

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2021

5-son
(maxsus)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

- 4** Sog'lom turmush tarzi – farovon hayot asosi ekanligini targ'ib qilish dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammo



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

- T. Achilov 6** Pedagogik ta'lim innovatsion klaster yondashuvida o'zaro hamkorlikning didaktik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov 10** Kurash orqali talabalarga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirishning ilmiy-nazariy asoslari
- A. Tursunov 13** Tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda chaqiriqqacha harbiy ta'lim o'qituvchilarining pedagogik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov, B. Muxtorov 16** Talaba-yoshlarda kurash sport turini tatbiq etish ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida
- A. Shadiyev 20** Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining ilmiy-amaliy ahamiyati
- M. Shermatov 24** Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quv dasturida voleybol darsining ahamiyati
- J. Shukurllayev 28** Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari
- J. Xudoyberganov 31** Ta'lim muassasalarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining amaliy ahamiyati



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI

- F. Nurmatov 34** Harakatli o'yinlar bola tarbiyasining asosiy usuli sifatida
- U. Zokirov 38** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari
- A. Yusupbayeva 42** Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarni tashkil etish usullari
- R. Atajanova 46** Ishchi daftarning boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodiy qobiliyatini shakllantirishdagi o'rni
- B. Ko'kiyev 49** Yordamchi proyeksiyalash usulida pozitsion masalalarni yechishning metodik qulayligi



TA'LIM SIFATI: MAZMUN VA MOHIYAT

- S. Xabibullayev 53** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport o'yinlari futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati
- J. Shukurllayev 57** Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish
- A. Sultonov 60** Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari
- V. Karayev 63** Kompetensiyalarning innovatsion ta'lim klasteridagi ahamiyati
- D. Umaraliyeva 66** Sportchilarda dispanser nazoratini tashkil etishning xususiyatlari



MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

- I. Marasulova, N. Boymurotov 69** O'zbekiston me'moriy yodgorliklarida naqsh bezaklarining ahamiyati
- S. Sobirov 73** Talaba-yoshlarning mafkuraviy immunitetini mustahkamlash, ularda yuksak axloq, kasbga sadoqat kabi insoniy fazilatlarni shakllantirishda tasviriy san'atning o'rni

Dilfuza UMARALIYEVA,
Chirchiq davlat pedagogika instituti,
"Fakultetlararo jismoniy tarbiya" kafedrası o'qituvchisi

SPORTCHILARDA DISPANSER NAZORATINI TASHKIL ETISHNING XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Maqolada O'zbekiston Respublikasida birinchi bo'lib qachon dispanser nazorati tashkil etilganligi, sportchilarni dispanser nazoratidan o'tkazish yo'nalishlari, dispanser nazoratining maqsadi, sportchilarni jismoniy rivojlanishiga hamda jismoniy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishi, sportchining organizmini tiklantiruvchi vositalar ya'ni pedagogik, psixologik, tibbiy vositalar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar. Dispanser, dispanserizatsiya, sportchining rivojlanishi, sog'lik, funksional diagnostika, davolash jismoniy madaniyati, sportda ish qobiliyatini tiklanishi.

В статье рассказывается, когда в Республике Узбекистан был создан первый диспансерный контроль, направления диспансерного контроля спортсменов, цели диспансерного контроля, как он влияет на физическое развитие и физическую подготовленность спортсменов, способы восстановления организма спортсмена.

Ключевые слова. Диспансер, диспансеризация, развитие спортсмена, здоровья, функциональная диагностика, лечебная физическая культура, восстановление работоспособности в спорте.

The article will consider when dispensary control was first organized in the Republic of Uzbekistan, the directions of dispensary control of athletes, the purpose of dispensary control, how it affects the physical development and physical training of athletes, the restorative means of the athletes body, that is, pedagogical, psychological, medical means.

Key words. Dispensary, medical examination, sportsman development, health, functional diagnostics, therapeutic physical culture, recovery of performance in sports.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni tibbiy ta'minlash maxsus tibbiy-jismoniy tarbiya xizmatlari (kabinetlar, dispanserlar) va sog'liqni saqlash organlarining davolash-profilaktik muassasalari orqali territorial prinsipda amalga oshiriladi. Sport tibbiyoti aholini davolash-profilaktik xizmatining asosiy qismi bo'libgina qolmay, insonning jismoniy tarbiya tizimidagi ajralmas bo'lagidir.

1948-yilda respublikada yoshlar birinchi marta tibbiy jismoniy tarbiya ko'rigidan o'tgan, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar tibbiy guruhlariga bo'linadi. Ularning salomatlik holatini, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda asosiy, kuchli va kuchsiz tibbiy guruhlariga bo'lindi. Sportchilarning chiniqqanligini aniqlashda Letunov sinamasi qo'llana boshlandi. Sog'liqni saqlash vazirligi buyrug'i bilan 1950-yilda tibbiy jismoniy tarbiya markazlari tibbiy jismoniy tarbiya dispanserlariga aylantiriladi. Shu sababli Toshkent shtatida besh kishi bo'lgan respublika tibbiy jismoniy tarbiya dispanseri tashkil etildi.

Dispanserizatsiya – meditsina xizmati ko'rsatishda eng yuqori va takomillashgan turidir, bunda davolash bilan profilaktika birgalikda olib boriladi. Yetakchi sportchilar sog'lig'ini, ish qobiliyatini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan profilaktika va davolash

tadbirlarida malakali tibbiy yordam ko'rsatish reja asosida olib boriladi. Sport inshootlari gigiyenik talablariga javob berishi shart. Aks holda jarohatlanish, kasallanish va sport natijalarini tushib ketishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun sport inshootlari qurish loyihalari Davlat sanitariya nazoratining mahalliy organlari bilan kelishiladi va obyektlarga topshiriladi, keyin ular sanitariya – epidemik stansiyalar va vrachlik jismoniy tarbiya dispanserlari doimiy sanitariya nazoratida bo'ladi.

Sport vrachlik nazorat dispanseri viloyat markazida va viloyatning yirik shaharlarida joylashadi. Sog'liqni saqlash boshqarmasi rahbarligida sport tashkilotlari bilan hamkorlikda faoliyat ko'rsatadi.

Dispanserda sport tibbiyoti bo'yicha bir nechta mutaxassislikdagi shifokorlar ishlaydi, ixtisoslashgan tibbiy xonalari bo'ladi. Jumladan:

1. Funksional diagnostika.
2. Fizioterapiya.
3. Davolash jismoniy madaniyati.
4. Klinik-biokimyo laboratoriya kabi xonalari bo'ladi.

Dispanserning vazifalari quyidagilardan iboratdir.

1. Sport tashkiloti tavsiya qilgan ro'yxat bo'yicha viloyat va shahar terma komandalariga kiritilgan sportchilarni maxsus ro'yxatga sport maktabi o'quvchilarini maxsus ro'yxatga oladi, ular yil davomida kamida 2 marta tibbiy nazoratdan o'tkazadi, mashg'ulot hajmi bo'yicha trenerga maslahat beradi.

2. Sport bilan mustaqil shug'ullanuvchilarga o'z xohishlari bo'yicha shifokor maslahati beriladi.

3. Dispanser sport vrachlik nazorati bo'yicha ilmiy-uslubiy markaz sifatida poliklinika va sport inshootlarida faoliyat ko'rsatadigan sport vrachlik nazorati xonalarining shifokorlariga ilmiy-uslubiy masalalar bo'yicha maslahatlar beradi. Bu vazifalar orqali dispanser nazorati tashkillanishi ta'minlanadi.

Katta maktab yoshida (16-18 yoshda) suyak-muskul, asab-psixik, nafas olish, yurak-qon tomir tizimlarining rivojlanish ko'rsatgichlari katta odamlarga yaqinlashadi. Shu bois, bu yoshdagi o'smirlarning sog'lig'i va jismoniy chiniqqanligini e'tiborga olgan holda, sportning ko'pgina turlari bilan shug'ullanishlari mumkin.

Hozirgi vaqtda sportchilar o'rtasida dispanser nazoratlarini tashkil etish katta miqiyosda amalga oshirilib kelinmoqda. Sportchilar o'rtasida dispanser nazoratini tashkil etish yo'llari orqali ishni tizimlilik orqali amalga oshishini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Sportchilar o'rtasida dispanser nazoratini tashkillash yo'llariga quyidagilarni misol tariqasida kiritishimiz mumkin.

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi kishilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish;
- yetakchi sportchilarni dispanser kuzatuviga olish;
- sport bilan shug'ullanish nazoratida sportchilarni salomatligini mustahkamlashda sog'lomlashtirish, davolash va profilaktika chora-tadbirlarini tashkil qilish;
- jismoniy tarbiya va sport mashqlari uchun ajratilgan joylar, musobaqa o'tkaziladigan joylar sharoiti ustidan, shu jumladan, sport inshootlari ustidan sanitariya gigiyena jihatdan nazorat qilish;
- sport musobaqalarni o'tkazishda meditsina xizmatini ko'rsatish;
- jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlarini ommaviy turlarini o'tkazishda tibbiy xizmat ko'rsatish;
- sport travmatizmini oldini olish;
- ilmiy tekshirish va metodik ishlarni olib borish;

- tibbiy va sportga oid masalalar bo'yicha konsultatsiyalar berish;
- sportchilar o'rtasida sanitariya ishlarini olib borish va keng omma orasida jismoniy tarbiya umumiy g'oyalarni targ'ib etishga doir ishlarni amalga oshirish.

Zamonaviy sportga ta'luqli jiddiy va shiddatli mashg'ulotlar, musobaqalardan keyin sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va organizm toliqib qolishini oldini olishda, ularni qayta tiklash vositalarini qo'llash sport tibbiyotining yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Davolash jismoniy tarbiyasi jismoniy mashqlar yordamida bemorlarni davolash va sog'ligini qayta tiklash maqsadida shug'ullaniladi.

Butunlay sog'lom organizm funksiyasi ham ma'lum sharoitlarga qarab goh kuchayib, goh susayib turishi mumkin.

Qayta tiklash vositalari uchta asosiy – pedagogika, psixologik va tibbiy guruhlariga bo'linadi.

Pedagogik vositalar – asosiy vositalar bo'lib hisoblanadi, chunki ratsional ravishda tuzilgan sport mashg'ulotlarni qayta tiklash jarayonlarini tezlashtiradi va sport natijalarni oshiradi. Bunda quyidagi faktorlarga katta ahamiyat beriladi: mikro va makrosikllarda shu bilan sportchini ko'p yillar davomida tayyorlanishida yuklanish va dam olishni birga qo'shib to'g'ri olib borilishi. Maxsus qayta tiklash sikllarini kiritish, dam olish kunlari, mashg'ulotlarni har xil sharoitlarda o'tkazilishi, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar, yengil krosslar, mashg'ulotlarni kirish va tugash qismlarini ratsional ravishda tuzilishi va boshqalar.

Psixologik vositalari – asab tarangligini chetlatadi, shu bois organizmining harakat va fiziologik funksiyalari tezda qayta tiklanadi.

Bularga har xil asabiy va ruxiy holatlarini boshqarish uslublar: uxlab dam olish, o'z kuchiga ishonirish, o'z-o'zini irodasini mustahkamlash, mushaklarni bo'shashtirish usullari, bo'sh vaqtlarni sermazmunli o'tkazish, gipnoz va boshqalarni kiritishimiz mumkin.

Ma'lumki, ishdan keyingi davrda faqat organizmning sarf qilgan resurslari va shuningdek, uning fiziologik funksiyalari tiklanibgina qolmay balki muhim funksional struktura qayta qurilishlar ham bo'ladi. Shuning uchun tiklanish jarayonlarini bilib hisobga olish trenirovka yuklamalariga doimo to'g'ri yordam beradi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, sportchilarda dispanser nazoratini tashkil etish tizimli ravishda amalga oshirilsa, ularning sog'lig'ini mustahkamlash, muhofaza qilish yanada osonlashadi hamda sport musobaqalarida natijaga erishish tezlik bilan ortadi. Dispanser nazorati sportchilarning jismoniy rivojlanishini va jismoniy tayyorgarliklarini optimal ravishda rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi vaqtda ayrim sportchilar dispenser nazoratidan o'tishni xohlashmaydi, bu esa ularning sog'liqlariga hamda o'zlarining muvaffaqiyatga erishishlariga to'sqinlik qilib keladi. Sportchini har tomonlama tarbiyalashda murabbiyning ijodiy yondashuvi ham katta ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. va boshqalar. "Jismonan barkamol avlod orzusi" – Farg'ona, 2003-yil.
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nashriyoti, 1996-yil.
3. Qurbonov Sh., Qurbonov A. "Jismoniy rivojlanishning fiziologik asoslari" – T., 2003-yil.