларга ва вертикал тебранишларига йўл қўйманг (тебранманг ва сакраманг);

- югураётган вақтда гавданинг вертикал ҳолатини сақланг;

- олдинга энгашманг ва орқага ташланманг;

- қўл панжаларини сиқманг (уларни муштумга сиқманг, бармоқларни тўғриламанг);

- бош билан ортиқча ҳаракат қилманг (бошни орқага ташламанг, бошни бир томондан иккинчи томонга тебратманг);

- югуриш чоғида олдинги оёқ товон қиррасининг ўрта қисмини ерга тегизинг, аста-секин оғирлигингизни оёқ кафтининг панжа томонига силжитинг, шунда амортизация ва итарилиш таъминланади;

- бу шартларни бажармаслик кучни тежамсиз сарфланишига олиб келади.

Югуришда асосан бурун орқали нафас олиш, оғиз орқали нафас чиқариш мақсадга мувофиқ. Нафас олиш бир маромда бўлиши керак; ҳар бир 2—4 қадамда нафас олинади, ҳар 3—5 қадамда чуқур нафас олиб, аста-секин чиқарилади.

Соғломлаштирувчи югуриш билан индивидуал тарзда ёки гуруҳ бўлиб шуғулланиш мумкин, бироқ индивидуал нагрузкани бажариш шарт. Янги ўрганувчиларга соғломлаштирувчи югуришнинг бир неча турдаги схемалари мавжуд.

1 вариант. Ўрта ёшли соғлом, илгари югуриш билан шуғулланмаган одамларга мўлжалланган.

1. 4 дақ. да 400 м га югуриш.
2. 100 м га югуриш — 100 м юриш — 100 м югуриш — 100 м юриш; умумий вақти 3—3,5 дақ.
3. 400 м га юриш (4 дақ.).
4. 200 м га югуриш — 200 м юриш — 200 м юриш, умумий вақти 7 дақ.
5. 10 дақ. давомиди юриш.

Юриш ва югуриш машқлари аста-секин узлуксиз югуриш билан алмаштирилади. 4—5 машқдан сўнг югуриш 200 м га ортади.

2-вариант. Юқоридаги 1-жадвалда келтирилган. Ойлар бўйича югуриш маълумотлари масофа оралиғи билан эмас, балки югуриш вақти (дақиқа) да берилган. Машғулотларни ҳафтада 3 марта ўтказиш лозим. Бир текис югуриш керак. Мазкур жадвалда келтирилган тавсиялар ойлар бўйича берилган. Югуришнинг таклиф қилинаётган узоқ масофасига ойнинг бошида эмас, ойнинг охирида эришмоқ лозимлигини эътиборга олиш керак.

3-вариант. Бунда узлуксиз югуриш билан шугулланишнинг 12 ҳафтали системаси берилади. Биринчи ҳафтада ҳар машғулотда 2 дақ. дан югуриш, иккинчи ҳафтада — 3 дақ. дан, учинчи ҳафтада — 4 дақ. дан, тўртинчи ҳафтада — 5 дан, бешинчи ҳафтада — 7 дақ. дан, еттинчи ҳафтада — 11 дақ. дан, тўққизинчи ҳафтада — 12 дақ. дан, ўнинчи ҳафтада — 15 дақ. дан, ўн биринчи ҳафтада — 18 дақ. дан, ўн иккинчи ҳафтада — 20 дақ. дан югуриш тавсия этилади.

4-вариант. Кўникма ҳосил қилинган 1—2—3 вариантдаги масофа ва тезлик сақланиб шу даражадан аста-секин орттирилади. Бу организмга доимий кўзғатувчи восита сифатида амалга оширилади. Аста-секин югуриш узоқлиги 15—25 фоизга кўпаяди. Кўпайтирилган масофага кўникиш ҳосил бўлгач, янги босқичга ўтиш мумкин бўлади. Демак, югуриш давомийлиги босқичма-босқич кўпайтириб борилади. Бундай машқлар нагрузкаси узоқ йиллар давом эттирилади. Машқларнинг канда қилмай давом эттирилиши инсон саломатлигини бир хил маромда ушлаб туришга шароит яратади.

Югуриш вақтини, айниқса машғулотларнинг дастлабки ҳафталари ва ойларида жуда оз миқдорда кўпайтириш лозим.

Юқорида келтирилган вариантлардан ўзига мувофиқ хилини танлаб олиш мумкин.

Масофага югуриш вақтида югурувчининг гавдаси бир оз олдинга ёки вертикал букилади ($4-6^{\circ}$ га). Бир оз олдинга энгашиш оёқ билан итариб юқори тезликка эришиш имконини беради. Кўп энгашилса, букилган оёқни олдинга ташлаш қийинлашади. Бунинг натижасида қадам узунлиги қисқаради, бинобарин югуриш тезлиги ҳам сустлашади. Гавда ҳолати тўғри бўлганида мускуллар ва ички органлар иши учун қулай шароитлар яратилади.

Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникасида оёқлар ҳаракати энг муҳим ўринни эгаллайди. Бир оз букилган оёқ қадамнинг олдинги қисми билан, кейин бутун қадамни пастга тушириш билан юмшоқ (эгиловчан) ҳолда ерга қўйилади. Югурувчиларнинг йўл устидаги қадам излари бир чизиқ устида бўлади, оёқ панжалари ён томонга бурилмайди. Ерга тушабошлашдан вертикал ҳолат давригача болдирнинг тўрт бошли (болдирни букувчи) мускул чўзилиб оёқ букилабошлайди (амортизация букилиш). Амортизация ҳам қадамнинг орқа томонини букиш ҳисобига амалга оширилади. Самарали итариш оёқни баъча мускулларда тўғриланиши билан ифодаланади. Ўз навбатида бу тезда олдинга ташлаб итарилишга ва олдинга силжишга имкон беради. Узоқ масофага югурувчилар ташланаётган оёқ болдирини кўтармайдилар. Итарилишни тугатган оёқ мускуллари учиш ҳолатида бўшаштирилади, оёқ тизза бўғинида букилиб тезда олдинга чиқарилади. Вертикал ҳолда ёки ташланаётган оёқ болдири таяниб турган оёққа нисбатан бир оз олдинга чиққанида ташланаётган оёқ кўп букилган бўлади. Букилган оёқни олдинга чиқариш мумкин, аммо бу букиш антогонист мускуллар энг кўп бўшаштирилганда эркин бўлиши керак.

Болдирнинг олдинга ҳаракатининг катта тезлиги ва оёқни олдинга ташлаш вақтида мускулларни бўшаштириш кўникмаси ташланаётган оёқни тизза бўғинида букиш бурчагининг катталигига таъсир қилади.

Учиш пайтида мувозанатнинг сақланиши ва гавданинг эркин ҳолатда бўлиши муҳим аҳамиятга эга. Узоқ ва ўрта масофаларга югурувчилар қадамнинг узунлиги 160—200 см ни ташкил этади. Тебранишлар чарчаш бошланишига, югуриш йўлининг сифатига, шамолнинг кучи ва йўналишига, спортчининг ҳолатига боғлиқ. Қадам узунлигини ошириш ҳисобига югуриш тезлигини ошириш чекланган,

чунки ҳаддан ташқари узун қадам жуда катта куч сарфланишини талаб қилади. Бундан ташқари, қадамнинг узунлиги асосан спортчининг индивидуал қобилиятига боғлиқ. Шунинг учун югуриш тезлигини қадамлар узунлигини сақлаган ҳолда ҳаракат тезлигини ошириш ҳисобига оширилади.

Елка камари ва қўллар ҳаракати оёқлар ҳаракати билан боғлиқ. Уларни енгил, кучланмасдан бажариш керак. Бунга елка камарининг мускулларини бўшаштириш йўли билан эришилади.

Қўлларнинг ҳаракатланиши югуриш вақтида гавда мувозанатини сақлашга ёрдам беради. Қўллар ҳаракати амплитудаси югуриш тезлигига боғлиқ. Қўлларнинг бармоқлари олдинга ҳаракатланиш вақтида гавданинг ўрта чизигини кесиб ўтмайди ва тахминан ўмров суягигача кўтарилади, орқага ҳаракат қилганда гавданинг орқа чизигигача етади (югурувчига ён томондан қаралса). Қўллар эркин тебранади, бармоқлар эркин букилган, билаклар таранглашмаган, елкалар юқорига кўтарилмайди.

Дастлабки ва сўнги ҳолатда қўллар кўпроқ букилади, вертикал вақтида эса камроқ букилади. Узунлиги тактик режага, масофага ва югурувчининг имкониятига боғлиқ бўлган маррага келишда қўллар билан тезроқ ҳаракат қилинади, гавда энгашуви ортда, итарилиш бурчаги эса камаяди. Спортчи асосан қадамлар тезлигини ошириш ҳисоби-га тезроқ югуришга ўтади.

Масофа охирига келгач, чарчаганлик натижасида баъзи югурувчилар гавдани орқага букадилар. Гавданинг бундай ҳолати югуришнинг самарали бўлишига ёрдам бермайди, чунки итарилиш кучи кўпроқ юқорига йўналтирилади.

Югуришда организмнинг кислородга бўлган эҳтиёжи ортади, уни истеъмол қилиш эса бир дақиқада 4—5 метргача етади.

Югуришнинг тезлиги, чуқурлиги ва жадаллиги ўртасида маълум боғланишлар ўрганилади. Нафас олиш бир маромда бўлиши югуришнинг индивидуал хусусиятларига ва тезлигига боғлиқ. Тезлик катта бўлмаган югуришда 6 қадамда бир нафас олинади, югуриш тезлиги ортиши билан — 4 қадамда 1 нафас (2 қадамда — нафас олиш, 2 қадамда — нафас чиқариш) ва ҳатто баъзида икки қадамда бир нафас олинади.

Саломатликни мустаҳкамлашда узоққа югуришнинг фойдаси жуда кўп ҳаётий тажрибаларда аниқланган. Аста-

секин масофани узайтириш ҳисобига ўз таналарини узоққа югуришга ўргата борган кишилар тана қувватининг чидамлилигини қийин ишларни бажаришга ярайдиган даражага келтирганлар. Узоққа югуриш фақат ёшликдан бошлаб машқ орқали эришиладиган имконият бўлмай, ҳатто кексалик даврида ҳам касаллик асоратидан қутилиш, саломатликни тиклаш мақсадида кўп фойдаланилади. Тана ҳолатини кузатиб ўз кучининг етишган босқичига қараб одамлар узоқ масофага югуришда энг яхши патижаларга эришганлари жисмоний тарбия ва спорт тарихида кўп учрайди.

Эндигина машқ қилишни бошлаган эркак киши 1000 метрлик масофани 6—7 дақиқада, аёл киши эса 7—8 дақиқада босиб ўтиши керак.

Кундалик машқлар мунтазам давом эттирилиб, шу тезлик сақланган ҳолда аста-секин югуриш 20—30 дақиқагача етказилади. Бунини умумий чидамлилиқни ривожлантириш деб атайдилар. Кўриниб турибдики, югуриш тезлиги сақланиб, унинг давомийлиги 3—5 баробарга ошганда, югурувчи 3 км дан — 5 км гача бўлган масофани босиб ўтади. Бу марраларни эгалламоқ учун югурувчилар ҳафтасига камида 3 мартадан 20—30 дақ. давомида юқорида кўрсатилган тезлик билан машқни бажариб туришлари керак. Спортда ютуқларга эришишни мўлжаллаган киши бундай машқларни ҳафтасига 6—7 марта бажаради. Тез ва узоққа югурувчилар бир йиллик машқ циклида қуйидаги изчилликка риоя қиладилар. Аввалига 2—3 ой давомида умумий чидамлилиқни тарбиялашга эътибор берилади. Сўнгра югуриш лозим бўлган масофа миқдорига қараб машқларни жадал, аммо масофага қараганда кўпроқ ҳажмда машқ қиладилар. Бундай машқлар шуғулланувчида махсус чидамлилиқни тарбиялайди. Махсус чидамлилиқни тарбиялаш машқлари 3—4 ой давом этади. Машқлар жадаллиги доим аста-секин орттириб борилади. Бу даврда шуғулланувчиларнинг организмида морфологик жиҳатдан фойдали ўзгаришлар содир бўлади:

— мушакларнинг қувватлари ўсади, пайлар ва бўғимлар мустаҳкамланади;

— нафас олиш такомиллашади, ўпканинг сифими ортади. Юрак томир системаларида қон ҳаракатлари янги босқичга кўтарилади, тананинг ҳамма қисмларига зарурий озиқ-овқат ва янги тўқималар пайдо бўлиши учун қурилиш материалларини етказиб бериш ўсади;

— асаб системасида тананинг барча қисмларига ахборот етказиб бериш, ташқи ўзгаришларга ҳозиржавоблик қобилияти такомиллашади; гавданинг ҳамма қисмида фаол ҳаракат жараёни чуқурлашади.

Ўрта, узоқ ва ўта узоқ масофага югурувчи кишиларда тайёргарликнинг иккинчи ойига келиб умумчидамлик хусусияти меъёрадаги тезлик билан 20—40 км югуриш имкониятини беради. Тайёргарликнинг бу даврида югуришнинг ҳафталик ҳажми 130—160, 200 км гача бўлади. Бу малака мустаҳкамланиши учун югуришнинг ҳафталик ҳажми 3—6 ой давом этиши лозим. Бундай машқлар самараси организмнинг асосий иш бажарувчи аъзолари — ўпка ва юракнинг ишида кузатилади.

Юрак уриб турса ҳаёт давом этмоқда, юрак иши бузилса кўрган куннинг татимас. Юрак ва томирларнинг ҳаракати сезги аъзоларининг ишига жуда нозик таъсир кўрсатади. Юракнинг ишини тирик насосга ўхшатиш мумкин, у қонни ўпкага ҳайдаб беради, кислород билан тўйинган қон озиқ-овқат моддалари билан тўқималар, аъзолар ва тананинг ҳамма қисмларини таъминлайди. Жисмоний машқ билан шуғулланмаган кишининг юраги катталиги тананинг 1 килограммига ҳисоблаганда 4,6 г ни ташкил қилса, спортсменларда 8 грамм бўлади, яъни инсон юрагининг кучи ҳаракат фаоллигининг даражаси билан белгиланади. Инсон юрагининг имкониятлари жуда кўп синовлардан ўтган, унинг имкониятлари катта, фақат ҳар бир киши ана шу имкониятларни ҳаракатга келтириш ва ривожлантириши лозим. Юрак ишини бир неча даража юқори куч, имконият билан ишлатиш ва уларни бажаришда чидамини оширмоқ учун уни машқ билан ривожлантирмоқ зарур. Машқ натижасида юракнинг мушаклари бошқа аъзоларга нисбатан ўн марта ортиқ қон билан таъминланади. Демак, тўғри ташкил этилган юрак фаолияти ижобий натижаларни бериши шубҳасиз. Бундай тадбир аниқса, катта ёшдаги ва кексайган кишилар учун жуда зарур.

Машқ қилишга одатланмаган юрак жисмоний фаолиятнинг кескин кучайишига бардош бераолмайди.

Билаклари кучга тўлган — паҳлавон бўлишни истасанг машқ қил, вақтида овқатлан ва дам ол деган ибора бор. Гимнастика билан шуғулланиб мушаклари ҳажмини катта қилишни истаган киши мушак толаларини кўпайтиришга ва кучайтиришга қаратилган изометрик (изо — бир хилда мўътадил, метрия — узунлик) машқлар билан шуғуллани-

ши лозим. Бу машқлар мушакнинг кучини оширади, ишлаш қобилиятини кучайтиради.

Бу фикрни тўғри тушунмоқ учун қуйидаги мисолни келтириш мақсадга мувофиқ. Қўлни тирсакларидан букиб челақ ушлаб кран остида ушлаб турасиз. Кранни очиб сув тўлгунча шу ҳолатда ушлайсиз, челақдаги сув оғирлашган сари тирсакдан букилган қўл билан ушлаб турган челақнинг оғирлашаборади, бу ишда иштирок этаётган мушаклар ҳам сув оғирлиги талаб қилган даражада кучини ошираборади, бўғинлар ҳаракат қилмайди. Изометрик машқнинг вазифаси мумкин қадар доимий ва кўп ишлата олишга ўз мушакларини ўргатиш ва чиниқтиришдан иборат. Бундай машқлар мушакларни узайтиришга қаратилган бўлмайди балки кучини кўпайтиришга, узоқ вақт ишлашга қаратилади. Изометрик машқлар маълум гуруҳ мушакларини (қўл мушаклари, бўйин мушаклари, оёқ мушаклари, бел мушаклари ва ҳоказо) ривожлантиришга қаратилган бўлади. Бундай машқларнинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, улар мушак кучини ўргатилган йўналишда оширади. Масадан, штангачи штангани 60° ли бурчакда ушлаб туришни машқ қилади. Доимий машқ натижасида штангистнинг кучи мана шу йўналишда ривож топади. Изометрик машқлар билан шуғулланганда мушаклар кучини улар ҳаракатининг хилма-хил йўналишларида ижро этилишига эътибор бериш керак. Мушаклар кучини ривожлантирмоқ учун кўтарилган юкни эришилган даражада 5—8 сония ушлаб тура олишга интилиш зарур. Ҳар бир изометрик машқ давомида бу хил ҳаракатни 4—5 мартадан такрорлаш зарур. Бундай машқнинг имкониятларини тўғри тасаввур қилиш учун америкалик оғир атлетика мураббийси Б. Гоффманнинг шогирди билан эришган натижасини баён этмоқчимиз. У ўз шогирдлари билан ишлаб олимпия уч кураши машқларида изометрия усулини қўллаган. 6 ой давомида кучни 35 кг га ёки кўтарадиган оғирлик миқдорини 403 дан 438 кг гача оширган. Энг яхши машқ кўрган атлет кучини 80 кг гача оширишга эришган (362,5 дан 442,5 кг гача ошган). Кучни ошириш машқлари янги бошловчилар учун ҳам, бу соҳада катта ютуқларни қўлга киритганлар учун ҳам янада юқорироқ босқичларга кўтарилиш имконини беради.

Ҳар бир ишни бажаришга киришган киши меъёрни унутмаслиги керак, камолотга интилиш йўли босқичма-босқич, зинадан юқорига қараб кўтарилишга ўхшайди.

Интилувчи ўз ҳаракатида тўхтаб қолмаслиги шарт. Ер су-
фораётганда тиниб қолган сув то янгидан бойлангунга қадар
шимилиб кетади. Бунда баъзи жойлар икки марта сугори-
либ, баъзиларига сув етиб бормайди. Бундай сугорилиш
зарарли, сув харажати ҳам, вақт харажати ҳам кўп. Демак,
машқ босқичма-босқич ривожлана бориши керак. Иккин-
чи шарт шугулланувчининг ривожланиш даражаси им-
кон берганча мукаммаллашиб туриши керак. Учинчидан,
машқлар шугулланувчининг кучи узилишига олиб келма-
син. Оғирлик кўтариш ва машқ мушкуллиги чегарадан ор-
тиб кетиши кишини ногирон қилиб қўяди. Танани оғир ва
қийин ишни бажаришга ўргатиш унга ўзига хос биологик
таъсир кўрсатади. Оғир юкни кўтариш мумкин эмас деган
фикрни бу биологик қонда рад қилади. Фикр тушунарли
бўлиши учун мисол келтирамиз: ўзингиз учун оғир бўлма-
ган тошни тик кўтариб бош узра бирмунча вақт тутиб ту-
ришга ҳаракат қилинг, агар машқ қилиб шундай ишни
бажаришга ўрганмаган бўлсангиз унинг қийинликларини
дарров сезасиз, нафас олиш миқдори ошади, юрак уриши
тезлашади. Бундай бўлишининг сабаби, изометрик машқ-
лар таъсирига нерв тўқималарининг доимий мослашуви
бўлади. Изометрик машқларни статик машқлар ҳам деб
атайдилар. Бундай машқларни энг номувофиқ шароитлар-
да ҳам бажариш мумкин, масалан, тор жойда, ўтирган
ҳолатда, уйда. Тана қандай ҳолатда бўлишидан қатъий на-
зар статик машқларни бажариш мумкин, шарти фақат
маълум ғуруҳ мушакларига куч йиғиш ва куч ишлатишни
юклаш зарур. Бу машқлар кўп вақтни талаб қилмайди бир
неча сония давом этади. Машқларнинг моҳияти шундаки,
зўриқиш натижасида томирлардаги суоқликлар ҳаракати
тезлашади, тўқималарнинг фаолияти яхшиланади, турғ-
унлик ҳолати ўрнига фаоллик ҳукмрон бўлади. Изометрик
машқлар айниқса, даволаш бадантарбиясида жуда катта
самара беради. Касал кишилар жисмоний машқни кўтара-
олмайдиган қисмларини авайлаб тананинг бошқа ҳамма
қисмларига навбатма-навбат машқ юклаш йўли билан орга-
низмнинг касални енгишга қаратилган фаоллигини, куч-
чини ошириб бориши мумкин. Динамик машқлардан ги-
пертония, артериал гипотония, юрак санчиши каби кас-
салликлари ва бошқаларни даволашда фойдаланиш ҳеч
қандай зарар келтирмасдан ижобий таъсир кўрсатгани
аниқланган. Статик машқларни бажаришда шуни назарда
тутиш керакки, ҳаракатсиз зўриқиш тез-тез такрорланиб

турадиган машқлар мушакларнинг эгилувчанлигига салбий таъсир кўрсатади, мушаклар қисқаради, уларнинг чўзилиш ва бўшашиш қобилияти ёмонлашади, ҳаракат чегараси қисқаради. Бундай ҳолат ўз ўрнида танани бошқаришга салбий таъсир кўрсатиб бошқа сифатларнинг ҳам пасайишига олиб келади. Статик машқларнинг ҳамма босқичларида бундай машқлар умумий машқларнинг қандай қисмини эгаллаши лозимлиги эътибор марказида бўлиши керак. Шунингдек, изометрик машқлардан кейин тананинг физиологик талабига мос келадиган дам бериш ҳам зарур. Хулоса, ҳаракатлар хилма-хиллиги бир йўналишдаги машқнинг иккинчи йўналишдаги машқлар билан алмаштириб турилиши, инсон танасини мутаносиб ривожлантириш учун зарур.

Изометрик машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин.

1-гуруҳ машқлар. Бундай машқлар янгитдан шугуллана бошлаганлар ва саломатлиги заиф одамларга тавсия қилинади. Кузатилган мақсад мушакларнинг иш қобилиятини тиклаш ва яхшилашга қаратилган. Шугулланувчи ўз мушакларини зўриқтириб танасининг оғирлигидан фойдаланади.

2-гуруҳ машқлар. Деворга, ерга ёки бирор бошқа ҳаракатсиз қаттиқ нарсага таяниб бажарилади. Бундай машқлар билан ҳар қандай шароитда шуғулланиш мумкин: бино ичида, очиқ ҳавода, дарахтзорда ва ҳоказо. Бу машқларнинг камчилиги шундан иборатки, мушакларнинг куч босими тахминан белгиланади (масалан, бирор оғир нарсани кўтарганда) унинг оғирлик миқдорини аниқлаш мумкин.

3-гуруҳ машқлар. Кўтариш ва суриш мумкин бўлган оғирликлар ёрдамида бажарилади. Масалан, штанга, қадок тошлар ва бошқа шунга ўхшаш асбоблар. Мосламалардан фойдаланиб бажарилган машқлар давомида шуғулланувчининг кучини қанчалик ошиб бораётганини белгилаб бориш имкониятини беради. Бунинг учун махсус мосламалар зарурлиги ўз-ўзидан аён. Изометрик ёки статик машқларнинг хилма-хил усуллари ишлатиш мумкин. Улардан фойдаланиш доираси жуда кенг.

Изометрик машқлар билан шуғулланган киши унинг ижобий натижаларидан мамнун бўлиши турган гап. Статик режимдаги машқларни динамик машқлар билан маълум тартибда алмашиб турадиган ҳолда бажариш тавсия қилинади.

Статик машқлар шугулланувчиларга бир, икки ой да-
вомида уларнинг кучини сезиларли даражада оширади.
Шундан сўнг куч ошиши тўхтайди. Статик машғулотлар-
нинг хусусияти шундай, бунга ажабланманг. Бу вақт ичида
статик машқлар билан шуғулланишдан танага дам берила-
ди. Дам бериш муддати икки уч ҳафта бўлади.

Шу муддатдан кейин машқлар самарадорлиги тиклана-
ди. Худди шундай тартиб билан навбатдаги статик машқ-
лар давом этади. Ўз мускулларининг ишчанлик ҳолатини
сақлаш, мустаҳкам ва чиройли қадди-қоматни асрашни
истаган киши энг оддий машқни оғирлаштирувчи мосла-
малардан фойдаланмай содда ҳаракатлар билан бошлаши
керак.

Содда статик машқлар югуриш, сузиш, велосипедда
юришга ўхшаш машқлар билан қўшиб олиб борилади. Кун-
далик машқларнинг 20—30 фоизи статик, қолганлари ди-
намик машқлардан ташкил топади. Машқлар мажмуаси ҳар
хил мушаклар гуруҳига мўлжалланган 10—15 хил ҳаракат-
дан иборат бўлади.

Масалан, 10—15 дақ. ҳаракат пастдан юқорига қараб
йўналтирилганидан сўнг юқоридан пастга йўналтирилган
машқлар ёки бўйин мушаклари, елка мушаклари, қўл
мушаклари, оёқ мушаклари машқни бажарилади.

Гимнастика билан эндигина шуғуллана бошлаган ки-
шилар статик машқларни тонгги зарядка билан қўшиб ба-
жаришлари мумкин.

Бундай кишилар учун шуғулланишнинг асосий прин-
ципи соддадан мураккабга қараб боради. Машқларни ба-
жаришда кайфиятингизга алоҳида эътибор беринг. Танан-
гиз нохушлик сезмаса, машқ сизга фойда бермоқда.

Мушак гуруҳларига мўлжалланган оғирлаштирилган изометрик машқлар

Муҳтарам китобхонлар, таклиф этилаётган машқлар-
ни босқичма-босқич, муайян кўникма ва малака ҳосил
бўлгач, ўзлаштиринг.

Бўйин мушаклари учун.

Кўпинча бошда пайдо бўладиган оғриқларнинг сабаби
бўйин мушакларининг сусайиб кетишидан келиб чиқади.
Чунки, бўйин мушаклари кучсизлашгач, умуртқанинг бўйин
қисмидаги нерв толаларининг эзилишидан бош оғриғи
пайдо бўлади.

Шунинг учун косметологлар ҳар хил машқлар билан бўйин мушакларини мустаҳкамлашни тавсия қиладилар. Бўйин мушакларига мўлжалланган машқлар кўп эмас, лекин ўзига хос мураккабликка эга. Буларни бажарганда соддадан мураккабга қондасига эътибор қилиш лозим.

Битта изометрик машқда 2—3 ҳаракатни такрорлаш керак. Лекин, бўйин мушаклари машқи олдидан бутун гавда учун энгил машқ бажарилиши керак.

Статик зўриқишнинг давомийлиги бўйин мускуллари-га мўлжалланган машқларда 5—20 сония бўлади.

Елка мушаклари учун машқлар дельтасимон елка мушакларига мўлжалланган. Елка мушаклари қўлнинг ҳамма ҳаракатларида иштирок этади. Ҳамма ишларни бажаришда динамик ёки статик куч талаб қиладиган ишларда елка мушаклари иштирок этади. Бу мушакларга мўлжалланган машқлар мушакларнинг ҳар уч дастасини ривожлантиришга қаратилади.

Машқларни оғирлаштиришда эҳтиёт бўлинг, оғирлик ошиб кетса, бўйин мушакларининг (дельталари) ишини ҳам қўл мушаклари ўз зиммасига олади.

Энг кўп миқдордаги статик ишни бажариш қўл мушаклари зиммасига тушади. Ҳар куни қўллар билан қанчадан-қанча нарсаларни кўтарамиз. Бу ишларни бажаришни букувчи ва ростловчи мушаклар ўз зиммасига олади. Шунинг учун ҳам улар статик машқлар ёрдамида иш қобилиятларини сақлаб туриши керак. Тирсакдаги букувчи мушакларнинг кучини оширмоқ учун оғирлаштирилган машқлардан ҳамда эластик қаршилиқ кўрсатадиган машқлардан фойдаланилади. Машқларни бажарганда гавда ҳолатини ўзгартириб туриш эсдан чиқмасин.

Машқларнинг хилма хил ҳолатда ижро қилиниши мушаклар ривожланишининг мукамал бўлишини таъминлайди.

Маълум қаршилиқни енгиб қўлларни ёзганда мушакларнинг бир қатор дасталари статик ишни бажаришга киришади.

Хилма хил ҳолатда бажарилган машқлар мушаклар дастасини уйғун ривожланишини таъминлайди. Машқ бажарилганда эгилган қўлнинг букилиш бурчаги ўзгартириб турилади. Шундай қилинганда бурчак ташкил қилган ҳолатда энг катта оғирликни қабул қилган қисмлар имконияти, кучи ошади.

Кўкрак мускуллари учун машқлар

Кўпчилик одамларда ёш улгая борган сари кўкрак мушакларининг кучи сусаяборади. Бунинг олдини олиш, кўкрак мускулларининг кучини сақлаб туриш учун статик машқлар жуда зарур. Бу машқларнинг қулайлиги шундаки, буларни бажариш учун ҳеч қандай мослама зарур эмас, махсус жой ҳам талаб қилинмайди.

Кўкрак мускуллари учун статик ҳолдаги алоҳида машқлар йўқ. Бундай машқлар қўл мушакларининг машқи билан биргаликда бажарилади. Машқларни бажаришда кўпроқ юкни кўкрак мушакларига тушириш керак.

Тананинг орқа мушаклари учун машқлар

Тана орқасида жойлашган мушаклар қанчалик яхши ривожланган бўлса, инсоннинг қадди-қомати шунчалик келишган бўлади. Тана орқасида энг катта мушак гуруҳлари жойлашган.

Бу мушакларга елканинг катта мушаги, трапециясимон ва узун орқа мушаги киради. Бу мушаклар муайян вазифаларни бажаради. Жумладан, елканинг катта мушаклари гавданинг юқори қисмидаги ҳамма ҳаракатларда иштирок этади. Кўтарилган қўлни туширишда, қўлни орқага буришда кифтларни ичкари томонга айлантиришда хизмат қилади.

Трапециясимон мушак елкани юқорига кўтариш ва пастга туширишда, орқа куракларини умуртқа суякларига яқинлаштиришда, бошни орқага букишда ёрдам беради.

Узун мушаклар эгилганда, қайрилганда ҳамда гавданинг букилиш ҳаракатларида иштирок этади. Елканинг катта мушакларини ривожлантириш белни хилма-хил жароҳатлардан ва касалликлардан сақлаш учун ҳам жуда зарур. Бу мақсадда маълум машқларни бажариб юриш фойда келтиради.

Қорин мушаклари учун машқлар

Қорин мушакларининг яхши ривожланмаганлиги кўп одамларда учраб туради. Кучли, яхши ривожланган қорин мускуллари қорин бўшлиғидаги босимни маълум даражада сақлаб туради ва саломатликка хизмат қилади. Қорин бўшлиғидаги аъзоларнинг қорин мушаклари бўшашгани туфайли пастга сурилиши улар фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Қорин мушаклари бўш ривожланган кишилар статик машқларни бажараолмайдилар. Шунинг учун бундай ки-

шилар машғулотларни қорин мушакларини ривожлантирмоқ учун динамик машқлар билан бошлаши керак.

Бунинг учун турникка осилиб оёқларни гавдага нисбатан 90° га қўтариб ушлаб туриш жуда фойдали. Статик машқларнинг бажарилиши қориндаги ёғ қатламининг сингишини тезлаштиради.

Оёқ мушаклари учун машқлар

Оёқ мушаклари бошқа мушакларга қараганда кўп иш бажаради. Инсон оёқ мушакларининг соғлом бўлишига жуда ҳам муҳтож. Кўпинча биз инсонлар оёқ мушакларига етарлича эътибор бермаймиз.

Юриш вақтида кам ишлаган оёқ мушаклари ҳаракатчанлик етишмаганлигидан суст ривожланади.

Оёқ мушаклари бажарадиган ишларнинг қанчалик мураккаб ва хилма-хиллигини ва уларнинг киши кайфиятига таъсирини мисоллар билан таҳлил қилиш ўз-ўзимизни тўғри тушунишга ёрдам беради.

Узоқ вақт ҳаракат қилмасдан тик турганда оёқ мушаклари чарчайди, ёки юкни тиззадан букилган оёқларга таяниб қўтариб турганда катта қийинчилик сезасиз.

Бундай оёқ мускуллари статик машқни бажаргандек ҳолатда бўлади. Махсус изометрик машқлар билан шуғулланиш оёқ мушакларининг чидамлилигини оширади.

Оёқ мушаклари соғлом бўлиши учун хилма-хил жисмоний машқлар билан шуғулланиш зарур.

Махсус мосламаларсиз бажариладиган изометрик машқлар

Ҳамма кишилар ҳам махсус спорт залларига бориб тренажер ва мосламалардан фойдаланган ҳолда машқ қилиш имкониятига эга эмаслар. Уйда шундай машқларни бажаришни истаганлар ёки саёҳатда юрганлар қандай қилиб шуғулланишлари мумкин?

Бундай шароитда статик машқларни бажармоқ учун ўз шахсий танасининг оғирлигидан ёки стул, скамейка, дивор ва бошқа қўлбола мосламалардан фойдаланиш мумкин.

Шу усулда ҳар куни ҳар бир гуруҳ мушакларига мўлжалланган машқларни 1—2 мартадан бажариб туриш тренажер ва махсус мосламалардан фойдаланиб бажариладиган машқлардан кам фойда келтирмайди.

Қуйида тавсия қилинадиган бир қатор машқлар мураккаблиги билан ажралиб туради. Шунинг учун уларни аста-секин

ўзлаштириш керак. Ҳар бир мушак гуруҳига 3—6 та машқ тавсия қилинади. Ўз тайёргарлигингизга мослаб бу машқлар комплексини кўрсатилган схема бўйича танлаб оласиз.

Икки киши бўлиб бажариладиган изометрик машқлар

Изометрик машқларни бажаришда энг фойдали ёрдамчи сиз билан машқ бажарадиган шеригингиз бўлиши мумкин. Жуфт бўлиб машқ бажаришнинг имтиёзли томонлари кўп. Биринчидан, ҳамроҳингиз кўмагини, иштирокини кўриб рағбатланиб турасиз, зерикиб қолмайсиз, машқни бажарганда унинг оғир ва енгиллигини осонлик билан бошқарасиз, қийинлиги ошиб кетганда шеригингизнинг кучидан фойдаланасиз.

Биргалашиб машқ қилганда мусобақа ҳолатини юзага келтириб машқнинг қизиқарли бўлишига эришиш мумкин. Масалан, йигитлар столнинг қарама-қарши томонига жойлашиб стол устига тирсакни қўйган ҳолда бири иккинчисининг қўлини столга текказиш мусобақаси. (Бу спорт хили — армрестлинг деб аталади, маъноси қўл билан курашиш). Бу мусобақада спортчилар қўл мушакларининг кучига зўр бериб таранг ҳолда сақлайдилар. Худди шунга ўхшаш мусобақаларни тез-тез ўтказиш фойдали. Бундай мусобақа кишига кураш қувончини бағишлайди. Шу нарсани ёддан чиқармаслик керакки, ҳар доим статик машқдан олдин 5—10 дақ. енгил чигилни ёзиш машқлари билан шуғулланиб мушаклар, пайларни қиздириш лозим. Чигил ёзиш машқлари жароҳатлардан сақланишга ва мушаклар кучини тўла юзага чиқаришга ёрдам беради.

Бўйин мушакларини ривожлантириш учун машқлар

1,2 машқлар. Дастлабки ҳолат: қарама-қарши турган ҳолда шериклар бир-бирларининг елкаларига қўлларини қўядилар, бармоқлари бўйин орқасида бўлади, бир вақтнинг ўзида бармоқ билан босиб шерикларининг бошини букишга интиладилар.

Иккинчиси: оёқларни икки томонга кериб тиззага чўккан ҳолда шеригингиз бўйиннингиз орқасига қўллари билан босиб, пастга букишга ҳаракат қилади. Бу ҳолатда бўйин мушаклари қўллар босимига бардош бериши керак.

Шунга ўхшаш машқни босимни пастдан юқорига томон бажариш мумкин.

Бунда кафтлари билан чўккалаб ўтирган шерикнинг иягидан юқорига тортилади.

Бир-бирига қараган ҳолда тик туриб қўллар кўкрак билан баробар букилган, кафт шеригининг панжасида бармоқлар билан бириктирилган, гавдани айлантормасдан шеригингиз қўлини мумкин қадар узоқроқ кетишига интиласиз.

2-машқ. Дастлабки ҳолат: кўкракларни ерга теккизган ҳолда ётинг, қўллар 60—90° букилган бўлади. Шеригингиз оёқ панжаларига тиралган ҳолда қўлларингизни ушлаб гавдасининг бутун оғирлиги билан босади. Ерда ётган шерикнинг вазифаси дастлабки ҳолатини сақлаш.

3-машқ. Дастлабки ҳолат, стол атрофида ўтирилади, тирсаклар бир-бирига қарама-қарши қўйилади, бир-бирларининг қўлларини қисиб ушлайдилар, бўш қўл белда бўлади. Ҳар иккала томон тирсакни столдан узмаган ҳолда иккинчи томоннинг қўлини столга қўйишга ҳаракат қилади.

4-машқ. Дастлабки ҳолат: тизза билан туриб қўлларни тирсакдан букиб орқага узатган ҳолда тутати. Шериги орқада турган ҳолда тиз чўккан шеригининг қўлларини ушлайди ва пастга қараб босади. Тиз чўккан томон эса қўли билан юқорига қараб итаради тирсакдан букилган қўлларни ёзишга интилади.

5-машқ. Дастлабки ҳолат: ерга қараб оёқ бармоқларига тиралган ҳолда гавдани ердан тўғри чизиқда тутиб тирсакдан букилган қўл билан ётилади. Шериги унинг елкасига қўлларини қўйиб бутун гавда оғирлиги билан босади. Пастдаги шерикнинг вазифаси букилган гавдани дастлабки ҳолатда сақлаб туриш бўлади.

Орқа мушакларни ривожлантириш учун машқлар

Дастлабки ҳолат: қўлларга тиралиб ётилади, шеригингиз оёқ тўпиқларидан ушлаб ердан кўтаради ва гавдани горизонтал ҳолда ушлайди, белни букмаган ҳолда гавдани тутиб туриш керак;

Дастлабки ҳолат: худди олдингига ўхшаш қўлларга тиралган ҳолда ётилади, шеригингиз эса қўллари билан думбангиздан бутун оғирлиги билан пастга босади. Белни букмасдан ҳолатни сақлаш керак.

3-машқ. Дастлабки ҳолат: оёқларини бир-бирига тиралган ҳолда қарама-қарши ўтирадилар, оёқлар тиззадан бироз букилган бўлади, оёқ товонлари бир-бирига тегиб туради, гимнастик ёғочни ушлаб, уни кўкрак баландлигида

тутилади. Ҳар икки томон гимнастик таёқни ўзига тортади ва шеригини олдинга энгаштиришга ҳаракат қилади.

4-машқ. Дастлабки ҳолат: бир-бирига орқама-орқа ўтирилади, тирсакдан қўллар чалиштирилади, ердан узилмаган ҳолда елка билан шеригини итариб уни олдинга букишга ҳаракат қилинади;

5-машқ. Дастлабки ҳолат: шериклар чалқанча ётиб оёқларини юқорига кўтарган ҳолда таналарини бир-бирига жипслаштирадilar, қўллар ёнда бўлади, бир-бирларининг оёқларини букишга ҳаракат қиладilar;

6-машқ. Дастлабки ҳолат: узатилган қўллар билан бир-бирини ушлаб, ярим ўтирган ҳолда тиззани-тиззага теккизиб турадилар. Шериклар бир-бирларини ўз томонларига эгилтиришга ҳаракат қиладilar;

7-машқ. Дастлабки ҳолат: шерикларнинг бири оёқларини очиб ерга қараб ётади, иккинчиси унинг ҳар иккала оёғини қўллари орасига олиб юқорига кўтарилабошлайди, ётганнинг танасини ердан ажратади. Машқни ётиб бошлаган одам шериги томонидан кўтарилган гавдасини букмаган ҳолда ўзини тутишга ҳаракат қилади.

Қорин мушакларини ривожлантириш учун машқлар

1-машқ. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётиб оёқлар 60—90° кўтарилади, шеригингиз болдирингиздан ушлаб пастга тортади, оёқни дастлабки турган ҳолида сақлашга ҳаракат қилинади;

2-машқ. Дастлабки ҳолат: қўлларга тиралиб орқа билан ётилади, шеригингиз оёқларингиз товонларидан ушлаб танангизни горизонтал ҳолда кўтаради, чаноқ ва белни букмасдан гавдани тўғри тутишга ҳаракат қилинади;

3-машқ. Дастлабки ҳолат: тиззасига бетма-бет ўтирилади, шеригингиз оёқларингизни тирсаклар орасида тутган ҳолда кўтарилади, гавдани ёзиб горизонтал ҳолга келтирилади ва шу ҳолатни сақлашга ҳаракат қилинади.

Оёқ мушакларини ривожлантириш учун машқлар

1-машқ. Дастлабки ҳолат: тиззага таяниб тик турилади, қўллар белда бўлади, шеригингиз болдирингиздан ушлаб ерга ёпиштирган ҳолда тутати, гавдани 60—70° олдинга эгиб, белни букмаган ҳолда ўзини тутиш керак;

2-машқ. Дастлабки ҳолат: тирсакларга таянган ҳолда ётилади, оёқларни 90° эгилмаган ҳолда тутилади, шеригингиз

гингиз болдирларингиздан ушлаб олдинга букишга ҳаракат қилади, сиз эса уларни ростлашга интиласиз.

3-машқ. Дастлабки ҳолат: худди олдинги машқдагидек, лекин бу сафар шеригингиз оёқларингизни ёзишга, сиз эса ўз ҳолида сақлашга интиласиз.

4-машқ. Дастлабки ҳолат: орқа билан ётиб оёқларни 90° ли бурчак қилиб кўтарасиз, шеригингиз оёқларингизни танангизга яқинлаштиришга интилади, вазифангиз дастлабки ҳолатни сақлаб қолиш. Шу машқни тескари йўналтирилган ҳолда бажариш мумкин.

5-машқ. Дастлабки ҳолат: худди 4-машқдагидек, машқларда бир оёқни тана томонга букиш ёки ёзишга интилиш керак, фақат ҳар бир оёқнинг машқи алоҳида-алоҳида бажарилади.

6-машқ. Дастлабки ҳолат: оёққа тиралиб ўтиринг, (оёқнинг сонлари ер билан параллел ҳолда бўлади). Шеригингиз орқадан кўллари билан елкангиздан пастга босади. Дастлабки ҳолатни сақлаш учун ҳаракат қилинади.

7-машқ. Дастлабки ҳолат: стулда бир-бирига жуда яқин ҳолда стул ўтиргичидан ушлаб олинади, шеригингиз оёқлари билан сизни тиззангиздан тутиб уларни бир-биридан ажратишга ҳаракат қилади, вазифа дастлабки ҳолатни сақлаш ёки шунинг тескарис.

Тежамкорликнинг меъёридан ошиб кетиши хасисликка бориб етади, қаттиққўлликнинг меъёридан ошиб кетиши зулмга айланади, раҳмдилликнинг меъёридан ошиб кетиши эса тарбиянинг бузилишига, тарбияланувчининг йўлдан чиқишига олиб келади.

Жисмоний тарбияда ҳам меъёрини билмаслик машқлар йўналишининг уйғунлигини таъминламаслик номаъқул натижаларни келтириб чиқаради.

Мушакларига куч тўплаш, уни катталаштиришга интилиб ривожланишнинг бошқа томонларига эътиборсиз қараш яхши натижа бермайди.

Мушаклар зўр ривожланади, лекин эгилувчанлик, ҳаракатчанлик, чаққонлик йўқолади. Бундай кишилар ўзларининг қадди-қоматларини йўқотиб, беўхшов ҳолга келтирадilar.

Оғир мосламалар билан машқларни мураккаблаштириш мушаклар ҳаракатчанлигини сусайтирувчи таъсирга эга. Ҳаракатни оғирлаштирувчи машқларнинг салбий оқибатларининг олдини олиш йўли мушакларни чўзишга қаратилган машқлардир.

Бодибилдинг машқлари (мушакларни иширишга қаратилган машқлар), стретчинг машқлари (мушакларни чўзиш ва эгилувчанлигини оширишга қаратилган машқлар) меъёрида бир-бирига қўшиб олиб борилса, мушакларнинг ривожланиши ва иш қобилиятлари янада самарали бўлишига олиб келади.

Чаққонлик, эгилувчанликни ривожлантирадиган машқлар мушакда модда алмашувини яхшилайти, унинг иш тонусини кўтарди. Мушаклар иширилиб секин ишлашга одатланса, самарали фойда келтириши мумкин бўлган кучнинг катта қисми фойдасиз сарфланади.

Бундай ҳолатга йўл қўймаслик учун атлет стретчинг билан шуғулланиши шарт (мушакларни чўзиш ва эгилувчанлигини оширишга қаратилган машқлар). Бундай машғулотлар фақат мушакларнигина эмас, балки пайлар ва бойламаларнинг ҳам эгилувчанлигини таъминлаш хусусиятига эга. Мушакларни чўзиш машқларини бажаришнинг икки физиологик босқичи бор: 1-босқич чўзиш ҳаракатининг кўзгатувчи таъсири натижасида қувват берувчи моддаларнинг сарфланиши кучаяди. Шу ҳолат билан бир дамда зўриқиш ўз-ўзидан ошади. Мушаклар чўзилган сари сезги томирларининг учигаги қўзғолиш кучаяди ва уларнинг сигналлари сезги марказларига бориб туради. Сезги марказидан чўзилган мушакларга қўзғотиш уйғотадиган импульслар келиб туради. Натижада мушаклардаги чўзилиш ҳаракати қисқариш билан алмашинади.

Бу мураккаб жараён модда алмашинувини кучайтиради.

2-босқич. Катта ҳажмдаги стретчинг машқларида ҳаракатсиз мушакдагиларга нисбатан модда алмашинувини 5—6 марта ошириб юбориш мумкин. Бу мушак ҳаракатчанлигининг тонусини яхшилайти.

Маълумки, марказий нерв системаси танадаги мушакларнинг барчасини ғайри ихтиёрий босимда сақлайди. Бу ҳолат мушаклар тонуси деб аталади. Мушаклар тонуси ҳар хил одамда хилма-хил бўлади.

Эгилувчанликни ошириш учун машқлар

Эгилувчанликка ўз танасини ўргатиш кишининг ёшидан қатъий назар ҳамма учун эришиш мумкин бўлган сифатдир. Бўйин ва унинг умуртқаларини эгилувчанликка ўргатиш машқлари қуйидагилардан иборат:

— бошни дахан кўкракка теккунича эгиш;

— гавдани тик тутган ҳолда бошни орқага эгиш. Кўзлар юқорига ёки бироз орқага қаратилади;

— бош ўнгга ва чапга энгаштирилади. Энгашган томондаги кулоқнинг бўйинга яқин қирраси юқоридаги кулоқнинг бош томон қирраси билан вертикал ҳолда бўлади;

— деворга бурун баландлигида белги ёпиштиринг. Ўнг ёки чап ёнингиз билан деворга тегиб туринг. Шу ҳолатда гавдани бурмасдан бошни девор томонга бурунг, шу бурилишда девордаги белги бурнингизнинг қаршисида бўлсин.

Тавсия қилинган машқларни қийналмасдан тўла бажара олсангиз бўйнингиз ва бўйин умуртқангиз аъло даражада деса бўлади, машқларни қийналиб бўлса ҳам бажараолсангиз, эгилувчанлик яхши, умуман бажараолмасангиз унда эгилувчанлик ёмон экан.

*Елка, кифт бўғинларининг эгилувчанлигини оширувчи
машқлар*

Тик турган ҳолда оёқларни бир-биридан бироз узоқроққа қўясиз, чап қўлингизга кичикроқ энгил нарсани оласиз (пиёла, кулдон ёки гугурт қутичаси). Нарса кўтарган қўлингизни юқорига кўтариб бошингиз орқасидан елка томонга букасиз, ушлаган нарсани шу туришда ўнг қўлингизга узатасиз, сўнгра ўша нарсани ўнг қўл билан ушлаб бош орқасидан чап қўлга узатасиз. Мана шу машқларни бажариш қўлингиздан келса, сизнинг елка бўғин эгилувчанлигингиз аъло, қийинчилик билан бажарсангиз яхши, бажараолмасангиз ёмон.

Эгилувчанликни яхшилаш учун машқларни бошлашга кечикманг!

*Чаноқ ва бел бўғинларининг эгилувчанлигини ошириш учун
машқлар*

Тиззани букмасдан гавдангизни мумкин қадар олдинга қараб букасиз, кафтингизни ерга етказиб 2—3 дақиқа тураолсангиз белингизнинг эгилувчанлиги аъло даражада, фақат бармоқларингиз ерга тегиб туролса, унда эгилувчанликни яхши деб баҳолаш мумкин. Тиззангиздан бироз пастроққача бармоғингизни тушираолсангиз унда эгилувчанлик ёмон.

2-машқ. Елкани деворга қаратиб тик турасиз, аста-секин бир оёғингизни юқорига кўтарасиз, гавда букилмай-

ди. Оёқни юқорига кўтарган ҳолда 2—3 дақиқа тутиб турасиз, оёғингиз 90° ва ундан юқорига кўтарилса, эгилувчанлик аъло даражада, 70° га кўтарилса яхши, паст бўлса эгилувчанлик ёмон экан.

Умуртқанинг эгилувчанлигини ошириш учун машқлар

Деворга елкангиз баландлигида белги қўйинг. Шу ердан бир қадам нарида тик турасиз. Шу ҳолда орқага букиласиз, деворга қилган белингизни кўришга ҳаракат қиласиз. Сўнгра деворга чап елкангизни тўғрилаб девордан бир қадам узоқда тик турасиз.

Ўнг қўлингиз билан девордаги белгини ушлашга ҳаракат қиласиз, шу машқни иккинчи томон билан ҳам текшириб кўрасиз. Қўйилган вазифалар енгиллик билан бажарилса, эгилувчанлик аъло деган сўз, қийинчилик билан амалга ошса, эгилувчанликни яхши деса бўлади, машқни бажараолмасангиз эгилувчанлик ёмон экан.

Чўзилиш машқларини бажаришнинг қоидалари

Чўзилиш машқлари машқларнинг асосий қисмини ташкил қилмайди, улар ривожланишда энг яхши натижаларга эришишнинг бир воситасидир.

Чўзилиш машқлари қайси гуруҳ мушакларининг эгилувчанлигини яхшилашга қаратилганини аниқ билиб сўнг амалга оширинг.

Стретчинг машқлари ҳаракат режимида амалга оширилади. Чўзилиш кенлиги ва узунлиги аста-секин оширилиб боради, кескин бажарилган ҳаракат мушаклар ва пайларнинг зарарланишга олиб келади.

Стретчинг машқларини статик режимда бажараётганда ҳаракат аста-секин амалга оширилади. Охирги вазиятни 5—10 сония кўпи билан 30 сония ушлаб турилади.

Чўзиш машқлари қайси мушакларга мўлжалланган бўлса, ўша мушаклар ва уларнинг пайларини чўзишга хизмат қилиши лозим. Шуғулланувчи машқларнинг бажаришдаги аниқликни ўзи кузатиб туриши шарт.

Ҳар бир машқ олдидан мўлжалланган мақсадингизни белгилаб олинг. Масалан, бугун машқда эгилиб бармоқни ерга теккизмोकчисиз, бир неча кунлик машқлардан сўнг бармоқларни бироз буккан ҳолда ерга текказиб эгилувчанликни аввалгидан бироз оширмоқчисиз. Ҳар сафар мақсад амалга ошган вазиятда 5—10 сония гавдани тутишга ҳара-

кат қилинг. Стретчинг машғулотларининг мақсадга мувофиқлаштирилган шундай йўналиши эгилувчанликда эришган ижобий натижаларингизни кузатишга имкон беради.

Стретчинг машғулотларини оғриқ берадиган даражада ошириб юборишга йўл қўйманг. Маниқ давомида мушак ва пайларда оғриқ турса, организм ўз-ўзидан жароҳатга йўл қўймаслик учун чўзилишни қисқартиради.

Бу организмнинг ўз-ўзини ҳимоялаш ҳосиятидан келиб чиқади. Шуғулланувчи ижобий натижа ўрнига салбий натижага эга бўлади.

Ҳар бир чўзилиш машқидан кейин бир неча умумий машқларни бажариш керак. Масалан, оёқни, қўлларни силкитиш ва бошқа тана мушакларини ишга солиш керак.

Стретчинг машқларининг эртасига қаерингиздадир енгил оғриқ сезсангиз бундан чўчиманг. Бу бўгин ва мушакларни маълум даражада чўзилганлигининг аломатидир.

Чигил ёзиш машқлари давомида стретчинг услубларини қўллаш

Ҳар қандай ўйин, мусобақа чигил ёзишдан бошланади. Ҳар кимнинг чигил ёзиши ўзига хос бўлади. Инсон жисмонан қанчалик юқори даражага эришган бўлса, унинг чигил ёзиш машқлари мазмунан шунчалик хилма-хил, давомийлиги катта бўлади.

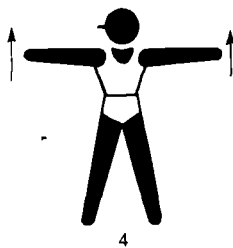
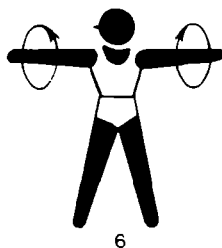
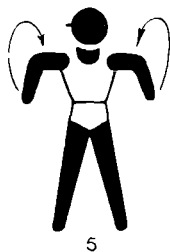
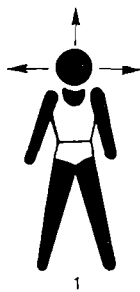
Спортчиларда бундай чигил ёзиш машқи 5—30 дақ. давом этиши мумкин. Танани қиздириш машқларига югуриш, сакраш, бўгинларнинг айланма ҳаракати, гавдани буриш кирилади.

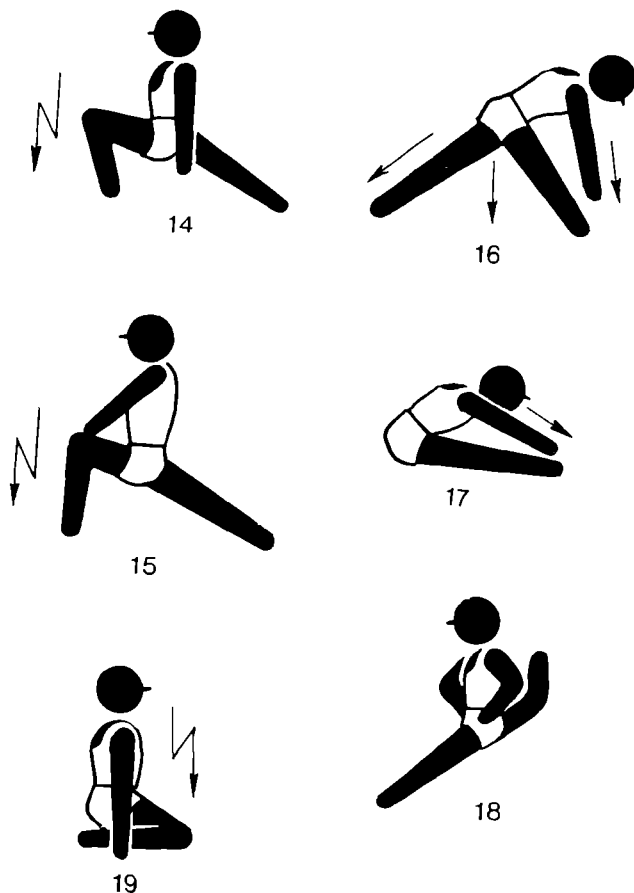
Бунда чўзиш машқлари динамик режимда амалга оширилади. Ора-чора статик режимдаги машқлар ҳам қилинади. Чигил ёзиш машқи тананинг ҳамма қисмларини ишга жалб қилса, қийин мусобақага яхши тайёргарлик кўради. Қуйида тананинг ҳамма қисмига мўлжалланган машқлар комплекси тавсия қилинади (4-расм).

1-машқ. Дастлабки ҳолат: оёқларни ёзиб тик турилади, қўллар ёнга туширилган, бош олдинга, орқага, чапга ва ўнгга айланади.

2-машқ. Дастлабки ҳолат: оёқлар ажратилган ҳолда тик турилади, қўллар белда, бошни доира бўйлаб ўнг ва чапга айлантириш;

3-машқ. Дастлабки ҳолат: оёқлар ажратилган ҳолда, гавда тик туради, қўллар бир-бири билан чамбарчас боғланган,





4-расм.

кўкрак пастиди бўлиб, шу ҳолатда қўллар билан олдинга ва орқага айланма ҳаракат бажарилади;

4-машқ. Дастлабки ҳолат: оёқлар ажратилган ҳолда қўллар икки томонга тик узатилган, бармоқларни очиб ва ёзиш, қўлни билакдан айлантириш керак;

5-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар ажратилган, қўллар узатилган, билак бўғини билан ичкарига ва ташқарига қараб қўллар билан айланма ҳаракат бажарилади;

6-машқ, дастлабки ҳолат: олдингиларга ўхшаш. Қўллар билан орқага ва олдинга қаратилган доиравий ҳаракат бажарилади;

7-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар ажратилган, қўлда гимнастик таёқча (қўлларда сочиқ ёки ўқлов), қўллар ораси елкадан кенгроқ, қўлларни шундай тутган ҳолатда елка бўйинига нисбатан олдинга ва орқага ярим доиравий ҳаракат бажаради;

8-машқ, дастлабки ҳолат: оёқларни ёзган ҳолда тик туриш. Чап қўл белда, ўнг қўл юқорига кўтарилади, тана чапга қараб эгилади. Худди шундай ҳаракат қўлларни алмаштириб ўнг томонга бажарилади.

9-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар ажратилган ҳолда, қўллар пастга туширилган бўлиб гавдани пружинасимон гоҳ ўнг оёқ томонга, гоҳ чап оёқ томонга букиш;

10-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар бир-бирига жипслаштирилган, гавдани пружинасимон пастга букинг, қўлларни ерга етказишга ҳаракат қилинг;

11-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар елкадан бироз кенгроқ қўйилган, гавда олдинга бироз букилган, қўллар узатилган, гавдани шу ҳолатда ўнг ва чапга буриш, чап қўл ерга яқинлашади, ўнг қўл тик тутилади ва аксинча;

12-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар ёзилган, қўллар белда, гавда билан чапга ва ўнгга айланма ҳаракат бажарилади;

13-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар ёзилган, қўллар юқорида, гавданинг чапга ва ўнгга доиравий ҳаракатлари бажарилади;

14-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар елкадан кенгроқ қўйилган, олдинга бироз энгашиб пружинасимон ҳаракат билан ўнг оёққа ўтириш, чап оёқ чап томонга узатилади, шунингдек ҳаракат иккинчи оёқ билан бажарилади.

15-машқ, дастлабки ҳолат: худди юқоридагидек. Ўнгга бурилиб пружинасимон ҳаракат билан ўнг оёққа ўтиринг, қўллар тиззада, чап оёқ орқага узатилади, бармоқлар ерда. Худди шундай ҳаракат чап томонга бурилган ҳолда ижро этилади;

16-машқ, дастлабки ҳолат: оёқларни кенг ёзган ҳолда ўтирилади (мумкин қадар кенг), гавда тўғри тутилади, ўнг ва чап оёқлар томон навбатма-навбат гавдани эгиш ҳаракатлари бажарилади;

17-машқ, дастлабки ҳолат: оёқларни жуфт ҳолда узатиб ўтирилади, кўкракни оёққа теккизишга ҳаракат қилиб пружинасимон букиш керак;

18-машқ, дастлабки ҳолат: оёқлар ёзилган ҳолда ўтирилади, бир қўл билан ихтиёрий равишда оёқни болдири-

дан, иккинчи қўл билан товонидан ушлаб товон соат стрелкаси йўналишида айлантирилади, сўнг тескари йўналишда айлантирилади;

19-машқ, дастлабки ҳолат: тиззада ўтирган ҳолда оёқлар узатилади, қўллар пастда бўлиб пружинасимон ўтириш ва тиззага туриш машқлари бажарилади. Чаноқни ерга теккизишга интилиш лозим:

Машқлар жараёнида чўзилтирувчи ҳаракатлар

Саломатлик ва бардамликка эришишни истаган ҳар бир киши ҳаракат фаоллигига йўналтирилган машқлар натижасида 3 мақсадни қўлга киритишни кўзда тутadi.

Бири танадаги ҳамма системаларнинг яхши ишлашини таъминлаш, кучни ошириш, қадди-қомат ва ҳаракатларни гўзал бўлишига эришиш. Бу мақсадга муттасил машқ қилиш туфайли эришади, шуғулланувчи киши витаминларга бой озуқалар билан тўғри овқатланиши, машқ қилишнинг махсус режимини тузиши, уқалаш ёки ўз-ўзини уқалашни уддалай олиши лозим бўлади.

Бу мушакка бир хил машқларни тез-тез юклаб туриш оқибатида ривожланиш жараёни секинлашади.

Чўзилтирувчи машқлар динамик ҳаракатлар билан биргаликда олиб борилса, бундай оқибатлар юз бермайди ва машқлар самарадорлиги ошади.

Чўзилтирувчи машқлар глюкоза ташишни яхшилайдди, тўқималар орасида оқсил моддасининг синтезлашини тезлаштиради. Кислород, гормонлар ва озиқа моддаларининг ишлаб турган мушакларга ўтишига ёрдам беради.

Шунингдек озиқа моддаларининг қолдиқларини чиқариб юборишга ёрдам беради. Буларнинг ҳаммаси мушакларнинг машқ давомида иш қобилиятларини тиклашини ва машқдан кейин чарчоқ ҳолатидан чиқишини тезлаштиради.

Стретчинг машқлари динамик ҳаракат вақтида керагидан ортиқ ўрин олмаслиги керак. Стретчингга бир динамик машқдан иккинчисига ўтиш вақтида мурожаат қилиш мақсадга мувофиқ.

Стретчинг машқларининг давомийлиги 5—10 сония, жуда яхши жисмоний ривожланган кишиларда 30 сония давом этиши мумкин.

Стретчинг машқлари энг оддий мосламалар ёрдамида ёки бирор шерик билан бажарилса, шуғулланувчининг кучи тежалади.

Қўлнинг букувчи мушаклари учун машқлар

Дастлабки ҳолат: оёқлар бир-биридан ажратиб қўйилган, қўллар кўкрак олдида букланган, қўлларни тирсак пайлари ёрдами билан мушакларга зўриқиш бериб икки томонга узатиш ва зўриққан ҳолида 5—10 сония давомида ушлаб туриш лозим;

Дастлабки ҳолат: ўнг томон билан девор ёки бирорта нарсага қўлларни бош баландлигида суянчиққа ёки деворга тираган ҳолда тик турилади. Тиралиб турган қўлга гавда бироз ўтирилган ҳолда қўлга зўр берилади. Шу вазият 5—10 дақиқа ушлаб турилади. Машқ бажарадиган қўл ўзгаради.

дастлабки ҳолат (д.ҳ.): суянчиққа ўнг томон билан тик туриб ярим ўтирган ҳолда суянчиқни ушланг (ўнг қўлнинг букувчи мушаклари ерга қараган бўлиши керак. Ярим ўтирган ҳолда суянчиқни тик ушлаб турган қўл билан босиб мушакларга зўр беринг. Шу вазиятни 5—10 сония ушлаб туринг, шундай машқ бошқа қўл билан бажарилади;

— д.ҳ. : тизадан эгилган ҳолда турилади, қўллар суянчиқда, елкалар орқага букилган, қўлни суянчиқдан олманган ҳолда гавдани букмай ушбу ҳолатни сақланг (қўл мушакларига зўр берилади);

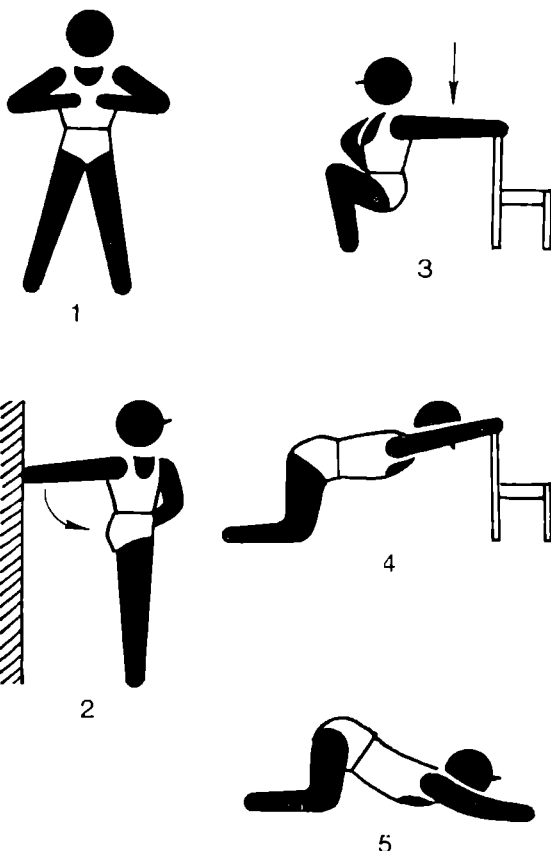
—д.ҳ. : гавда юқоридагига ўхшаш тугилади, ерга тегишга ҳаракат қилиб бел кифт билан букилади, қўл олдинга узатилади, шу ҳолат 5—10 сония сақланади. Машқларни бир қўлга суянган ҳолда ҳам бажариш мумкин (расм 5)

Ростловчи мушаклар учун машқлар

— *дастлабки ҳолат:* оёқлар очик, мушакларни зўриқтириб кўкракка букиш (бицепсларни зўриқтириб, ҳолатни сақланг);

— *дастлабки ҳолат:* олдинги ҳолат, бир қўлни юқорига кўтариб бош орқасига букиш, иккинчи қўл билан букилган қўлни тирсакдан тутиб орқага итариш. Шу ҳолатни 5—10 сония сақлаб, сўнг қўллар ҳолатини алмаштиринг;

— *дастлабки ҳолат:* қўллар олдинда, бир қўлни юқоридан бош орқасига ўтказиб иккинчи қўл билан ушлаш ва бир-бирини тортиш. Шу ҳолатни 5—10 сония сақланг,



5-расм.

кейин қўллар ҳолатини алмаштириб машқни такрорланг. Машқни шерик ёрдамида ҳам бажариш мумкин;

— *дастлабки ҳолат*: бир қадам масофада деворга қараб тик туринг. Қўллар букилган ҳолда тирсак билан деворга тегиб туради. Бутун тананинг оғирлиги билан тирсакка суянинг. Ростловчи мушак чўзилганлигини сезадиган даражага келтиринг ва бу ҳолатни 5—10 сония сақлаб туринг. Бу машқни бир тирсакка суянган ҳолда ҳам бажариш мумкин.

Кўкрак мушаклари учун машқлар

Дастлабки ҳолат: оёқ оралиқлари очилган ҳолда тик турилади, қўллар ён томонга тўғри узатилган. Кураклар

бир-бирига теккунча, қўллар орқага букилади. Шу ҳолат 5—10 сония ушлаб турилади. Бу машқ шерик ёрдамида бажарилади;

Дастлабки ҳолат: суянчиққа қараган ҳолда елка баландлигида ёки ундан бироз юқорида икки қўллаб суянчиқ ушланади, оёқни тик ушлаган ҳолда белни букиб, бошни қўтариб суянчиққа оғирлик ташланади. Бу ҳолат 5—10 сония тутиб турилади;

Дастлабки ҳолат: оёқлар очилган ҳолда тик турилади, қўллар орқага буриб ростлаган ҳолда бир-бирини тутати, кўкрак олдинга чиқарилади. Бу ҳолат 5—10 сония тутиб турилади;

Дастлабки ҳолат: гимнастик деворга қараган ҳолда турилади, ўнг қўл билан елка баландлигида гимнастик девор поғонасига суянилади, ўнг оёқни деворга тираб тана девордан итарилади. Бунда елканинг энг кенг мушаклари чўзилаётгани сезилади. Ҳолат 5—10 сония сақланади. Шу машқ чап қўл, чап оёқ иштирокида такрорланади;

Дастлабки ҳолат: оёқлар ораси кенгроқ очилган, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда, гавда чапга букилади, елканинг катта мушаги чўзилгани сезилади, ушбу ҳолат сақланади. Машқ иккинчи томонга қараб бажарилади;

Дастлабки ҳолат: чап томон билан суянчиқ ёнида турилади, ўнг қўл билан бошдан юқорида суянчиқни ушлаган ҳолда ўнгга эгилиб чап қўл билан тана ўнгга итарилади (ўнг қўл суянчиқни қаттиқ ушлаб туради, катта мушаклар чўзилгани сезилади шу ҳолат ушлаб турилади). Иккинчи томон билан ҳам худди шундай машқ бажарилади;

Дастлабки ҳолат: бир қўл билан галма-галдан ёки икки қўл билан турникка осилиб. 5—10 сония мушакларга зўр берилади;

Дастлабки ҳолат: оёқларни букиб ёки бир-бирига чапиштириб ўтирилади, қўл кафтлари энсага тиралган, қўл кучи билан гавдани олдинга букиш керак. Узун мушакларнинг чўзилиши сезилгач, шу ҳолатни сақланг;

Дастлабки ҳолат: оёқларни ёзиб ўтиринг, чапга букилиб ўнг қўл билан чап оёқ товонини ушлаб чап қўлни ўнг оёқ томонга узатинг. Ҳолатни 5 — 10 дақиқа сақлаб туринг;

Дастлабки ҳолат: тизза билан туринг, елка букиб, бошни кўкракка энгаштирган ҳолда қўлларни пастга узатинг, узун мушакларнинг чўзилишини сезиб ҳолатни сақлаб туринг.

Қориннинг қия мушаклари учун машқлар

Дастлабки ҳолат: оёқларни букиб ўтирилади, қўллар орқага чап қўлга суяниб гавда чапга бурилади, оёқлар бурилмайди, вазият сақланади. Шундай машқ иккинчи томонга ҳам бажарилади;

д. ҳ. : елка билан ётинг, қўллар икки томонга ёзилади, оёқларни юқорига кўтариб белдан буккан ҳолда ҳар иккаласини жипслаштиринг. Ўнг томондан ерга теккизинг, ҳолатни 5 — 10 дақиқа сақлаб туринг. Худди шундай машқ чап томонга қараб бажарилади. Бу машқни бир оёқ билан ёки оёқларни буклаган ҳолда бажариш мумкин.

Қориннинг тўғри мушаклари учун машқлар

Дастлабки ҳолат: оёқлар очиқ, қўллар бел орасида, орқага эгилиб бош тик ҳолда 5 — 10 сония тутиб турилади;

Дастлабки ҳолат: қорин билан ётган ҳолда қўллар олдинга узатилади, қўл ва оёқлар бир вақтнинг ўзида ердан юқорига кўтарилади (ҳолатни сақланг);

д. ҳ. : қоринда ётган ҳолда қўллар гавда бўйлаб узатилади, аста-секин қўллар билан оёқлар бўғинининг юқорисидан ушланади (тиззалар букилган ва бироз бир-биридан ажратилган ҳолда). Қўл ва оёқларни бир-бирига секинлик билан тортиб, бошни, кўкрак ва қовурғани иложи борича ердан юқорига кўтаринг. Вазият 5 — 10 дақиқа ушлаб турилади.

д. ҳ. : оёқларни бирлаштириб ўтирилади, қўллар орқада. Кафт ва қўлларга суяниб кўкрак мумкин қадар юқорига кўтарилади. Икки оёқ ва икки қўлга тиралган ҳолда белни букмай кўприк ҳолатида турилади, бош орқага эгилган.

д. ҳ. : тиззада турилади, қўллар орқага ташланган, бел орқага букилган шеригингиз икки қўли билан кўкракдан босиб букиш ҳолатини кучайтиришга ҳаракат қилади, бош орқага букилган. Вазиятни 5 — 10 дақиқа ушлаб туринг.

Оёқ мушаклари учун машқлар

Дастлабки ҳолат: ўнг ёни билан туриб ўнг қўл билан суянчиқ тутилади, чап оёқнинг тўпигидан ушлаб оёқни қўл кучи билан орқага тортинг. Мушаклар чўзилиши сезилгач бу ҳолатни 5 — 10 дақиқа тутиб туринг. Машқни бошқа оёқ билан ҳам бажаринг;

д. ҳ.: суянчиққа елка билан суянган ҳолда ўнг ва чап оёқларни тортинг;

д. ҳ.: суянчиққа юз билан турнинг, шеригингиз букилган оёқни орқага тортади, чўзилиш ҳолати сезилгач, шу вазият 5 — 10 дақиқа сақланади;

д. ҳ.: гимнастик нарвончага осилинг, шеригингиз оёқ товонингизни чаноққа қараб итаради;

д. ҳ.: товонларни босиб ўтиринг, чаноқни ердан қўтариб гавдани олдинга чиқаринг, белни орқага букиб юқори қовурга мушакларининг чўзилишини сезгунча орқага энгашган ҳолда оёқ товонларини ушлаб туринг;

д. ҳ.: оёқларни ёзган ҳолда тиззада ўтирилади, қўллар орқада, қўлларга суяниб курак ва бош ерга теккизилади, тиззадан букилган оёқларнинг панжалари икки томонда, қўллар қарама-қарши томонга узатилади, вазият 5 — 10 дақиқа сақланади;

д. ҳ.: қорин билан ётган ҳолда қўллар ўнгга ёки қарама-қарши томонга узатилади, оёқлар тиззадан юқорига букилиб чаноққа қараб эгилади шеригингиз товонни болдирга қараб босади, вазият бирнеча дақиқа сақланади;

д. ҳ.: оёқларни ёзиб тик турилади, қўллар пастга туширилган, олдинга энгашган ҳолда қўл ёрдами билан қоринни оёқларга ёпиштиринг, тиззалар букилмайди, вазият бирнеча дақиқа сақланади;

д. ҳ.: юқоридаги машқнинг худди ўзи, лекин оёқлар жипслаштирилган ҳолда бажарилади. Шу машқнинг ўзи, лекин гимнастика деворининг ёнида туриб бажарилади.

д. ҳ.: гимнастик скамейкага ўтирган ҳолатда энгашиб тўғри узатилган оёқ тўпиқларига тортилади, гавда оёқ томон букилади, вазият бирнеча дақиқа ушлаб турилади. Худди шу машқ шерик ёрдами билан бажарилади;

д. ҳ.: оёқларни бир жойда тутган ҳолда ўтирилади, қўллар орқага тиралган, оёқ учини ўзингизга қаратиб мумкин қадар букасиз, вазият сақланади;

д. ҳ.: суянчиқдан икки қадам нарида оёқ товонини ва кафтларини ерга тегиб турган ҳолатда гавдани тўғри тутиб суянчиққа суянасиз, қўлларга суянган ҳолда белни олдинга томон букасиз, тизза букилмайди товон ердан ажралмаган ҳолда сақланади, оёқнинг икрасимон мушакларини чўзилиши сезилгач, ҳолат сақланади;

д. ҳ.: оёқларни ёзган ҳолда ўтирилади, бир қўл билан болдирдан ушлаб иккинчи қўл билан оёқ панжаларини

ўзингизга қараб тортасиз, мушаклар чўзилишини сезган ҳолда вазиятни ушлаб турасиз, шундай машқ бошқа оёқ билан ҳам бажарилади;

д. ҳ.: орқа билан ётилади, оёқларни тўғрилаб юқорига кўтарилади, қўллар қарама-қарши томонларга узатилган. Шеригингиз оёқларингизни бироз олдинга тортиб товонларидан босади, шу вазият сақланади.

Тўғри чизиксимон ўтириш

Чўзилиш машқларининг бу тури билан шуғулланиш қадди-қоматни кўркам қилади. Бу машқлар икки босқичга мўлжалланган:

1-босқич. тайёрлов босқичи мушаклар чўзилувчанлигини маълум даражада тик чизикда ўтиришга тайёрлаш кейин тўғри чизикда ўтирган ҳолда мураккаб машқлар билан шуғулланиш;

2-босқич. Мураккаб машқларни бажариш ва ижрони камолотга етказиш. Иккинчи босқичда эгилувчанликни ошириш керак. Бу мақсадга қаратилган машқларни бажариш учун энг оддий чўзиш машқлари билан шуғулланиш зарур. Тўғри чизикқа ўтириш икки хил бўлади; биринчиси, тўғрига қараб ўтирган ҳолда оёқлар ўнг ва чап томонга тик узатилади, ҳар иккала оёқнинг туриши якка тўғри чизикни ташкил қилади;

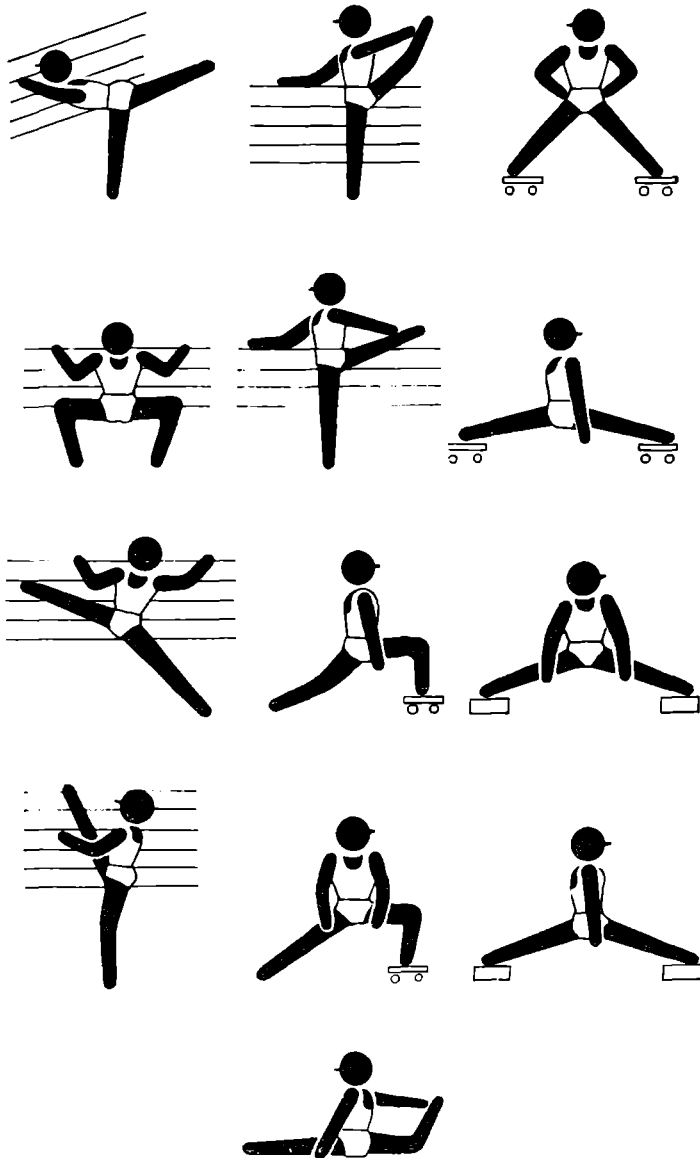
2- кўндаланг тик чизик бўйлаб ўтириш. Бунда ўтирган одам бир оёғини олди томонга, иккинчи оёғини орқа томонга тик узатади. Орқа ва олдинга узатилган оёқлар тегиб турган ҳолда бир чизикда бўлиши шарт.

Қуйида тавсия қилинадиган машқлар ҳар икки тўғри чизикқа ўтириш машқларига тайёрлайди. Бу машқларни бажариш учун сизга гимнастик девор, гиламча, стул, эни 10 - 20 см иккита тахтакач ва роликдан фойдаланилади (6- расм).

Шуғулланувчи ўзининг тайёргарлик даражасига қараб давомийлигини кўпайтириши ёки камайитириши мумкин.

Тўғри чизикқа ўтиришга тайёрловчи чигал ечиш машқлари

Дастлабки ҳолат: гимнастик деворга ўнг томони билан туриб ўнг қўл билан суянчиқ ушланади, чап оёқ олдинга, орқага ва ён томонга қараб куч билан кўтариб туширилади. Ҳар бир томонга қараб 30-40 мартадан бажарилади. Сўнг бошқа томонга айланиб чап оёқ билан шундай машқлар бажарилади;



6-расм.

д. х.: суянчиққа юз билан турган ҳолда ўнг қўл билан ушланади, оёқлар галма-галдан орқага қараб юқорига кўтарилади. Ҳар бир оёқ 10-20 мартадан машқ қилади;

д. х.: оёқлар кенг ёзилган ҳолда суянчиққа қараб турилади, қўллар билан суянчиқ ушланади, бир қўл билан суянчиқдан ушлаган ҳолда ўнг оёқда пружинасимон ўтирилади, чап оёқ тикланиб ён томонга узатилади. Пружинасимон ўтириш 20 марта такрорланади, худди шунингдек машқ бошқа оёқ билан бажарилади;

д. х.: юқоридаги машққа ўхшаш, фақат пружинасимон ўтирганда ўнг томон ва чап томонга оёқлар иложи борица кенг амплитудада бориб келади. Ҳар бир оёқда машқ 20 мартадан бажарилади;

д. х.: оёқлар узатилган ҳолда ётилади ўнг оёқ тиззадан букилиб қўллар ёрдами билан тана томонга тортилади, сўнг чап оёқ ҳам галма-гал шундай тортилади. Ҳар бир оёқ билан 20 мартадан машқ бажарилади;

д. х.: елкага ётилади ўнг оёқни тик кўтариб тиззани букмасдан оёқ кафтидан ушлаган ҳолда бош томонга тортилади, бел букилмайди, чаноқ кўтарилмайди. Ҳар бир оёқ билан машқ 20 мартадан такрорланади;

д. х.: ерда оёқларни кенг ёзган ҳолда ўтирилади, ўнг оёқни тиззадан ичкари томон букилади, чап оёқ ёнга тўғри узатилган ҳолда, тана чап оёққа томон букилади, кейин оёқлар ҳолати алмаштирилади, гавданинг оёққа қараб букилиши ҳар томонга 20-25 мартадан такрорланади;

д. х.: илгариги машқдагидек фақат оёқлар орқага букилган. Ҳар томонга 20-25 мартадан букилади;

д. х.: оёқ тиззалари шундай букилади-ки, товонлар бирига тегиб турсин, оёқнинг пружинасимон ҳаракатлари билан ҳар иккала тиззани бир вақтнинг ўзида ерга теккизишга ҳаракат қилинг. Машқ 30-40 марта бажарилади;

д. х.: оёқларни икки томонга кенг ёзиб ўтирилади, гавдани гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга қараб букинг. Ҳар томонга 20 мартадан букилади;

1-босқич.

Дастлабки ҳолат: ўнг томонга ташланган ҳолда гавдани олдинга букиш. Бир оёқдан иккинчи оёққа гавдани аста-секин суриш, чаноқ, болдир мушакларининг чўзилишини сезадиган даражада, машқ 15-20 марта такрорланади;

д. х.: суянчиққа юзланган ҳолда ундан бир қадам нарида бироз ён томонлаб турилади. Ўнг оёқ тирсакдан букилган, чап оёқ ерда, чаноқни букилган оёқ томонга буриг.

Шундай ҳаракат ўнг оёқ томонга ҳам бажарилади, машқ ҳар бир оёқ билан 10-30 марта бажарилади;

д. ҳ.: оёқлар кенгроқ очилган ҳолда таянч қаршисида тик турилади. Секин ҳаракат билан оёқ устига ўтирилади, тиззалар атрофга очилган, елка тўғри тутилади, машқ 10-30 марта такрорланади;

д. ҳ.: таянчга ўнг томон билан туриб, ўнг оёқ таянчга қўйилади, қўллар пастга туширилган. Гавда чап оёқ томон пружинасимон букилади, худди шунингдек ҳаракат иккинчи томонга бажарилади. Ўнг ва чап томонга букилиш ҳаракатлари 10-30 мартадан бажарилади;

д. ҳ.: ўнг томон билан таянч ёнида турилади, ўнг оёқ таянч устида, қўллар пастга туширилган, чап оёқда ўтиринг, сўнг ўнг оёққа таянган ҳолда ўтирилади. Машқлар 10-30 мартадан бажарилади;

д. ҳ.: оёқларни ён томонларга кериб ўтиринг. Гавда олдинга энгаштирилади, қўллар ён томонга ёки олдинга узатилади, вазият 5 — 10 дақиқа ушлаб турилади;

д. ҳ.: чап оёқ тиззадан букилган ва баландроққа таянган ҳолда туради, ўнг оёқ орқага тик узатилган, қўллар пол устида, гавда пружинасимон тебратилади. Сўнг оёқлар ҳолати ўзгартирилиб машқ такрорланади. Бу машқни ролик ёрдамида ҳам бажариш мумкин;

д. ҳ.: юқоридагига ўхшаш. Бу машқ гоҳ ўнг томон билан, гоҳ чап томон билан бажарилади, 20 — 30 мартадан қайтарилади;

д. ҳ.: ўнг оёқ олдинга қараб тик узатилган ҳолда баландроқ жойга қўйилади, чап оёқ орқага узатилган ҳолда оёқ учи билан полга тиралган, тўғри чизиққа ўтирган ҳолда тебраниш ҳаракатлари бажарилади. Сўнг оёқ ҳолатлари алмаштирилади. Машқ 20 — 30 мартадан такрорланади;

д. ҳ.: олдинги машққа ўхшаш, бир оёқни баландроққа қўйган ҳолда иккинчи оёқни полга теккизиб икки томонга кенг узатилади, гоҳ ўнг томон, гоҳ чап томон билан оёқни баландга қўйиб гавда тебратилади. Машқ 20 — 30 мартадан бажарилади;

д. ҳ.: таянчга қараб тик турилади, қўллар билан таянч ушлаб турилади, гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқни ўнг ва чап томонга кўтариб туширилади, сўнг орқага узатилади. Бу ҳаракатлар мумкин қадар тез бажарилади, ҳар бир оёқда машқ 20 — 30 мартадан бажарилади.

Юқорида айтилган машқларнинг ҳаммасини бажариш, шуғулланувчи учун енгил бўлса, тегишли мушак ва пай-

лар бу машқларни бажаришга тўла кўникканига ишонч ҳосил бўлгунча бир-икки ҳафта ўз-ўзини синаб кўриш керак.

Синаш учун полга пластир билан белгилар қўйилади (сантиметрларга бўлинган), оёқларни икки томонга ёзган ҳолда имкон қадар ўтиришга ҳаракат қилинади, қўллар билан стул ёки полни ушлаб турилади. Ҳар сафар чўзилишни 2 — 3 см га кенгайтиришга ҳаракат қилинг. Машқ самарадорлигини оширишда шерик билан бирга ишлаш катта самара беради.

2-босқич.

Дастлабки ҳолат: суянчиқ қўллар билан тутилади, гавдани бироз олдинга буккан ҳолда оёқни орқага, сўнг ёнга қараб кўтариб туриш. Ҳар бир машқ 20 — 30 мартадан такрорланади;

д. ҳ.: оёққа тизза билан ўтириб, тиззаларни керган ҳолда қўллар билан суянчиқдан ушланади, товонни ердан узмаган ҳолда товонга ўтиришга ҳаракат қилинади, гавда тик, тиззалар ёзилган ҳолда тутилади;

д. ҳ.: ўнг оёқда туриб чап оёқ узатилади, қўллар билан таянчдан ушлаган ҳолда чап оёқни тик ушлаб, чап томонга қараб тебранилади. Машқни 10 — 30 марта такрорлаб, сўнг оёқлар ҳолати алмаштирилиб иккинчи томонга қараб шу хил машқ бажарилади;

д. ҳ.: чап оёқда турган ҳолда ўнг оёқ тикланиб суянчиққа кўтарилади, таянчдан ушлаб турган қўллар ёрдамида гавда ва тос таянч томонга тортилади. Машқ 5 — 20 марта бажарилади, сўнг оёқлар ҳолати алмаштирилиб иккинчи томон билан ижро этилади;

д. ҳ.: таянчнинг ўнг томонида туриб ўнг қўл билан таянчдан тутилади, чап оёқ тиззадан букилган. Чап қўл билан чап оёқнинг товонидан тутиб оёқ ростланади ва юқорига кўтарилади. Бу машқ 4 — 8 марта бажарилади, сўнг таянчга чап томон билан туриб бошқа оёқ билан шу машқ бажарилади;

д. ҳ.: оёқларни кенг ёзиб ўтирилади, гавдани олдинга букиб қўл олдинга узатилади, полга таянган қўлларга суянган ҳолда елка билан гавдани кўтариб тўғри чизик устидан гавда билан гоҳ у, гоҳ бу томонга 5 — 10 мартадан ўтказилади;

д. ҳ.: чап оёқ тиззадан букилган ҳолда ролик устида туради, ўнг оёқ орқага тик узатилган, қўллар полга таянган ҳолда. Оёқ билан роликни итариб пружинасимон тебраниш бажарилади;

рилади. Машқ 10 — 20 марта такрорланади. Оёқлар туриши ўзгартирилиб шу машқ қайтарилади. Худди шу машқ олдин чап, кейин ўнг томон билан бажарилади;

д. ҳ.: оёқлар роликлар устида, гавда қўлларга тиралган ҳолда, тўғри чизик устида пружинасимон ҳаракат бажарилади. Юқоридагига ўхшаш машқ, лекин бир гал ўнг оёқ узатилган ҳолда олдинда, сўнгга чап оёқ узатилган ҳолда олдинда оёқлар роликлар устида бўлади. Тўғри чизик устида ўтиришни тўла эгаллаган кишиларга бу хил хусусиятни янада ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади. Ҳар икки оёқни баландликка тираган ҳолда ўнг ва чап томон билан тик чизик бўйлаб тебраниш бажарилади;

д. ҳ.: ҳар иккала оёқни баландликка қўйиб бир оёқни олдинга иккинчи оёқни орқага узатган ҳолда тик чизик бўйлаб ўтириш, сўнг оёқлар ҳолатини ўзгартириб шу машқни бажариш. Машқ 10 — 20 марта такрорланади. Динамик машқлар билан изометрик машқларни уйғунликда олиб бориш инсонни соғлом, кучли ва бардошли бўлишига олиб келади. Меъёрни сақлаш, ўз ҳолатини кузатган тарзда иш тутиш орзу қилинган натижаларга олиб келади.

Умуртқанинг тўғри ривожланишига қаратилган машқлар

Умуртқа суякларининг тўғри ривожланиши ва шаклланиши инсон саломатлиги учун жуда муҳим, чунки умуртқа инсон танасини табиий ҳолатда тутишининг, сақлашнинг асосидир. Унинг орасидан ўтадиган ўрта мия ҳаёт учун энг зарурий аъзоларни иш фаолиятида сақланишида катта ўрин эгаллайди.

Яхши ривожланган умуртқа кишининг ишчан, кучли, бардошли бўлишига жуда катта ҳисса қўшади. Умуртқанинг тўғри ривожланиши ва соғломлигини таъминлаш учун қуйидаги машқлар мажмуи тавсия қилинади:

1. *Дастлабки ҳолат*: гавдани тўғри тутган ҳолда қўлларни эркин ҳаракат қилдириб оёқ учида юриш, сўнг қўлларни белга қўйиб юришни давом эттириш. Бу машқ 5 — 10 дақиқа давом этади;

2. д. ҳ.: тик турилади, қўлларни тик юқорига узатиб, бутун гавда юқорига қараб чўзилади. Чуқур нафас олинади, қўллар пастга туширилади, нафас чиқарилади. Ўртача тезликда 5 — 6 марта бажарилади;

3. д. ҳ.: қўллар белда гоҳ кўтарилиб, гоҳ эгилиб чаноқ-бел бўгинлари машқ қилдирилади, кўкрак, тиззани қоринга теккизишга ҳаракат қилинади. Гавда тикланади, ҳар бир

оёқ тиззасига қоринни теккизишга қаратилган бу машқ 3 — 5 марта бажарилади;

4. д. ҳ.: қўллар билан гимнастик таёқни ушлаган ҳолда тик турилади. Гимнастик таёқни икки қўл билан ушлаган ҳолда юқорига кўтарганда нафас олинади, пастга туширилганда нафас чиқарилади, тирсаклар букилмайди. Машқ 5 — 7 марта бажарилади;

5. д. ҳ.: гавда тик ҳолатда. Гимнастик таёқ елкаларга теккан ҳолда ушланади, гавда белдан олдинга қараб энгаштирилади. Энгашган ҳолда тўғрига қаралади, оёқлар букилмайди, эски ҳолатга қайтилади (гавда тикланади). Тик турганда нафас олинади, энгашганда нафас чиқарилади, машқ 5 — 7 марта бажарилади;

6. д. ҳ.: гавда тик тутилади, қўлларда гимнастик таёқча, таёқчани ерга параллел ушлаган ҳолда тиззага ўтирилади ва тик ҳолатга қайтилади, тўғрига қараб турилади, елкалар букилмайди, машқ 10 марта бажарилади;

7. д. ҳ.: гавда тик тутилади, қўллар олдинга узатилган, кафт ерга қаратилган. Қўллар икки томонга узатилган, кафт юқорига қаратилади, нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтилади, нафас чиқарилади. Машқ 10 марта қайтарилади;

8.: д. ҳ.: гимнастика деворга орқа билан турилади. Елка баландлигида бир қўл билан турникдан ушлаб, иккинчи қўл билан бир поғона юқоридаги турник ушланади, ўтириб турилади. Машқ 5 — 6 марта бажарилади;

9. д. ҳ.: қия қўйилган гимнастика деворига елка билан ётилади, қўллар билан деворнинг қирраларидан тутилади, оёқларни тўғри тутган ҳолда юқорига кўтарилади ва туширилади. Оёқлар туширилганда нафас олинади, кўтарилганида нафас чиқарилади. Машқ 4 — 5 марта бажарилади;

10. д. ҳ.: қия қўйилган гимнастик скамейканинг қирраларидан қўллар билан ушлаб оёқларни чаноқ-бел бўғинлари даражасида пиғиш ва ёзиш (5 мартадан);

11. д. ҳ.: орқа билан ётилади, қўллар ёнда, панжалар ерга текизилган, оёқлар тиззадан букиланган. Тананинг чаноқдан паст қисмини кўтариб нафас олиш, пастга тушириб нафас чиқариш, елкаларни ердан кўтармаслик керак. 3 — 5 марта машқ қилинади;

12. д. ҳ.: қорин билан ётилади, қўллар гавда томонга узатилган, кафтлар ерда, қўлга тиралиб оёқ учларини олдинга қараб буккан ҳолда юқорига интилиш, қўлларни

мумкин қадар олдинга чўзиб нафас олиш, мушаклар бўшаштирилади, нафас чиқарилади, 3—5 марта давом этирилади;

13.: д. ҳ.: орқа билан ётилади, қўллар тирсакдан букилади. Гавданинг кўкрак томонини тўғри тутиб юқорига кўтарилади, нафас олинади, гавда туширилади, нафас чиқарилади, гавдани кўтаришда қўлларга таяниш лозим, машқ 2—3 марта такрорланади;

14. д. ҳ.: қорин билан ётилади, қўллар тирсакдан букилган, билакка таянган гавданинг кўкрак қисмини тўғрилаб нафас олинади, гавда пастга туширилади, нафас чиқарилади. Машқ 5—6 марта қайтарилади;

15. д. ҳ.: қўллар белда аввал гавда сўнг оёқлар чаноқ-бел бўғинидан букилади, нафас олинади, илк ҳолатга қайтилади, нафас чиқарилади (машқ 5—6 марта такрорланади);

16. д. ҳ.: қорин билан ётилади, қўллар тирсакдан букилган, гимнастик таёқчани қўллар билан ушлаб кураклар устига ёпиштирилади, орқа умуртқанинг ҳамма қисмлари ёрдамида гавда букилади (машқ 5—7 марта бажарилади).

Ақлий меҳнат билан шугулланувчилар учун фойдали машқлар

Ақлий меҳнат билан шугулланувчиларнинг катта қисми руҳий қувватни кўп сарфлайдилар. Бундай шароит ходимларнинг руҳий ҳолатига салбий таъсир кўрсатади ва руҳий системаларининг чарчашига сабаб бўлади. Уларнинг иш фаолияти кўп жисмоний ҳаракат қилишга имкон бермайди, мушаклар кам ишлайди, натижада организмнинг физиологик имкониятлари сусайиб кетади. Бу ўз навбатида ақлий фаолиятга таъсир кўрсатади.

Тунги дам олиш ҳордйқ чиқариб қувватни тиклаш имкониятини бермайди, янги иш куни ақлий ва руҳий зўриқиш билан бошланади.

Шуни назарда тутиб, бу ходимларга аутотренинг машқлари тавсия қилинади.

Иш жараёнида ишчанлик қобилиятини сақлаш учун қисқа муддатли гимнастик машқлар тавсия қилинади. Стресс ҳолатлар юзага келиб қаттиқ ҳаяжонланганда руҳий кўзғалишни ҳаракатли машқлар билан сўндириш тавсия қилинади. Бундай машқлар ҳодисадан кейин дарҳол, сўнг иш вақти тугагач яна такрорланади. Ходимларнинг ҳар бирига индивидуал машқлар тавсия қилинади.

Иш жойини ташлаб кетмаган ҳолда машқларни бажариш учун уларнинг хоналарига махсус мосламалар ажратиш мақсадга мувофиқ.

*Бошқарув органлари ходимларининг ишлаб чиқариш
гимнастикалари*

Динамик жисмоний тарбия машқлари:

1. *Дастлабки ҳолат:* гавда тик ҳолатда, ўнг оёқ бир қадам олдинга узатилади, қўллар елкага қўйилади, нафас олинади. Қўллар юқорига кўтарилади, бутун гавда юқорига чўзилади, нафас олинади. (3—4-машқлар): ўнг оёқ, қўл ва бош пастга эгилади, елкалар бўш тутилади, чўзиб нафас олинади. Машқлар чап томон билан ҳам бажарилади. Ҳар бир томон билан қилинадиган машқ 4—6 марта такрорланади;

2. *д. ҳ.:* гавда тик тутилади, тиззага ўтирилади, қўллар олдинга узатилади; турилади; шунда гавдани ўнгга буриб қўллар ўнг томонга чўзилади; худди шу ҳаракатлар чап томон билан бажарилади. Машқлар 3—4 мартадан бажарилади. Эркин нафас олинади;

3. *д. ҳ.:* гавда тик тутилади, қўллар олдинда: қўллар орқага чўзилади, ўнг оёқ олдинга узатилиб букланади; шундай ҳаракат чап томон билан бажарилади, машқлар 3—4 мартадан бажарилиши керак;

Қисқа дақиқали изометрик машқлар

1. *Дастлабки ҳолат:* ўтирилади, қўллар белда, бош орқага эгилган, бўйин мушакларини зўриқтириб нафас олинади, зўриқтириш муддати 6—10 сония. Бош кўкрак томонга букилади, мушаклар бўш тутилади, нафас чиқарилади, 6—10 дақиқа дам олинади, машқ 2—3 марта бажарилади;

2. *д.ҳ.:* ўтирилади, қўллар белда. Қўлни мушт ҳолида қаттиқ қисиб, қўл мушакларига зўр берилади. Умуртқаларни чўзиб бош тепасини шипга яқинлаштиришга интилиб, нафас олинади, зўриқиш 6—10 сония давом этади. Мушаклар бўшаштирилади, 6—10 сония дам олинади, машқ 2—3 марта такрорланади;

3. *д. ҳ.:* ўтирилади, қўллар белда: аста-секин думба мушаклари зўриқтирилади, нафас олинади, ҳолат 6—10 сония сақланади; мушаклар бўшаштирилади, нафас чиқарилади, 6—10 сония дам олинади, 3—4 мартадан бажарилади;

Тинчлантирувчи машқлар

Ўтирган ҳолда қўллар юқорига чўзилган, қўл мушаклари зўриқтирилган, нафас олинади, галма-галдан мушакларни бўшаштириб қўллар пастга ташланади, билақлар, елка, бош бўш қўйиб юборилади, нафас чиқарилади, машқ 4—5 марта бажарилади.

Мияда қон айланишини яхшилашга мўлжалланган машқлар

1. *Дастлабки ҳолат:* ўтирилади, қўллар пастга туширилган. Қўллар ён томонлама юқорига кўтарилади, гавда олдинга чўзилади, бош тик тутилади, нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтилади, елкалар бўш қўйилади бош пастга туширилади, нафас чиқарилади, машқ 4—6 марта бажарилади;

2. *д. ҳ.:* ўтирилади, қўллар билан стулнинг ёнларидан тутилади, умуртқа чўзилади, бош ўнгга букилиб, дахан юқорига кўтарилади. Худди шундай ҳаракат ўнг томонга қараб бажарилади. Машқ 4—6 марта бажарилади, эркин нафас олинади;

3. *д. ҳ.:* ўтирилади, қўллар ёнга узатилган. Аста-секин қўллар орқага букилади, бош орқага эгилади, нафас олинади. Тўғри узатилган қўлларни кўкрак қаршисида келиштирилади, бош олдинга энгаштирилади, нафас чиқарилади. Машқ 4—6 марта бажарилади.

Кичик чигал ёзиш машқлари

Боксчининг жанговар ҳолатида тулинг. Кўз олдингизга рақибингизни келтириб шиддатли ҳаракатлар билан унга зарба берасиз, бундай ҳаракат 15—20 сония давом этади. Сўнг ўтирасиз, ўзингизни бўш қўясиз ва 5—6 марта эркин нафас оласиз. Янгитдан машқни такрорлайсиз.

Оёқ ва тананинг паст қисмида қон алмашинувини яхшилашга қаратилган чигилни ёзиш машқлари

1. *Дастлабки ҳолат:* оёқлар бир-бири билан бирлаштирилган, қўллар белда. Оёқлар ораси очилади, дастлабки ҳолатга қайтилади, товонлар очилади, дастлабки ҳолга қайтилади. Эркин нафас олинади. Машқ 6—8 марта қайтарилади;

2. *д. ҳ.:* стулга қараб турилади, қўл билан суянчиқдан ушланади. Ўнг қўл билан суянчиқдан ушлаб чап оёқ мумкин қадар орқага узатилади, сўнг суянчиқни ушлаб ўнг

оёқ узатилади. Машқ 8—12 марта бажарилади. Эркин нафас олинади;

3. *д. ҳ.*: суянчиққа қараб тик турилади қўл билан суянчиқдан ушланади, чап оёқ ҳар томонга узатилади. Худди шундай ҳаракат ўнг оёқ билан бажарилади. Нафас олиш тўхтатилмайди. Машқ 6—8 марта бажарилади.

Қулай вазиятда ўтирилади, кўзлар юмуқ, қисқа нафас олинади. Чўзиб нафас чиқарилади, нафасни чиқариш давомида 4 дан 8 гача саналади. Машқ 4—5 марта бажарилади.

Тиклаш-муҳофазалаш машқлари мажмуи

1. *Дастлабки ҳолат*: ўтирилган ҳолда қўллар олдинга узатилади, иккала қўлнинг кафтлари ёпиштирилади, меъёрни билган ҳолда кафтлар бир-биридан ажратилиб бирлаштириш машқлари ўтказилади; бош бармоқлар бир-бири билан боғланади ва бошқа ҳамма бармоқлар галма-гал машқ давомида бир-бири билан амалга оширилади. Худди шундай машқ кичик бармоқларни боғлашдан тортиб юқорига кўтарилади. Сўнг қўллар болдирга туширилади, елка бўшаштирилади. Машқ 3 марта такрорланади. Эркин нафас олинади;

2. *д. ҳ.*: ўтирилади, қўллар тиззада, ўнг қўл юқорига кўтарилади, чап қўл белга қўйилади. Чап қўл юқорига кўтарилади, ўнг қўл белда, 3—5 марта бармоқлар букилади ва тикланади, бармоқлар ёпилиб бадан мушаклари зўриқтирилади. Танани бўш қўйиб қўллар тушириб юборилади, 10—15 сония дам олинади. Бу машқ гоҳ ўнг қўл билан, гоҳ чап қўл билан 3—5 мартадан бажарилади. Эркин нафас олинади;

3. *д. ҳ.*: қўлларни белга қўйиб ўтирилади, бош аста-секин орқага эгилиб нафас олинади; бошни кўкракка эгиб бўш қўйган ҳолда қўллар пастга туширилади, нафас чиқарилади. Машқ 4—6 марта қайтарилади;

4. *д. ҳ.*: оёқларни елка кенглигида қўйган ҳолда ўтирилади, елка бўшаштирилган, қўллар бош орқасида, ўнг оёқнинг бармоқларига тиралиб чап томонга бурилади, олдинга интилиб нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтиб нафас чиқарилади. Худди шундай ҳаракат ўнгга бурилиб бажарилади. Ҳар томонга қараб бажариладиган машқ 2—4 марта ижро этилади;

5. д. ҳ.: ўтирилади, қўллар пастда, олдин ўнг қўл елкага, сўнг чап қўл елкага қўтарилади, кейин қўллар олдинга узатилади; қўллар четга қўйилади, ўнг қўл олдинга, сўнг чап қўл олдинга узатилиб, қўллар елкага олинади ва ҳоказо. Машқ 2—3 марта бажарилади. Эркин нафас олинади; .

6. д. ҳ.: стул суянциғига ёпишган ҳолда ўтирилади, қўллар тиззада. Бутун танадаги мушакларни зўриқтириб, кўз юмилади, сўнг ҳамма мушаклар бўшаштирилиб қўллар пастга туширилади. 7—15 сония давомида шу ҳолат сақланади. Машқ 3—4 марта бажарилади.

АЁЛЛАРДА ҲАММА НАРСА ГЎЗАЛ БЎЛСИН!

Мустақил Ўзбекистонимизда аёл тарбияси шарқона ахлоқ ва одоб анъаналарини ўзида мужассамлаштирган гўзаллик ва латофатни тўла рўёбга чиқаришга қаратилган бўлиши улуғ давлат қуришнинг шартларидан биридир.

Аёллар тарбиясини аввало уларда майинлик, юмшоқлик, дилбарликни тарбиялашдан бошлаш керак. Бу қоида онгига синган ёш қиз ўз ички дунёсига монанд ташқи кўриниши, юриш-туриши бошқалар билан муомаласини тарбиялайди ва унга амал қилади.

Улар кичик ёшларидан кийинишда кимгадир тақлид қилишни одат қилмай, менга қандай кийим ярашади? деган саволга жавоб қидиришлари лозим. Ўзларининг фикрлари билан эмас, атрофдагиларга манзур бўладиган кийимни танлашлари тўғрироқ бўлади.

Бундан ташқари, ҳаракатларни ораста қилишга эътибор бериш лозим. Чет эл одатларига тақлид қилиб баланд пошнали оёқ кийимларни кийиш кенг тарқалди бунинг оқибатлари яхши натижаларга олиб келмайди. Баланд пошнали оёқ кийими аёл хуснининг энг эътиборли қисми оёқнинг чиройлилигини бузиши маълум. Баланд оёқ кийимлари болдир мушакларини сезиларли қисқартиради, букулувчанлик ва чўзилувчанлигини камайтиради.

Бундай оёқ кийими кўпинча оёқнинг жароҳатланишига олиб келади, чунки оёқ кийимнинг қайтиқчасида товон бўғинлари ҳар доим ҳам тўғри мувозанатни таъминлаш имкониятига эга бўлмайди, вақт ўтиши билан товонни ўраб турадиган қисмда ўзгариш юз беради, текис жойга қўйилмаган оёқ қайрилиб кетиши ва жароҳатланиши мумкин.

Оёқ кийимнинг пошнаси меъёрида, кийган аёлга ярашимли бўлишига эътибор қаратилиши керак. Уйга қай-

тиб келгандан сўнг уйда полос устида ялангоёқ юриш фойдали.

Аёлларга кўпроқ ялангоёқ юриш ва югуриш, айниқса тупроқда, ўт устида, қум устида юриш ва югуриш ҳам саломатликка хизмат қилади.

Ялангоёқ юриш ва югуриш нафақат оёқларга фойдали, балки бутун тананинг соғломлашишига хизмат қилади. Чиройли юришни тарбияламоқ учун товонни ерга тўғри қўймоқ, бармоқларни юқорига букмай қадам босмоқ керак, яъни ерга даставвал товон қўйилади, сўнг бармоқлар ерга теккизилади. Оёқни ерга теккизишда бармоқлар юқорига қараб букилмайди, фақат салгина кўтарилади. Юрганда ҳар бир аёл ўртача қадам ташлаши лозим. Қадам босганда бел салгина юқорига ва пастга ҳаракат қилиб туради.

Қадам қўйганда гавдани кўтариб турган оёқ устидан иккинчи оёққа қараб пасайиш бошланганда бел бироз кўтарилади, иккинчи оёқ товони ерга текканда бел пасаяди, бундай юришга одатланиш машқ талаб қилади. Аёл кишига юриш алоҳида ҳусн бағишлайди.

Шуни унутмаслик керакки, аёллар юрганларида қўллари олдига, орқага узатишлари чиройли кўринмайди, қўл ҳаракатлари табиий ярим букилган ҳолда бажарилади, юрганда елкани тўғри тутиш, бошни тик кўтарган ҳолда сақлаш, тўғрига назар ташлаб ҳаракат қилиш ўринлидир. Қадамлар енгил ва пружинасимон бўлишига эътибор берилади. Қуйида тўғри юриш ва оёқ гигиенасига мўлжалланган машқлар тавсия қилинади.

Ҳаракатчанликни оширишга қаратилган машқлар

1. *Дастлабки ҳолат:* қўллар белда, оёқ учлари четга бурилган товонни ердан узмай 20—30 маротаба у томон, бу томонга бурилади;

2. *д. ҳ.:* оёқлар бир-биридан ажратилган ҳолда қўйилади, қўллар белда, товонни ердан ажратмасдан ички томонга буриб оёқлар учини бир-бирига текказиш, оёқ учларини бир-биридан ажратиб мумкин қадар четга, ташқарига буриш, 20—30 марта такрорланади;

3. *д. ҳ.:* товонлар бир жойда, оёқ учларини мумкин қадар четга буриш, қўллар белда, ўтириш, ростланиш, танани ва бошни тўғрига қаратиб тик туриш. Машқ 8—10 марта такрорланади;

4. *д. ҳ.:* товонлар бир-бирларидан товон кенглиги масофасида тутилади. Ўтириб туриш машқи 8—10 марта бажарилади;

5. д. ҳ.: оёқлар бир-бирига ёпиштирилиб параллел қўйилади, шу ҳолатда 6—8 маротаба ўтириб турилади;

6. д. ҳ.: тик турилади, турган жойда оёқ учини ердан узмай, юриш, 30—45 сония давом этади;

7. д. ҳ.: бошга нарса қўйиб юриш (пластмасса стаканда сув билан). Елка тўғри тутилади, бош тик кўтарилган, олдинга қараган ҳолда;

8.: д. ҳ.: одатдаги юриш, 30 сония давом этади. 15 сония оёқ учида юриш, 15 сония товонда юриш, 10 сония товоннинг ташқи қиррасида юриш, 10 сония товоннинг ички қиррасида юриш, 15 сония товондан бошланиб огирликни оёқ учигача қўчириб юриш.

9. д. ҳ.: қўллар белда, юрган ҳолда чап оёқнинг ерда турган товонига текказиш, сўнг уни кўтариш (6—8 см. га), ундан кейин оёқни олдинга чўзиб оёқнинг кафтини ерга қўйиш, гавданинг оғирлиги бир оёқдан иккинчи оёққа ўтиши вақтида чап оёқни тиклаш.

Оёқларни парвариш қилиш: уйқу олдидан спорт пойафзалини кийиб, албатта 20—25 дақиқа давомида юриш одат тусига кириши шарт. Юриш ҳам саломатликка, ҳам оёқ бўғинларига фойдали.

Кун давомида оёқ кийимларини алмаштириб туриш (пошнаси паст, ўртача ва баландроқ оёқ кийимлари) ҳамда оёқ кийимсиз юриш фойдали.

Уйқу олдидан оёқларга ванна қилиш, сувнинг иссиқлиги ўртача бўлсин (давомийлиги 10 дақиқа). Оёқни артиб қуритиш сўнг бир неча уқалаш ҳаракатларини бажариш;

Вақти-вақти билан оёқ товонларини муҳофаза қилиш мақсадида замбуруғдан ҳимоялайдиган малҳамдори (микосептин) ва бошқалар суриш.

ОИЛАВИЙ САЛОМАТЛИК СОАТЛАРИ

Оиланинг ҳамма аъзоларини ёши катталар жисмоний машқларга жалб қилиши жуда фойдали. Катталарга эргашиб ёшлар ҳам бундай машқларга ўз-ўзидан қўшилиб кетадилар.

Уйдагиларнинг барчаси бир соат давомида мушакларини фаол ишлатиб ҳаракатланишга мажбур этадилар.

Ёмғир ёғиб турган вақтларда оилавий машқлар эшик ва деразалари очиб қўйилган хонада ўтказилиши мумкин, бу машқлар ёқимли мусиқа оҳанглари остида амалга оширилса, хордиқ чиқариш янада мукамал бўлади. Кийила-

диган кийим хилма-хил ҳаракатларни қилишга мувофиқлашган бўлиши керак, бошга сочларни ёйилиб кетишидан сақлайдиган рўмол ёки бош кийими кийилади.

Машқлар ҳар вақтдагидек 10—15 дақ. чигал ёзишдан бошланади. Дастлаб юриш, сўнг югуриш, ундан кейин нафас олишни тиклайдиган машқлар бажарилади. Умумий ривожлантирувчи машқлар ҳамма гуруҳ мушакларини ҳаркатга тушириб 10—12 дақиқа давом этади.

Шу соатда бажариладиган машқларнинг ярми бирга-лиқда ижро этилишига эътибор бериш керак. Машқ давомида тўғри нафас олишга ҳар доим риоя қилиш керак.

Чалинаётган мусиқа машқ қилувчиларнинг барчасига ёқимли бўлиши керак. Чигил ёзиш машқидан кейинги 40—45 дақиқа вақт шуғулланувчиларнинг ҳар бири учун имкониятлари, саломатликлари даражасида бажарилишига эътибор берилади. Аёллар бўйин мушакларининг ривожланишига алоҳида аҳамият беришлари зарур, чунки бошни кўтариб турадиган мушаклар вақт ўтган сари кучсизлашиб боради. Бўйинга ажин тушади, гоҳида иккинчи дахан пайдо бўлади.

Бундай ҳолатнинг олдини олиш учун бўйин мушакларига ҳар куни 3—4 маротаба машқ берилса, мушакларнинг эгилувчанлигини, иш қобилиятини, аёл ҳусни учун зарур бўлган бўйиннинг чиройлилигини кексалик даврида ҳам сақлаш мумкин бўлади.

Ҳамма вақт қадди-қомати латофатли бўлишини истоган аёл, чиройли гавдани шакллантириш ва сақлашга қаратилган машқларни бажаришга албатта вақт топиши зарур.

Хурматли аёллар! Ўзингиз ҳаётда боши гавдадан олдинга қараб букилган, елкалари букчайган, қоринлари олдинга ўсиб чиққан, чаноклари бесўнақай тус олган, елкалари кўринишини йўқотиб ярим доира шаклига кирган ёки кўкраклари чўккан тенгдошларингизни кўрасиз. Улар ўз саломатликларига бефарқ қараганлари учун шундай қадди-қомат эгаси бўлганлар.

Яна шундай аёлларни ҳам кўрасизки, уларнинг гавдаси бир қоп суяксиз гўшт тусига кириб қолган. Бундай семизлик юрак ишини ёмонлаштиради, нафас олишни қийинлаштиради, иш қобилиятига ўта салбий таъсир кўрсатади.

Кундалик жисмоний машқлар юқорида келтирилган ҳамма нуқсонлардан қутилиш имкониятини яратади. Ҳар бир аёл ўз саломатлиги, қадди-қоматининг ҳолатига қараб зарурий жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали

саломатликни ва орзу қилинган қадди-қоматни тиклаш имкониятига эга бўлади.

Шуни унутмаслик керакки, сиз машқ қила бошлагандан кейин 1, 2- ҳафталар охирида машқларнинг фойдали таъсири сезилмайди. Машқлар мушакларда безиллаш ҳолатини пайдо қилади, бундан чўчиманг фақат имкониятингиз даражасидаги меъёрли машқлар, овқатланишда нафсни тийиш, хамир таомларни кам тановул қилиш вақт ўтиши билан ўзининг ижобий натижаларини беради. Табиийки, жисмоний машқлар танадаги туғма нуқсонларни тамомила тузатмаслиги мумкин, лекин олдинги ҳолига нисбатан жиддий даражада яхши томонга ўзгартиради, саломатликни мустаҳкамлайди, кишининг умрини узайтиради, бошқача қилиб айтганда ҳаётни ширин, умрнинг мазмунли бўлишига таъсир кўрсатади.

Аёллар учун махсус машқлар

1. *Дастлабки ҳолат:* ўтирган ҳолда оёқлар букилади, қўллар тиззада, елкалар тўғри тутилади, бошни орқага энгаштириб тик ҳолига келтирилади, машқ 10—15 марта такрорланади;

2. *д. ҳ.:* қорин билан ётилади, қўллар бўйин орқасида, қўлнинг қаршилигини енгиб бошлар орқага букилади, дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқни бажарганда бошни юқорига кўтарган пайтда қўллар курак томонга сурилиб тирсаклар атрофга ёзилган ҳолда туради, кураклар бирлаштирилади. Машқлар 6—8 марта бажарилади;

3. *д. ҳ.:* ўзбекча чордона қуриб ўтирилади, қўллар болдирда, елка тик ҳолатда, бош ўнг томонга эгилади, дастлабки ҳолатга қайтилади. Бош чап томонга бурилади, дастлабки ҳолатга қайтилади, машқ 10—12 марта бажарилади;

4. *д. ҳ.:* қўллар белда, бўйин мушакларини зўриқтириб бош ўнг томонга ва чап томонга айлантдирилади, ҳар айлантдиришда 1—4 гача санаш керак.

Елка ва қорин мушаклари учун машқлар

1. *Дастлабки ҳолат:* қорин билан ётган ҳолда қўллар юқорига кўтарилади, гавда юқорига қараб букилади, дастлабки ҳолга қайтилади, машқ 10—12 марта такрорланади;

2. *д. ҳ.:* елкага ётиб, оёқлар бирлаштирилади, ўтириш ҳолига келинади, яна елкага ётилади, 6—8 марта такрорланади. Машққа ўрганиш ва мушакларнинг мустаҳкамла-

ниши билан машқни мукамаллаштириш мумкин. Бу қўлларни бош орқасига кўтариш ёки қўлларни баландга кўтариш ҳисобига амалга оширилади;

3. *д. ҳ.*: елка билан ётиб қўллар бош тагига қўйилади, оёқларни бир-бири билан чалиштирадиган ва узатиб йиғиладиган ҳаракатлар қилинади, машқ 20—30 марта такрорланади;

4. *д. ҳ.*: стул суянчигида гавда билан суяниб турган ҳолда эгилинг. Бош пастга туширилади елкалар букилиб доира ҳолига келтирилади, бош кўтарилади, умуртқалар букилиб энгашилади, машқ 8—10 марта такрорланади;

5. *д. ҳ.*: тиззада тик турилади, қўллар белда, тизза, чанок, бел бўғинларига суяниб олдинга букилинг, бош мумкин қадар орқага эгилсин, дастлабки ҳолатга қайтинг, машқ 6—8 марта такрорланади.

Девор ёнида бажариладиган машқлар

1. *д. ҳ.*: девор ёнида тик турилади, қўллар олдинда, секин ўтирилади. Қўллар олдинда, дастлабки ҳолатга қайтилади, машқ 6—8 марта такрорланади;

2. *д. ҳ.*: қўллар ёнга узатилган, ўнгга энгашиб қўл билан оёқ тўпигига теккизишга интилинг, дастлабки ҳолатга қайтилади. Худди шундай машқ чап томонга қараб бажарилади, эгилганда курак девордан ажратилмаслиги керак, машқ 8—10 марта такрорланади;

3. *д. ҳ.*: суянчикқа таянинг, ўнг оёқ кўтарилади, тиззадан букилади, қўл билан тиззадан ушлаб куч билан кўкрак томон тортилади, дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқ бажарганда бошнинг эгилмаслигига елка тўғри тутилишига эътибор берилади. Ҳар бир оёқ билан машқ 5 мартадан бажарилади;

4. *д. ҳ.*: қўллар белда. Ўнг оёқ тиззадан букилади, четга буриб олдинга узатилади, дастлабки ҳолатга қайтилади, худди шундай машқ бошқа оёқ билан ҳам бажарилади. Машқлар ҳар бир оёқ билан 5 мартадан бажарилади;

Юқоридаги машқларнинг барчасини бажаришда тўғрига қараган ҳолда ўзингизни тутинг, бошни пастга букманг, товон, болдир, думба ва курак ҳамма вақт деворга тегиб турсин, нафас олишни тўхтатманг, қоринни тортиб туринг.

Бошга нарса қўйиб бажариладиган машқлар

Бошга китоб қўйилади, тўғрига қаралади, ҳамма ҳаракатлар равон, силлиқ, майин бажарилади.

1. *Дастлабки ҳолат*: бир жойда турган ҳолда 30 сония юрилади, хонада тиззаларни кўтариб 30 сония юрилади, машқларнинг ҳаммаси китобни бошга қўйиб, бажарилади. Қўллар белда, ўтирилади, дастлабки ҳолатга қайтилади, машқ 8—10 марта такрорланади;

а) *д. ҳ.*: чап тизза билан ўтирилади;

б) *д. ҳ.*: иккинчи тизза ҳам букилиб, иккала тиззада ўтирилади;

г) *д. ҳ.*: чап тиззада ўтириб ўнг оёқ узатилади. Машқлар 4—6 марта такрорланади;

д) *д. ҳ.*: оёқлар ажралган ҳолда, қўллар белда, ўнгга айланиш, қўлларни ён томонга узатиш, дастлабки ҳолатга қайтиш, иккинчи томонга айланиш, қўлларни узатиш, дастлабки ҳолатга қайтиш, машқ 8—12 марта бажарилади.

САЛОМАТЛИК ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ

Биз ота-оналар фарзандларимиз касал бўлиб қолса, бир неча кунлаб уйқу, дам олиш, овқатланиш билан ҳисоблашмай уни даволашга вақт ҳам, имконият ҳам топамиз. Касаллик бирданига келмайди, унинг бошланиши маълум шариоитлар ва сабаблар билан боғлиқ.

Чиниққан, муҳофаза имкониятлари кучли тана касалликларни енгиб кетади, ҳатто юқумли оғир касалликлар ҳам соғлом организмни енгаолмайди, буни ҳаммамиз тушунамиз.

Фарзандлари соғлом бўлишини истаган ота-она ҳар куни улар билан биргаликда бадантарбия машғулотлари учун 20—30 дақиқа вақт ажратса, аввало касал боқиш ташвишидан ўзини сақлайди, фарзандлари кучли, чидамли, тезкор бўлиб ўсадилар. Соғломлик бағишлайдиган барча неъматлар болага ҳам, ота-оналарга ҳам насиб этади.

Кечкурун ҳамма ишларни вақтида саранжомлаб эрта билан 15—20 дақиқани бутун оила билан машқ қилишга имконият топиш бутун оила учун қолаверса, жамият учун фойда келтиради. Ана шу 20 дақиқани саҳарлаб верандада, ҳовлида ёки ойналари очилиб шамоллатилган хонада турган жойида юришдан бошлаб сўнг аста-секин турган жойида югуришга ўтиш, сўнг бир неча сакраш машқларини бажаришга ажратиш керак.

Бадан қизиб таянч аппаратлари мослашган вақтда гимнастиканинг қуйидаги қисмига ўтса бўлади. Бу қисмда оёқ учига кўтарилиб қўллар юқорига чўзилади, ёнга ёзилиб пастга туширилади, бутун гавда оёқни турган жойида сақ-

лаб ўнг ва чапга бурилади, оёқлар олдинга, орқага ён томонга ҳаракат қилдирилади.

Бу ҳаракатлар барча мушак системаларининг ривожланишига, қадди-қоматнинг расолигига ёрдам беради. Қоннинг юракка оқиб келишига яхши имконият беради, ўпкани тўлдириб нафас олишга одатлантиради.

Буларнинг ҳаммаси болаларнинг саломатлигини, ўсиш жараёнининг самарадорлигини оширади. Бу хил машқлар бажариб бўлингач, ўтириб туриш, эгилиш, гавдани ҳар хил томонга букиш ва ростлаш машқлари бажарилади.

Бу хилдаги машқлар бўғинлар ва чаноқ ҳаракатчанлигини оширади. Гавданинг қуйи қисмидаги қон алмашуви-яхшиланади, тананинг кучли бўлишига ёрдам беради.

Бу машқлардан сўнг болаларга имкониятлари даража-сида узоқ югуриш ва унинг орасида сакраш машқларини бажариш тавсия қилинади. Узоқ масофага югуриш, юрак-томир системасининг ишига жуда фойдали таъсир қилади. Тананинг чидамлилигини оширади.

20—30 дақиқали машқ мушакларга дам бериш, нафас олишни нормал ҳолатга келтириш ҳаракатлари билан яқунланади. Танани бутун кун давомида яхши кайфият билан фойдали иш қилишга тайёрлайди.

Эрталабки чигил ёзиш машқлари бет-қўлни ювиш, душга тушиш ва бошқа гигиеник муолажалар билан яқунланади. Оилавий машқлар имконият бўлса хилма-хил мосламалар, мушакларга қўшимча юк берадиган анжомлар билан амалга оширилиши мумкин. Эспандер, гантель ва тошлар билан машқлар бажариш оилавий гимнастика машғулотларини қизиқарли қилиб фойда келтирувчи имкониятларини оширади.

20—30 дақиқа ичида ўз имкониятларингизни оширмоқчи бўлсангиз кўпроқ пиёда юришга эътибор қилинг. Иш бошлашдан аввал йўл чарчоғини чиқарадиган икки-уч дақиқалик машқ қилиб олинг. Бу машқлар чарчоқни кетказиб, иш унумдорлигини оширади. Иш давомида вақти-вақти билан оёқни тиззадан букиб олдинга узатинг, оёқ-қўл бармоқларини ҳаракатга келтириб оёқ учини олдинга чўзиб ўнгдан-чапга сўнг юқорига ҳаракатлантиринг, бир неча доиравий ҳаракат қиласиз. Тескари томонга худди шундай ҳаракат қиласиз, чуқур нафас олиш машқларини бажаринг.

Тушки овқатланиш олдидан бир неча дақиқани тс-жаб корхона ҳовлиси ёки боғида тана мушакларининг ҳаммасига юк берадиган машқлар билан бироз шуғулланинг.

Иш тугагач транспортдан уйга етмасдан бир неча бекат олдинроқ тушиб пиёда юриш ҳордиқ чиқаришга ёрдам беради. Агар транспортни кутиш жойи доира бўйлаб юриш имкониятини берадиган бўлса, катта-катта қадамлар ташлаб юриш ва бошқа гимнастик машқларни бажариш мумкин.

Одамлар ҳар куни 5 ва ундан ортиқ соат телевизор қаршисида ўтиришга одатланганлар. Бу кишиларда таянч ҳаракат аппарати ишининг бузилишига, нерв системасига ва кўзга зарар етказмоқда.

Кечкурун телевизордан ажралиб сайр қилишга вақт топиш керак. Оила аъзолари билан ҳовли ёки верандада машқ қилиш имкониятини топмоқ керак. Дам олиш кунлари фаол ҳаракат билан шуғулланиш имкониятини қидиринг.

Соғломликка эришиш учун нималарга эътибор бериш зарур? Саломатликни узоқ муддатга тўплаб олишнинг иложи йўқ, бунинг учун доимий ҳаракат керак.

Унинг ўз тартиби, мунтазамлик қоидаси бор. Йил давомида ишлаб орттирилган чарчоқни тарқатиш, саломатликни тиклаш, руҳиятни тинчлантириш ва бошқалар шулар жумласидан.

Иккинчи қоида: машқларни бажарганда босқичма-босқич юқори поғоналарга қўтарилиб бориш зарур, шошма-шошарликнинг зарари тўғрисида юқорида бир неча бор айтиб ўтилди.

Қуйида татбиқ қилиш учун югуриш муддати белгиланган жадвал келтирилади. Шунинг назарда тутиш керакки, бу жадвалдаги тавсияларни ҳамма шундайлигича ишлатиши мумкин эмас. Кишилар ўз имкониятларига, тайёргарлик даражасига қараб бу тавсиялардан фойдаланишлари лозим.

Югурганда оғизни беркитиб югуринг, чарчаш, энтикиш сезилганда тезликни камайтиринг, 10 дақиқа югурганингиздан кейин юрак уриши бир дақиқада 86—96 бўлса, нормал ҳолат ҳисобланади. Адашмаслик учун юрак уришининг тезлигини аниқлаганда 180 сонидан ёшингиз миқдорини олиб ташлайсиз.

Иккинчи жадвалда юрак уриш тезлигининг югуриш даврида назарда тутиладиган миқдори берилган.

Югуришнинг давомийлиги (дақиқа ҳисобида)

Неча ёшда	Югуриш машқларининг давомийлиги (ойилари)			
	I ой	II ой	III ой	IV ой
Эркаклар				
7—9	7	10	13	16
10—13	8	11	14	17
14—18	9	12	15	18
19—24	10	13	16	20
25—33	10	12	15	18
34—44	8	10	13	16
45—59	6	8	11	14
60 ва ундан юқори	4	6	9	12
Аёллар				
7—9	5	8	11	15
10—12	6	9	12	16
13—15	7	10	13	16
16—21	8	11	14	17
22—29	6	9	12	15
30—41	4	7	10	13
42—57	3	5	8	11
58 ва ундан юқори	2	4	6	9

Югуриш даврида юрак уришининг нормал тезлиги (1 дақ.)

Жинси, ёши		Юрак уриш тезлиги
эркак	аёл	
30—40	25—35	140—150
41—50	36—45	130—140
51—60	46—55	120—130
60 ва ундан юқори	55 ва ундан юқори	110—120

Овқатланишнинг энг оддий қоидаларига амал қилиш фойдали бўлса, уни бузиш касалликка йўлиқтиради. Кўпинча у ёки бу озиқа маҳсулотини топиш қийин бўлиб қолади.

Бу кишиларнинг кайфиятини бузади, таркибида организм учун зарур бўлган маҳсулотларни истеъмол қилмаслик бардамликка салбий таъсир кўрсатади. Лекин ҳар қандай шароитда ҳам энг мақбул ечимни топиш мумкин.

Оқсил моддалари тана қурилишининг гишталари деб бекорга айтилмайди, улар ёрдамида тўқима ва ҳужайралар таркиб топади. Бундан ташқари, оқсил фермент ва гармонларнинг таркибига киради. Ҳаётнинг хилма-хил кўринишларида иштирок этади. Ривожланиш ва кўпайишда, модда алмашинувида ва фикрлашда унинг аҳамияти катта.

Вояга етган кишига бир кунда қанча оқсил моддаси керак бўлади? Оғирлиги 70 кг бўлган кишига бир кеча кундузда 80 — 100 гр оқсил керак бўлади.

Инсон истеъмол қиладиган ёғни куч манбаи деб айтдилар. Чиндан ҳам бир грамм ёғдан инсон 9,3 ккал ҳосил қилади, 1 гр оқсил ёки углеводдан ёғга қараганда икки баробар кам ёки 4,1 ккал ҳосил бўлади. Бу таққослаш билан ёғнинг инсон организми учун зарурияти тўла очилмайди. Бу модда тананинг бошқа қурилиш таркибида ҳам иштирок этади, масалан, бир қатор витаминлар, минерал моддаларнинг ҳазм қилинишига таъсир кўрсатади, оқсилнинг эришига, ташқи таъсиротларга ва касалликларга қаршилиқ кўрсатиш имкониятини оширади.

Кўпгина кузатишлар ҳайвон ёғи билан ўсимлик ёғини аралаш ҳолда истеъмол қилишнинг заруриятини кўрсатаётти. Ёғ истеъмол қилишда қуйидаги нисбатга эътибор бериш тавсия қилинади: бир кеча-кундузда 25 — 30 грамм ўсимлик ёғига 50 — 60 грамм ҳайвон ёғи, сариқ мой, маргарин ва бошқалар, 15 — 20 грамм ёғ, гўшт, сут маҳсулотлари ва бошқа озиқа маҳсулотлар билан қабул қилинади.

Углеводлар ёғга нисбатан анча кам каллория беради, лекин организмни қувват билан таъминлашнинг асосий қисмини улар бажаради, чунки кун давомида қабул қилинадиган озиқанинг таркибида ёғга нисбатан углеводнинг миқдори анча кўп. Инсоният углеводларнинг кишини зарар етказадиган хусусиятини билиб олганлар.

Ширинлик, вафли, конфет, шакарли чой ичиш биринчидан тишнинг касалланишига (кариесга) олиб келади ҳам семиришга сабаб бўлади. Ҳар 25 грамм қабул қилинган ортиқча ширинлик танада 10 грамм ёғ йиғилишига сабаб

бўлади. Бундан чиқадиган хулоса маълум — углеводларни керагидан ортиқ истеъмол қилиш зарар беради.

Маълумки, қанд гликоген манбаи сифатида юрак мушакларини ва жигарни тўйинтиради. Бундан ташқари, марказий нерв системасини меъёрида ишлаши учун зарур. Кўп йиллик ва ҳар хил текширишлар ҳаммага қанчалик ширинлик ейиш кераклигига боғлиқ миқдорини кўрсатади.

Бир кеча-кундузда истеъмол қилинадиган қанд миқдори мураббо, ширин чой, конфет ва бошқалар билан бирга қўшилганда 50 гр. дан ошмаслиги зарур. Бу қоида камҳаракат инсонлар учун муҳимдир. Лекин, ҳўл мева, сабзавот таркибига кирган қандни қанча кўп ейилса шунча фойда (сабзавот ва ҳўл мевалар экологик тоза бўлиши зарур).

Истеъмол қилинадиган озиқ-овқат таркибида қанднинг ўртача миқдори 3-жадвалда берилган.

3-жадвал

Озиқа маҳсулотлари таркибида қанднинг тахминий миқдори

Маҳсулот nomi	Ўлчов бирлиги	Озиқлиги (г)	Қанднинг миқдори (г)
Шакар	Бир чой қошиқ	9	9
Қанд-рафинад	Бир бўлаги	7	7
Конфетлар	Бир дона	10	10
Мева қиёми	Бир чой қошиқ	15	10
Мураббо		15	11
Пирожное	Бир дона	75	34
Қатламли пирожни	Бир дона	75	15
Печенье	Бир пачка	185	50
Компот	Бир стакан	175	39
Муз қаймоқ	Бир порция	75	12
Мевали шарбат	Бир стакан	175	26
Мевали сув	Бир стакан	175	16

Ҳар бир киши истеъмол қилинаётган ширинликнинг катта-кичиклигига қараб ўзига керагидан ортигига қўл узатмаслиги, ўз-ўзини: тийиши табиий.

Бу модда меъда ичак фаолиятини бошқаради. Бундай моддалар ловлаги, сабзи, қора олхўри, смородина, қора

нонда кўп бўлади. Ич қотганда шу сабабли ловлаги ва қора олхўри истеъмол қилиш тавсия қилинади.

Узоқ умр кўрувчи вегетарианлар бундай озиқани жуда юқори баҳолайдилар. Инсон танасида юз берадиган жараёнларда витаминларнинг хизматини бир неча мисолларда кўриб чиқамиз.

Витамин «А» нинг етишмаслиги кўришни ёмонлаштиради ҳатто кўрмай қолишга олиб келиши мумкин. Ўсишни сусайтиради, касалликка қаршилиқ кўрсатиш кучини камайтиради, иш қобилиятини камайтиради. Бу витамин метёридан ортиқ қабул қилинса, иштаҳани бўғади, тезликда ҳолдан тойиш сезилади, соч тўкилиши рўй беради, кўз тагида шиш пайдо бўлади. Ҳатто ўз-ўзидан суяк синиши рўй беради.

«С» витамини юқумли касалликлардан танани ҳимоя қилишда катта аҳамиятга эга. Капиллярларнинг зичланишига ёрдам беради. Бу витамин етишмаса, инсоннинг ақлий ва жисмоний қуввати сусайиб кетади.

Витамин «Д» кальций, фосфор алмашинувини бошқаради. Болалар организмида бу витаминнинг кам бўлиши суякларнинг юмшоқ бўлиши ва нотўғри ривожланишига, тишларнинг чала ўсишига олиб келади. «Д» витаминининг камлиги болаларнинг рахит касалига сабаб бўлиши кўпдан маълум. «Д» витаминининг керагидан ортиқ бўлиши, бола саломатлиги учун хавфли.

Минерал моддалар инсон организмида хилма-хил вазифаларни бажаради, шу жумладан бош миyanинг иши учун жуда зарур, қоннинг мунтазам таркибини сақлашда иштирок этади. Лекин, минерал моддаларнинг керагидан ортиқ истеъмол қилиш ҳам зарарли. Масалан, ош тузини керагидан ортиқ кўп истеъмол қилиш атеросклероз ва инфаркт миокардини юзага келтириши мумкин. Керагидан ортиқ истеъмол қилинган ош тузи, буйрак ва юрак ишини қийинлаштиради, чунки организмда керагидан ортиқ сув тўпланишига сабаб бўлади.

Маълум тоифа кишилар ҳўл мева, сабзавот ва донли озиқалар таркибидаги туз (бир суткада 2 г) инсон саломатлиги учун етарли деб ҳисоблайдилар. Инсон танасида кечадиган биохимик жараёнлар учун сув жуда зарур, чунки тананинг ҳамма бўлаклари таркибида сув бор, бусиз яшаш мумкин эмас. Шунинг назарда тутиб, организмни сув билан қондириб туришнинг зарурати фаолият ва саломатлик учун зарур

Овқатланиш жонли организм учун биологик зарурият. Овқат кишини тананинг ривожланиши учун зарур моддалар билан таъминлайди. Овқатланиш модда алмашинувининг барқарор кечиши учун замин тайёрлайди.

Тўғри овқатланиш тананинг яхши ўсишида, шаклланишида асосий роль ўйнайди, саломатликни сақтайди, узоқ умр кўришни таъминлайди. Овқатнинг таркибида оқсил, ёғ, углевод, дармон-дори (витаминлар), минерал моддалар ва сув бўлади. Истеъмол этиладиган овқат яхши сифатли, тўйимли, зарурий моддалар билан бойитилган бўлиши шарт.

Овқатланиш меъёрини билмаслик зарарлидир. Ҳаддан зиёд кўп овқат ейиш ёки ярим очлик табиий имкониятлар чегарасидан чиқиб кетса, зарар келтиради. Донишмандлар сарфланган кучни тиклаш учун қанча овқат истеъмол қилиш лозим бўлса, шунчасини қабул қил, ортиқча еб ўз саломатлигининг барбод қилма деган оқилона фикрни билдирганлар. Организм ушбу ҳолатда куч сарфлайди — асосан моддалар алмашуви давомида овқат ҳазм қилиш даврида ва ҳар хил фаолият чоғида.

Тананинг куч сарф қилиши килокаллория билан ўлчанади. Овқатнинг организм учун берадиган қуввати ҳам килокаллория билан ўлчанади.

Жисмоний ҳаракат, меҳнат қанчалик узоқ ва шиддат билан давом этса, инсон кучи ҳам шунчалик кўп сарф қилинади, фаолият хилига, касб-қорига қараб қувват сарфлаш меъёри қуйидагича гуруҳларга бўлинади:

1-гуруҳ — асосан ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар (қорхона, ташкилот раҳбарлари, тиббиёт ходимлари, ўқитувчилар, тарбиячилар, илмий ходимлар, маданият ходимлари ва бошқа), иш жараёнида руҳий зўриқишни талаб қиладиган ходимлар, диспетчер ва пульта бошқарувчилар;

2-гуруҳ — енгил жисмоний куч ишлатишни талаб қиладиган ходимлар; инженер-техниклар, автоматлаштирилган жараёнларни бошқарувчилар, агроном-зоотехник, ветеринар, жисмоний тарбия ва спорт инструкторлари, тренерлар, маиший хизмат ходимлари;

3-гуруҳ — ишлари ўртача қийинликдаги ходимлар (станокчилар, металл ва ёғочни қайта ишловчилар, слесарлар, мословчи, тўқимачи, этикдўзлар ва ҳайдовчилар, озиқ-овқат саноати ва умумий овқатланиш тизими ходимлари, темир йўлчилар ва бошқалар;

4-гурӯҳ — оғир жисмонии меҳнат билан машғул кишилар (қурувчилар, деҳқонлар, механизаторлар, тоғ-кон саноати, нефть-газ саноати ишчилари, металлургия ва темир қуювчилар, целлюлоза ва ёғочни қайта ишлаш саноати ходимлари, дурадгорлар;

5-гурӯҳ — оғир жисмоний меҳнат талаб қиладиган ишни бажарувчилар (ер остида ишлайдиган кончилар, пўлат қуювчилар, ўрмон кесувчилар, ғишт—бетон қуювчилар, ер ковлочилар, юк ташувчилар). Бу гурӯҳга спортнинг маълум турлари билан шуғулланадиган спортчилар ҳам киритилади. Бу гурӯҳдагилар ёшларига қараб уч категорияга бўлинади:

18 — 19 ёшгача; 30 — 39 гача; 40 — 59 гача.

Шу категорияларга қараб, уларга бериладиган овқат маҳсулотлари, овқатдаги калория миқдорлари белгиланади. Аёллар танасининг ҳажм ва оғирлиги эркакларникидан фарқ қилишини ҳисобга олиб, уларнинг истеъмол қиладиган овқатлари 15 фоизга кам бўлади. 18 — 60 ёшгача бўлган энг мақбул ҳажм эркаклар учун 70 кг аёллар учун эса энг муносиб оғирлик 60 кг белгиланган.

Баъзи кишиларнинг бўйи ва оғирлиги юқоридагилардан фарқ қилишини ҳисобга олиб, уларнинг овқатланиш меъёри алоҳида белгиланади.

Қуйида гурӯҳлар бўйича бир кунда сарф қилинадиган қувватни тиклаш жадвали келтирилади.

Касб бўлими гурӯҳлар	Ёши	Эркаклар (ккал)	Аёллар (ккал)
1-гурӯҳ	18—29	2800	2400
	30—39	2700	2300
	40—59	2550	2200
2-гурӯҳ	18—29	3000	2550
	30—39	2900	2450
	40—59	2750	2350
3-гурӯҳ	18—29	3200	2700
	30—39	3100	2600
	40—59	2950	2500
4-гурӯҳ	18—29	3700	3150
	30—39	3600	3050
	40—59	3450	2900
5-гурӯҳ	18—29	4300	—
	30—39	4100	—
	40—59	3900	—

Озиқ-овқат маҳсулотларининг қувват берувчи қиммати улардаги углевод, ёғ ва оқсил миқдорига қараб ҳисобланади. Маълумки, 1 гр оқсил 4 ккал, 1 гр ёғ 9 ккал, 1 гр углевод 4 ккал беради.

Овқатнинг 1 кунлик каллорияси юқоридаги жадвалга қараб аниқланади. Айрим озиқ-овқат маҳсулотларининг қувват бериш қимматини аниқлашда қуйидаги рақамлар аниқлик киритади: 100 гр мол ёғи 897 ккал, сариғ ёғ 748 ккал, голланд пишлоғи 380 ккал, гречиха дони 329 ккал, нон 210 ккал, мол гўшти 144 ккал, картошка 83 ккал, сигир сути 67 ккал.

Олдинги бобларда айтиб ўтилганидек озиқ-овқат маҳсулотларини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш ҳам, сарфланган қувватдан кам истеъмол қилиш ҳам зарарли. Истеъмол қилинган овқатнинг каллорияси етарли бўлмаса, киши ўзини ёмон ҳис қилади, иш қобилияти пасаяди, тананинг муҳофаза кучлари сусаяди. Истеъмол қилинган овқатнинг каллорияси ошиб кетса, семиришга олиб келади. Бунинг оқибатида саломатлик издан чиқади.

Ўсиш ёши тугаб, инсоннинг меҳнат фаолияти бошланганида унинг оғирлиги бир меъёردа сақланса, истеъмол қилинадиган овқат меъёридан ортиқ бўлмаса (куч сарфлаш ва унинг ўрнини тўлдириш мутаносиб бўлса), бу умр боқийлик белгисидир.

Овқатланиш сифатли бўлиши ундаги озиқ-овқат маҳсулотларининг таркибидаги — оқсил, ёғ, углевод, витамин, минерал моддалар ва сув миқдорига қараб белгиланади. Озиқ-овқат маҳсулотларининг умумий миқдоригина эмас, балки бу маҳсулотларнинг организм талабларига тўла жавоб берадиган мутаносиблиги ҳам катта аҳамиятга эга. Қуйидаги жадвалда касби, ёши ва жинси бўйича гуруҳлар учун тавсия қилинадиган оқсил, ёғ, углевод миқдори келтирилади:

Озиқ-овқат маҳсулотларидаги оқсил организм учун жуда катта аҳамиятга эга. У хилма-хил тўқималарни қуриш ва доимо янгилаб туришда иштирок этади.

Оқсил кўп гармонлар таркибига кириб модда алмашувида иштирок этади. Сарфланган кучни тиклашда иккинчи даражали ўрин тутаяди. Бу соҳада оқсилнинг ўрнини углевод ва ёғлар тўлдириши мумкин. Лекин оқсилни кам истеъмол қилиш марказий нерв системаси, ички секреция безлари, буйрак ва бошқа аъзолар ишига зарар етказаяди,

Гу- руҳлар	Ёши, йил	Эркалар				Аёллар			
		оқсиллар		Ёғ- лар	Угле- вод- лар	Оқсиллар		Ёғ- лар	Угле- вод- лар
		жамн	ҳай- вон			жамн	ҳай- вон		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	18—29	91	50	103	378	78	43	88	324
	30—39	88	48	99	365	75	41	84	310
	40—59	83	48	93	344	72	40	81	297
2	18—29	90	49	110	412	77	42	93	351
	30—39	87	48	106	399	74	41	90	337
	40—59	82	45	101	378	70	39	86	323
3	18—29	96	53	117	440	81	45	99	371
	30—39	93	51	119	426	78	43	96	358
	40—59	48	48	108	406	75	41	92	344
4	18—29	102	56	136	518	87	48	116	441
	30—39	99	54	132	504	84	46	112	427
	40—59	95	52	126	483	80	44	106	406
5	18—29	118	66	158	602	—	—	—	—
	30—39	113	62	150	574	—	—	—	—
	40—59	107	59	143	546	—	—	—	—

тананинг ўз-ўзини ҳимоя қилиш кучларининг ва иш қоби-
лиятининг пасайишига олиб келади. Болаларда ўсиш ва
ривожланиш секинлашади.

Шу билан бир қаторда оқсилни керагидан ортиқ ис-
теъмол қилиш ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ҳайвон маҳсу-
лотлари таркибидаги оқсил моддаси алоҳида қимматга эга.
Бунга сут, творог, пишлоқ, гўшт, балиқ, парранда гўшти,
тухум ва бошқалар киради.

Шунинг учун оғир жисмоний иш билан шуғулланувчи-
лар истеъмол қиладиган озиқ-овқат ичида 60 фоиздан кам
бўлмаган ҳайвон оқсиллини истеъмол қилиш тавсия қили-
нади.

Ўсимлик маҳсулотлари ичида ловия, нўхот, соя, сули
ва гречиха донлари оқсилга бой. Юз грамм пишлоқда 27 гр
оқсил, нўхотда 23 г, мол гўштида — 20 г, парранда гўштида
— 20 г, буйракда — 19 г, балиқда — 15 г, творогда — 18 г,
тухумда — 13 грамм оқсил бўлади.

Оқсил маҳсулотлари асосан оғир меҳнатни бажаришдан олдин ёки бу ишларни бажариб бўлгандан сўнг қабул қилиниши мақсадга мувофиқ. Бунда ишлаб турган ва дам олаётган мушаклар оқсил моддаларини яхши ўзлаштиради.

Оқсилга бой озиқалардан гўшт маҳсулоти, пишлоқни эрталаб ва тушки овқатланиш пайиtida. Балиқ, творог, сутли бўтқани кечқурун қабул қилиш фойдали бўлади.

Ёғ маҳсулотлари инсон танасида хилма-хил ва мураккаб вазифаларни бажаради. Ёғлар энг кўп қувват берадиган манба бўлиб, улар тўқималар протоплазмаси таркибига киради, модда алмашинувида фаол иштирок этади, овқатни мазали қилади ва тўйимли бўлади.

Истеъмол қилиниб сарфланмаган ёғ тери остига тўпланади, тананинг иссиқлик сарфлашини камайтиради, шунингдек ички аъзоларни бир-бирига боғловчи тўқималарни зарба ва шикастланишдан ҳимоя қилади. Танадаги бу хил ёғ заҳира ёғлари деб аталади. Ёғлар таркибида А, Д, Е, К дармон-дорилари (витаминлар) ҳамда жуда қимматли ярим тўйинган ёғ кислоталари бўлади. Бу моддалар холестерин алмашувини меъёрида сақланишига хизмат қилади ҳамда заҳарланишга қарши ҳимоя кучини оширади. Ярим тўйинган ёғ кислоталарига бўлган организм эҳтиёжини 20—30 грамм ўсимлик ёғи қўшилган салат, винегрет ва бошқа таом билан қондириш мумкин.

Ёғ маҳсулотларининг кам истеъмол қилиниши марказий нерв системаси, буйрак, тери фаолиятини ишдан чиқаради. Ўсиш камаяди, озиш юз беради.

Ёғ миқдори (ҳар юз граммига) — ўсимлик ёғида 99,9 г, сариғ ёғда 82,5 г, майонезда 67,7 г, треска балиғининг жигарида 65,7 г, дудланган колбасаларда 47,8 граммни ташкил қилади.

Инсон танасини қувват билан таъминловчи асосий манба углеводлар ҳисобланади. Мушакларнинг ўз меъёрида ишлаб туриши, марказий нерв системаси, юрак, буйрак фаолияти углеводлар билан таъминланади.

Оқсил ва ёғ алмашинувини бошқаришда углевод катта роль ўйнайди. Озиқ-овқат таркибида етарли миқдорда углевод бўлмаса, оқсил ва ёғга бўлган зарурият қондирилади. Углевод кам қабул қилинса, оқсил ва ёғга бўлган талаб ошади.

Углеводлар оддий (қанд) ва мураккаб (крахмал) бўлади. Қанд сувда тез эрийди ва яхши ҳазм бўлади,

қонга тез сўрилиб глюкогенга айланади. Мураккаб углеводлар орасида асосий ўринни крахмал эгаллайди. Ўсимлик маҳсулотлари ичида дон ва дуккаклилар ҳамда картошка крахмалга бой ҳисобланади. Озиқа маҳсулотлари таркибидаги крахмал нисбатан секин ҳазм бўлади. У аста-секин глюкозага айланади. Крахмалнинг тўла ҳазм бўлиши ундан кенг фойдаланишга имконият яратади.

Халқ орасида қандни кўпроқ истеъмол қилиш иш қобилятининг ошишига ижобий таъсир қилади деган хато тushунча бор. Қандни кўп истеъмол қилиш бундай ижобий натижани бермайди, аксинча керагидан ортиқ қабул қилинган қанд қонда унинг миқдорини ошириб юборади. Бу эса саломатлик учун ўта хавфли.

Қанднинг шу хусусиятини назарда тутиб нафсни тийиш ва меъёридан ортиғини истеъмол қилмаслик зарур. Тез ҳазм бўладиган углеводлар орасида асал жуда фойдали, унинг таркибидаги фруктоза мушаклар учун энг яхши озиқа. Асални тунга яқин қабул қилиш тавсия этилади.

Ширинликни кўп истеъмол қилиш семиришга олиб келади. Ёши катта кишиларга хамирли овқатларни камроқ истеъмол қилиш тавсия этилади, чунки ширинлик, хамир овқат ва бошқа енгил ҳазм бўлувчи углеводлар семиришга олиб келади.

Ўсимликлар тўқимаси таркибига кирадиган целлюлоза полисахаридлар, (яримширинлик) ҳисобланади. Улар овқат ҳазм қилиш аъзоларининг яхши ишлашида муҳим аҳамиятга эга.

Булар ичакнинг кенгайиб, торайиб туриш ҳаракатини кучайтиради, ахлатни нормал ҳолатда чиқарилиб юборилишига ёрдам беради. Бу моддалар клетчатка деб аталиб, ловлаги, карам, сабзи, турп, олхўри, дуккакли донлар, дағал тортилган унда кўп бўлади. Юз грамм қандда 99,8, конфетларда — 84, асалда — 80, қиём, зефир печеньеда — 75, макаронда — 74, майизда — 71, сўқда — 68, туршак ва олхўрида — 65 граммдан углевод бўлади.

Ҳозирги кунда бир неча хил витаминлар топилди. Витаминларнинг кўпчилиги модда алмашуви жараёнида, шу жумладан озиқа моддаларининг алмашувида ҳужайра ва тўқималарнинг ўсиши ва тикланишида муҳим ўрин тутди.

Инсон организмга кичик миқдорларда қабул қилиниб физиологик ва биохимик ўзгаришларни бошқариш ва модда алмашинувида иштирок этади. Кўпчилик витаминлар озиқалар таркиби билан кириб танада едирилиб кетади. Озиқада витаминларнинг етишмаслиги гиповитаминоз (кайфиятнинг ёмонлашиши, тез чарчаш, иш қобилиятини йўқотиш) га олиб келади.

Витаминларни керагидан ортиқ қабул қилиниши гипervитаминозга (руҳий безовталиқ, тери қизариши, умумий ҳолсизлиқ ва уйқусизлиқ) сабаб бўлади. Витаминлар икки гуруҳга: ёғда эрийдиган витаминлар — А, Р, Е, К ва сувда эрийдиган витаминларга бўлинади.

Юқорида номлари келтирилган витаминлардан ташқари ҳамма витаминлар сувда эрийдиган витаминлар гуруҳига киради, меҳнатга лойиқ аҳолининг барча гуруҳлари учун А витаминнинг нормаси 1 минг Мкг, ҳомиладор аёллар учун 1200 Мкг.

Суткасига истеъмол қилинадиган дармон-дорини белгилашда ҳар минг килокаллория куч сарфлаш назарда тутилади, яъни бир суткада 1000 ккал сарфланади. С витамини 35 гр, В витамини 0,7 мг, РР витамини 7мг, А витамини 3000 ккал га 2 мг ва қўшимча ҳар минг ккал 0,5: мг дан сарф қилиниши керак.

С витамини тўғрисида алоҳида фикр юритиш лозим.

С витамини — аскорбин кислота ачитиш ва тиклаш жараёнида жуда муҳим вазифани бажаради, иш қобилиятини оширади, қон томири деворларининг пишиқлигини кучайтиради, қон ишлаб чиқаришни яхшилади, фермент ва гормонлар фаолиятини оширади, тананинг ҳимоя кучини кўпайтиради.

Катта жисмоний ва руҳий фаолиятда аскорбин кислотага талаб кучли бўлади. Шунингдек, бундай ҳолат совуқ ва иссиқ иқлимда кучаяди. «С» витамини қуйидаги маҳсулотларда энг кўп бўлади: 100 г наъматақ қоқисида 1200 мг, қора смородинада 200 мг, кўк петрушкада 150 мг, укропда 100 мг, гул қарам 70 мг, апельсинда — 60 мг, ер тутида (земляника) 60 мг, исмалоқда (шпинат) 55 мг, оддий қарамда 45 мг, лимонда 40 мг, кўк пиёзда — 30 мг, картошкада 20 мг бўлади.

Қуйидаги жадвалларда ишнинг бугир-сигилигишга қараб бир кунда қабул қилинадиган витамин хилларининг миқдори келтирилган

Гуруҳлар	Ёши, йили	Витаминлар			
		В (тиамин)	В2 (рибофлавин)	РР (риацин)	С (аскорб. кисл.)
1	2	3	4	5	6
<i>Эркаклар учун</i>					
1	18—29	1,7	2,0	18	70
	30—39	1,6	1,9	18	68
	40—49	1,5	1,8	17	64
2	18—29	1,8	2,1	20	75
	30—39	1,7	2,0	19	72
	40—59	1,7	1,9	18	69
3	18—29	1,9	2,2	21	80
	30—39	1,9	2,2	20	78
	40—59	1,8	2,1	19	74
4	18—29	2,2	2,6	24	92
	30—39	2,2	2,5	23	90
	40—59	2,1	2,4	22	86
5	18—29	2,6	3,0	28	108
	30—39	2,5	2,9	27	107
	40—59	2,3	2,7	25	98
<i>Аёллар учун</i>					
1	18—29	1,4	1,7	16	60
	30—39	1,4	1,6	15	58
	40—59	1,3	1,5	14	44
2	18—29	1,5	1,8	17	64
	30—39	1,4	1,7	16	61
	40—59	1,4	1,8	15	59
3	18—29	1,6	1,9	18	68
	30—39	1,6	1,8	17	65
	40—59	1,5	1,8	15	62
4	18—29	1,9	2,2	20	79
	30—39	1,8	2,1	20	76
	40—59	1,7	2,0	19	73
Ҳомиладор аёллар		1,7	2,0	19	72
Эмизикли оналар		1,9	2,2	21	80

Нерв системасининг фаолият кўрсатишида В₁ витамининг моҳияти катта. В₁ витамини иш қобилиятини оширади, катта жисмоний ва руҳий жўшқинлик ҳолатларини туғдиради, углевод алмашинувида муҳим роль ўйнайди. Иш унумдорлигини ошириш ва сақлаб туриш учун организмни В₁ витамини билан мунтазам таъминлаб туриш зарур.

В₁ витамини қуйидаги озиқалар таркибида кўп бўлади: юз г. хамиртурушда 60 мг, нўхотда 0,9 мг, ёнғоқда 0,74 мг, ловияда 0,5 мг, арпа талқонида 0,45 мг, гречиха донида 0,43 мг, мол буйрагида 0,39 мг, ёнғоқ (грецкий) да 0,38 мг, мол жигарида 0,30 мг витамин В₁ бор.

Рибофлавин — витамин В₂ ачитиш ва тикланиш жараёнларида катта аҳамиятга эга организм тўқималарининг ўсиши, ривожланиши ва қайта тикланишига ёрдам беради. Гемоглобиннинг сингишига таъсир кўрсатади, кўриш қобилиятини ўткирлаштиради, рангларни ажратиб олиш имкониятини оширади.

В₂ витамини қуйидаги озиқа моддаларида кўп учрайди: ҳар юз грамм жигарда — 2,19 мг, буйракда — 1,8 мг, хамиртурушда — 0,68 мг, тухумда — 0,44 мг, пишлоқда — 0,38 мг, ёғсиз твороғда — 0,25 мг, бузоқ гўштида — 0,23 мг, мол гўштида — 0,18 мг, сутда 0,18 мгни ташкил этади.

Никотин кислота — витамин РР қувват ҳосил қилиш жараёнини таъминлайди. Бу витамин марказий нерв системаси, овқат ҳазм қилиш органлари, жигар ва терининг мўътадил ишлашини таъминлашда жуда зарур. Витамин РР гўшт, сабзавот таркибида кўп бўлади. Энг кўп миқдорда никотин кислота хамиртурушда 11,4 мг, мол жигарида — 0,9 мг, парранда гўштида 7,7 мг, ўрдак гўштида 6 мг, мол буйрагида 5 мг, гречиха донида 4,2 мг, буғдой нонида 3,1 мг, нўхотда 2,4 мг, картошкада 1,3 мг бўлади.

Витамин А — ретинол ва каротинлар инсон терисининг устки қисми ва ички органларининг ички деворларида алмашув жараёнларини бошқаради, кўришни яхшилайди, организмнинг ўсишини фаоллаштиради ва уни ҳимоя кучини оширади.

«А» витамини одам организмга чорвачилик маҳсулотлари таркибида қабул қилинади. Ҳар юз грамм маҳсулотда энг кўп «А» витамини треска балиғи жигарида 4,4 мг, мол жигарида — 3,83, сариғ ёғда — 0,5 мг, тухумда 0,35 мг, пишлоқда 0,2 мг бўлади.

Шунингдек бу витамин сабзавот ва ҳўл меваларда ҳам бўлади. Булар провитамин ҳолида қабул қилиниб «А» ви-

таминига айлантирилади. Провитамин В қўп миқдорда қуйидаги сабзавот ва меваларда бўлади: 100 г сабзида 9 мг, исмалоқда 4,5 мг, ширин гармдорида 2 мг, қўк пиёзда 2 мг, салатда 1,75 мг, қўк петрушкада 1,7 мг, чакандада (облепиха) 1,5 мг, қора донли рябинада 1,2 мг, помидорда 1,2 мг бўлади.

Овқат тайёрлаш жараёнида баъзи дармон-дорилар бузилади. Фойдали хусусиятларини бирмунча йўқотади. «С» витамини настойкаси (спиртда тайёрланган) айниқса тез бузилади.

«А» витамин ва каротинлар пишириш вақтида кам бузилади, аммо нордон суюқликда ўз хусусиятини йўқотади.

«В» гуруҳига кирадиган витаминлар «С» витаминлари-га қараганда анча чидамли. В₁ витамин овқат тайёрлаш ва пишириш жараёнида ўртача 20 фоиз бузилади.

«С» витаминининг хусусиятларини сақлаш учун истеъмол қилиш олдидан тозалаш ва кесиш тавсия қилинади. Салат ва винегретларга сирка, намакоб ёки тузланган карам қўшиб истеъмол қилиш унинг сифатини сақлашга ёрдам беради.

Қишнинг охири, баҳорда сабзавот ва мевалар таркибида витаминлар камаяди. Шунинг учун бу фаслда овқат билан мумкин қадар ачитилган карам, мева ва сабзавот шарбатлари, ҳар хил қуруқ витаминлар истеъмол қилинади.

Табиий витаминларни топиш имконияти бўлмаганида синтетик препаратлар қабул қилиш тавсия қилинади. Уларни ўз билганича қабул қилиш саломатликка зарарли бўлиши мумкин. Шунинг учун синтетик витаминларни тиббиёт ходимлари тавсияси билан қабул қилиш керак.

Овқатни қачон истеъмол қилиш керак?

Бундай саволга қўп одамлар қуйидаги жавобларни берадилар: бирлари қорин очганда деса, иккинчилари овқат тайёр бўлса дейишади, учинчилари эса вақт бўлганда деб жавоб қиладилар. Тартибли кишилар ҳар доим бир вақтда овқатланиш керак деб ҳисоблайдилар.

Чиндан ҳам аниқ овқатланиш режимига қатъий риоя қилиш энг тўғри овқатланиш ҳисобланади.

Ривожланган мамлакатларда ўз вақтида овқатланишга жуда қаттиқ риоя қиладилар. Вақтида овқатланиш инсон организмнинг биологик маромин қонуниятига мувофиқ келади. Овқат ҳазм қилиш системаси маълум муддатларда озиқаларни ҳазм қилувчи суюқликларни тайёрлай бошлайди.

Шуниинг учун ўз вақтида истеъмол қилинган овқат яхши ҳазм бўлади. Тажрибалар шуни кўрсатадики, тез-тез ва оз-оздан озиқа қабул қилинганда улар тўла ҳазм бўлиб семириш кузатилмайди.

Қуйидагича овқатланиш тартибини тавсия қилиш мумкин: эрталабки овқат-нонушта, бир кунда ейиладиган овқатнинг 25 фоизини, тушликда 40 фоизини, кечқурун 20 — 25 фоизини, тунгги чой ва қатиқ ичиш 10 — 15 фоизини ташкил қилади.

Жигарнинг биологик фаол ҳаракати куннинг биринчи ярмига тўғри келишини ҳисобга олиб, гўштлик ва ёглик овқатларни пешингача, куннинг иккинчи ярмида эса сут, қатиқдан тайёрланган овқатларни истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ.

Овқат ейиш режимига узлуксиз риоя қилиш қийин, хилма-хил сабаблар бунга йўл қўймайди. Ҳар 3—4 соатда овқатланиб туриш, ёки камида бир кунда 3 марта овқат истеъмол қилишга интилинг. Юқорида келтирилган маълумотларга асосланиб ҳар ким ўзи учун зарур бўлган кундалик озиқа маҳсулотларини аниқлаб олиши мумкин.

Кишининг истеъмол қиладиган маҳсулотида иштирок этувчи озиқалар ва уларнинг миқдори инсон танасидаги кислота-зардоб мувозанатига боғлиқ.

Маълумки, сабзавот, барча ҳўл мевалар ишқор миқдорини оширади, гўшт, тухум, сут маҳсулотлари ва қора нон кислоталиликни кўпайтиради. Баъзи касалликларда ишқорни оширувчи маҳсулот билан кислотани оширувчи маҳсулотни бир вақтда қабул қилиш зарарли. Шундай шароит ҳам бўладики, кун давомида ёки ҳафталаб бундай маҳсулотларни истеъмол қилишдан ўзини тийиш лозим, унинг ўрнига оқсил ва углевод маҳсулотлари билан чегараланиш зарур.

Соғлом одамлар ҳар хил маҳсулотларни қўшиб истеъмол қилиши, сабзавотлар еб туриши ҳазм бўлишни яхшилайти.

Веgetарианлар гўшт ва сутни кўп истеъмол қиладиганларга нисбатан узоқ масофага юриш ва югуришда устун эканликлари намоён бўлди. Озиқанинг қандай маҳсулотлардан ташкил топиши организмни қувват билан таъминланиши ва унинг миқдорлари ҳақидаги қуйидаги жадвал билан танишиш фойдали бўлади.

Жадвални Олмония олимлари ишлаб чиққан. У «Наука и жизнь» журналида эълон қилинган. Жадвалда баъзи озиқа маҳсулотларининг қувват билан таъминлаш даражаси хилма-хил жисмоний фаоллик ҳисобга олингани ҳолида берилган.

Озиқанинг номи	Калория микдори	Жисмоний фаоллият тури	Жисмоний ҳаракат давомийлиги муддати
1	2	3	4
1. Косачада бульон	10	сайр гимнастика	20 дақиқа
2. Конфет (карамель)	20		15—»—
3. 1 ст.кофе ёки ширин чой	45	бадминтон	20—»—
4. Ўртача катталиктаги олма	65	сузиш	12—»—
5. Тухум	85	футбол	9—»—
6. Бир бўлак бугдой нон	100	стол тенниси	25—»—
7. 1 ст.узун шарбати	110	гимнастика	24—»—
8. Сирли бутерброд (ёғсиз)	150	теннис	25—»—
9. 1 порция қаймоқ	150	гимнастика	65—»—
10.1 порция қайнатиб пиширилган картошка	170	рақс	45—»—
11. Ветчинали бутерброд	205	пиёда саёҳат	80—»—
12. 1 б.пиво	235	лўкиллаб чопиш	35—»—
13. 1 бўлак торт	290	гимнастика	60—»—
14. 1 порция қов.картошка	330	футбол	40—»—
15. 0,5 литр сут	330	дзю-до	35—»—
16. 1 порция кўк нўхот	350	дарахт аралаш	50—»—
17. 1 порция сосиска	375	теннис	50—»—
18. 1 порция ҳўл мева қай- моқли печеньели, музқаймоқ	440	қор кураш	62—»
19. Макароли гуляш	570	дзю-до кураши	55 дақиқа
20.Венгерча шницель карт., сабзавотли гарн.	725	20 км поход	3,5 соат
21. Яримта қовурилган жў- жа, қоврилган картошка билан	810	эшкак эшиш	2 соат
22. 2 та сарёгли бутерброд, 2 стакан кофе (сут ва қанд солинган)	900	коньки учиш	2,5 соат
23.1 порция ёғли қовурға гўшти	900	деворга қоғоз ёпиштириш	5 соат

Ушбу жадвалдан хулоса чиқариб, ёғли қовурға гўшти-дан пиширилган овқатнинг иккинчи порциясини буюриш-дан олдин унинг қувватини қандай меҳнат билан сарф қилишни ўйлаб кўринг. Озиқа билан қабул қилинган маҳсулот меҳнатга сарфланмаса, ўзингизга зарар келтиришини эсингизда тутинг.

Айтилганлардан хулоса шуки, овқатланиш жиддий эътиборни талаб қилади. Озиқа хилма-хил бўлгани яхши, унинг ҳазм бўлиши сарфланган меҳнатга тенг бўлишига қатъий риоя этмоқ даркор. Зеро, саломатлик замирида тўғри ва яхши овқатланиш ётади.

Овқатланиш саломатликни сақлаш ва юқори иш фаолиятини таъминлаш учун жуда зарур. Овқатланиш тартиби меҳнат фаолиятининг қийин ва осонлигига, ёшига, иқлим, турмуш шароитига ва ҳар кимнинг ўзига хос хусусиятига қараб таркиб топади. Ҳамма учун зарурий бўлган асосий қоида овқатни ҳар доим белгиланган ва одатланган вақтда қабул қилиш керак.

Бир кунда тўрт марта овқатланиш меҳнат унумдорлигини оширишга ёрдам бериб истеъмол қилинган овқатни яхши ҳазм қилишнинг энг афзал тартибидир.

Ишчанликни сақлаш учун меъёридан ортиқ овқатни истеъмол қилиш ҳам иш якунига, ҳам саломатликка зарарли эканини назарда тутиш керак. Қабул қилинган овқат сарфланган кучдан ошиқ бўлса, ҳаракат фаолиятида қийинлик тугилади, тана оғирлиги ошади, модда алмашинувида бузилиш юз беради, тананинг фаолиятида қийинчиликлар майдонга келади.

Минерал моддаларнинг саломатлик учун аҳамияти

Овқат билан қабул қилинадиган минерал моддалар инсон саломатлиги учун муҳим аҳамиятга эга. Улар янги тўқима шаклланишида ва қурилишда иштирок этади, оқсилларнинг ҳазм бўлишида, эндокрин безларининг ишида, модда алмашиш жараёнини бошқаришда, ачитқи-ишқор мутаносиблигини сақлашда ва суюқлик алмаштиришда иштирок этади.

Улар макроэлемент ҳам дейилади. Инсон саломатлиги учун булар орасида энг аҳамиятлиси кальций, фосфор, натрий ҳисобланади. Тананинг таянч тўқималари таркибига кирувчи кальций элементи суякларнинг шаклланишида асосий ўрин тутади.

Шунингдек бу элемент модда алмашиш ва юрак мушакларининг ишига маълум даражада таъсир кўрсатади. Организмнинг ҳимоя кучини яхшилайти, қоннинг қуюлиш жараёнига таъсир кўрсатади, яллиғланишга қаршилиқ кўрсатишда иштирок этади.

Сут ва сут маҳсулотлари кальцийга жуда бой. 100 г пишлоқда 1040—1050 мг, ёғлиқ творогда 150 мг, сутда 128 мг, тухумда 55 мг кальций бўлади. Суяк пайдо бўлишида фосфор зарурий элемент.

Нерв системасининг фаолиятида фосфорнинг моҳияти катта. Фосфор мушаклар қисқаришида, бош мия, буйрак ва жигарда кечадиган биокимёвий жараёнларда иштирок этади.

Оғир жисмоний иш билан шуғулланган ишчилар ва физкультурчилар бир кеча-кундузда 2000—2500 мг фосфор сарфлайдилар. 100 гр пишлоқда 444—580 мг фосфор бўлади. Шу миқдордаги жигарда 546 мг, нўхотда 329 мг, сулида 927 мг, гречихада 248 мг, балиқда 270—290 гача, буғдой нонида 222 мг, ёғлиқ творогда 216 мг, мол гўштида 188 мг фосфор бўлади.

Натрий инсон фаолиятига сезиларли биологик таъсир кўрсатади. Қон ва тўқималар суюқлигида осматик босимни (суюқликларни бир-биридан ажратиб турган пардалардан ўтиб аралашиб кетмаслигини) таъминлайди.

Нордон, ачитқи мувозанатини таъминлайди, суюқлик алмашинувини бошқаради, қон босимини маромида сақлашга ёрдам беради. Натрий асаб ва мушак системалари нормал ишлаб туриши учун зарур модда.

Овқат ҳазм қилиш ферментлари натрий ёрдамида фаоллашади. Инсон натрийни асосан овқатга солинадиган ош тузидан олади. Туз овқатга алоҳида маза киритади ва иштаҳани очади. Ош тузининг мана шу сифати уни дастурхонимизнинг асосий маҳсулотига айлантирган. Халқ оғзида нон билан туз ҳурмат билан тилга олинишининг асоси ҳам шунда.

Ҳамма нарсани ҳам меъёрида истеъмол қилишнинг зарурлигини ҳисобга олиб шўр, тузланган маҳсулотларни истеъмол қилишда ҳам чегара бўлиши шарт. Танада тузнинг кўпайиб кетиши юрак қон томир системаси, буйрак ишини, модда алмашинувини зарарлайди. Натижада қон босими ошади, юз ва оёқда шиш пайдо бўлади.

Носоғлом одамлар учун тузни меъёридан ортиқ қабул қилиш хатарли, айниқса кексайганда шўр овқатларни ис-

теъмол қилишдан тийилиш керак. Хулоса шуки, овқатга тузни меъеридан ортиқ солиш керак эмас.

Микроэлементлар гарчи истеъмол қилинадиган маҳсулотлар ичида жуда кам миқдорда бўлса-да уларни инсон ҳаётидаги ўрни жуда катта. Биз қабул қиладиган микроэлементлар миллиграммлар билан ўлчанса-да, уларнинг биологик моҳияти ўта муҳим.

Озиқ-овқат таркибида инсон маълум миқдорда темир, кобальт йод, фтор ва шунга ўхшаш микроэлементларни қабул қилади.

ВИТАМИННИ САҚЛАШ САНЪАТИ

Мазали ва тўйимли овқат тайёрлаш моҳирликни талаб қилади. Озиқанинг тана учун фойдали зарур сифатларини сақлаб қолишнинг ўзи катта илм.

Халқ орасида пазанда ошпаз шунинг учун ҳам жуда юқори баҳоланади. Кўкатлардан тайёрланган энг оддий овқат уста ошпазнинг қўлида зўр иштаҳа билан ейиладиган маҳсулотга айланади.

Шундай ошпазнинг қўлидан овқатланиш инсонга яхши кайфият бағишлайди. Агар шунинг устига ошпаз маҳсулотлардаги витаминларни бузмасдан тайёрласа, бу жуда ҳам фойдали бўлар эди. Картошкадан овқат тайёрлашни олайлик: маълумки, унда витамин миқдори кўп эмас, лекин инсонлар учун картошка «иккинчи нон» ҳисобланади.

Совуқ сувга солиб пиширилган картошка пўстлоғи билан пиширилган бўлса 25—26 фоиз, пўстлоғи артилгани 35 фоиз ўз таркибидаги «С» витаминини йўқотади. Шу картошка қайнаб турган сувга солиб пиширилса, пўстлоғи олинмагани деярли витамин йўқотмайди, пўстлоғи олингани фақат 7 фоиз йўқотади.

Картошка қовурилганида «С» витаминининг 20—25 фоизини, майда тўғраб шўрвада пиширганда, пюре қилиб тайёрланганда 72—78 фоизини, димлаб пиширганда 90—92 фоизини, котлет тайёрланганда 93—95 фоизини йўқотади.

Карам шўрвага солиб пиширилганда «С» витаминининг 93—95 фоизини, бир соат давомида буғда пиширганда 20—50 фоизини, тузланган карамдан шўрва пиширганда 70 фоизини йўқотади.

Витаминларни узоқ қайнатиш натижасида бузилишини назарда тутиб карам шўрвани бир соат, ачитилган ка-

рамни бир соат, гўшти бир-бир ярим соат, янги карамни 20—25 дақиқа, ловлагини бир соат, майдалаб кесилган картошкани 12—15 дақиқа, янги помидорни 6—8 дақиқа қайнатиш мумкин.

Кўриниб турибдики, овқат тайёрлаганда маҳсулотларнинг бирини олдин, бирини кейин қозонга солиш керак, шунда пишган карам шўрва ва шўрвада витаминлар яхши сақланади.

Шуни таъкидлаш керакки, тозаланган сабзавотни узоқ сақлаш керак эмас, сувда пиширсангиз қозоннинг қопқоғини ёпманг, қайнатилган ҳолда истеъмол қилишдан кўра сабзавотни хомлигича ейиш афзал. Аммо, хом сабзавотни истеъмол қилиш учун ўзингизни яхши ўргатишингиз лозим. Бу айниқса хом картошкани истеъмол қилишга тааллуқли. Касалликка учрамаслик учун ҳўл меваларни сақлаш муддатини, қоидаларини бузманг. Масалан, хона ҳарорати даражасида касаллик кўзғатувчи микроблар сутда бир соат ичида 195 марта, гўшзда 112 марта, 24 соат ичида эса 195 минг марта кўпаяди.

Музхонага ҳам жуда ишонаверманг, чунки у микробларни ўлдирмайди. Фақат уларнинг кўпайишини секинлаштиради. Музхонада сутни 12 соат, творогни 24 соат, сметанани 36 соат, қатиқни 24 соатгача сақлаш мумкин.

Яхшилаб ювилмасдан истеъмол қилинган ҳўл мева анчагина муддатга кишини йиқитиб қўйиши мумкин. Чунки, уларда зарарли микробларнинг уруғлари (гельминтлар) гижжалар бўлиши мумкин.

Тозаланмаган сувни истеъмол қилишда ўта эҳтиёткор бўлиш керак, ҳатто булоқ тепасида ҳам бундай сувни қайнатмай ичишдан сақланинг. Чунки, булоқлар зарарланган оқар сувлар билан ер тагида тўйиниши ва ифлосланиши мумкин.

Бизнинг суғориладиган деҳқончилик минтақамизда ота-боболаримизнинг «сувни қайнатиб ич! Қайнатилган сувга ювин!» каби ўғитларни эсда тутиш зарур. Шуни эсдан чиқармангки, тухум, қулупнайни истеъмол қилганда, у касаллик туғдириши, эшак еми тошишига сабаб бўлиши мумкин. Бунда нафас олиш қийинлашиб, умумий бўшашиш кузатилиши, бошда оғриқ пайдо бўлиши мумкин.

Болаларда мол сутини истеъмол қилганда ҳам шундай ҳолат юз бериши кузатилади. Творог, қатиқ истеъмол қилганда ноҳуш ҳолат рўй бергани кузатилмаган, буни ҳисобга олиш керак.

ФАҚАТ СОҒЛОМ ФАРЗАНДЛАР ТУҒИЛСИН!

Республика соғлиқни сақлаш вазирлиги мутахассисларининг маълумотига қараганда биринчи синфга ўқишга келаётган болаларнинг 70 — 80 фоизи носоғлом.

Асаб ва руҳий касалликлар биринчи синф ўқувчиларининг 15 — 20 фоизида кузатилса, 8 — 10 синфга борганда бу миқдор 54—60 фоизга ошади, кўз касалликлари аввал 2—3 фоизни ташкил қилса, кейин 27—30 фоизга етади.

Суяк касалликлари 10 — 15 фоиздан 50 — 55 фоизгача ошиши кузатилмоқда. Тошкент шаҳаридаги 15 — 17 яшар ўқувчиларнинг фақат 8,5 фоизи ҳар томонлама соғлом, 91,5 фоизи эса касал.

6 ёшли болалар орасида сурункали касаллик 2,5 фоизни ташкил этса, 11 ёшга етганда бу кўрсаткич 26,1 фоизга, 15 ёшга етганда 29,8 фоизга етиб бормоқда.

Фарзанди касал бўлган ота ёки онани кўз олдингизга келтиринг. Соғлом фарзанд оилага қувонч ва шодлик бағишласа, касал фарзанд ота-онанинг ғам ва ташвишини оширади.

Мустақиллик шарофати билан «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилди. Оналар саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган ажойиб инсонпарварлик намунаси дейишга аризулик фаолият кенгайиб ва чуқурлашиб бормоқда.

Ҳукуматимиз «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиб ёшлар соғлиғи ҳақида катта ғамхўрлик ишларини амалга ошириб бормоқда. Қолаверса, бола соғлом бўлса илм олади, касб ўрганади, фойдали меҳнат билан шуғулланишга тўла имкониятга эга бўлади. Хаста болада бу имконият чекланган ёки умуман бўлмайди.

Саломатлик бу илм ва тарбия маҳсули. Ҳаётида касаллик кўрмай яшайман деган киши, саломатлик илмини қунт ва сабот билан ўрганиши шарт. Саломатлик ҳақидаги маълумотларни бола энг аввало онадан ўрганади қолаверса, ота ва оиланинг бошқа аъзолари бу ишда иштирок этадилар. Фарзандни катта ҳаёт йўлига етаклашда энг кўп меҳнат қиладиган, жонбозлик кўрсатадиган, меҳрини фарзанди тарбиясига бекаму-кўст сарф қиладиган киши — онадир.

Саломат фарзанд тарбияланиши, асосан она зиммасида бўлади десак хато бўлмайди. Она туфайли бола тўғри овқатланади, онанинг режаси билан чақалоқнинг кун тар-

тиби шаклланади. Болада дастлабки жисмоний машқ — эмиш ва онанинг бағрига бош қўйишдан бошланади. Бешик ёки беланчакка ётқизилганда уларнинг тепасига осиб қўйилган рангли, ялтироқ ўйинчоқларнинг ҳаракатини кузатиш орқали бола кўз гимнастикасини бошлайди.

Улғайиш жараёни дунёни билиш жараёни билан уйғунликда давом этади. Она ёрдамида бола ҳаракатларининг хили ва усуллари қўпая боради, ҳаракат амплитудаси кенгайиши. Оналар ўз фарзандларини соғлом ўстириш учун парҳез сақлайдилар.

Боланинг ёшига ва ҳолатига қараб овқатланиб, вақти келиб болани ҳам мустақил овқатланишга ва яшашга тайёрлайдилар.

То мактаб ёшига етгунча болаларнинг асосий мураббийси она бўлади. Она фарзанд тарбияси, илми ва малакаларидан қанчалик хабардор бўлса, бола шунчалик соғлом, ахлоқли, одобли бўлиб етишади.

Оналикдек муқаддас ва шарафли ишни уддаламоқ учун қизлар кўп нарсани ёшлиқдан ўрганишлари ва одатланишлари зарур. Айниқса, ёши катта тажрибали кексалар она бурчи-ю, оналик захмати ҳақида яхши сабоқ беришлари мумкин.

Фарзанд ва она учун зарур бўлган қоидаларга тўғри ёндошиш оиланинг келажак тақдирига бевосита таъсир кўрсатишини тўғри тасаввур қилиш лозим.

Ҳомиланинг ақлий ва жисмоний ривожланиши, соғлом бўлиб юзага келиши ҳомиладорлик қандай шароитда кечганига боғлиқ.

Ёш ота-оналар ҳомиланинг соғлом ўсишига салбий таъсир кўрсатувчи ҳолатлардан асрашлари зарур.

Оила қуриш йигит қизнинг шахсий келажаги билан боғлиқ бўлмай, балки уларнинг туғиладиган фарзандларининг тақдирига ҳам жуда катта таъсир қилади. Куёв ва келин бир-бирларига яқин қариндош бўлсалар наслга салбий таъсир кўрсатади, носоғлом фарзандларнинг дунёга келишига сабабчи бўлади. Қизлар ва йигитлар оила қуришга биологик жиҳатдан ривожланиб етишганларидан сўнггина турмуш қуришлари керак.

Табиатнинг қонуниятлари — ҳамма нарса ўз вақтида юзага келиши, бажарилиши лозим. Хом мевани узиб бўлмайди, вақти ўтганда у бузилиб истеъмол қилишга ярамайди.

Фарзанд кўришнинг энг яхши муддати аёл киши учун 19 — 25 ёш, кечи билан 28 ёшлар атрофида бўлиши мумкин.

Фарзандлар туғилиши орасидаги муддат икки, уч йилдан кам бўлмаслиги онага ҳам, фарзандларнинг ўзлариға ҳам фойдали.

Хар қандай ақлли киши ўзининг бўлажак турмуш ўртоғининг саломатлиги билан қизиқиши ҳам қарз, ҳам фарз, қолаверса фарзандлари олдидаги бурчи. Шунинг учун бир-бирининг саломатлигини аниқлаб турмуш қуриш қоида тусига кириши лозим.

Ҳамма вақт эсда тутиш лозимки, янги ҳаётнинг бошланишида эр ва хотин ўзларини яхши парвариш қилиб, туғилажак фарзанднинг соғлом ҳаёт бошлашига замин ҳозирлайдилар.

МИЛЛИЙ СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИ ТИКЛАШ — ЎЗЛИКНИ АНГЛАШДИР

Мустақил Ўзбекистон ўз тараққиётининг саккизинчи йилига эндигина қадам ташлаганига қарамай, катта тарихий ютуқларни қўлга киритди. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ҳам бундан мустасно эмас.

Спорт билан шуғулланиш Президентимиз амалга ошираётган тадбирлар туфайли халқимизнинг кундалик ҳаётига чуқур кириб бормоқда.

Тараққиётимизнинг тарихий ривожланиш жараёни билан яқиндан танишиш келажак истиқбол йўлини тўғри белгилашга имкон яратди. Ўтмишимиз зарварақларида илму — фаннинг ҳамма йўналишларида бўлгани каби жисмоний тарбия ва спортда ҳам бебаҳо қадриятларимиз, маърифат ҳазиналари кўп экани энди ҳеч кимга сир эмас.

Жисмоний тарбия ва спорт мушаклар фаоллиги деган тор, тўмтоқ тушунчадан, инсон камолотини тўла рўёбга чиқаришнинг энг зарур воситаси сифатида ўз моҳиятини тиклади. Мамлакатимиз жисмоний тарбияси ва спорти мазмунида аввало «она табиат соғлом — инсон соғлом» тушунчаси жамланган.

Жисмоний тарбия ва спорт иймон — эътиқодни, мўминликни, меҳр-шафқатли бўлишни назарда тутган. Ҳаёт йўли инсон учун ҳамма соҳада ҳалол мусобақалар йўли, ким бу мусобақада софдиллик билан олга интилишдан тўхтамаса, у ўз орзуларига етади.

Жисмоний тарбия инсондаги энг олий хислат — руҳий камолотни тарбиялагандагина ўз асосий вазифасини ижро этган бўлади. Инсоннинг сиҳат-саломатлиги тарбия маҳсу-

лидир. Оилада ёшликдан тўғри тарбия олган, болалар богча ва мактабларда бундай тарбияни янада кенгайтирадилар. Спорт мусобақалари куч, ақл, ирода ва тезкорлик тўқнашувидир. Ўсиш жараёнининг шиддаткор ва мукамал бўлиши, ақлий ва жисмоний ҳаракатчанликнинг уйғунлиги, иймон-этиқоднинг поклиги шахснинг камолоти билан узвий боғлиқ.

Миллий жисмоний тарбия ўзининг ана шу хосияти билан бебаҳо хазинамиз деб аталишга лойиқдир.

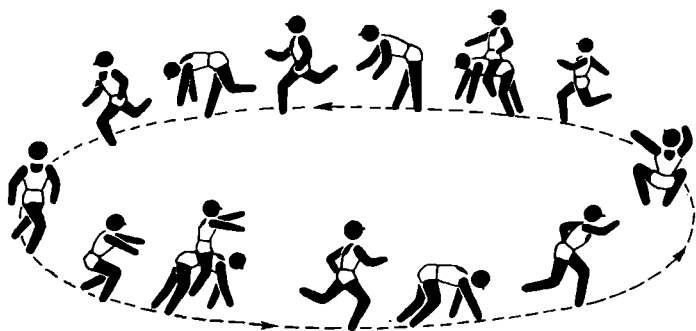
Жамият аъзолари орасида ўзаро муносабатлар мўтадиллиги кичик ёшдан бола ҳаёти ва қалбига кира бошлаган миллий спорт туфайли ёшлар мардликни, адолатни ўрганади, эзгу хислат ва фазилатларни ривожлантиради.

Ёшлар орасида миллий спорт турларига қизиқиш юқори. (7-расм). Ўғил болалар миллий кураш билан ёшликдан дўстлашмоқдалар. Халқаро мусобақаларда иштирок этиш спортнинг бу турига қизиқишни кундан-кунга оширмоқда. Мамлакатимизнинг туман, шаҳар ва вилоятларида миллий спорт ва миллий ўйинларга интилиш анъанавий қадриятларимизга қизиқишнинг кучайиб бораётганидан далолат беради. Бундан икки йил аввал миллий спорт турлари бўйича республика мусобақалари ўтказилди. Жиззах вилояти спортчилари бу мусобақаларда энг юқори натижага эришдилар. Таътил кунлари болалар учун чиниқиш, саломатликни мустаҳкамлаш, келажак спорт мусобақаларига тайёрланиш мавсуми бўлмоқда. Самарқанд, Тошкент вилоятлари ва Тошкент шаҳарларида оилалар, маҳаллалар, болалар боғчалари ва мактаб ўқувчилари орасида миллий ўйинларни ўргатиш ва шу йўл билан халқимизнинг ахлоқ-одобига тўла мос келадиган миллий спорт турларини барча оила аъзолари биргалашиб шуғулланиши анъанавий тус олишига кенг йўл очилмоқда.

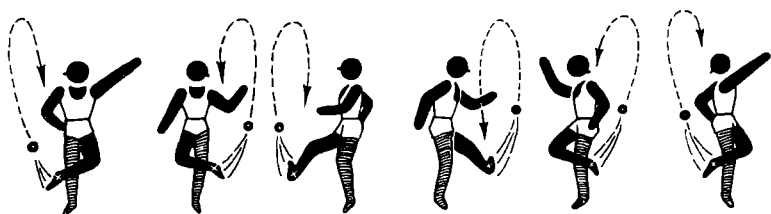
Ҳозирги кунларда унутилиб кетган 300 га яқин миллий спорт турлари, ўйинлар ўрганиб чиқилди. Уларнинг анча қисми бўйича ўйин қоидалари ва мусобақалар ўтказиш низомлари тайёрланди. Спорт мутахассисларининг мақсади миллий спорт турларини замонавий талаблар даражасига кўтариш ва уларнинг тарбиявий моҳиятини рўёбга чиқаришнинг мезонларини яратиб аҳоли орасида кенг ёйишдир.

Спортнинг соғломлаштирувчи, чиниқтирувчи, ахлоқ-одобни мустаҳкамловчи хусусиятидан мукамал фойдаланмоқ учун турар жой, болалар-боғчалари, умумтаълим мак-

«ТОЙЧА» УСТИДАН САКРАШ

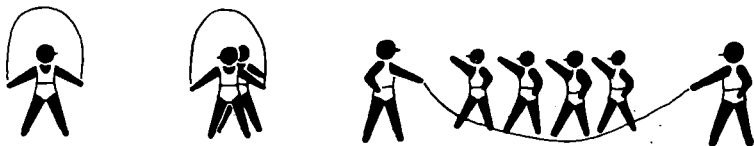


«ТЕПКИ» ҲИЙИНИ



таблари, тиббиёт муассасалари, кутубхоналар ходимларининг ҳамкорлигида ишлашини йўлга қўйиш ишнинг самардорлигини таъминлайди. Бир қанча болалар боғчаларида шу нарса аниқландики, ўтказилган тиббий кузатувнинг якунлари ўқитувчилар ва тарбиячиларга маълум эмас. Болаларнинг ривожланиши ёш, жинс меъёрларига мосми ёки йўқлиги ўқувчилар ва ота-оналар ўртасида таҳлил қилинмайди. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилишда тиббий кузатувнинг натижаларига суяниб иш кўриш йўқ. Ота-она ўз фарзандини тарбиялашда қандай чоралар кўриш зарурлигини билмайди. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида ўқувчиларга бериладиган машқларнинг ўлчовини аниқлаш амалга оширилмаётир. Кутубхоналарда жисмоний тарбия ва спортга доир ўқув ва оммабоп китоблар йўқ, борлари эса ўқувчилар ва уларнинг ота-оналарига тавсия этилмай китоб жавонларида чанг босиб ётибди.

АРҒАМЧОҚ



«ШАППАК» ЎЙИНИ



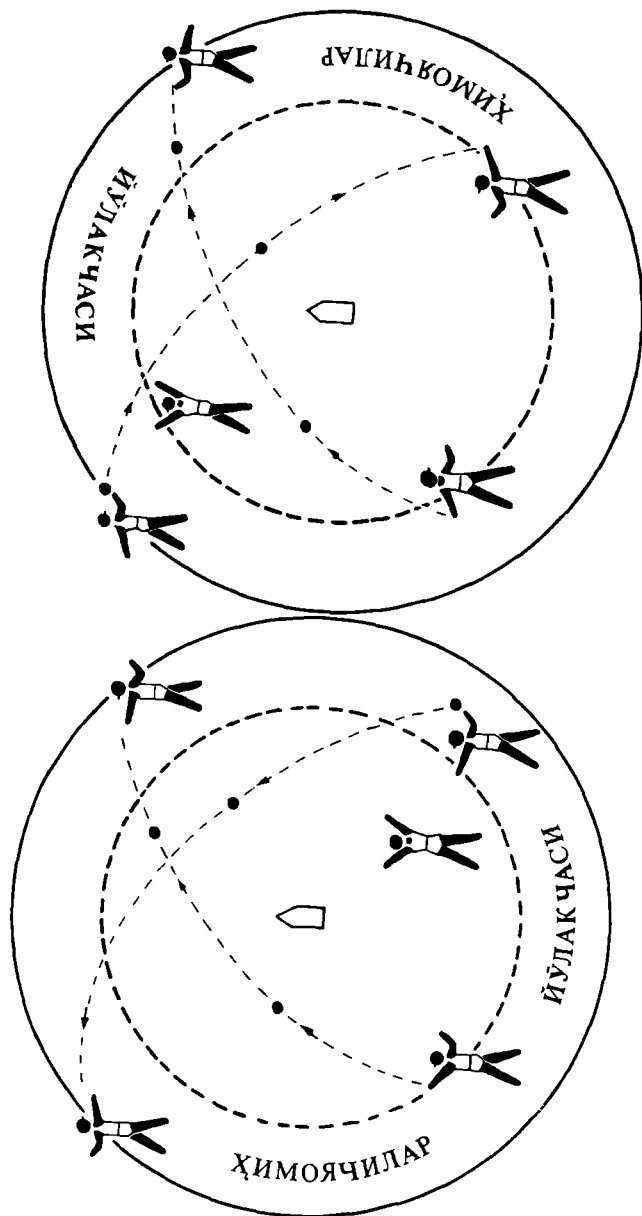
«ОҚ ШОЛИ-КЎК ШОЛИ»



Баркамол инсонни тарбиялаш умр баҳори аталмиш кичик ёшдан бошланади. Боланинг танаси ҳам, боши ҳам кичикликда тез ривожланиб катталашади. Тез ўсаётган тана учун ўсиш тезлигига мос келадиган миқдор ва мазмунда ақлий, жисмоний ҳаракат таъминланмоғи даркор. Акс ҳолда ақлий имкониятлар ривожланиб ахлоқий қоидалар билан мустаҳкамланмаса, унинг ўрнини зарарли одатлар эгаллайди. Вақтдан бой берилганда юзага келадиган бундай йўқотишни ҳамма вақт ҳам тузатиб бўлмайди. Тузатишга интилишнинг натижаси асоратнинг таъсири туфайли кам самара беради.

Турон юрти фарзандлари ўтмишда кичик ёшдан бошлаб «чавандозлик», «қиличбозлик», «кураш», «қалъа ҳимояси», «зув», «соққа», «минди», «оқ суяк», «яширинмачоқ», «чиллак», «қовун узатиш», «Шаппак», «Арғамчоқ», «Тепки», «Оқ шоли-кўк шоли», «беш тош» ва шунга ўхшаш кўплаб миллий спорт ўйинлари билан шуғулланиб, ўсиб-

ҚАЛҒА ҰИМОНСИ



7-сурет.

улгайганлар (расмга қаранг). Ўйинлар уларни ҳаракат малакасига ўргатган, кучларини оширган, таналарининг баркамол ривожланишини тезлаштирган, бардош ва мардлик каби хислатларни шакллантирган. Мактаб ҳаётидан анча илгари жуда кўп керакли билимларни ўйинлар ёрдамида ўрганиб олганлар. Миллий спорт ўйинлари ёшлар учун тана ва фикрни тоблаш, ақлий ва жисмоний камолотга эришиш, сир-асрорини тушуниб етиш ва унга меҳр қўйиш вазифасини ўтаган. Миллий спорт ўйинлари улуг халқимизнинг бебаҳо қадриятидир. Ўйинлар кичик ёшдан бошлаб болалар танасининг яхши ривожланишига, мудраб ётган табиий сифатлар куртагига ҳаёт бағишлаб уларнинг мукамал ўсишига мос ва қулай муҳит бўлиб хизмат қилади.

Кичикликдан ғалаба ва мағлубиятнинг сабабларини таҳлил қилиб камчиликларнинг сабабини йўқотишга, ғолиблар қаторидан жой олиш учун зарур бўлган шахсий фазилатларни ўстиришга ўргатади. Болалар ҳаёт — бу доимий мусобақада иштирок этиш, бунда ўз кучлари ва ақлидан тўғри фойдаланиб иш тутганга толе ёр бўлишини тушуниб оладилар. Инсоний муносабатлар, ҳаётий қоидалар ифодаси бўлмиш ҳар бир спорт ўйинининг ўз қоидаси бор. Уни бузиш мумкин эмас.

Болаларни тартибга ўргатишнинг энг қулай, самарадор даври мактабгача бўлган давр ҳисобланади. Миллий спорт ўйинлари болаларда ақлий фаолиятини камолотга етказишнинг ўта таъсирчан, баракали воситасидир.

Инсон соғлом бўлиши учун унга саломатлик йўл-йўригини ўргатишни бошлаб беради. Болалар боғчалари, умумтаълим мактаблари, яшаш жойидаги жамоатчилик бундай билимлар, малакаларни кенгайтиради ва чуқурлаштиради.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакатимиз тарихидан маълум жуда кўп улуг алломаларни камолотга етиштирган.

Улуг келажагимиз фуқароларини тарбиялашда миллий қадриятлардан мукамал фойдаланиш, илғор мамлакатлар тажрибасини ўрганиш — давр тақозосидир.

ТЕННИС — БИТМАС ҲАРАКАТ МАНБАИ

Жамиятда инсон ҳаёт кечирар, ўзгалар билан турли муносабатда бўлар экан, ҳар бир ўтган кун унинг учун ақлий ва амалий сабоқлар дарси бўлиб, онгига сингади. Киши атрофидаги жамоа қанчалик тарбияли, ақл-заковат ва тад-

биркорлик соҳиби бўлар экан, бундай шароитда туғилган ва яшаган фарзандлар катталар таъсирида ривожланиш босқичини, табиат ва жамият қонуниятларини билиб олиш имкониятини шунчалик ўзида намоён этади. Ёшлар нечоғлик ўз қизиқишию интилишларига жавоб топадиган муҳитда яшасалар, уларнинг камолоти шунчалик яхши сайқал топади. Бу борада Турон ўлкасининг улуғ цивилизациясини яратган таълим-тарбия мероси беқиёс катта хазинадир. Ўз улуғ келажагини қуришга бел боғлаган мустақил Ўзбекистон тарбия меросимизнинг замон талабига мос бойликларини фойдали, зарур экани Давлатимиз Президенти томонидан мукаммал асослаб берилди. Ўтган 7 йил ичида бажарилган ишлар ҳосиласи танлаган йўлимиз тўғри эканининг далилидир.

Бола тарбиясида ота-боболаримиз миллий спорт турлари ва ўйинларидан кенг ва моҳирона фойдаланганлар. Ўйинлар жўғрофий минтақанинг шароитига, аҳолининг турмуш тарзига, меҳнат фаолиятининг йўналиш хусусиятларига мос бўлган. Тўла ишонч билан таъкидлаш мумкинки, миллий спорт ва ўйинлар республикамызда етишиб чиққан улуғ алломалар, шоирлар, санъаткорлар, меъморлар, лашкарбошиларнинг бешик-беланчак давридан бошлаб таъсирчан тарбиянинг мўжизакор дунёсига олиб кирган. Турон илми, маданияти, меъморчилиги, давлатни бошқаришдаги ютуқлари чет мамлакатларда тажриба сифатида кенг фойдаланилган.

Мустамлакачилик даврида маҳаллий миллат кишиларини маданияти, насл-насаби, гуруридан маҳрум этишга қаратилган сиёсат амалга оширилди тарбиянинг неча минг йиллик синовларидан ўтган воситаси — миллий спорт ва ўйинларни унутиб юборишга сабаб бўлди, десак ҳақиқатга мос бўлади. Мустақил Ўзбекистонда миллий ўйинларни тикша ва ҳаётга жорий қилиш илк босқичда. Унинг кўлами ва моҳиятига ҳали баҳо бериш қийин. Шу нарса аниқки, Имом Бухорий, Ат-Термизий, Беруний, Фаробий, Нақшбандий, Аҳмад Яссавий, Ат-Фарғоний, Ал-Хоразмий, Амир Темур, Бобур, Навоий фаолиятларининг кенг оламга машҳур бўлиши Турон эли спортига ҳам катта қизиқиш уйғотган.

Амир Темур даврида Испания, Франция, Португалия, Италиядан келган меҳмонлар ўз мамлакатларига халқимиз миллий ўйинларининг тарқалишидан манфаатдор бўлганлар. Ўша даврларда от ёли ва туя юнгидан коптоқлар ясаб

ўйнаш жорий этилган. Бундай ўйинларнинг хили, кўриниши кенг ва турлича. Шунингдек, Бобур ва унинг фарзандлари Ҳиндистонда ҳукмронлик қилган даврда шу мамлакатга ҳам ўзбек миллий ўйинлари ва спорт кириб борган. Бобур, Ҳумоюн, Шоҳ Акбар, Шоҳ Жаҳон ҳукмронлиги йилларида у ердаги маданият ва иқтисодиёт ривожланишига қизиқиш ғоят катта бўлган. Шарқнинг Фарбга таъсири энг юқори босқичга кўтарилган эди ўша даврларда.

Миллий спорт турлари билан мунтазам шуғулланганлар бошқалар руҳиятини жуда тез билиб олиш, ғалабага элтувчи энг маъқул, рақиб иродасини синдирувчи восита устаси бўладилар. Бу фикрни илгари суришдан мақсад, нима сабабдан миллий ўйинларимиз мустамлакачиларга маъқул бўлмади? Давлат сиёсати маҳаллий халқнинг миллий спорт турлари ва ўйин илдизини қуритишга қаратилди. Мақсад — болалар ёшликдан ўзликларини унутсинлар, таналарни нимжон, ақллари паст бўлиб, бошқалар иродасини бажаришда итоаткор бўлсинлар. Мустамлакачи мамлакатлар бир-бирларининг тажрибаларини яхши ўрганганлар. Бошқа мамлакатларни босиб олишда ижобий натижа берадиган воситаларни қилирганлар ва ўзлаштирганлар.

Турон элининг миллий спорт турлари ва ўйинларининг моҳияти фарб мамлакатларида шунинг учун ҳам катта қизиқиш уйғотган. Испанлар, французлар, италиянлар, англичанлар миллий спорт турлари ва ўйинларини Турон ўлкаси ва Бобурийлар фаолияти туфайли Ҳиндистонда ривож топган халқимиз миллий ўйинларининг таъсири яққол кўзга ташланади.

Теннис, футбол, баскетбол, волейбол, бокс, чавандозлик, қиличбозлик ўйинларида илдиз бир экани намоён. Шунинг назарда тутиб, бутун дунёда жуда тез тарқалиб бораётган теннис ўйини унинг тарбия самарадорлигини ошириш, иродани тоблаш, ғалабага эришмоқ учун ақлни чиништириш, шароитга қараб энг маъқул, энг мукаммал чорани амалга оширишга ўргатадиган ўйин сифатида обрў топмоқда.

Маълумки, бу ўйин қўҳна тарихга эга. Юртимизда кенг тарқалган юнг копток ўйинларига ўхшаш унинг дастлабки кўриниши юнонлар ва римликларнинг копток ўйинидан бошланган. Теннис сўзи фарангларнинг «Тенназ» — ўзбекча «ўйнанглар» сўзидан келиб чиқиши ҳақиқатга яқин келади.

XIII—XV асрларда бутун Франция бу ўйин билан шуғулланган, ҳатто уни «Қироллар ўйини» деб ҳисоблаган-

лар, сабаби барча қироллар ва уларнинг яқин кишилари ушбу ўйин билан шугулланганлар. Ҳатто кортларни ўйинга доим тайёрлаб, ҳозирлаб турмоқ учун махсус ходимлар сақланган. 1529 йилда француз қироли Генрих VIII махсус теннис корти қурганки, бундан ҳозиргача фойдаланадилар. Бугунги кунда теннис дунёда энг кўп учрайдиган, севиб ўйналадиган ардоқли спорт тури бўлиб қолди.

Шуни қайд қилиш керакки, ўрта асрларда Италия, Англия, Францияда тарқалган бу ўйин коптокчани кафт билан сеткадан ошириб ўйналган. XVI асрнинг бошига келиб коптокчани ракета билан уриш жорий бўлган. Ҳозирги замон тенниси XIX асрнинг охирида Буюкбританияда юзага келган. 1875 йил замонавий ўйин қоидаларининг пайдо бўлиши тенниснинг туғилиш йили ҳисобланади. Бутун дунёга машҳур бўлган Уимблдон турнирлари дунёнинг энг кучли теннисчилари иштирок этадиган норасмий дунё биринчилиги мусобақалари ҳисобланади. 1900 йилдан бошлаб халқаро йиллик теннис турнири — Дэвис «кубоги» ўтказила бошланди. Бу мусобақалар голиби бўлган команда кубокни йил давомида сақлаш ҳуқуқини кўлга киритади. Дэвис кубоги мусобақасига ҳар бир мамлакат ўзининг 2—3 кучли теннисчисини юбора олади. Улар мусобақада 5 марта учрашадилар: шундан 4 таси яккама-якка, 1 таси жуфт бўлиб иштирок этадиган мусобақа. Командалар мусобақасида энг кучлилар учрашувининг 5 тасидан ютиб чиққани голибликни кўлга киритади ҳамда соф кумушдан ясалган кубокни йил давомида сақлашга муяссар бўлади.

Мана бир неча йилдирки, Ўзбекистон теннис бўйича ўз кубок мусобақаларини ўтказиш анъаналарини амалга оширмоқда. Ўзбекистон Республикасининг Президенти Кубоги мусобақалари 5 марта ташкил этилди, у йил сайин халқаро миқёсда обрў қозонмоқда. Мамлакатимиз кубогини кўлга киритиш учун ўтказилаётган мусобақаларга ўйиндан ўйинга юқори рейтингли теннисчиларнинг иштироки ошиб бораётгани дунёда Ўзбекистоннинг спорт шухратиға катта ҳурмат уйғотмоқда.

Мамлакат тақдириға ҳал қилувчи таъсир кўрсата оладиган ҳукмдор табақалар, қуруқликда ва денгиздаги қуrollи кучлар раҳбарлари иқтисодиётни ривожлантиришдаги ишбилармонлар фикр, ҳаракат тезкорлиги ва руҳиёт даядиллигини чиниқтирувчи теннис ўйини билан мунтазам, фаол шуғулландилар. Испания эса ўз фуқароларини ёш-

ликдан миллий спортга кенг жалб қилиш, балогатга етган глима, от спорти, «коррида» ўйинлари билан шуғулланишини жорий қилиш билан халқ орасида ақл ва ҳаракат ҳозиржавоблигини тарбиялади. Глима кураш ва дзюдо спортини ўзида жамлаган. Асрлар давомида испанлар глима спортини халқ ўйини сифатида оммавий тус олдирганлар. Мусобақанинг энг жозибадор хусусияти курашувчиларнинг чақмоқдек тезкорлик билан ҳаракат қилишни ва мусобақа шартларига итоаткорликни намоён этиш талаб этилган. Шунинг эвазига (бошқа зарур шарт-шароитларни тайёрлаш билан бирга) Испания дунёда биринчи бўлиб Англиядан илгарийёқ океан ва денгизлар ҳукмронлигига эришган эди. Биз жисмоний тарбия мутахассисларининг бир гуруҳи бола, фуқаро тарбиясидаги бу муаммалар илмини Фаробий, Беруний, Ибн Сино, Хоразмий, Бухорий, Ат Термизий, соҳибқирон Амир Темур ва бошқа жуда кўп аҳли дониш алломалар ва донишмандлар ишлаб чиққанига ишончимиз шубҳасиз. Давлат мустақиллиги қўлга киритилган 7 йил ичида миллий спорт ва ўйинлар соҳасида олиб борилган ишлар бу фикрни тўла қатъият билан исботлашга асос беради. Темурийлар салтанати улуғ соҳибқирон амалга оширган давлатни бошқариш ва тарбия соҳасидаги ҳаракат ҳамда фаолият теранлиги улар ижросида шижоат, қилни қирқ ёрадиган ақлнинг бениҳоя қудрати қуёш нуридек кўзга ташланади.

Теннис ўйини инсон камолотини муаммалар, серқирра ақлий ҳам жисмоний тезкорлик билан беҳато, сермахсул ишлашига сайқал бериши синовлардан ўтган.

Теннис спорт ўйинининг умуман жисмоний тарбия ва спортнинг мамлакат тараққиётида, фуқаролар ҳаётида тутган ўрнини тез илғаб олиш ва бу соҳани ривожлантиришга аҳолини оммавий жалб қилишга таъсирчан чораларни амалга ошириш билимдон раҳбарга лойиқ тадбиркорликнинг бир қўринишидир. Мамлакатимизда худди шундай суръатга қанот бағишловчи шиддатли ишлар илгари сурилмоқда.

Теннис ўйини коптокчани ракета билан уриб, сеткадан ошириб узатилади. Теннис ўйинининг майдони корт деб аталади. Ўйин очиқ ёки ёпиқ майдонда ўйналиши мумкин. Уни яккама-якка ва жуфт ҳолда (ҳар томонда икки кишидан: бир эркак ва бир аёл) ижро этилади. Спортчилар коптокчани ракетка билан шундай уриб жўнатишлари керакки, рақиб томон ўйинчиси уни қарши томонга қайтаришда мушкул ҳолга тушсинлар.

Ўйин 3 ёки 5 қисм — сетдан иборат бўлади. Ҳар бир ўйин эса камида 6 геймдан ташкил топган. Фолиб 6 геймда ютуққа эришмоқ учун рақибдан 2 гейм ортиқ устунликка эга бўлиши керак. Ҳозирги теннис ўта эпчиликни талаб қилади. Эпчил ҳаракат қилиш хиллари турлича: югуриш, сакраш, айланиш, эгилиш, букилиш, ростланиш, силташ, зарба бериш шулар қаторига киради.

Бу копток ўйини ўта эпчиллик, топқирликни талаб этади дедик. Шундай экан, тана аъзолари ҳам тезкорлик билан ҳаракат қилишлари зарур. Масалан, коптокнинг рақиб томондан йўналиши, унинг айланма училини дарҳол аниқлаб олиши зарур. Рақиб томоннинг кучли ва нўноқ хусусиятларини тез пайқаб олиш ақлий ва жисмоний ҳаракатларни, ижро этиш усталигини талаб қилади. Фикр ва ҳаракат зийраклиги кишида ёшлик чоғидан шакллантирилса, шунчалик юксак камолот босқичига кўтарилади. Шу туфайли теннис билан болалар кичик ёшларидан то кексагунларича шуғулланишлари жуда фойдали. Спортчидан ҳар хил тезликда узоқ муддат чопа олиш куч ва бардошни талаб қилинади. Рақиб томонга қийинчиликлар тугдираган усулда коптокни жўнатиш юксак маҳорат белгисидир. Рақиб томон руҳиятини тезда пайқаб олиб, унинг хусусиятларидан тўғри фойдаланиш ўйин натижасига ҳал қилувчи таъсир кўрсатади. Хилма-хил шароитларда оёқларнинг тўғри ҳаракати, гавда мувозанатини, ҳимоя ва коптокни уриш жараёнида ўта муқобил ҳолатга кира олишини пухта бажаришга одатланиш юқори рейтингга эга бўлган спортчининг сифатидир. Тенниснинг ўзига хос мураккаблигини назарда тутиб, болаларни бу ўйинга бевосита 6 ёшдан бошлаб тайёрлаган маъқул. Шунда югуриш, сакраш ва хилма-хил эгилиш ҳаракатларини бажариш яхши натижалар беради. Миллий ўйинлардан «чиллак», қўш таёқда икки қўллаб қиличбозлик билан шуғулланиш, кубба ёнғоқ ўйини, ошиқларни катак ичига териб уни соққа билан уриб чиқариш ўйинлари ёшларда тезкорлик, мўлжалга олиш, эгилувчанлик ва сакраш қобилиятларини оширади. Спортчи организмнинг фикрлаш ва ҳаракат имкониятларини тўла намоеън этадиган тарбия ва машқларсиз машҳур теннисчини вояга етказиш жуда мушкул. Сабаби - теннис ўйинининг бир мусобақасида спортчи югуришда марофончининг 40 км масофани босиб ўтган йўли узунлигича масофани босиб ўтадиган ҳаракат миқдорини бажаради. Ҳар бир моҳир теннисчи ўзига хос хусусият ва қобилият қиррасига

эга. Коптокчани жуда катта тезлик билан учадиган ҳолатда зарба бериши ёки чирпираб айлантириб юборилгани учун эллипссимон ҳаракат қилиши мумкин. Бундай ҳолатларда учаётган коптокчаларни чалғитувчи, мусобақани ғалаба билан якунлашни таъминловчи зарба билан қарши томонга қайтариш ўйинчининг иродаси, тайёргарчилиги ва юқори маҳоратига боғлиқ. Бир мусобақа давомида спортчилар бир-биридан фарқ қиладиган ҳар хил зарбаларни даф этишлари, рақибини мушкул ҳолга туширадиган қалтис зарбаларни шу оннинг ўзида амалга оширишлари лозим. Ғалаба шуни талаб қилади. Ўйиндан кўзланган мақсад ҳам шу. Теннис билан мунтазам шуғулланиб юрган киши ўз фикрлаш қобилиятида муаммоларнинг тезкорлик билан энг мувофиқ ечимини топган ҳолда ижро этишга одатланади. Ҳодиса ва воқеаларга ақл билан мукаммал жавоб тайёрлаш, унинг жисмоний ҳаракат билан амалга ошириш ҳам, тезкорлик билан амалга ошириш ҳам тезкорлик билан бўлишига эришиш бажариладиган ишнинг унумдорлигини ва мукаммаллигини юқори босқичларга кўтариб юборади. Бу қобилият ҳар бир киши орзу қилган бахт ва ҳурматнинг рўёбга чиқишига асосий воситадир. Теннис инсон танасининг хилма-хил касалликлардан ҳимоя қилиш, кучини оширади. Айтиб ўтилганидек, бир ўйин жараёнида 40 километрга яқин масофани югуриб ўтиш, сакраш, эгилиш, букилиш, зарба бериш ҳаракатларининг бири иккинчисидан фарқланадиган ҳолларда ижро этилади, бунда бош мия, умуртқа мия, ичак ва меъда мияларининг уйғунлашган фаолиятини мушаклар тўла рўёбга чиқариши олий камолот маҳсули бўлса, инсон вужудини соғломлаштиришдаги фойдаси қўшимча мукофотдир.

Ўзбекистон Республикасида мана бир неча йилдирки, теннис спорти кундан-кунда кенг халқ оммасини жалб қилаётган ўйинга айланиб бормоқда. Нуфузли халқаро мусобақалар ўтказиш бу ўйинга фуқаролар қизиқишини кучайтирмоқда. «Ҳавас» мусобақаларининг ташкил қилиниши бу спортни кенг ёйиш йўлидаги жуда кўп муаммоларни ҳал қилишни пухта ўйлаб топилган ечими деса бўлади.

Юқорида теннисда ғалаба учун кураш мураккаб ва кўп куч талаб қилувчи, унинг устига узоқ давом этувчи (6 соат) ўйин экани тўғрисида гап кетган эди. Шуғулланувчилар тажрибалари ошиб борган сари фикр зийраклиги, ҳаракат тезкорлиги-ю унинг тиниқлиги, аниқ ва пухталигини таъминлашнинг моҳиятини тушуна борадилар. Шу билан бирга

рақиб томон ўйинчисининг кучли ва бўш томонларини, унинг характери ва иродасидаги хусусиятларни англаб олади. Шунга қараб мусобақани ўз фойдасига ҳал қилишнинг режа ва тадбирларини амалга оширади. Мунтазам шуғулланб юрган кишида ўз ҳаракатлари ва рақиб томоннинг кўрсатган қаршилигини таҳлил қилиш, ҳар икки томоннинг тўғри ва номаъқул ҳаракатларини баҳолаш орқали ҳар бир қалтис зарба ҳужумда ғалабага элтувчи жавоб ҳаракатларининг моделини тузади, фикран уни мунтазам равишда чуқурлаштира ва кенгайтира боради. Теннис ўйинининг бошқа спорт турларидан ажралиб турадиган фарқи шундаки, теннисчи кучли, тезкор, ўта бардошли, бутун ўйин давомида кучи ва тезкорлигини сақлай олсагина устунликка эришади. Катта спортда бу тўқнашув янада кенгроқ қарама-қаршилиқ тўқнашувига айланади. Ўйин жараёнининг ўзи кишидан чақмоқ тезлигида фикр ва тана ҳаракати билан рақибнинг ўйинда кўрсатаётган услубига уни энг мушкул аҳволга туширадиган ҳолатни туғдирувчи жавоб ҳаракатини амалга ошириши керак. Сизги аъзолари юқори аниқлик билан спортчи миёсига майдондаги вазият ҳақидаги ахборотни етказиб беришни таъминлаши лозим. Бош миёга ҳар дақиқада етиб борадиган сезги хабарлари унинг энг тўғри буйруқ чиқаришига, ўйиндаги вазиятни жуда пухта назарда тутган зарба жавобини амалга ошириш ҳақидаги буйруқни чиқаришга шароит яратади. Ижро этиладиган ҳимоя ва зарба ҳаракатлари эса мураккаб, танадаги барча ҳаракат аъзоларининг шу дақиқадаги ҳолат учун бирдан-бир аниқ, уйғунлашган, бир-бирини тўлдирувчи фаолияти бўлиши зарур. Ўйиннинг бу хосияти теннис билан шуғулланган кишида ҳар бир ишни пухта ўйлаб, энг маъқул йўл билан ҳал қилишга одатлантиради.

Англия дунёда энг қудратли давлатга айланиши жараёнида мамлакатнинг давлат арбоблари, ишбилармонлари, лашкарбошилари, жамоа ишини бажарувчиларни теннис билан шуғулланишга жалб қилиб, улар фаолиятида тезкорлик, ишда аниқлик, меҳнат фаолиятида юксак бардош сифатларини кенг ривожлантирилган эди.

Теннис ўйини билан шуғулланувчиларда ўз-ўзига талабчанлик жуда тез мукаммалашади. Гарчи рақиблар бир неча 10 м узоқликда туриб бир-бирлари билан курашаётган бўлсалар-да, бир-бирларининг руҳий ҳолатларини тез англаб оладилар, ироданинг қатъийлиги ва нуқсонларни кўрадилар. Ғалаба учун кураш бардоши қанчага етади-ю

уни чалғитмоққа қандай тадбир мос эканини ажратиб оладилар. Ўйиннинг яна бир катта тарбиявий моҳияти шундан иборатки, корт адолат майдони, ўйин қондасидан четга чиқишига ҳеч қандай имконият йўқ. Бу қатъий қоида теннис билан шуғулланишга болалар ёшлиқдан жалб этилсалар, улар онгида, ҳатти-ҳаракатида бошқа ижобий хусусиятлар билан бир қаторда ҳалоллик, мардлик, интилувчанлик ва жамият қоидаларига итоаткорлик хусусиятлари мустаҳкамланади.

Улуғ аллома, тиббиёт илмининг даҳоси Гиппократ 2 минг йил илгари дардга даволар миқдори 1000 та бўлса, шундан 999 таси ҳаракатдадир, деган эди.

Буюк ватандошимиз Ибн Сино ўз тадқиқот ва кузатишларига суяниб, меъёрида мунтазам жисмоний тарбия билан шуғулланган киши шифокор ва дори-дармон ёрдамига муҳтож бўлмайди, деган эдилар. 13 асрдан бери жуда кўп шифокор мутахассисларнинг тадқиқотларидан шу нарсани аниқландики, ҳаракат жараёнида инсон танасидаги барча катта-кичик аъзолар фаол ҳаракатда бўлади. Улар ичидан иш учун зарур бўлган миқдордаги «ҳаёт» суюқликлари оқиб, барча тўқималар фаолиятини бажарилаётган меҳнат талаби даражасида тўқималарга хизмат кўрсатади. Ишлатиб бўлинган озиқа ва қурилиш материаллари қолдиқларини тегишли чиқарув йўллари билан (нафас, терлаш, ахлат чиқариш органлари) ташқарига чиқариб юборади. Танани кераксиз қолдиқлардан тозалайди, камҳаракатлилик натижасида фойдасиз қолдиқларнинг танада тўпланиб қолиши касаллик қўзғатувчи турли хил зарарли микробларнинг уяси кўпайиш майдони хизматини ўтайди.

Бундан ташқари, серҳаракатлилик қандайдир сабаблар билан танада пайдо бўлган ортиқча ўсимталарни, шу жумладан касаллик келтирувчи ўсимталарни қувват бағишловчи озиқа сифатида ҳазм қилиб юборади. Рак касаллигини ҳам шундай тадбир билан даволанганлиги ҳақида талайгина илмий-тадқиқот натижалари тўпланган.

Теннис ўйини шуғулланувчиларни бундай хавф-хатардан ҳимоя қилади. Шунинг учун ҳам теннис ўйини мисолида — кенг амплитудалик шиддатли ўйин мисолида камолот спорт-саломатлик ва спорт масалалари ҳақида сўз юритилди. Мустақил Ўзбекистон ва унинг жаннатмакон бағрида кечаётган ўзгариш ва янгиланиш билан мағрурланмаслик мумкин эмас. Шаҳар ва қишлоқлар обод, янги боғ-роғлар юртимизни безатаётганда қанчалик хурсанд

бўлсак, миллий маънавиятимизни тиклашга қаратилган. Ҳаракатимиздан ҳам хурсанд бўлишга ҳақлимиз. Президентимиз айтганларидек, Одамзод борки, авлод-аждоди кимлигини, насл-насабини, ўзи туғилиб вояга етган қишлоқ, шаҳар, хуллас, Ватаннинг тарихини билишни истайди. Ўзбекистонимиз тарихини одилона тўғри англаш, тарихий ўтмишга ҳолисона баҳо бериш мустақилликнинг улуғ маҳсули бўлди. Юртбошимиз илгари сурган ўзликни англаш, жисмоний тарбия ва спортда миллий қадриятларни тиклашга қаратилган дастлабки ишлар бу мерос қатламларининг беҳисоб эканини кўрсатди.

Миллий спорт турлари ва ўйинлар жуда хилма-хил ва кўп. Буларни тиклаш, замонавийлаштириш тарбияда катта фойда келтиради. Бу спорт турлари орасида теннис даражасида шуҳрат қозонишга лойиқ ўйинлар анчагина. Ўзликни англаш деганда маданиятимизнинг бир қисми ҳисобланган миллий спорт турлари ва ўйинлар оилавий, маҳалла, ўқув-тарбия муассасалари, корхона ва фермаларда мунтазам йўлга қўйилса, теннисда эришиш мумкин бўлган фойдани ҳар кимга мос, барча катта-кичика мувофиқ келадиган соғломлаштириш, камолотнинг юқори босқичига эришиш воситаси бўлмиш мусобақалар кўпаяди, хилма-хиллиги кенгаяди. Чақалоқ жисмоний тарбиясида меҳрибон оналаримиз ётар жойимизда — беланчакда хилма хил рангли ўйинчоқни, ялтироқ безакларни осиб қўяр эдилар. Бешиқларимиз ҳам чақалоқ тепасида тебраниб турувчи рангли кесмачалар билан безатилар эди.

Чақалоқ кичиклигида унинг қўли етар-етмас баландликда мунчоқлар ва бошқа қиррасиз ўйинчоқлар осиб қўйилар эди. Дастлаб жисмоний тарбия чақалоқ учун ҳаракатдаги ўйинчоқни кузатишдан бошланар эди. Кейинроқ шу ўйинчоққа қўл узатиб ушлаш ҳаракатлари такомил топарди. Оналари боланинг қўл-оёқларини эркин қолдириб, дастлаб ўзлари ёрдамида қўл узатиб, гоҳ ўнг, гоҳ чап қўли билан ушлашга рағбатлантирар, шундай ҳаракатни яқин турган ўйинчоққа текказишга, тиззаларини ёзишга интилиб, умумий ривожлантиришни тезлаштирар эди. Миллий спорт турлари ва ўйинлар барча ёшдаги ҳар икки жинсли фуқаролар учун ўзларига муносиб мусобақалар ташкил қилиш имкониятини яратади. Бу хазинани қидиришга ундаган замонамиз ва мустақилликдан миннатдор бўлиш фуқаролик бурчимиздир.

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

И. Каримов. Истиқлол ва маънавият. Тошкент, «Ўзбекистон» нашриёти, 1994.

И. Каримов. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йўлида. Тошкент, «Ўзбекистон» нашриёти, 1995.

И. Каримов. Ўзбекистон ХХI аср бўсагасида хавфсизликка таҳдид. барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. Тошкент, «Ўзбекистон» нашриёти, 1997.

И. Каримов. Жамиятимиз мафкураси халқни-халқ, миллатни миллат қилишга хизмат этсин. «Тафаккур» ойнамаси, 2-сон, 1998.

И. Каримов. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. «Мулоқот» ойнамаси, 5-сон, 1998.

А. Иброҳимов, И. Султонов, Нарзулла Жўраев. Ватан туйғуси. Тошкент, «Ўзбекистон» нашриёти, 1998.

Н. Комилов. Тасаввуф ёки комил инсон ахлоқи. I жилд, Тошкент, «Ёзувчи» нашриёти, 1996.

Хусайн Воиз Кошифий. Футувватноман Султоний ёхуд жавоимардлик тариқати. Тошкент, «Абдулла Қодирий» номидаги Мерос нашриёти, 1994.

И. П. Ратов, Ф. Н. Насриддинов. Совершенствование движений в спорте. Тошкент, «Ибн Сино» нашриёти, 1991.

Ф. Н. Насриддинов, Э. К. Шатерников. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. Тошкент, «Ўқитувчи» нашриёти, 1993.

Ф. Н. Насриддинов, Ю. А. Афанасьев. Физическое воспитание и медицинский контроль в вузе. Ташкент, «Медгиз», 1991.

К. Маҳкамжонов, Ф. Насриддинов. Ўзинг бажришга ўрган. Тошкент, «Абу Али Ибн Сино» нашриёти, 1996.

Ф. Насриддинов, Э. Шатерников. Соғлиғимиз ўз қўлимизда. Тошкент, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
Ҳаёт — ҳаракат демакдир!	4
Тана ва кайфият уйғунлигига эришинг!	37
Узоқ умр кўриш омиллари	50
Саломатлик пиллапоялари	105
Саломатлик ва тўғри овқатланиш	182
Витаминни сақлаш санъати	203
Фақат, соғлом фарзандлар туғилсин!	205
Миллий спорт ўйинларини тиклаш — ўзликни англашдир!	207
Теннис — битмас ҳаракат манбаи	212

Илмий-оммабон нашр
Насриддинов Фатхиддин,
педагогика фанлари номзоди, профессор

КАМОЛОТ ВА МАЪНАВИЯТ САБОҚЛАРИ

Тошкент, 700129, Абу Али Ибн Сино номидаги тиббийёт нашриёти,
Навоний кўчаси, 30.

Таҳририят мудирн *Б. Мансуров*
Муҳаррир *Б. Рустамов*
Техник муҳаррир *Н. Халитова*
Бадний муҳаррир *М. Эргашева*
Рассом *Н. Усмонов*
Мусахҳиҳ *С. Абдунабиева*

ИБ № 2784

Босмаҳонага 28.05.98 да берилди. Босишга 06.11.98 да рухсат этилди. Бичими 84×108 мм, 14-аста қоғози. Офсет босма. Адабий гарнитура. Шартли босма табақ 11,76. Шартли бўёқ-оқиски 11,97. Нашр. босма табақ 12,07. 35-97-рақамли шартнома. Жами 5000 нусха, 6118 — рақамли буюртма. Нархи шартнома асосида.

Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитасининг Тошкент матбаа қўмитасининг
ижара қорхонаси. 700129, Тошкент, Навоний кўчаси, 30.