UDK 796.011

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT PENEN SHUǴÍLLANÍWDA EKOLOGIYALÍQ FAKTORLARDÍŃ TÁSIRI

M.B.Ramazanov – *úlken oqıtıwshı*
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Tayanch so'zlar: tabiat, atrof-muhit, tabiiy omillar, ekologiya, organizm, harakat faoliyati, salomatlik, jismoniy faoliyat.
Ключевые слова: природа, окружающая среда, экология, природные факторы, организм, деятельность, здоровье, физическая активность.
Key words: nature, environment, natural factors, ecology, organism, activity, health, physical activity.

Sońǵı jıllarda mámleketimizde kókelemzarlastırıw, terek hám putalardı qorǵaw hám de jasıl maydanlardı keńeytiw boyınsha sistemalı ilajlar kórilmekte. Atap aytqanda, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 30-dekabrdegi "Respublikada kókelemzarlastırıw jumısların jedellestiriw, terekler qáwipsizligin jáne de nátiyjeli shólkemlestiriw ilajları haqqında"ǵı PF-46-sanlı pármanında anıq wazıypalar belgilep berilgen [1].

Elimizde ekologiyalıq qáwiplerdiń unamsız tásirinen qorǵaw maqsetinde barlıq aymaqlarda "Jasıl mákan" ulıwma milliy joybarı ilajları úzliksiz shólkemlestirilip atır.

Ekologiya ilim tarawı retinde organizmler hám qorshaǵan ortalıq penen óz-ara tásir qılıw nızamlıqların belgileydi. Qorshaǵan oralıqtıń organizm jaǵdayına, onıń organları hám sistemalarınıń iskerligine, maslasıw qábiletine, aktivligine, háreketsheńligine, shıdamlılıǵına, islew qabiliyetine keri tásiri qorshaǵan ortalıq pataslanıwınıń fizikalıq-ximiyalıq hám biologiyalıq faktorların, sonıń menen birge neyropsixogen tásirlerin óz ishine aladı [5:71-72].

Sport hám dene mádeniyatı ekologiyasi organizmdi shuǵıllandırıw sharayatında hám insan ortalıǵınıń ózgeriwsheń sharayatlarında insannıń qorshaǵan ortalıq penen qarım-qatnasın úyretedi. Dene tarbiyası tarawındaǵı qánigeler ushın dene tárbiyası hám sport ekologiyasın úyreniwdıń áhimiyeti sportshıǵa hár túrli ekologiyalıq (endo hám ekzogen) faktorlardıń turaqlı tásiri astında trenirovka procesin shólkemlestiriwdiń zamanagóy talapların túsindiredi [2:140].

Bizge belgili insan organizmi ózgeshe kúnlik ritmge iye. Biologiyalıq aktiv zatlar organizmniń ishki sharayatında kúndizgi hám keshki waqıtta hár qıylı fizikalıq hám psixologiyalıq tásirlerine qarap ózgerip turadı. Organizmniń funkcional imkaniyatlarınıń ATF-adenazintrifosfat joqarı dárejesi kúndizgi saat 10 nan 13 ke shekem, keyin 16 dan 19 ǵa, onnan soń azıraq passivlesiwi baqlanǵan. Ómir ushın zárúr bolǵan funkciyalardiń aktivligi 2 den 4 ke shekem belgilengen [4:28].

Bir neshe saatlıq geografiyalıq poyastı kesip ótkende insan organizmi kúnlik rejimde psixologiyalıq funkciyası jańa poyas waqtı menen kelise almay qaladı. Birinshi kúnleri úyretilgen rejimge kún hám túnniń ózgeriwine tuwra kelmeydi. Sırtqı disenxroz belgilenedi. Keyinshelli waqıt kúshine qarap organizm funkciyasında qayta dúziliw ishki disenxrozǵa ótedi.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwda zárúrli faktorlardan biri sociallıq sharayatlar (trenirovka jıyınlarında, úyde, jumısta, oqıwda h.t.b.) bolıp esaplanadı. Jaqsı psixologiyalıq ortalıq hám joqarı motivaciya jarıslarǵa joqarı dárejede tayarlanıwǵa, ádep-ikramlılıq hám shıdamlılıq pazıyletlerdi rawajlandırıwǵa, nevrozlardıń aldın alıwǵa (artıqsha júkleme, artıqsha trenirovka qılıw) hám nátiyjede zárúrli jarıslarda tabıslı qatnasıwǵa járdem beredi. Qolaysız social-xojalıq sharayatları, jámááttegi jaǵday, motivaciyanıń joq ekenligi (yamasa jámáát basshıları tárepinen itibarsız qalıwı), salamatlıq hám jarısta qantasıw sapasına unamsız tásir etedi. Rawajlanıp atırǵan báseki hám stressli jaǵdaylar psixikalıq túskinlikke, shıdamlılıq pazıyletlerdiń tómenlewine hám nátiyjede jarıslarda áwmetsizlikke alıp keledi. Sportshılardıń jasaw sharayatı barlıq sanitariya - gigiyenalıq talaplarǵa juwap beriwi kerek (dawıs izolyaciyası, dush, vanna, televizor hám basqalar), mıymanxana jasıl maydanda yamasa suw boyında (dárya, kól) jaylasqan bolıwı, sportshınıń uyqıdan aldın seyil etiwi hám azanda juwırıwı ushın múmkinshilikke iye bolıwı kerek. Bulardıń barlıǵı sportshınıń psixikasın tınıshlandırıw hám normallastırıwǵa járdem beredi.

Sportshılardıń oqıw-shınıǵıw jıyınlarınan biri jarıs ótkeriletuǵın zona menen birdey klimat hám geografiyalıq zonada ótkeriliwi kerek hám de usı jıyın juwmaǵında bir waqıttıń ózinde jarısqa saralawdı ótkeriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı. N.A.Agadjanyan, A.I.Turxanov, B.A.Shepderovlardıń maǵlıwmatlarına qaraǵanda 7-8 saatlıq waqıt poyaslardıń almasıwında shamalaw kórsetkishi hám jumıs qábileti 2-3 kún ishinde tez túsip ketedi. Keyin áste-aqırın tiklenip 7-13 kún ishinde tolıq tiklenedi. Sonıń ushında joqarı kategoriyalı sportshılar olimpiya yaki dúnya chempionatlarında qatnasıw ushın jarıs ótkeriletuǵın jerge aldınnan keledi. Kópshilik sportshılar tiykarǵı startlardan aldın jarıs rejimin jarıs ótkeriletuǵın jerdiń waqtına qarap ózgertedi. Hawa rayı sharayatı da trenirovka hám jarıs iskerligine sportshılardı tayarlaw hám shólkemlestiriwge, jarıslardı ótkeriwge úlken tásir kórsetedi. Trenirovka procesin dúziw hám jaris iskerligin maqsetke muwapıq ámelge asırıw ushın hawa rayı baqlawlarınan paydalanıw zárúr. Qısqa waqıt ushın beriletuǵın baqlawlar 80-90 % ti, ortasha 70-75% hám uzaq waqıtqa qılınǵan baqlawlar 60-65% maǵlıwmatlardı anıq bere aladı [6:125].

Átirap-ortalıqtıń xalıq salamatlıǵına tásirin bahalaw zárúrli áhmiyetke iye. Sanaatı rawajlanǵan mámleketlerde, ekologiyalıq sharayatı qolaysız (quyash radiaciyası, shań dúbeleyleri, smog hám basqalar) qalalarda dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanatuǵın adamlarǵa hawa pataslanıwınıń tásirin biliw ásirese zárúrli bolıp tabıladı. Suw hám azıq-awqat tutınıwı normalarınan ayrıqsha, kislorod tutınıwı norması júdá zárúrli bolıp esaplanıp, onı qısqa waqıt ishinde de kemeytiw múmkin emes. Adamlarda kislorod jetispewshiliginen ózin qorǵaw mexanizmleri joq.

Adam organizmi hawa sapasına hám onıń quramınıń bekkemligine joqarı talaplardı qoyadı. Hawanıń ximiyalıq quramı hám fizikalıq qásiyetleri insannıń kompensacion fiziologiyalıq mexanizmlerin zorıqtırmastan hám onnan da kóbirek densawlıǵında patologiyalıq ózgerislersiz támiyinlewi kerek. Hawanıń fizikalıq qásiyetleri hám sapası teńiz júzesinen biyiklikke, sonıń menen birge, adamlardıń ekonomikalıq hám sanaat iskerligine baylanıslı. Atmosfera hawasın pataslandıratuǵın elementler júdá kóp. Kóbinese shań, kúye, janbaǵan kómir bólekleri, uglerod oksidi, altın kúkirt dioksidi, altın kúkirt puwları, azot hám xlorid kislotalar sonıń menen birge smolalı elementler kóp ushrasadı. Atmosferanıń pataslanıwı degende adamlardıń xojalıq hám islep shıǵarıw iskerligi, sonıń menen birge, adamlar hám haywanlar turmısı nátiyjesinde atmosferaǵa gaz tárizli elementler hám qattı bólekshelerdiń kirip keliwi túsiniledi. Ópke arqalı ótiwshi záhárli zatlar asqazan-ishek traktı arqalı kiriwshi záhárli zatlardan 80-100 márte kúsh-

lilew ekenligi anıqlanǵan. Sol sebepli jollar (magistrallar) boyında, zavod hám fabrikalar qasında, sanaat kárxanaları qasında jaylasqan oypatlıqlarda hám taǵı basqalarda shuǵıllaw múmkin emes. Eger avtomobil jolları (asfalt jollar) suwǵarılǵan bolsa (azanda hám keshte), ol jaǵdayda hawa pataslanıwı procenti azayadı. Atmosferası pataslanǵan qalalarda iri xalıq aralıq jarıslar ótkerilgende hawa tazalıǵına ayrıqsha áhmiyet qaratıladı.

Solay etip, marafon, kross, sportsha júriw yamasa velosiped jarısları ushın marshruttı tayarlawda ruxsat etilgen maksimal koncentraciya shegarası anıqlanadı hám onıń kórsetkishleri tiykarında tómendegi profilaktikalıq ilajları kóriledi:

1) asfalt jollar azanda hám keshte suw menen suwǵarıladı;

2) 3-7 kún ishinde jollar jámiyetlik transportı ushın jabıladı;

3) báhárde (yamasa gúzde) jollar abadanlastırıladı (gúller, terekler, putalar hám basqalar egiledi), otlaqlarǵa shóp(gazon) egiledi.

Jarıs marshrutı sanaat kárxanalarınan uzaqta, qalanıń shetinde bolıwı kerek. Sportshılar qala ishinde, avtomagistral qasında shuǵıllanbawı, trenirovkalar ádette toǵayda, parkte, baǵda, stadionda, velosipedshiler qala sırtında yamasa erte tańda jarıslarǵa tayarlanıwı maqsetke muwapıq.

Quyash ultrafiolet nurlarınıń biologiyalıq tásiri birinshi náwbette olardıń insan organizmine unamlı tásirinde kórinedi. Sonı aytıw kerek, uzaq múddetli quyash nurı jetispewshiligi menen deneniń fiziologiyalıq teń salmaqlılıǵı buzıladı hám "jaqtılıq jetispewshilgi" dep atalatuǵın ayrıqsha simptomlar kompleksi rawajlanadı. Bunday simptomlar jetispewshiligi gúres, gimnastika, awır atletika, júziw sportı menen shuǵıllanıwshılarda, kán, metro jumısshıları, kosmonavtlar sonıń menen birge uzaq arqa sharda jasawshılarda baqlanadı. Biraq sportshılar kún dawamında ashıq orınlarda shuǵıllanıwdan qashıwı kerek. Ásirese jarıslarǵa tayarlanıw waqtında plyajlarda quyash nurın alıw hám jasalma ultrafiolet nurlanıwlar usınıs etilmeydi. Bunday jaǵdaylar immunitettiń tómenlewine, tamaq keselliklerine hám sońında sport kórsetkishleriniń tómenlewine, uyqı buzılıwına hám basqa unamsız hádiyselerge alıp keledi. Qısta sport zalları, dem alıw bólmeleri, kiyiniw bólmelerin ıǵallap tazalaw hám samallatıw zárúr. Dem alıw bólmeleri hám jataqxanalarda hawa aylandırıwshı úskenelerdi isletiw zárúr. Ekologiyalıq sapasız azıq-awqatlıq ónimlerdi tutınǵanda, olar quramındaǵı elementler menen azıqlıq intoksikaciya júz beredi.

Topıraqtıń ximiyalıq tóginler menen pataslanıwı olardıń ósimlik ónimlerine, keyinirek sharwashılıq ónimlerine (sút, gósh), palız eginleri hám miywelerge kirip barıwına alıp keledi. Sonıń menen birge, biygana elementlerdiń organizmge kiriwiniń barlıq jollarınıń ishinde adamlardıń azıq-awqatlıq (alimentar) zatlar arqalı ksenobiotiklar menen keselleniwi 80% yamasa onnan kóplegen jaǵdaylarda (95% ge shekem) jetedi. Máselen qorshaǵan ortalıqta turaqlı bolǵan pesticidlar insan denesine 95% jaǵdaylarda azıq-awqatlar arqalı, 4,7% suw arqalı, tek 0,3% ke jaqını dem alıw jolları hám júdá az muǵdarda teri arqalı kiredi. Pesticidler menen pataslanǵan azıq-awqatlardı ruxsat etilgen maksimal dárejesinen asıp ketken muǵdarda tutınıw densawlıq ushın qáwip tuwdıradı [8:1884].

Qaraqalpaqstan Respublikasınıń túrli rayonlarında jasawshı oqıwshılardıń salamatlıǵına jasaw ortalıǵınıń ekologiyalıq parametrleri faktorlarınıń tásirin bahalawda organizmge tásir kórsetiwdiń tómendegi dárejeleri anıqlanadı: Atmosfera hawasınıń pataslanıw dárejesi (32,4%) eń úlken kólemge iye. Tásir dárejesi boyınsha tómendegi faktorlar - transport júklemeleri (5, 8%), geoortalıqtıń parametrleri derlik teń hám 2, 8% ti quraydı, aqırǵı orınlardan birinde - xalıq punktlerinde ximiyalıq pataslanıw hám qolaysız fizikalıq faktorlar tásiri - 2, 1% iyeleydi.

Qaraqalpaqstannıń Shomanay rayonında jasawshı oqıwshılar salamatlıǵına geoortalıq faktorlarınıń tásirin analiz qılıw sonı kórsetti, atmosfera hawası pataslanıwı (44,5%) sıyaqlı jasaw sharayatlarınıń qásiyetleri eń úlken úlesti quraydı. Suw háwizleriniń bar yamasa joq ekenligi sıyaqlı keyingi faktorlardıń dárejesi - 14,7%. Gidrosferada júz beriwshi procesler 14,2 % ke tásir kórsetedi. Oraylıq aymaqta yaǵnıy Nókis qalasında jasawshı oqıwshılardıń densawlıǵı ósimlik qatlamınıń (14,1%) sezilerli dárejede bolıwı, jıl dawamında hawa massası (13,8%) tásiriniń onsha joqarı bolmawı menen baylanıslı. Sol sebepli, bul zonada jasawshı óspirimlerdiń densawlıǵınıń qáliplesiwine eń kem tásir kórsetiwshi ósimlik qatlamı sapası bar bolıp, ol házirgi waqıtta xalıqtıń xojalıq aktivligi tómenlewi sebepli bul zonada antropotexnogen ortalıq tásirine kemrek dús keledi.

Sol sebepli sportshılardıń racional awqatlanıwın shólkemlestiriw ekologiyalıq hám gigiyenik principlerge tiykarlanıwı kerek. Hár qıylı mikroelementlerdiń joqarı muǵdarı bolǵan azıq-awqat ónimlerin isletiw tek ǵana sport kórsetkishleriniń tómenlewine emes, bálki densawlıǵınıńda bıraz tómenlewine alıp keliwi múmkin. Sonlıqtan komanda shıpakeri ónim sapasın, islep shıǵarılǵan jerin, saqlaw múddetin tekseriwi, sportshılar ushın azıq-awqat ónimlerine bolǵan zamanagóy talaplarǵa juwap beriwi kerek.

Joqarı sport kórsetkishlerine erisiw ámeliyatı sonı kórsetedi Olimpiada oyınları, jáhán chempionatları hám basqalarda awqatlanıw ayrıqsha rol oynaydı. Sportshılardıń tabıslı nátiyjeleri azıq-awqattıń sapasına, milliy faktorlarǵa (milliy taǵamlar), tayarlıqqa hám basqa kóp faktorlarǵa baylanıslı. Bir qatar komandalar jáhán chempionatlarına ózleri azıq-awqat, suw hám aspaz alıp keliwleride ámeliyatta óz tastıyıǵın tapqan. Bul júdá zárúrli sebebi, mısalı, belgisiz azıq-awqatlardı tutınıw kóbinese asqazan-ishek traktınıń buzılıwına alıp keledi. Olimpiada oyınlarında kóplegen mámleketler sportshıları hár bir sportshına tanıs bolǵan milliy taǵamları tayarlanatuǵın orınlarda awqatlandıradı. Sonıń menen birge, suyıqlıq qabıllaw rejimi de zárúrli bolıp tabıladı. Íssı, ızǵar klimat sharayatında sportshılar suyıqlıqtı tutınıwdı sheklemewi kerek.

Hár qanday funkcional sistemalardıń nátiyjeligi de hawa rayı sharayatına baylanıslı. Máselen, aldınnan yaki arqadan esip turǵan samal tezliktiń kóteriliwi yaki tómenlewine, energiya jumsalıwına tásir kórsetedi. Ulıwma sırtqı ortalıq haqqındaǵı anıq maǵlıwmatlar málim dárejede sportshını tayarlaw, jarıs ótkeriwdi shólkemlestiriw sıpatın joqarılatadı, trenirovka hám jarıstıń nátiyjeligin sheshiwge járdemlesedi.

Nátiyjeli professional dene tárbiyası hám sport iskerligi ushın:

• bulshıq etlerdiń kúshli (yaki jeterli bolmaǵan) júklemesinde insan organizminiń ekologikalıq teńsalmaqlıqların biliw;

• dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwshı shaxslardıń salamatlıǵın tiklew, saqlaw quralları hám usılların tańlaw;

• ekologiyalıq sistemasınıń hár túrli tásirleri hám fizikalıq iskerligine juwaplardıń keń sheńberi menen insan salamatlıǵın bahalawdıń informacion normaların tańlaw kónlikpelerine iye bolıw;

• endoekologik patogen faktorlar hám olardıń tásiri sebepli sport trenirovkalarında payda bolatuǵın jaǵdaylardıń kletka hám molekulyar rawajlanıw mexanizmlerin biliw;

• qorshaǵan ortalıq faktorlarınıń unamlı hám keri tásirin esapqa alǵan halda patologiyalıq ózgerisler (sportshılarda - normasınan joqarı shuǵıllanıw, jaraqatlar hám basqalar) rawajlanıwı ushın qáwip toparlarında profilaktika ilajların sheber islep shıǵıw;

• hár túrli tábiyiy hám geografiyalıq aymaqlarda jasawshı adamlardıń awqatlanıw, zat hám energiya almasıwınıń ózine tán qásiyetlerin, tábiyiy cikllar hám meteorologik faktorlardıń insan organizmine hám sportshıǵa tásirin esapqa alǵan halda fizikalıq iskerlikke maslastırıw ózgesheliklerin túsiniw;

• tábiyiy, ekologiyalıq hám adaptogen ortalıq faktorlarınıń birgeliktegi tásirinde maslasıw hám tikleniw mexanizmlerin biliw, awqatlanıw mashqalaların durıs sheshiw zárúr [8:1884-1885].

Sport iskerligi usı iskerlikti orınlaw ushın juwapker bolǵan barlıq funkcional sistemalardıń jumıs kúshi menen birge keledi hám bulshıq etlerdiń jumısın energiya menen támiyinlew deregi bolıp esaplanadı. Fizikalıq shınıǵıwlar klassifikaciyası, dinamikalıq hám statikalıq jumıslardıń ózgeshelikleri, energiya támiynatı túrleri hám basqalar haqqında sonı aytıw múmkin, bulshıq etler júklemesin nátiyjeli orınlaw ushın zárúr bolǵan fiziologiyalıq funkciyalardıń ózgeriw dárejesi onıń iskerlik dárejesi menen belgilenedi.

Ótkerilgen tájiriybeden texnogen pataslanǵan aymaqlardaǵı óspirimlerde sırtqı dem alıw funkciyasınıń tómenlewi anıqlandı, bul atmosfera hawasınıń ximiyalıq pataslanıw sharayatında kóbirek tómenleydi. Júrek-qan tamır sistemasınıń funkcional jaǵdayı kórsetkishleri 1-kestede keltirilgen.

1-keste. Tekserilgen óspirimlerdiń júrek-qan tamır sisteması funkcional jaǵdayı kórsetkishleri (M ± м)

Ekologiyalıq toparı	jınısı	SAB, mm rt.	DAB, mm rt.	JUJ, soqı/min	ÓTS, l/min	Koeff. balı
Nókis qalası	E	120,6± 2,15	76,8± 1,61	76,7± 2,14	4,8± 0,14	1,62± 0,04
	H	116,6± 1,94	75,2± 1,35	76,5± 1,91	4,7± 0,12	1,57± 0,05
Shomanay rayonı	E	125,9± 2,01	83,5± 1,62*	76,8± 2,61	4,6± 0,18	1,75± 0,04*
	H	117,0± 2,06	74,8± 1,55	76,6± 1,73	5,1± 0,17	1,55± 0,03

Túsindirme: * - statistikalıq tárepten qadaǵalaw menen parqı úlken (p < 0, 05).

Kórsetilgen maǵlıwmatlarda II hám III tájiriybe toparı jaslarındaǵı sistolik qan basımı (SAB) toparınıń ortasha kórsetkishleri qadaǵalaw toparındaǵı (ITT) uqsas kórsetkishlerden statistikalıq tárepten birqansha joqarı. Topardıń diastolik qan basımınıń (DAD) ortasha bahaların analiz qılıwda III tájiriybe toparındapı óspirimler hám qızlarda hám II tájiriybe toparındaǵı óspirimlerde statistikalıq tárepten sezilerli dárejede kóbeyiwi; II tájiriybe toparınan bolǵan óspirimlerde I tájiriybe toparına salıstırǵanda sezilerli dárejede kemeyiwi anıqlandı. II, III tájiriybe toparında arterial gipertenziyalı óspirimler sanı qadaǵalaw toparına salıstırǵanda kóbeyiw tendenciyası baqlanıp atır (tiyisli túrde 1,21; 3,28 teńdey). Solay etip, hár qıylı ekologiyalıq zonalar boyınsha alınǵan nátiyjelerdi jáne de analiz qılıw Qaraqalpaqstanda jasawshı óspirimlerdıń kesellik kórsetkishleri qorshaǵan-ortalıq faktorlarınıń tásirine baylanıslılıǵın tolıq kórip shıǵıwǵa múmkinshilik beredi.

Ádebiyatlar

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 30-dekabrdegi "Respublikada kóklemzarlastırıw jumısların jedellestiriw, terekler qáwipsizligin jáne de nátiyjeli shólkemlestiriw ilajları haqqında"ǵı PF-46-sanlı Pármanı.

2. Petrushkina, N. "Sport ecology" – a qualified in the field of physical education and sport science training program. / N. Petrushkina, O. Makunina, O. Kolomietz // Asta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis : Seventh Conference of Baltic Society of Sport Sciences, May 7-9, 2014. Tartu, Estonia. –Tartu, 2014. – P. 140.

3. Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки". -М.: «Физкультура и спорт», 1977. –С. 280.

4. Платонов В.П. "Обшая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте". –Киев: «Олимпийская литература», 1997. –С.284.

5. Селе Г. "Очерки об адаптационном синдроме". - Москва: 1960 "Стресс жизни" цит.по –С. 71-72.

6. Атаджанян Н.А., Турханов А.И., Шепдеров Б.А. "Этюды об адаптаций и путях сохранения здоровья". -Москва: "Сирин", 2002. –С.156.

7. Керимов Ф., Умаров М. "Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш". –Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 125-б.

8. Ибрагимов А.Т. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Текст: непосредственный. // Молодой учёный. 2015. № 11 (91). - С. 1884-1885.

REZYUME. Maqolada sportchı organizmga atrof-muhit va ekologik omillarning ta'siri, tabiatning tabiiy sog'lomlashtiruvchi vositalaridan foydalanishning zarur omillari bo'yicha tavsiyalar berilgan.

РЕЗЮМЕ. В статье описаны рекомендации по влиянию средовых и экологических факторов на организм спортсмена, необходимые факторы использования природных целебных средств.

SUMMARY. The article describes recommendations on the influence of environmental and environmental factors on the athlete's body, the necessary factors for the use of natural healing agents.

HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH SHAKLLARI VA METODIKASI

E.Saparbaev – *stajyor o'qituvchi*
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Tayanch so'zlar: milliy o'yinlar, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, ko'nikma, o'qituvchi.
Ключевые слова: национальные игры, физическое воспитание, физическое развитие, навыки, преподаватель.
Key words: folk games, physical education, physical development, skill, teacher.

Harakatli o'yinlar maktabda jismoniy tarbiya metodi va vositasi sifatida jismoniy tarbiya darsida hamda sinfdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturiga mos ravishda 1-9-sinflarda gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash va suzish bilan birga qo'shib olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar dastur talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishi uchun foydalaniladi.

Bu vazifalar bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ularni hal etishda o'quv tarbiyaviy jarayonning har xil tomonlarini hisobga olish kerak. Xuddi shunday, «Kim chaqqon» o'yinini o'tkazishda chap berib yugurish