

## 9-SINF JISMONIY TARBIYA FANIDAN NAZARIY SAVOLLARGA JAVOBLAR

### 1. Kun tartibi nima va u qanday tuziladi?

Kun tartibini qat'iy taqsimlash va rejalashtirish deganda, odatda ertalab bir vaqtda turish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, suv muolajalari, nonushta qilib, o'qishga jo'nash, uyga qaytib, ovqatlanib, dam olish, sport bilan shug'ullanish va uy ishlari bilan band bo'lish, bo'sh vaqtlarda kechki sayr qilish va o'z vaqtida uyquga yotish tushuniladi. Bunday tartibning odat tusiga kirishi, yillar davomida sekinasta malakaga aylanishi bu nafaqat odamni o'z-o'zini nazorat qilishga, balki odam a'zolari faoliyatining bir xil kechishiga katta yordam beradi. Masalan, hamisha bir vaqtda turish, ertalabki gimnastika va boshqa mashqlarni o'z vaqtida bajarish, inson a'zolarining bir me'yorda, ritm bilan ishlashga odatlantiradi. Kun tartibining o'lda-jo'ldaligi esa o'qish va ishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Albatta, kun tartibi va unga itoat etish hamma ham birdek bo'ladi, deyish qiyin, ammo vaqtdan foydalanish, aqliy va jismoniy mehnatni oqilona tashkil etishda aytilganlarni hisobga olish muhim. Kun tartibiga amal qilish, avvalo, sizlardan iroda mustahkamligini talab qiladi, kimda-kim shunga erisholsa, u inson irodali va oldiga qo'ygan maqsadga to'liq erishadi, deyish mumkin.

### 2. Chiniqish turlari va tabiiy omillar haqida yozing.

Organizmni chiniqtirish – organizmning noqulay iqlim sharoitlari (havoning past va yuqori harorati, past atmosfera bosimi va boshqalar) ta'siriga chidamini oshirish tadbirlari. Chiniqish nima? Bu savolga shunday javob qilish mumkin. Bu odamni tashqi muhitga moslashishi yoki organizmni muhofaza qilish kuchlarini mashq qildirishdan iborat. Inson salomatligini saqlashda doimo tabiat in'omi — quyosh, havo va suvdan foydalanib kelgan. Chiniqishning nafi nafaqat organizmning turli kasalliklarga qarshi tura olishida, balki nerv faoliyatining yaxshilanishida, modda almashinuvi, yurak, o'pka va boshqa organlar faoliyatining faollashuvida, ish qobiliyatining kuchayishida ko'rinadi. Lekin qanday chiniqish kerakligini hamma ham bilarmikan? Ayrimlar chiniqish uchun doimiy ravishda sovuq suvda cho'milsa, sovuq va issiqda oyoqyalang yursa, muzdek dush qabul qilsa, shuning o'zi yetarli bo'ladi, deb o'ylashi mumkin. Bunday qilish aslo mumkin emas. Agar chiniqish shunday bo'lsa, bosh kasaldan chiqmaydi. Chiniqish qoidalari. Sog'lom bo'lay desang — chiniqishdan erinma, degan shior bor. Chiniqishning boshlanishida muolajalar qisqa bo'lishi kerak, suv va havoning harorati past bo'lmasligi kerak. Bora-bora muolajalar vaqtini oshirib, haroratni esa taxminan 3-kunda 1° pasaytirish mumkin. Muntazam chiniqish lozim. Chiniqishni bir kun bajarib, 2—3 kun bajarmay ketish kutilgan natijani bermaydi va ishni yana qaytadan boshlashga to'g'ri keladi. Chiniqish katta samaralar beradi. Agar bir necha muolaja: havo, quyosh, suv (oyoq vannalari, sochiq bilan artinish, suv quyish va cho'milish)lardan unumli lanilsa; agar yuqoridagi muolajalar gimnastika, quyosh nuri, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar (to'p otish, ilish, yugurish, sakrash) bilan navbatlashtirib turilsa, natija kutilgandan ham ziyoda bo'ladi. Shular qatori yozgi mavsumlarda: oyoqyalang yurishni, qum ustida, toshlar ustida, ko'kalamzorlarda, erta turib shudring tushgan yumshoq o'tlar ustida yurishni ham unutmash kerak. Bu chiniqish eng foydali hisoblanib, oyoq panjalarini mustahkamlaydi, yassi oyoqlikdan saqlaydi. Alohida ta'kidlash lozimki, sog'lomlashtirish tadbirlari orasida eng foydalisi piyoda yurish, velosipedda sayr qilishdir. Yana bir muhim jihati kayfiyatingizni nazorat qila borib, organizmingiz ortiqcha sovishi yoki juda qizib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar sovuqdan titroq boshlansa (cho'milish paytida) yoki yurak urishi tezlashsa (quyoshda chiniqishda), chiniqish muolajasini zudlik bilan to'xtatish zarur. Kiyimingiz, poyabzalingiz ho'l bo'lsa, ularni tezda almashtiring.

Odam organizmi o'zgarib turadigan tashqi muhit sharoitlariga muvofiqlashgan holda chiniqib boradi. Biror omil (sovuq, issiq va boshqalar) ning muntazam, ko'p marta ta'sir etishi va ular dozasini tobora oshira borish yo'li bilan chiniqtiruvchi effektga erishiladi. Organizmni sovuqqa chidamli qilishning amalda ahamiyati muhim, chunki sovqotish juda ko'p hollarda o'tkir respirator kasalliklarga sabab bo'ladi. Sovqotish darajasini asta-sekin oshira borish yo'li bilan organizmni sovuqqa chidamli qilinadi. Ho'l sochiq bilan artinish, boshdan suv quyish, dush qabul qilish, cho'milish eng qulay va ta'sirchan suv muolajalari hisoblanadi. Ularni dastlab uy temperaturasidagi suvdan boshlash, so'ngra

temperaturani asta-sekin pasaytirib, muolaja muddatini oshira borish lozim. Bolalarni chiniqtirish yosh avlodni

Ushbu imtihon biletining javoblarini to'liq holda olish uchun biz bilan telegram orqali bog'laning.

Telegram nomer: **+998993942820**

Telegram address: **@imtixonga**

Imtihon javoblari **6 MING so'm**

Klikdan yoki paymedan kartaga o'tkazish orqali to'langanda bitta fanning bir sinfi **5 MING so'm**

Klikdan to'lash uchun ushbu kodni terib chaqiruv tugmasini bosing

**\*880\*3\*8600042308966380\*summa#**

Payme uchun karta raqam: **8600042308966380**

Kara egasi: Xasanboy Rasulov

Paynet orqali to'langanda **6 ming so'm**

Paynet uchun tel raqam: bizga murojaat qilsangiz aytamiz

**ILTIMOS** To'lov qilganingizdan so'ng **ANIQ QILIB** to'lov qilgan vaqtingizni qancha tushirganizni va nima fan kerakligini yozib yuboring

**Masalan:** *Bugun 14:43 da 6380 karta raqamiga 6 ming so'm to'ladim 8-sinf ingliz tili kerak*

Iltimos faqat telegram orqali murojaat qiling!

hasanboy.uz