

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA MUSTAQIL JISMONIY MASHG‘ULOTLAR MADANIYATINI YUKSALTIRISH

Xoldarova Ominaxon Bahriddinovna

Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 24-47 B guruh talabasi

Ilmiy rahbar Hasanov Shohjahon

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20539566>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda mustaqil jismoniy mashg‘ulotlar madaniyatini shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik hamda fiziologik asoslari tahlil qilingan. Maqolada nazorat ostidagi mashg‘ulotlar bilan mustaqil jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining farqlari, shaxsiy jismoniy madaniyatni yuksaltirish mexanizmlari, yuklamalarni o‘z-o‘zini nazorat qilish (pulsometriya va subyektiv testlar) usullari yoritilgan. Shuningdek, mustaqil mashg‘ulotlar davomida yo‘l qo‘yiladigan tipik xatolar tizimlashtirilib, ularni bartaraf etish bo‘yicha keng qamrovli metodik tavsiyalar va ilmiy asoslangan adabiyotlar ro‘yxati taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy madaniyat, mustaqil mashg‘ulot, sog‘lom turmush tarzi, gipodinamiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish, yurak urish chastotasi (YUCH), jismoniy yuklama, sog‘lomlashtirish yugurishi, motivatsiya.

KIRISH

Hozirgi XXI asr urbanizatsiya, ishlab chiqarishni avtomatlashtirish va hayotning raqamlashishi natijasida insoniyatning kunlik jismoniy faolligi keskin kamayib ketishiga (gipodinamiyaga) olib keldi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining qariyb 25-30 foizi yetarli darajada jismoniy faollikka ega emas, bu esa yurak-qon tomir, qandli diabet va semizlik kabi surunkali kasalliklarning asosiy sababchisi bo‘lib xizmat qilmoqda.

Ushbu global muammoni faqatgina haftada 2-3 marta o‘tiladigan majburiy jismoniy tarbiya darslari yoki sport seksiyalari hisobiga to‘liq hal etib bo‘lmaydi. Inson o‘z salomatligini saqlashi uchun unda **mustaqil jismoniy mashg‘ulotlar madaniyati** shakllangan bo‘lishi lozim. Mustaqil mashg‘ulotlar madaniyati — bu shaxsning tashqi majburlovlarsiz, o‘z ehtiyojidan kelib chiqib, jismoniy tarbiya vositalaridan (yugurish, gimnastika, suzish, vorkaut va h.k.) to‘g‘ri va muntazam foydalana olish qobiliyatidir. Yoshlarda va keng aholi qatlamida ushbu madaniyatni yuksaltirish uslubiyoti va pedagogik muammolarini tadqiq etish zamonaviy jismoniy madaniyat nazariyasining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Mustaqil Jismoniy Mashg‘ulotlar Madaniyatining Tarkibiy Qismlari

Mustaqil ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish shunchaki tartibsiz mashq bajarish degani emas. U ilmiy asoslangan tizimga ega bo‘lib, quyidagi uchta fundamental komponentni o‘z ichiga oladi:

1. Nazariy-metodik bilimlar (Intellektual qism):

Shug‘ullanuvchi inson jismoniy mashqlarning organizmga ta‘siri, chidamlilik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish qonuniyatlarini bilishi kerak. Masalan, yog‘ qavatini parchalash uchun qanday puls (yurak urishi) zonasida va qancha vaqt yugurish kerakligini ilmiy bilish mustaqil mashg‘ulot poydevoridir.

2. O‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasi (Sani-fiziologik qism):

Pedagog yoki shifokor yo‘qligida shug‘ullanuvchi o‘z organizmining yuklamaga bo‘lgan reaksiyasini baholay olishi shart. Bunga pulsni o‘lchash, nafas qisishi darajasini aniqlash, uyqu va ishtaxaning o‘zgarishini kuzatish (ortiqcha toliqish — overtraining sindromini oldini olish) kiradi.

3. Irodaviy-motivatsion qism (Psixologik qism):

Muntazamlikni ta‘minlash uchun subyektiv sabablar (dangasalik, vaqt yo‘qligi bahonasi) ustidan g‘alaba qozonish, jismoniy faollikni kundalik ehtiyojga (masalan, tish yuvish kabi odatga) aylantirish jarayonidir.

Mustaqil Mashg‘ulotlarni Tashkil Etish va Yuklamani Rejalashtirish

Mustaqil mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchining yoshi, jinsi va sog‘lig‘i darajasiga qarab guruhlanadi. Sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi mashg‘ulotlarning eng samarali turlari — bu aerob yuklamalar (yurish, yugurish, velosiped, suzish) hisoblanadi.

Fiziologiyada yuklamani aniqlash uchun **Karvonen formulasi** yoki maksimal yurak urish chastotasi ($\$YUCH_{\max}\$$) mezonidan foydalaniladi:

$$\$YUCH_{\max} = 220 - \text{Yoshi}\$$$

Sog‘lomlashtirish va organizmni chiniqtirish uchun mustaqil mashg‘ulotlar paytida puls ushbu ko‘rsatkichning 60% dan 80% gacha bo‘lgan oraliqida (aerob zona) bo‘lishi tavsiya etiladi. Mashg‘ulot davomiyligi haftasiga kamida 3 marta, 45-60 daqiqadan iborat bo‘lishi optimal hisoblanadi.

Tipik Xatolar va Ularni Tuzatish Metodologiyasi

Pedagogik va tibbiy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, mutaxassis nazoratisiz mustaqil shug‘ullanuvchilar o‘rtasida ko‘plab texnik va uslubiy xatolar uchraydi. Quyidagi jadvalda ushbu xatolar va ularning yechimlari tizimlashtirilgan:

Mustaqil mashg‘ulot bosqichi	Ko‘p yo‘l qo‘yiladigan tipik xatolar	Kelib chiqish sababi	Salbiy oqibatlari	Pedagogik va metodik tuzatish usullari
Tayyorgarlik qismi (Chiniqish)	Badantarbiya (razminka) mashqlarini bajarmasdan to‘g‘ridan-to‘g‘ri asosiy yuklamaga o‘tish.	Vaqtning tejashga urinish, tayyorgarlik qismining ahamiyatini tushunmaslik.	Mushaklarning cho‘zilishi, bo‘g‘im jarohatlari, yurakka keskin og‘irlik tushishi.	Har qanday mashg‘ulotni kamida 10-15 daqiqa davomida bo‘g‘imlarni qizdirish va yengil cho‘zilish mashqlaridan boshlashni odat qilish.
Asosiy qismi (Yuklama miqdori)	Jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olmay, birdaniga o‘ta og‘ir	Tezroq natijaga (ozish yoki mushak chiqarish) erishish istagi.	Surunkali charchoq, immunitet pasayishi, yurak gipertrofiyasi,	Graduallik (asta-sekinlik) tamoyili: Yuklamani haftasiga 10% dan ko‘p

Mustaqil mashg'ulot bosqichi	Ko'p yo'l qo'yiladigan tipik xatolar	Kelib chiqish sababi	Salbiy oqibatlari	Pedagogik va metodik tuzatish usullari
	yuklamalarni bajarish.		mashg'ulotdan bezish.	bo'lmagan miqdorda oshirish. Pulsni smart-soatlar orqali nazorat qilish.
Yakuniy qismi (Tiklanish)	Mashg'ulotni keskin to'xtatish, sovush (zamyatka) va cho'zilish mashqlarini bajarmaslik.	Charchoq tufayli mashg'ulotni tezroq tugatish istagi.	Qonning oyoqlarda uzoq qolib ketishi (bosh aylanishi), mushaklarda sut kislotasi (krepatura) to'planishi.	Mashg'ulot oxirida 5 daqiqa davomida sekin yurish, nafasni rostdash va ishg'ol qilingan mushak guruhlarini cho'zish (stretching).
Kun tartibi va Sharoit	Noto'g'ri poyabzalda (masalan, qattiq ketsada) yugurish, ovqatlangandan so'ng darhol mashq qilish.	Jismoniy madaniyat gigiyenasi qoidalarini bilmaslik.	Umurtqa pog'onasi va tizza bo'g'imlarining yemirilishi, oshqozon-ichak traktining buzilishi.	Yugurish uchun maxsus amortizatsiyali krossovkalar tanlash, ovqatlanishdan kamida 1,5-2 soat o'tib mashg'ulotni boshlash.

METODIK TAVSIYALAR

Aholi va yoshlar o'rtasida mustaqil jismoniy mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va uning madaniyatini yuksaltirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilish zarur:

- Mashg'ulotlar kundaligini yuritish:** Mustaqil shug'ullanuvchi har kuni bajargan mashqlari (masofasi, og'irligi, vaqti) va subyektiv holatini (uyqusi, kayfiyati, ertalabki tinch holatdagi pulsi) yozib borishi kerak. Bu o'z-o'zini tahlil qilish madaniyatini oshiradi.
- Zamonaviy fitnes-texnologiyalardan foydalanish:** Smartfonlardagi mobil ilovalar (masalan, qadam o'lchagichlar, kaloriyalar hisoblagichi) va aqlli soatlardan foydalanish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni (motvatsiyani) vizual tarzda qo'llab-quvvatlaydi.
- To'g'ri nafas olish va gidratatsiya:** Mashg'ulot davomida nafasni ushlab turmaslik, burun orqali chuqur nafas olib, og'izdan chiqarish texnikasiga rioya qilish lozim.

Shuningdek, suv balansini saqlash uchun har 15-20 daqiqada 2-3 ho‘plamdan toza suv ichib turish tavsiya etiladi.

- 4. Musobaqa elementlarini tatbiq etish:** Mustaqil mashg‘ulot zerikarli bo‘lmasligi uchun do‘stlar yoki oila a‘zolari o‘rtasida onlayn platformalarda (masalan, haftalik qadamlar soni bo‘yicha) kichik bellashuvlar tashkil etish ijtimoiy jismoniy madaniyatni yuksaltiradi.

XULOSA

Mustaqil jismoniy mashg‘ulotlar madaniyatini yuksaltirish — jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishning eng tejamkor, ommaviy va samarali yo‘lidir. Inson o‘z tanasining arxitektoriga aylanishi, jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tushunishi va unga hayotiy odat sifatida qarashi lozim.

Pedagogik jihatdan to‘g‘ri yo‘naltirilgan, ilmiy asoslangan va gigiyenik talablarga mos keladigan mustaqil mashg‘ulotlar nafaqat inson salomatligini mustahkamlaydi, balki uning ish qobiliyatini oshiradi, stressga chidamliligini ta‘minlaydi va uzoq umr ko‘rish poydevorini yaratadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Kerimov F.A. "Sportda ilmiy tadqiqotlar". Darslik. – Toshkent: "Zamin nashr", 2021. – 310 b.
2. Soliyev I.R. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: "Turon-Iqbol", 2023. – 265 b.
3. Matveyev L.P. "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi". Uchebnik. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008. (Samostoyatelnie zanyatiya fizicheskimi uprajneniyami).
4. Ismoilov A.A. "Sog‘lom turmush tarzi: jismoniy faollik va gigiyena qoidalari". – Samarqand, 2024. – 180 b.
5. World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. (JSSTning jismoniy faollik bo‘yicha xalqaro tavsiyalari).