

M.Sh. TURKMENOVA

TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

O‘quv qo‘llanma



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI

M.Sh.TURKMENOVA

**TALABALARNI
JISMONIY RIVOJLANISHIDA
SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH**

O‘quv qo‘llanma

Barcha bakalavriat ta‘lim yo‘nalishlari uchun

**Toshkent
“Shafolat Nur Fayz”
2021**

UO'K 613.7:796(075.8)

KBK 51.21ya73

75.1ya73

T 89

Turkmenova M.Sh.

Talabalarning jismoniy rivojlanishida sog'lom turmush tarzini shakllantirish [Matn]: o'quv qo'llanma/ Turkmenova M.Sh. - Toshkent: "Shafolat Nur Fayz", 2021. – 160 b.

Oliy o'quv yurti talabalari o'sib rivojlanib kelayotgan organizm salomatligini, jismoniy va aqliy qobiliyatini baholash, sog'lom hayot kechirish asoslarini yo'lga qo'yishda bakalavr yo'nalishi talabalariga "Jismoniy tarbiya va sport" fanida talabalarning nazariy bilimlari mustahkamlanadi.

Mazkur qo'llanma talabalarni atrof-muhit ozodaligi, gigiyena, to'g'ri ovqatlanish, vaqtida dam olish, uxlash, jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar, badantarbiya mashg'ulotlari, suv va quyosh vannalarining organizmga ijobiy ta'siri haqida muhim ma'lumotlar, turli kasalliklarning oldini olish, shuningdek, zararli odatlar (OITS, HIV, spirtli ichimliklar, tamaki, toksikomaniya)dan saqlanish uchun foydali maslahatlar, ularni o'qitishda pedagogik imkoniyatlar, metod, shakl, uslub, vositalari va o'qitish texnologiyalari bayon qilingan.

Qo'llanma uzluksiz ta'lim jarayonida "Jismoniy tarbiya va sport" sohasidagi mutaxassislar, professor-o'qituvchilar, barcha talabalar, qiziquvchilar, shuningdek, kollej, litsey o'qituvchilari va o'quvchilari foydalanishi ko'zda tutilgan.

Taqrizchilar:

T.E. Nabiyev - O'zMU "Taekvondo va sport faoliyati" fakulteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedراسи dotsenti, p.f.n.

I.M. Mirzaqulov - TTYMI "Jismoniy tarbiya" kafedراسи katta o'qituvchisi

ISBN 978-9943-7604-6-2

© **M.Sh.Turkmenova.**

© "Shafolat Nur Fayz" nashriyoti 2021

KIRISH

Respublikamizda olib borilayotgan keng miqyosli islohotlarda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor beril-moqda. O'zbekiston sport tarixida yana bir sahifa ochildi. 2020 yil 15 mart kuni Toshkent shahrida "HUMO ARENA" ko'p tarmoqli muz saroyi ochildi. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev:- Yurtimizning barcha hududlarida, hatto olis tumanlarda zamonaviy va ommabop sport infratuzilmasi yaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar ko'payib bormoqda. Biz ushbu shonli sport an'analarini davom ettirishni burchimiz deb bilamiz,-degan fikrlarini bildirdilar.¹

Jismoniy tarbiya va sport - salomatlik haqidagi fan bo'lib, talabalarga inson salomatligiga ijobiy yondashishni o'rgatish orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyati yuzaga keladi. Salomatlik insonda ruhiy, jismoniy va fiziologik sifatlarning rivojlanganligi bo'lib, ma'lum darajadagi ishchanlik qobiliyati va umrning maksimal davomiyligi muhitida ijtimoiy faollikni saqlab qolishga erishishdir.

Jismoniy madaniyat va sport - sog'lom avlodni tarbiyalash masalalarini hal etishda zarur o'rin egallaydi. Bu o'rinda pedagogning vazifasi har bir bolaga o'z-o'zini va imkoniyat darajasida atrofdagilarning salomatliklarini saqlash va mustahkamlashda ko'nikma va malakalarini singdirishdan iborat.

Jismoniy barkamollik-salomatlik garovi bo'lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi.

O'zbekiston kelajagining bunyodkorlari har tomonlama barkamol yoshlarni tarbiyalashning eng muhim vositalaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat

¹ O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, SPORT gazetasi, 13-son, 2019 yil 9 aprel.

siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan.

Respublikamizda oshirilayotgan ulkan ishlar ommaviy sportga qiziqishlarini ta'minlaydi. Bugungi kunda ommaviy sportga jalb qilish orqali iqtidorli sportchi yoshlar etishib chiqmoqda.

XXI asrda ham jismoniy, ham ma'naviy yetuk intellektual boylikka ega bo'lgan avlodgina ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarish, shubhasiz O'zbekistonimizni jahon havas qiladigan davlatga aylantirishida, yoshlarni qiziqishlarini oshirishda o'qituvchi va murabbiylarni yordami kerak bo'ladi. Jismoniy salomatlik nima? Uni sog'lom kishini o'rganuvchi va uning o'ziga xos davolash va muolaja usullari ishlab chiquvchi ixtisoslashtirilgan tibbiy tushuncha sifatida izohlash noto'g'ri. Jismoniy salomatlik ko'pgina ixtisoslashgan tibbiyot fanlari, falsafa, tarix, biologiya, antropologiya, ekologiya va hatto kimyo, fizika, matematika, astronomiya, meteorologiya yordamida to'p-langani bilimlarni birlashtirish, sintezlashga asoslangan. Jismoniy salomatlik-albatta tibbiyot, lekin tibbiyotning o'ziga emas, u avvalo, falsafa, tibbiyot falsafasidir.

Jismoniy salomatlik – tabiatning ezgu sirlariga kirib borishga mo'ljallangan istehkom. Aytilganlardan ma'lum fikr kelib chiqadi: har qanday shifokor to'la ma'nodagi valeolog bo'la olmaydi, boshqa tomondan shifokor kasbiga aloqasi bo'lmagan inson ham valeolog bo'lishi mumkin. Demak, hozirgi bosqichda sog'lom turmush tarzining asosiy vazifasi aholi salomatligidir.

Jismoniy salomatlik ma'lum asosga ega bo'lib, ajdodlarimiz tomonidan bu yo'nalishda ko'pgina ishlar amalga oshirilgan, tibbiyot, biologiya fanlari va falsafa yordamida ko'pgina kashfiyotlar qilingan. Bundan asosiy vazifa: to'plangan bilimlarni birlashtirish, binobarin, ularni nafaqat qo'shish, balki tizim ko'rinishida birlashtirish lozimligi kelib chiqadi, u yaratilgach, yangi sifatning yuzaga kelishini kutish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport fanining maqsadi-talabalarni jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlash asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning reproduktiv salomatlik bilan tanishtirish, bundan tashqari, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlashdan iborat. Talabani inson salomatligiga konstruktiv yondashishga o'rgatish orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Har bir inson salomatlikni saqlash uchun, avvalo, o'z organizmiga kasallikni kiritmaslik imkonini beruvchi ma'lum bilimga ega bo'lishi lozim. Bu hamma kasalliklarning sababi yagona: nodonlik. Bu yerda shaxsiy nodonlik yoxud ota-onalarning befarqligini ham aytib o'tish lozim.

Sog'lom turmush tarzining asosiy vazifasi va maqsadi: tabiat salomatligi, bundan jamiyat salomatligi va har bir alohida insonning sog'ligi kelib chiqadi. Mohiyatan bu tibbiyot, biologiya fanlari, jismoniy tarbiyaning hamma fanlar va inson faoliyatining yo'nalishlari bilan bog'liq, bu hayot falsafasi.

Har qanday kasallikning yuzaga kelishi va rivojlanishida patogenetika (kasallikni keltirib chiqaruvchi) va STT (salomatlikni keltirib chiqaruvchi) omillari birgalikda ishtirok etadi. Kasallik patogenetika va STT mexanizmlarining o'zaro ta'siridir. Ularning maqsadga yo'naltirilgan rag'bati inson bilan shug'ullanuvchi mutaxassisning asosiy vazifasi hisoblanadi.

STTning e'tibor ob'yekti quyidagilar:

- 1) sog'lom inson;
- 2) uning doirasi va amaldagi omillar;
- 3) patologiyaning rivojlanish sabablari, organizmni salomatlik holatiga qaytarish mexanizmi, himoya-moslashuv mexanizmlari. boshqacha aytganda, davolash, me'yorga qaytish jarayonlari;
- 4) profilaktika va sog'lomlashtirish tadbirlari;
- 5) qarilik belgilari, mexanizmi va sabablari hamda keksalik patologiyasi va umuman qarishning oldini olishdagi ehtimoliy usullar.

I. BOB

I.1-MAVZU. INSON SALOMATLIGIGA SHARQ MUTAFAKKIRLARINING QARASHLARI

Reja:

1. Salomatlik haqida sharq mutafakkirlarining qarashlari.
2. Abu Ali ibn Sinoning salomatlik haqidagi qo'lyozmalari.
3. Jismoniy salomatlik haqidagi tushunchalarning paydo bo'lishi.

Tayanch so'zlar: Jismoniy madaniyat, salomatlik, diagnostika

Salomatlik-odamning jismoniy, aqliy, ruhiy va ma'naviy xususiyatlari yig'indisi, uzoq umr ko'rish va ijodiy rejalarni amalga oshirish, mustahkam oila yaratish, bolalarni sog'lom tug'ilishi va tarbiyasini zarur sharti hisoblanadi. Salomatlik inson baxtining eng muhim qismlaridan biri hisoblanib, insoniyatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim omillaridandir. Mashhur olimlar Klod Bernar, Uolter, Kenonlar insonning ichki muhitini birday saqlash nazariyasini ishlab chiqqanlar. I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, B.I.Bernadskiy, A.L.Aloxin va boshqa olimlar tomonidan organizm holatini ritmik o'zgarishiga tashqi muhit hodisalarini ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar. STT uzoq o'tmishga bog'liq taqaladi hamda jamiyat va tibbiyotning rivojlanishi bilan uzluksiz bog'liq. Gippokrat (eramizdan avvalgi 460-377 yillar) nomi har bir ziyoli shaxsga ma'lum. Gippokratning «kasallikni emas, balki bemorni davolash zarur» jumlasini asosiy tamoyillardan biri so'nggi o'n yilliklardagina yoritilmoqda.

Gippokrat asosiy e'tiborini chiniqish, sport va jismoniy mehnatga qaratgan. Tibbiyot fan sifatida aynan sharqda taraqqiy etib, chuqur iz qoldirgan va uzoq vaqtga shifokorlik san'atini

rivojlantirish yo'lini belgilab bergan taniqli olimlar – tibbiyot namoyondalari paydo bo'la boshlagan.

O'rta asrda sharqning dahosi, Yevropada Avitsenna nomi bilan mashhur - Abu Ali al Xusayn ibn Abdulloh ibn al-Xasan ibn Ali Ibn Sino (980-1037 yy.) Buxoroda tavallud topgan va uzoq vaqt shu yerda yashagan hamda tahsil olgan, so'ng Xorazmning poytaxti Urganchga ko'chib o'tgan, u yerda oddiy tabib bo'lib ishladi. Bir necha vaqtdan keyin u Eronda tanildi, u yerda ham tabib va vazir vazifasini bajardi.

Buyuk alloma 420 ga yaqin kitob yozib qoldirgan, ulardan ba'zilari, ya'ni «Ash-shifo» va «Tib qonunlari» nomli kitoblari tibbiyot uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bu kitoblar ko'p tillarga tarjima qilingan va hozirgi vaqtgacha qayta nashr etilmoqda. «Tib qonunlari» mazmunan tibbiy bilimlar qomusi hisoblanadi, u yerda nafaqat tashhis va davolash usullari, balki asosiy muolaja vositalari, inson salomatligiga tashqi muhitning ta'siri ham yoritib berilgan.

Yuqumli kasalliklarni uyg'otuvchilar kashf etilgunga qadar Ibn Sino bu kasalliklarning mavjud bo'lishi, ular havo va suv orqali aloqa usulida yuqishi ehtimoli haqida aytib o'tgan. U nafaqat kasallik sabablari, balki salomatlik sabablari, shuningdek salomatlikda yuz beradigan hodisalarni ham o'rganish haqida fikr bildirgan. Ibn Sino chiniqtirish muolajalariga muhim ahamiyat bergan, bug'lanish hammomlari, ochiq havoda piyoda va otda yurish, jismoniy mashqlar tarafdori bo'lgan.



Zamonaviy tibbiyot salomatlikni saqlashga emas, asosan yuzaga kelgan kasallikni davolashga yo'naltirilgan. I.I. Brexmanning (1987 y.) fikricha: «Tibbiyot bir maqsad - salomatlikni ko'zlashini namoyish etsa-da, haqiqatda asosan kasalliklarni davolash bilan shug'ullanadi. Lekin kasalliklarni davolash ko'pincha salomatlikka olib kelmaydi. Shu bilan birga, ba'zan inson organizmida nafaqat

kasallik, balki davoning asorati qoladi». Bu bilimlar urug'i hosildor tuproqqa tushishi juda muhim: inson shifokorning tavsiyalarini tushunishi uchun dastlab organizmning tuzilishi va vazifalari bilan tanish bo'lishi lozim. Bu holat uncha quvonarli emas.²

Hozirda asosan ijtimoiy-genetik jihatdan an'anaviy sog'lomlashtirish choralari qatorida muayyan insonga mo'ljallangan va umumli natijaga ega yangi, noan'anaviy usullar paydo bo'ldi. Bunda ba'zilar qo'l bilan davolasa, boshqalar uqalashning alohida usullari bilan, uchinchi sovuqqa o'rgatish, to'rtinchisi issiqlik bilan, beshinchisi alohida parhez kabilar bilan davolayotganini aytib o'tish mumkin. Har bir tabib o'z usulini yagona samarali deb hisoblaydi. Bunday davo usullari yordam berayotgan bemorlar doirasi taxminan bir xil ekani ma'lum. Bundan terapiyaning bunday usullari o'ziga xos emasligi haqidagi xulosa kelib chiqadi. Boshqacha aytganda, bunday davolash turlari organizmning umumiy himoyalanih darajasini oshirishga yo'naltirilgan. Bu profilaktika tufayli o'ziga jalb etadi va valeologiya nuqtai nazaridan ma'lum ahamiyatga ega. Shuning uchun valeologiyani yuzaga kelishi va rivoji yangi «urf bo'lgan» fan emas, balki muhim zaruratdir. Tibbiy biologiya fani inson organizmini umumiy o'rganish o'rniga, ma'lum bosqichda to'qima jarayonlarini hujayra-molekula darajasida o'rganish orqali chuqurlashib ketdi, ma'lum tana a'zolari bo'yicha ixtisoslashish tufayli esa shifokorlik faoliyati bo'linib ketmoqda. Nafaqat tibbiyotning «tor» sohalari bo'yicha, balki ixtisoslashgan institut hamda kardiologiya, onkologiya, xirurgiya, pulmonologiya, gastroenterologiya, urologiya kabi markazlar yuzaga keldi. Bunday ixtisoslashuv klinik tibbiyotning alohida yo'nalishlarini yanada chuqur o'rganish va ularning tezkor rivoji hamda meditsinaning taraqqiyotiga olib keldi. Lekin bunda boshqa jihat chigallashdi, kasallik va hatto bemorni emas, insonni davolash lozim degan asosiy prinsip buzildi.

² I.M.Mirzaqulov va boshqalar. Valeologiya. 2008 yil

Inson. uning ichki olami kichik fazo (mikrokosmos) bo'lib, u atrof-muhit - katta fazo (makrokosmos)da yashaydi. Insonning tashqi muhit bilan munosabatidagi hayotiy jarayonlari murakkabliklarini o'rganish uchun keng idrok va hushyorlik talab etiladi. Inson salomatligi uch asosiy qism: tarkibiy-funksional, tabiiy-kimyoviy va ruhiy-emotsional-ma'naviy qismlardan iborat. Diagnostika, davolash va sog'lom-lashtirishga yondashuvda insonning xarakterli, konstitutsional va yosh xususiyatlari: organizmning charchash darajasi; turmush tarzi, oziqlanish; muayyan sharoitdagi ish va muhit omillari; ishtirok etuvchi, zararlovchi va sog'lomlashtiruvchi ta'sirni hisobga olish lozim. Boshqacha aytganda, zamonaviy mutaxassis chuqur va har tomonlama bilimga ega bo'lishi shart. Bunda u ko'tarinki ruhda bo'lib, avvalo, insonni ko'rishi, unda hayotga qiziqishni tarbiyalashi va sog'ayishiga ishonch uyg'otishi lozim. Xalq tabobati va sog'lomlashtirish tizimi yaratuvchilari sog'liqni saqlash va tiklashning ajoyib usullarini ishlab chiqqanlar. Bu boy tajribani ishga solish lozim. Hamma usullar ham bir xil emas. Hammasi ham alohida kishilar uchun qulay bo'lmay, ijodiy ishlov va o'rganishni talab etadi. Sog'lom turmush tarzi masalasi Temuriylar davrida yanada takomillashdi, yangi-yangi manbalar bilan boyidi. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning barcha sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'tardi. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tayyorlashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan o'q otish, ot sporti o'yinlari bo'yicha ko'pgina musobaqalar o'tka-zilgan. Ot sporti o'yinlaridan "Chovgon" harbiylar o'rtasida keng ommalashgan. Sohibqiron Amir Temur, uning o'g'li Mironshoh Mirzo, Sulton Abu Sayd Mirzo ham jismonan baquvvat bo'lgan, otni musht bilan urganda dovdiratadigan darajada kuchli va polvon kishilar bo'lgani manbalarda qayd etilgan. Boburning otasi Umarshayx Mirzo pahlavon kelbatli, jismonan jihatdan juda baquvvat yigit bo'lgan. "Boburnoma"da ta'riflanishicha, uning mushtiga bironta bahodir chidash

berolmagan. Unga uzun belbog' o'ratishayotganda qornini ichiga tortib turar ekan. Belbog'ni bog'lab bo'lganlaridan so'ng, chuqur nafas olganda belbog' uzilib ketar ekan. U 16-17 yoshida qahraton qish kunlari Xo'jandda Sirdaryoning muzini teshib, bir necha marta suvga sho'ng'ib olarkan. Boburning qizi Gulbadanbegim "Xumoyunnoma" asarida "Otam Hindistonda Agra shahrini egallagach, xursandchilikdan bo'lsa kerak, qal'a devoriga chiqib, ikki yigitni ikki qo'ltig'ida dast ko'tarib olib, devor ustida yugurganligi va kechki dam olish paytlari daryo bo'ylarida ko'ngil ochar marosimlar uyushtirgan"ligi haqida ma'lumot beradi.³

Temuriylar davrida jismoniy barkamollik hukmdorlar, mansabdor shaxslar va oddiy xalq e'tiborida bo'lgan. Avloddan-avlodga bu tuyg'u qadriyat bo'lib o'tib kelgan. Asrlar osha yetib kelgan bu qadriyat o'zbek halqining milliy mentalitetini tashkil qilib, madaniyatimizni dunyoga tanitmoqda. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan (X.A.Meliyev, F.Nasriddinov, X.B.Tulenova, K.M.Mahkamjonov, 1983, 1984, 1996 y.y. E.N.Vavilova 1981, 1983y). Ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari to'g'risida, milliy, harakatli va xalq o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ishlarni T.S.Usmonxo'jaev va P.Xo'jaevlar (1987, 2000, 2004y) asoslab berishgan. Zamonaviy etakchi olimlardan F.A.Kerimov, R.D.Xolmuxammedov yakkakurash bo'yicha, M.N.Umarov gimnastika bo'yicha darsliklari, o'quv va uslubiy qo'llanmalari, ilmiy maqolalarida atroflicha bayon etganlar. G'arbda bu masalalarga nihoyatda katta ahamiyat qaratilgan bo'lib, Kiting (Keating 1983), Arnold (Arnold 1983), Fizilla (Feezel 1986) va Dikson (Dixon 1992) kabi adiblarning asarlari sportchilarning xulq-atvoriga bag'ishlangan. Pirson (Pearson 1973), Delotre (Delattre 1975), Limen (Leaman 1981), Fraley (Fraleigh 1982) va Xiland (Huland 1984) kabi adiblarning asarlari esa sportning musobaqaviy

³ Boburnoma Nashiga taysyorlovchi SHamsiev P. Toshkent, YUlduz. 1990.

tomonga va aldov, qoida-buzarlik muammolariga qaratilgan. Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" va boshqa asarlarida gimnastik mashqlar, massaj, dieta, suv muolajasi, hammomni, otda yurishni ko'pgina kasalliklarni oldini olish maqsadida amal qilish haqidagi ma'lumotlar insonni salomatligini saqlash va kasallikni oldini olishga qaratilgan. Shu bilan birga "Tib qonunlari" kitobida kurash sporti insonning ruhiy va jismoniy holatida alohida ahamiyat kasb etishiga urg'u bergani bejiz emas. Abu Ali ibn Sinoning yozishicha, badantarbiya bilan muntazam shug'ullanuvchi kishi kasallikning davosiga muhtoj bo'lmaydi. O'zbek xalq og'zaki ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'anoy" kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan. Yana bir qiziqarli ma'lumotga e'tibor bersak, qadimgi Xitoy qo'lyozmasi "Tyan-shu"da Farg'ona tomonlarda muntazam kurash o'yinlari o'tkazilgani qayd etilgan. Yoshlarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashda ayrim majburiy mashqlar o'rniga milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning "Mahbub ul-qulub", "Farhod va Shirin", Kaykovusning "Qobusnoma", Amir Temurning "Temur tuzuklari" kabi asarlari ajoyib manba bo'lib xizmat qiladi. Masalan, hozirgi paytda biz "Sport musobaqalari" deb ishlatib yurgan ibora Mahmud Qoshg'ariy asarlarida "bahs" deb berilgan. Alisher Navoiy asarlarida milliy jismoniy mashq turlarini targ'ib etish bilan birga, shug'ullanuvchilarning ahloqiy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Mustaqillikka erishganimizdan so'ng ayniqsa, sportga bo'lgan e'tibor juda kuchayib ketdi. Darhaqiqat, sobiq Prezidentimiz I.A.Karimov bu borada: "Sport-sport uchun emas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil insonlar etib tarbiyalash uchun yer yuzidagi barcha kishilarning tinchlik-osoyishtaligi, do'stlik va hamkorligi, baxt-saodati uchun xizmat

qilishi darkor”, -deya ta’kidlaydi.⁴ Albatta, faqat jismoniy jihatdan haquvvat bo’lgan insonni tarbiyalash unchalik qiyin emas, ammo uni ham jismoniy, ham ma’naviy jihatdan kamol toptirish juda murakkab va serqirra vazifadir. Sog’lom turmush tarzi masalasi Temuriylar davrida yanada takomillashdi, yangi-yangi manbalar bilan boyidi. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning barcha sohalarida bo’lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatini ham yuqori bosqichga ko’tardi. Sog’lom hayotni yo’lga qo’yishda, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning fikricha, birinchidan, oqilona yashashni yo’lga qo’yish, ikkinchidan, sog’lom turmush tarzi talablariga rioya qilish lozim. Bunday yo’l tutish insonni «o’zim uchun ham yashashga, shu hayotdan bahra olishga vaqt topa oldimmi» deya o’ylab ko’rishga olib keladi. «O’zi uchun ham yashash» g’oyasida xudbinlik unsuri yo’q. Aksincha, bu g’oya zamirida o’zini qadrlab, ongli yashab o’tish maqsadi yotibdi.

O’zini, o’z sog’lig’ini qadrlamagan va salomatligini saqlash yo’llarini bilmagan odam o’zgaralar qadrining ahamiyatini, sog’lig’ini tushunmaydi. Shu ma’noda o’z qadrini bilgan inson o’zgaralarni qadrlaydi va oqibatda «xalqning, millatning umum sog’lig’i yuzaga keladi». Sog’liqni mustahkamlashning yana bir omil aktiv harakatchanlikdir. Hozirgi zamon odamlari kam harakat qilmoqda. Buning asosiy sababi sanoatda va qishloq xo’jaligida mexanizatsiyalashmagan mehnatning ulushi borgan sari qisqarib bormoqda, transport vositalari rivojlanmoqda, televideniye va kompyuter tizimi keng ko’lam bilan rivojlanib bormoqda. Salomatlik-insonning eng katta boyligidir. Pedagogika institutlarining hozirgi kundagi yana bir asosiy vazifalaridan biri salomatlikni saqlash va mustahkamlash sohasida nazariy va amaliy bilimlarga ega bo’lgan mutaxassislarni tayyorlashdir. Ma’lumki salomatlik inson tomonidan, uning biologik va ijtimoiy faoliyatini to’liq va keng miqyosda bajarishi uchun eng asosiy omildir, o’zini namoyon qilishdagi poydevoridir.

⁴ Ma’minov A. Prezident Sport. G’alaba!, Toshkent, SHarq, 2001

Nazorat savollari:

Salomatlikka asos solgan olimlardan kimlarni bilasiz?

1. O'zbekistonda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash borasida qanday ishlar amalga oshirilmoqda?
2. Inson jismi, vujudi va ruhi sog'lom bo'lishi uchun nimalarga e'tibor berish lozim?
3. Sog'lom bo'lish uchun jismoniy tarbiyaning qay darajada o'rni bor, deb o'ylaysiz?
4. Dorisiz sog'lom bo'lish, deganda sizning tushunchangiz qanday?

I.2-MAVZU. TALABALARNING UMUMIY VA SHAXSIY JISMONIY TAYYORGARLIGIDA JISMONIY JIHATLARNI SHAKLLANTIRISH.

Reja:

1. Jismoniy tarbiya va sport faninig maqsad va vazifalari.
2. Jismoniy tarbiya va sport fanining metodologik asoslari.
3. Talabalarni umumiy va shaxsiy jismoniy tayyorgarligida jismoniy jihatlarni shakllantirish.

Tayanch soʻzlar: jismoniy jihat, sport, metodologiya, ijtimoiy faollik

Inson salomatligi- bu eng avvalo, uzoq umr koʻrish davomida yuqori surʼatdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faollikni, uning psixologik hamda fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirishdir. Bizning tarbiyaviy tizimimiz (oila, taʼlim muassasalari) har bir bola, oʻsmir yigitlar, qizlar va katta odamda sogʻlom boʻlish, asosiy tarkibiy qismlari faol harakatli rejim-chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shugʻullanish sifatida aks etadigan sogʻlom turmush tarzini tashkil etish ehtiyojini shakllantirishi va rivojlantirishi zarur.⁵

Jismoniy va maʼnaviy sogʻlom avlodni milliy istiqlol gʻoyasi, tarixiy va milliy qadriyatlar asosida yetuk shaxsni tarbiyalash, jamiyatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, aholini jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga keng jalb etish, oila onalik va bolalikni ijtimoiy himoyasini taʼminlash, ona va bola salomatligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy va gigiyenik madaniyatni oshirish, aholi ongida shaxsiy gigiyenaga oid bilimlarni egallash, koʻnikma va malakalarni hosil qilishga ishtiyoqni shakllantirish, bu bilan bogʻliqlikda oila, taʼlim muassasasi va jamoatchilik hamkorligini mustahkamlash boʻyicha davlat dasturlari ishlab chiqildi. Shuningdek, Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilindi.

⁵ D.D.SHaripova va boshqalar. Valcologiya asoslari. Toshkent, 2008y., 122 bet

Sogʻlom turmush tarzi aytib oʻtilgan hamma usullarni bir tizimga birlashtirishi lozim. Bunday vazifa sogʻlom turmush tarzining maxsus tibbiyot fanlari, umumiy patologiya, biokimyo, genetika, maxsus biologiya fanlari, ekologiya, antropologiya, ijtimoiy fanlar, iqtisodiyot, fizika, kimyo bilan keng aloqani koʻzlaydi. Lekin, avvalo, sogʻlom va kasallangan organizm fiziologiyasi bilan aloqa oʻrnatish lozim.

Sogʻlom turmush tarzi-organizmning hayoti va faoliyati, shuningdek, toʻqima va hujayralar, shu bilan birga jismoniy tarbiya bilan ham sogʻlomlashtirish kompleksini oʻrganadi.

Sogʻlom turmush tarzi-inson salomatligi va sogʻlomlikning ancha yomonlashuvi bilan bogʻliqlikda XX asrning soʻnggi oʻn yilligida yanada rivojlandi.

Sogʻlom turmush tarzi predmetida individual salomatlik va inson sogʻligi rezervlari, bundan tashqari, insonning kasallik oldi holati aks etadi.

Sogʻlom turmush tarzi obʻyektii amaliy sogʻlom, bundan tashqari, barcha cheklanmagan koʻp yoʻsinli, psixologik, ijtimoiy-madaniy va boshqa aspektlar mohiyati yoki kasallanishning oldi holatida turgan insondir.

Sogʻlom turmush tarzi hayotiy qadriyatlar va umummadaniy dunyoqarashning ajralmas qismi sifatida barpo etiladigan salomatlik va sogʻlom turmush tarzining qadriyatli yoʻnaltirilgan koʻrsatmalarini shakllantirish jarayonidir. Sogʻlom turmush tarzi tarbiya jarayonida insonda ijobiy qiziqish va ehtiyojlarga asoslangan salomatlikka emotsional, shu bilan birga ongli munosabatni sotsiumga ongli idrok va munosabatga, ijodkorlik va maʼnaviy dunyosini boyitishga, oʻz salomatligini takomillash-tirishga, atrofdagi odamlarning salomatligiga ehtiyotkorona mu-nosabatda boʻlishiga ishtiyoqni rivojlantiradi. Sogʻlom turmush tarzi tushunchasi taʼlimiy xarakterga ega boʻlib, umuminsoniy qadriyatlar (maʼnaviy, ahloqiy, psixologik va jismoniy salomatlik)ni shakllantirish orqali namoyon boʻladigan gumanitar taʼlimning tarkibiy qismlaridan biri sifatida muhokama qilinadi.

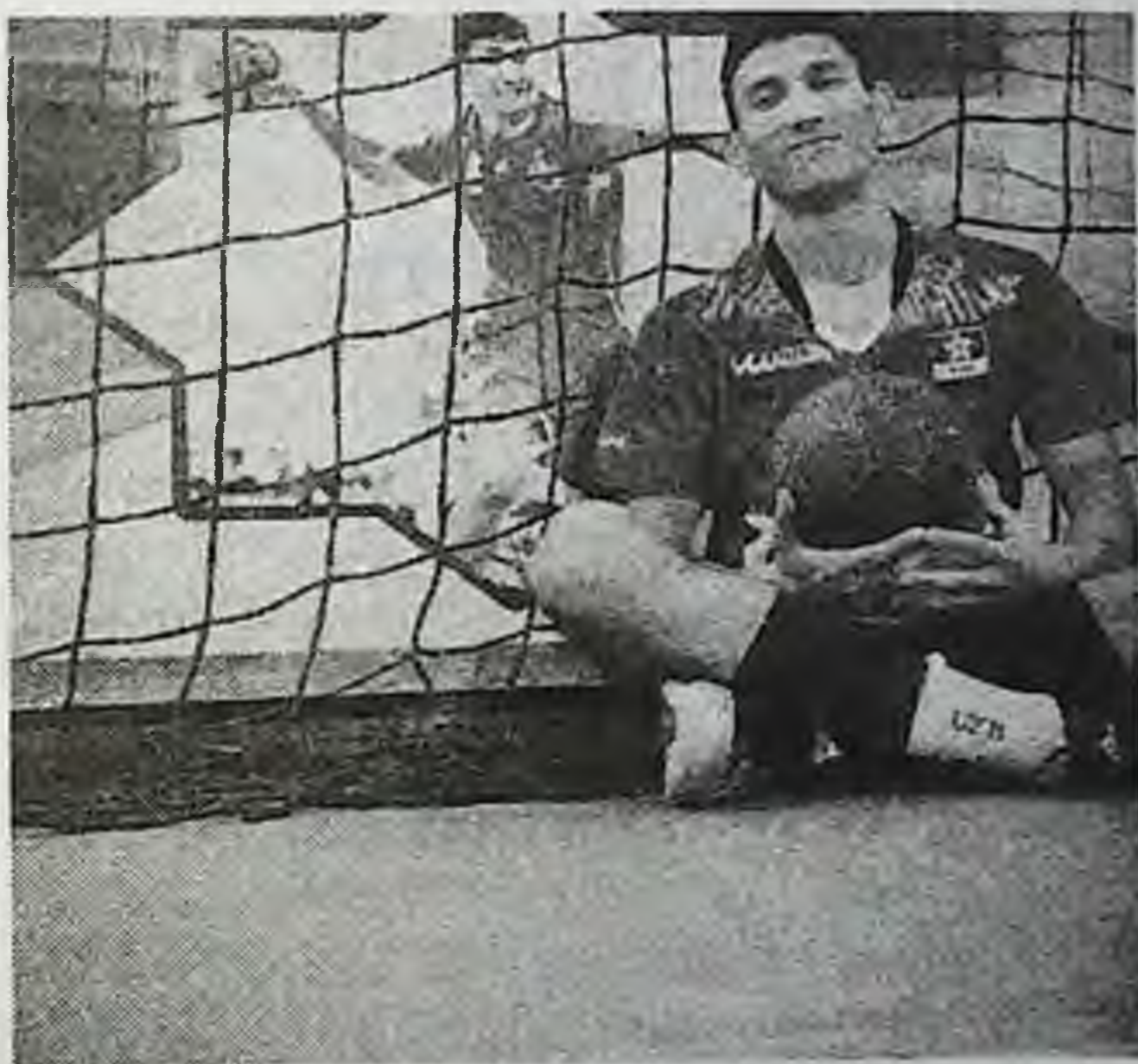
Sogʻlom turmush tarzi maqsadi - oliy taʼlim muassasalarida maʼnaviy-ahloqiy, jismoniy sogʻlom mutaxassislarni tayyorlashga yordam berishdir.

Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sogʻlom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch, intellektual va jismoniy qobiliyatning mansabi hisoblanadi. Jismoniy barkamollik salomatlik garovi boʻlib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiya jarayonining bosh vazifasi-tarbiyaviy faoliyatning dinamizmi va barqarorligini kuchaytirish, tarbiyaning yuqori natijalarini kafolatlashdir. Bu esa oʻquvchilarning individual xususiyatlarini hisobga oluvchi pedagog shaxsiyatiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya valeologiyaning tarkibiy qismi sifatida, salomatlikni mustahkamlashga, oʻquv jarayoni unumdorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi.

Mustahkam salomatlik- jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanish, sogʻlom hayot tarzini olib borishning natijasi boʻlib, oʻquv va mehnat faoliyati unumdorligining asosidir. Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, yaʼni barkamol yetuk, qoʻyilgan maqsadga erkin va oʻz kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Vatanimizda istiqloqlarning dastlabki kunlaridan boshlab xalqimiz maʼnaviyatini yuksaltirishga, oʻzida milliy va umuminsoniy qadriyatlarni hamda aqliy va jismoniy uygʻunlikni mujassamlashtirgan barkamol insonni tarbiyalashga alohida ahamiyat berib kelinmoqda. Sogʻlom avlodni voyaga yetkazish hozirgi zamonning dolzarb vazifalaridan biri boʻlib, bunga juda jiddiy yondashishni talab etadi. Shu oʻrinda sobiq Prezidentimiz I.A.Karimovning quyidagi fikrlari katta ahamiyatga molikdir: "Sport farzandlarimiz xarakterini toblaydi, qalbiga oʻz xalqi, yurti bilan faxrlanish tuygʻularini shakllantiradi. Zero, gʻurur, faxru-iftixor inson uchun oʻz maqsadlariga erishishda madad boʻladi."⁶

⁶ I.A.Karimov. Inson uning huquq va erkinliklari oliy qadriyat. Toshkent, "Oʻzbekiston" nashriyoti matbaa ijodiy uyi, 2006 y. 48 bet

O'zbekiston kelajagining bunyodkorlari har taraflama barkamol yoshlarni tarbiyalashning eng muhim vositalaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Uch bosqichli umumta'lim maktablari o'quvchilarining "Umid nihollari", akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari, talaba yoshlarining "Barkamol avlod", oliy o'quv yurtlari talabalarining "Universiada" kabi sport musobaqalarining izchil yo'lga qo'yilishi jismoniy tarbiya va sportning kundalik turmushimizdan mustahkam o'rin olishiga, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishga xizmat qilmoqda.



Yoshlarning jismoniy tarbiyaga targ'ib etishga qiziqishida vatan shon-shuhratini ko'tarishida sportning ahamiyati ortib bormoqda. Sog'lom kelajak ma'naviyatli va fidokor yosh avlodga ega bo'lsa, albatta kelgusida o'zining buyukligini ta'minlaydi. Shuning uchun sport vatanparvar, sofdil, jasur har tomonlama barkamol, o'z-o'ziga to'liq ishonadigan shaxsni tarbiyalash uchun asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Sportchining ahloqini uning ongida ezgulik, poklik, mas'uliyat qay darajada mustahkam qaror topgani, hissiyotlari, e'tiqodi, harakatga undovchi sabablari, nafsoniyati, irodasi va xarakterini yaxshi tomonga o'zgarganini ko'rsatadi. Muvaffaqiyatlardan esankirash, o'ziga mahliyo bo'lish, yulduzlik kasaliga chalinish, manmanlikka berilib ketish, murabbiy va boshqa sportchilarga hurmatsizlik, bularning barchasi sportchining ahloqiy zaiifligini ko'rsatadi.

Insonning halolligi va mehribonligi vatan oldidagi mas'uliyatida ko'rinadi. Sportning, jumladan musobaqalar, raqobat, bellashuvlarning ma'naviyliigi, ularni insonparvar-lashtirish sportchilarning ahloqiy tarbiyalashga qaratilishi lozim. Bizning nazarimizda bu shaxsni ma'naviy-ahloqiy shakllantirish tizimda asosiy bo'g'indir. Bugungi kunda sportning ma'naviy-ahloqiy tarkibiga tegishli ma'lumotlar ko'payib bormoqda, bu sportchilarning hulq-atvorlari, sportni o'rganish natijasida jamiyat va madaniyat sohasidagi izlanishlarning asosiy muammolarini tushunishga yordam beradi.

Albatta, sportchilarning ma'naviy qiyofasiga alohida e'tibor qaratish, ayniqsa, ularda bir-biriga hurmat, halollik, g'urur, mas'uliyat, iroda kabi ma'naviy sifatlarni yanada chuqurroq shakllantirishga ahamiyat berish zarur. Bunda mashg'ulotlar va musobaqalardan keyin ham ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar o'tkazish, unda jamoaviylikni ta'minlashga harakat qilish ko'proq natija berishi mumkin. Sportning madaniy tamaddun jarayonidagi ijtimoiy ahamiyatga ilmiy qarashlar mutlaqo xilma-xil, hatto nihoyatda qarama-qarshi bo'lishiga, unga ta'rif-atamashunoslik iboralari ham rang-barang bo'lishiga qaramay, sport tarixiy taraqqiyot mahsuli ekanligiga shak-shubha yo'q. Sportga oid harakat shundan iboratki, u ijtimoiy faoliyatning boshqa barcha shakllari bilan chambarchas bog'liqdir.

Sport insonning hayotini o'zgartiruvchi omil hisoblangan mehnat faoliyati bilan bog'liq, uning davolanishi va salomatligini tiklash (sport tibbiyoti) bilan uzviy aloqador,

jamiyatning siyosiy-huquqiy sohasida amal qiladi, jamiyatdagi ahloqiy-ma'naviy muhitga o'z ta'sirini o'tkazadi. Badiiy-ijodiy va diniy munosabatlar ob'yekti bo'lib hisoblanadi. Shuningdek, sport qay jihatdandir madaniyat ko'zgusi sifatida o'zida insonning ijtimoiy-jismoniy va psixofiziologik tabiatning ko'p qirrali jilolarini aks ettiradi. Ana shu ma'noda sport ijtimoiy-falsafiy tahlil maydoniga, boshqacha aytganda, inson muammosiga aylanib qoldi. Bu muammoning mohiyati sport insonning hayotiy faoliyatiga doir g'oya, turmush tarzi va faoliyat turi sifatida umumiy va alohida xususiyatlarga ega ekanligini ochib berish zarurati bilan belgilanadi.

Albatta, faqat jismoniy jihatdan baquvvat bo'lgan insonni tarbiyalash unchalik qiyin emas, ammo uni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kamol toptirish juda murakkab va serqirra vazifadir.

Jismoniy tarbiya va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

O'tmishda kurash, yugurish, sakrash bilan bog'liq harakatli milliy o'yinlar xalq orasida keng tarqalgan, har xil tantana, bayramlar va to'ylarda musobaqalar o'tkazilgan va ular tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan.

Respublikamizda amalga oshirilayotgan ulkan ishlar ommaviy sportga qiziqishlarini ta'minlaydi. Ommaviylik orqali iqtidorli sportchi yoshlar yetishib chiqmoqda. Shu bilan bir qatorda, yurtimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Xotin-qizlar sporti, xususan, uning nafis va go'zal turi hisoblanmish badiiy gimnastika jadallik bilan rivojlanib bormoqda. Mazkur sport turi qizlarni ham jismoniy, ham estetik jihatdan tarbiyalashga, ularning musiqa va raqsga bo'lgan qiziqishini oshirishga, shuningdek, ma'naviy jihatdan etuk bo'lib ulg'ayishiga xizmat qiladi. Shu omillar e'tiborga

olinib. joylarda mazkur sport turi bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilib berilmoqda.

Sobiq Prezidentimiz tomonidan 2011 yil 27 avgustda "Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan Respublika olimpiya zahiralari sport maktabini tashkil etish to'g'risida"gi qaroriga asosan badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan sport maktabining tashkil etilgani buning yana bir isbotidir.⁷ Hozirgi kunda mamlakatimizning barcha viloyatlarida gimnastika markazlari ishlab turganligi ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishni doimiy ravishda o'sib borayotganligidan dalolat bermoqda.

Chunki, badiiy gimnastika sportning xavfsiz turlaridan biri hisoblanadi va ularni saralab olish qat'iy emas.

Ammo qizaloqlarning tabiatan egiluvchanligi, tana ko'rinishi, qobiliyati hisobga olinishi muhim sanaladi. Shuning uchun ham badiiy gimnastika sportning eng nafis turi hisoblanadi va barcha qizlarda qiziqish bo'ladi.

Badiiy gimnastika chiroyli qomatni shakllantiradi, gavdani tik tutish, kuchga to'lgan mushaklar, kun tartibi, bo'sh vaqtdan muvozanatlashgan holda foydalanish mahorati, tengdoshlari bilan har tomonlama erkin muloqot qila bilish, zarur harakatli malakalarni har tomonlama rivojlantirishga imkon beradi. U egiluvchanlik, epchillik, chidamlilikni oshirib, qizlarni intizomli qilib, tanani chiroyli va nafosatli harakat qilishga o'rgatadi va o'ziga bo'lgan ishonch hissini mustahkamlaydi. Buni tushungan ota-onalar qizlarini erta yoshdan badiiy gimnastika zallariga boshlab kelishlari quvonarli holdir. Ayni paytda bolalar va ularning ota-onalari necha yoshdan qanday sport turi bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq ekanligini ham bilishlari lozim.⁸

⁷ I.A.Karimov.2011 yil 27 avgustdagi "Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan Respublika Olimpiya zahiralari sport maktabini tashkil etish to'g'risida"gi Qarori

⁸ A.I Ikromov, D.I Ahmedova, A.I Komilov, T.K Norboeva, A.M.Achilov, F.A.Suyunov. Barkumol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Toshkent.O'zbekiston, 2011

Mutaxassislarimiz qizlar badiiy gimnastika sport turi bilan besh yoshdan shug'ullanishlarini tavsiya etadi. Bu esa qizlar erta yoshdan boshlab jismoniy baquvvat va sog'lom bo'lib voyaga etishlariga yordam beradi. Rossiyalik olimlarning erta yoshda badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshlagan qizlarni uzoq yillar davomida kuzatishlari shuni ko'rsatadiki, mashqlar boshlaganidan keyingi uch yil ichida ulardagi respirator mashg'ulotlariga qatnashmaydigan, tengdoshlariga nisbatan uch marta kamroq uchragan, gripp bilan kasallanish soni mashq qilmagan qizlarning nazoratdagi guruhlariga qaraganda 1/3 barobarga kam bo'lgan. Bu ijodiy ta'sirlardan tashqari sportning tarbiyaviy vosita sifatidagi rolini alohida ta'kidlash lozim. Bugungi gimnastikachi qizlarimiz kelajakda mamlakatimizning mustahkam bir oila bekalariga aylanadi. XII asrda ham jismoniy, ham ma'naviy yetuk intellektual boylikka ega bo'lgan avlodgina ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarish, shubhasiz O'zbekistonimizni jahon havas qiladigan davlatga aylantiradi.



Nazorat savollari:

1. Yoshlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishda nimalarga e'tibor berish lozim?
2. Jismoniy tarbiya va sport fanining rivojlanishida O'zbekistonda olib borilgan ishlar?
3. Talabalarda jismoniy madaniyatni shakllantirishda nimalarga e'tibor berish lozim?
4. Yoshlarni barcha sport turlariga jalb etishdagi maqsad va vazifalar?

I.3. MAVZU. SOG'LOM TURMUSH TARZI. INSON SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI ZARARLI ODATLAR. OIV/OITS HAQIDA TUSHUNCHA.

Reja:

1. Sog'lom turmush tarzi.
2. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi zararli odatlar.
3. OIV/OITS haqida tushuncha.

Tayanch so'zlar: Sog'lom turmush tarzi. kashandalik. ichkilikbozlik. giyohvandlik, OIV, OITS

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib boriladi. Bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiyot va gigienik bilimlarni berishga. ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilishga. o'zini va yon atrofdagilarni sog'ligini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.

Sog'lom turmush tarzi-bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi - inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish. sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga amal qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir. Inson hayoti va sog'lig'i eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi.

Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev sportga alohida e'tibor berib, xalq sog'lig'ini mustahkamlash muhim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i haqida qayg'urish ham davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning fiziologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigiyenik asoslarini yaratishni taqozo etadi.

Har bir talaba "Salomatlik" tushunchasi, salomatlik omillari, salomatlikni saqlashda organizmning himoyalaniishi, inson salomatligi, uning tamoyillari va metodlari to'g'risida bilimlarga ega bo'lishlari kerak. Turmush tarzining o'zi inson yashashi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish demakdir. O'zlashtirish usuliga qarab uni sog'lom turmush tarzi va nosog'lom turmush tarzi deb ajratish mumkin hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlanishi, boshqa fanlar bilan aloqasi, uning maqsad va vazifalarini o'zlashtirishi zarur. Har bir shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-hodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanmoqda.

Hozirgi murakkab va tahlikali zamonda milliy o'zligimiz, azaliy qadriyatlarimizga yod va begona bo'lgan turli xil hurujlar, yoshlarimizning ongi va qalbini egallashga qaratilgan g'arazli intilishlar tobora kuchayib borayotgani barchamizni yanada hushyor va ogoh bo'lishga da'vat etishi tabiiydir. Shu sababli yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi tamoyillarini qaror toptirish, ularni giyohvandlik, ichkilikbozlik, tanaki chekish, ahloqsizlik, chetdan kirib kelayotgan har xil zararli ta'sirlardan, ommaviy madaniyat niqobi ostidagi tahdid va xatarlardan asrash masalalari bir zum e'tiborimizdan chetda qolmasligi kerak.

O'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'quvchilar ruhiyatiga ta'sir etmoqda. Natijada, ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid hatti-

hakatlar tanlash ma'suliyatini oshirmoqda. Ular natijasida yuzaga keladigan asabiy kasalliklarning oldini olish zarur.

Buning uchun esa eng avvalo, shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmushni tashkil etish talab etiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari hamda amalga oshirish yo'llarini bilishi kerak.

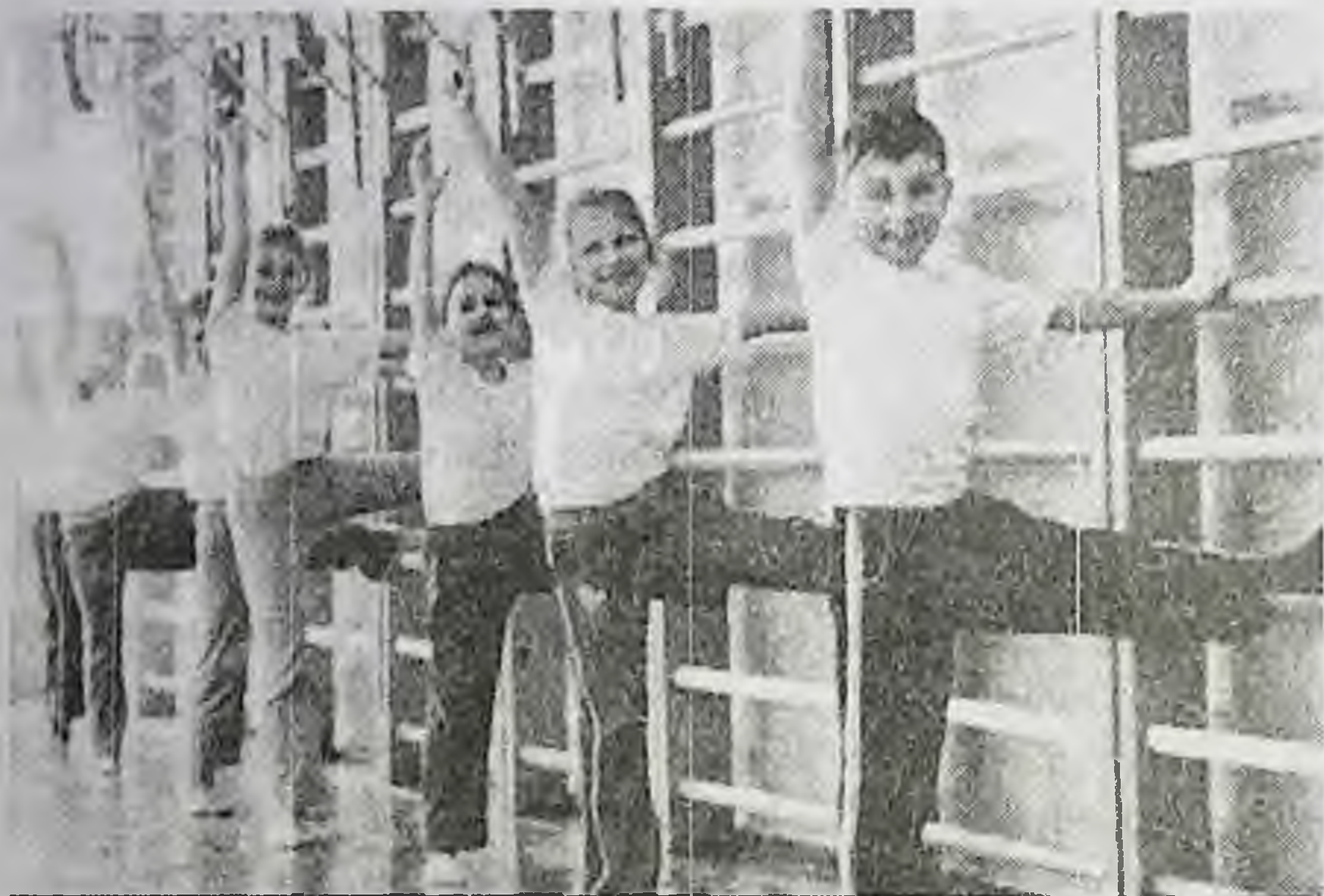
O'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lig'i va turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning oldini olish maqsadida ta'lim muassasalari ma'muriyati, mahalla va tibbiy xodimlarning hamkorlikda bajaradigan vazifalaridan yana biri, o'quv - tarbiya jarayonida talabalarni sog'lom turmush tarzi to'g'risida bilim berish, sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlarini amalga oshirish uchun tegishli ko'nikma va malakalarni hosil qilish va ularni ijobiy va foydali odatlarga aylantirish zarur. Buning uchun dars jarayonida va darsdan tashqari vaqtlarda, tarbiyaviy soatlarda "Sog'lom turmush tarzi" to'g'risida ma'lumotlar berilishi lozim. Jumladan, sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari va tamoyillari, Abu Ali ibn Sinoning sog'lom turmush tarziga oid qarashlari va fikrlari, sog'lom turmush tarzining asosiy ko'rsatkichlari, shuningdek, sog'lom hayot kechirishga mehnat va turmush sharoitlarining ta'siri, ma'naviyat va ma'rifatning ahamiyati, bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil etish, shaxslararo munosabatlarga e'tiborli bo'lish, ishchanlik qobiliyati, charchash va charchashni oldini olishdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda chiniqish, jismoniy tarbiya va sportning o'rni, zararli odatlarni oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, atrof-muhitni muhofaza qilishning inson salomatligiga ta'siri, yoshlar ongiga singdiriladi."⁹

O'quv tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar hayotda keng qo'llanilib, oilada, mahallada amalga oshirilishi zarurligi va buning uchun ota-onalar va mahalla ahli qo'lidan keladigan yordamni berishlari, "Sihat-

⁹ Safarova D.D., SHokirjanova K.T., Abdurahmanova N.K. Valeologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami "O'zJTI" nashriyoti-natbaa bo'lini., 2006.-139b

salomatlik" yili Davlat dasturini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzini e'tiborga olish zarur.

Shu bilan birga quyidagilar e'tiborda bo'lishi talab etiladi:



Maxsus mutaxassislar ishtirokida, ya'ni huquqshunoslar, psixologlar, narkodispenser xodimlari hamkorligida ta'lim muassasalarida giyohvandlik, OITS va zararli odatlar to'g'risida tushuncha berish, ma'ruza va davra suhbatlarini tashkil etish. kutubxonalarda, sinfxonalarda shu mavzuga oid ko'rgazmalar tashkil etish ijobiy natijalar beradi.

Ta'lim muassasalari, oilalarda spirtli mahsulotlarni qabul qilish, tamaki chekishga qiziqish, giyohvandlik va giyohvand moddalarni iste'mol qilishga moyil o'quvchi va yoshlarni aniqlash, o'rganish va hisobga olish (so'rovnomalar va testlar asosida), o'quvchilarning bo'sh vaqtlarida turli xil sport to'garaklariga qatnashish uchun o'quv tavsiyalar ishlab chiqish zarur. Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish jarayonida quyidagi asosiy masa-lalarga e'tibor qaratiladi: zararli odatlarga

berilishning oldini olish bo'yicha ogoh bo'lish, salomatlikka qarshi xavfli tomonlar; zararli odatlar (chekish, alkogolizm, giyohvandlik) ning ro'y berishi va avj olishi; sog'lom organismning giyohvand moddalarga javob reaksiyasi; giyohvandlikning rivojlanish bosqichlari; giyohvand shaxsning jismoniy va psixologik jihatdan tubanlikka yuz tutishi; salbiy hususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va muhokamalar o'tkazish. Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish, shuningdek, unga berilishning oldini olishda ularni ogoh bo'lishga chorlash, ta'lim-tarbiyaning negizini tashkil etmog'i lozim.

Hamma dori vositalari ham ruhiy yoki jismoniy bog'liqlik, ko'nikish, soddaroq qilib aytganda-giyohvandlik deb nomlanuvchi ishtiyoq yuzaga kelmaydi. Gap shundaki, har qanday giyohvand preparatning o'zini organizm minimal miqdorda ishlab chiqaradi (alkogol) yoki uning organizmda muhim fiziologik o'rin tutadigan analoglari (morfin, heroin va h.k) ochki opioidlar xususiyatlarini imitatsiyalaydi.

Ba'zilar (asosan o'smirlar) chalg'ish maqsadida organik erituvchilarni qo'llash muayyan ma'noda g'ayri tabiiy hol hisoblanadi, chunki tegishli gallyutsinatsiyalar bosh miya to'qimalarining nomi keltirilgan yuqori lipotropiigi tufayli birlamchi buzilishi oqibatida yuzaga keladi. Hozirda alkogolizm, tamaki chekish va giyohvandlikning ijtimoiy tabiati haqida ko'p gapirilmogda. Fikrimizcha, ijtimoiy sabablarni izlash, nisbatan muhimroq bo'lgan biologik sabablarni to'sib qo'ydi. Biologik sabablarni ilgari surishga yetarlicha asos bor. Avvalo, chalg'ituvchi moddalarga moyillik turlari kasallikning mohiyati ekanini e'tirof etish lozim. Ular o'z etiologiyasi va patogenezigaga. Ko'pgina kasalliklar singari ular nuqsonli funksional tizimlardan quyidagicha farq qiladi: bu tizim boshlang'ich motivatsiyadan qat'iy nazar, oxir-oqibatda me'yoriy organizmda yangi biologik ehtiyojni shakllantiradi. Lekin giyohvand moddalarga moyillikning nuqsonli funksional tizimlari

boshqalardan shunday farqga egaki, dastlab ustunlikka ega motivatsiya aynan "ongdan ustun" ijobiy hissiyotlarga ehtiyoj darajasida yuzaga keladi. Boshlang'ich motivatsiyalar turlicha bo'lishi mumkin: tengdoshlarga taqlid qilish. o'z referent (inson uchun ahamiyatli) guruhidagi nufuz, yoqimli kishilar orasida muloqot va h.k. Boshqacha aytganda, bu tizimning shakllana boshlashi ijobiy hissiyot olish vositasi sifatida go'zallikka ehtiyojga o'xshaydi. Lekin "go'zallik"dan farqli o'laroq, biologik omillarida ifodalangan ijobiy hissiyot yaqin orada ustun motivatsiyani quyiga biologik darajasigacha organizmning eng quyi, asosiy va keyingi, lekin alkogol, nikotin va giyohvand moddalarning yangi miqdori ko'rinishida doimiy tashqi yordam olish sharoitida yashashga yo'naltiradi.

O'rta Osiyo va Qozog'istonda tamaki chekish avvaldan rasmi bo'lmasa ham lekin boshqa xavfli odat - nos chekish mavjud. Nos ham tamakidan tayyorlanib, unga o'tin kuli, ohak (ba'zan ohak o'rniga tsement ham solinadi) va turli hidli yog'lar qo'shiladi. Nosvoyni uzoq muddat iste'mol qilish og'iz bo'shlig'i kasalliklariga sabab bo'ladi.

Bular stomatitlar (og'iz bo'shlig'i shilliq pardasi shamollashi), glossit (til shamollashi), gingivit (milklarning shamollashi), xeylit (lablarning shamollashi) hisoblanadi. Og'iz bo'shlig'i shilliq pardasida yoriq va yaralar paydo bo'lib, qonaydi, uzoq vaqtgacha tuzalmay, teskari ta'sirga ega o'simtalarga aylanishi ham mumkin.

Giyohvandlik va toksikomaniyaning turli ko'rinishlari (bekor qilish, bosh og'rig'i sindromi)dagi moyillik, abstinentli sindrom ravon tarzda rivojlanmaydi. Dastlab chalg'ituvchi vositaga ruhiy bog'liqlik kelsa, narkotik modda - modda almashinuviga to'laqonli kirib borgach, oqibatda-eng og'ir-jismoniy bog'liqlik kelib chiqadi. Giyohvandlik va toksikomaniyaning turli ko'rinishlari (bekor qilish, bosh og'rig'i sindromi) dagi moyillik, abstinentli sindrom ravon tarzda rivojlanmaydi. Dastlab chalg'ituvchi vositaga ruhiy bog'liqlik

bo'lsa, giyohvand modda almashinuviga to'laqonli kirib bor-gach, oqibatda eng og'ir jismoniy bog'liqlik kelib chiqadi. Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish inson sog'lig'i uchun xavfli hisoblanadi. Tamaki chekuvchi insonning o'zini sog'lig'igagina salbiy ta'sir qilib qolmay, balki yon-atrofdagi uni o'rab turgan kishilarga ham zararli hisoblanadi.



Tamaki tarkibida turli xil kimyoviy moddalar bor. Jak Niko tomonidan 1809-yili tamaki bargidan nikotin moddasi ajratib olingan. Nikotin odam organizmiga ta'sir etuvchi asosiy modda hisoblanadi. Tutab turgan tamakining harorati 300 gradusda bo'ladi. Tutab turgan tamakida ajoyib kimyoviy fabrika bo'lib, o'zidan 4 mingdan ortiq turli kimyoviy birikmalarni ajratadi¹⁰

Chekish-bu zararli va xavfli odat hisoblanadi. Ba'zi bir insonlar chekish aqliy ish qobiliyatini oshiradi deb hisoblaydilar. Ba'zi olib borilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, tamaki bosh miya faoliyatiga ta'sir etib, nerv hujayralari faoliyatining susayishiga

¹⁰ Mirzaqulov I.M. va boshqalar. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2008 187bet

olib keladi, nerv tolalari yana qo'zg'alish holatiga keltirish uchun tamaki iste'mol qilishga to'g'ri keladi. Filtrli tamaki chekish natijasida ham inson organizmida 300dan ortiq zaharli elementlar tamaki tutuni orqali organizmga kiradi. Ular orasida eng xavflilari-qatron (smola), nikotin, karbonat anhidrid va boshqalar. Zaharli moddalar ichida eng asosiy o'rinni qatron (smola) egallaydi. Qatron tarkibidagi zaharli moddalar inson organizmida saraton kasalligini keltirib chiqaradi. Nikotin-eng zaharli moddalardan biri hisoblanib, u organizmida tez qonga so'rilib, 7 soniya mobaynida hamma organlarga qon orqali etib boradi. Nikotin o'ta zaharli modda, insonlar uchun o'lim dozasi 50 mg.ni tashkil etadi. Bir dona tamaki chekish natijasida organizmga 1mg. atrofida nikotin moddasi kirib keladi. Har bir inson birinchi bor chekkanda o'zida noxush holatlarni his etadi: bosh aylanishi, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va umumiy holsizlik. Bu holatlar asta-sekin yo'qoladi va inson surunkali chekuvchiga aylanadi.

Tamaki chekish bundan tashqari har xil organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Asosan, yurak qon-tomir tizimi va nafas olish a'zolari zararlanadi. Miokard infarkti tamaki chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan ikki marta, o'pka emfizemasi 8-15 marta, aorta qon-tomirini kengayishi 3-5 marta ko'proq yuzaga keladi. Har bir yettinchi chekuvchida obliteratsiyali endoartrit rivojlanadi. Bu esa o'z navbatida oyoqlar gangrenasiga olib keladi. 45 yoshdan oshgan erkaklarda uchraydigan kasalliklarning 30%i chekishga moyilligi bilan bog'liq. 40-49 yoshdagi chekuv-chilarda o'lim chekmaydiganlarga nisbatan 3 marta yuqori, 60-64 yoshdagilar orasida o'lim darajasi 19 marta yuqori ekanligi ma'lum.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar va sportchilar orasida chekuvchilar bo'lsa, bu ularning organizmiga yanada salbiyroq ta'sir ko'rsatadi. Chekish ularni, ya'ni yurak qon-tomir tizimi va nafas olish a'zolari tizimining ko'rsatkichlarini susaytiradi. Sportchilar orasidagi chekuvchilarni tekshirish

natijalari bizga shuni ma'lum qiladiki. ularning psixofiziologik holati susayadi. Chekuvchi sportchilarda harakat reaksiyasi tezligi chekmaydigan sportchilarga nisbatan 8-14% kam bo'ladi. aniqlik reaksiyasi 16-21%, muskullarning aniq harakati 11-15% kam bo'ladi.

Bu borada ingliz fiziologlari sportchilar orasida tekshiruvlar o'tkazish natijasida buni to'la isbotlab berishgan. Chekish natijasida kelib chiqadigan kasalliklardan eng xavflisi bu nafas yo'llarining saraton kasalligidir. Bu xastalik chekuvchilarda tamaki chekmaydiganlarga nisbatan 20 marta ko'p uchraydi. Bundan tashqari chekuvchilarda qizilo'ngach saratoni, oshqozon saratoni, oshqozon osti bezining saratoni, siydik pufagi va buyraklar saratoni tez-tez uchrab turadi.

Tamaki chekish natijasida butun dunyo bo'yicha yiliga millionlab odamlar hayotdan ko'z yummoqda.

Keyingi paytlarda olib borilayotgan ilmiy tekshiruv ishlari shuni ko'rsatmoqdaki, kuniga 10 donadan ko'proq tamaki chekuvchi insonlar orasida saraton kasalligi 8 marta ko'p uchrar ekan. Kuniga 1 quti tamaki chekuvchilarda esa bu ko'rsatkich 20 martaga oshar ekan. Angliya shifokorlar yig'ini shuni isbotlab chiqdiki, 1 dona chekilgan tamaki natijasida insonni kuniga 5-6 daqiqa umri qisqarar ekan. Bu ko'rsatkichni bir nechta tamaki chekuvchilarga ko'paytirib, ularning umri qanchaga qisqarishini bilib olish qiyin emas. ya'ni tadqiqotlarning ko'rsatishicha, chekish bilan biz o'z organizmimizni surunkali ravishda zaharlar ekanmiz. O'z navbatida sportchilar va talabalar orasida ilmiy hamda jismoniy ish qobiliyatini susayishiga olib keladi. Shuning uchun biz hech qachon tamakini chekishga harakat qilmasligimiz, oramizda chekuvchilar bo'lsa, ularni ham bu yomon va xavfli odatdan xalos etishga yordam bermog'imiz lozim. Mutlaqo chekmaydigan insonlar o'zini yaxshiroq his etishi, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyati yuqori bo'lishi, chiroyli ko'rinishi va uzoq umr kechirishini hech qachon unutmasligimiz kerak.

Maktab yoshidagi bolalarni bir-biriga tamaki tutunidan rohatlanayotganini namoyish etayotgan, bu ishda tajribaga ega tengdoshlar orasida ma'qullash so'zlari ostida yo'talish, chanqash, bosh aylanishi kabi holatlar turadi. Insonni chekishga majbur qilgan sabab ijtimoiy ko'rinishga ega deysizmi? Aslo unday emas, ijtimoiy omillar faqatgina asos, vaziyat afferentligi xolos. Asosiy ehtiyoj- hissiyotga ega vaqtincha biologik nuqtai nazardan ongdan tashqarida ifodalanadi. Fiziologlar asab tizimi- ning faoliyatini kuzatish orqali sinapslar-asab hujayralarining o'zaro yoki boshqa qo'zg'atuvchi to'qimalar bilan aloqa bog'lash va ma'lumot almashinuvi vositasini aniqladilar. Sinapslar qo'zg'atuvchi mediatorga ta'sirchan xomoretseptorlar- tuzilmalar nuqtai nazaridan turlicha bo'lib chiqdi. Ba'zilar muskarin (zamburug' zahari) ga, boshqalari nikotinga ta'sirchan bo'lib chiqdi. Natijada ular M va N xolinoretseptorlar deb nomlandi.

Tashqi ta'sirga ega nikotin bu tuzilmalar harakatini buzish bilan o'zaro ta'sirlanadi. Organizm asta-sekin nikotinning kelib tushishiga moslashadi va buni hisobga olgan holda yangi faoliyat tartibiga o'tadi. Hozirda nikotin ma'lum biologik ahamiyatga ega bo'lgan faoliyat tizimi shakllangan. Bu o'sish, rivojlanish va jinsiy etilish jarayonlarida aks etadi. Nikotin organizmga qancha ko'p kiritilgan bo'lsa, xavf shuncha ortadi. Chekuvchi erkaklarning jinsiy ehtiyoji chekmaydiganlarga nisbatan 2,5 marta kamligi tajribada isbotlangan. Biroq bu mushohada uchun ma'lumotdir: "Chekishni tashlagach, meni g'amginlik va xavotirlik holati ham tark etdi" (A.R.Chexov). "Chekishdan aqling zaiflashadi" (I.B.Gyote). "Tamaki tanaga zarar yetkazadi, ongni yemirib, millatlarni ongsizlantiradi" (O.Balzak).

Tamaki tutuni biologik xo'rak-nikotin bilan birga turli nuqsionli jarayonlarni keltirib chiqarishga qodir zararli moddalarga ega. Xususan, 3,4 benzoprin 95% holatda quyonlar qulog'ida saraton shishilarini keltirib chiqargan, shuningdek, margimush uch oksidi ham nafas yutilganda yoki boshqa ko'rinishda organizmga kirganda saraton shishilarini yuzaga keltiradi.

Tamakini yana bir yomon xususiyati – qon tomirlarini toraytirish bo‘lib, uning oqibatida turlicha: Yurak ishemik kasalliklaridan infarktgacha, falajga eltadigan tez yoyiluvchan endoriterit, oshqozon gastriti va yaralari, jigar va buyrak, jinsiy a‘zo kasalliklarini keltirib chiqaradi. Tamaki homila uchun ona qornida rivojlanish davrida ham o‘ta xavfli bo‘lib, u tug‘ma nogironliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Qadim zamonlardan odamlar ba‘zi mast qiluvchi moddalarni tayyorlab, ularni turli marosimlarda iste‘mol qilishgan. Qadimda Gretsiya, Italiyada spirtli ichimliklarni turli marosimlar, tantanali urf-odatlarda ichishga ruhsat berilgan. Alkogolni birinchi marta arab al ximik olimi Albukazes kashf qilgan. U tasodifan kashf qilgan mast qiluvchi suyuqlikni alkexal, ya‘ni “nozik”, “yengil”, “uchuvchi” deb nomlagan. Bu olim alkogoldan ozgina ta‘tib ko‘rganda xursand bo‘lib, kayfiyati ko‘tarilgan. Shu davrdan boshlab alkogolni iste‘mol qilish keng tus ola boshlagan.

Vino spirtining kimyoviy nomi etil spirti, ya‘ni etanol. Etanol dipolisaxaridlarni achitqi zamburug‘lari ta‘sirida parchalanishidir.

Etanol-rangsiz, yengil harakatchan suyuqlik bo‘lib, o‘ziga xos hidi va achchiq ta‘mi bor. U suv va yog‘larda yaxshi aralashadi. 78 gradusda qaynaydi, ya‘ni oson bug‘lanadi.

Etanolning xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- etanol universal erituvchi, o‘zi ham suvli muhitda va organizmdagi yog‘larda yaxshi eriydi.
- nerv hujayralariga o‘ziga xos ta‘sir etib, shunga ko‘ra odamning ruhiy holatini o‘zgartiradi.
- organizmning barcha funksional sistemalariga zaharli (toksik) ta‘sir ko‘rsatadi.

Orttirilgan immun tanqislik sindromi (OITS) – immunitet tizimi funksiyalarining inson immunotanqislik virusi (IIV) bilan zararlanishi natijasida buzilishi ko‘rinishlarining yig‘indisidir. OITS bilan kasallangan inson yuqumli kasalliklarga chidamliligini yo‘qotadi, immun tizimi me‘yorida bo‘lgan insonlar uchun

pnevmoniya. zamburug'li kasalliklar, shuningdek. saraton kasalligi hech qanday xavf o'yg'otmaydi. Kasallikka chalingach hech qancha vaqt o'tmay (ba'zi hollarda ancha vaqtdan so'ng) o'limga olib keluvchi klinik sindrom rivojlana boshlaydi.

OITS ilk marta 1981 yilda, uni IIV keltirib chiqarishi esa 1983 yilda aniqlangan.

Hozirgi kunda mijozlar salomatligini asrash va hayotini uzaytirish imkonini beruvchi davolash usullari ishlab chiqilgan. ammo ular qimmat va mukammal emas. Bundan tashqari. rivojlanayotgan mamlakatlarda yashayotgan bemorlarning hammasi ham bunday davolanishga qodir emas. Uncha qimmat bo'lmagan vaksina bo'lsa muammo hal bo'lar edi. Ammo bunday vaksina yo'q va hali beri topilmasa kerak. Shuning uchun bunday xavfli kasallikning tarqalishi oldini olishning asosiy usuli hayot tarzini o'zgartirish bo'lib qoladi.

Inson qoniga IIV tushgandagina OITS bilan kasallanishi mumkin. Kasallik bilan zararlanishning keng tarqalgan yo'li – IIV zararlangan inson bilan jinsiy aloqaga kirishishdir; bunda virus jinsiy aktlarda ko'pincha ro'y beradigan kichik yaralar orqali qonga o'tadi. Giyohvandlar kasal insonlar foydalangan shprits va ninalardan foydalanishlari oqibatida ushbu kasallik bilan zararlanishlari mumkin. IIV bolaga kasal onadan homiladorlik, tug'ilishi yoki ona suti orqali yuqishi mumkin. 25-30% bolalar OITS bilan kasal onadan zararlanib tug'ilsalar ham, bu bolalarning kasallik bilan zararlanishining 90% ini tashkil etadi.

OITS bilan tibbiy xodimlarning shpritslar bilan emlayotganlarida, ochiq yaralarga ko'z. burun shilliq qatlamlariga behosdan zararlangan qon sachrab ketishi natijasida zararlanishi holatlari ham kuzatilgan. AQSH da tish shifokori bir kunda 6 ta mijozni OITS bilan zararlagani ma'lum.

OITS bilan turmushda, maktabda, do'konda, ishda zararlanish holatlari tasdiqlanmagan. Chunki OITS virusi atrof muhitda tez halok bo'ladi. Shuning uchun kasal kishining qurib

qolgan qoni va boshqa ajratmalari xavfli emas. Shu sababli o'pishishlar ham hech qanday xavf tug'dirmaydi. Bundan tashqari, inson so'lagida limfatsitlarning tanqisligi virusi bilan zararlanishiga qarshilik qiluvchi oqsil topilgan. Begonalarning ustaralari, tish cho'tkalari bilan foydalanganda ham (chunki bunda teri timalishi va kichik yaralar xosil bo'lishi mumkin) OITS bilan zararlanishi xavfi mavjud.

Qon so'ruvchi hashoralar (OITS keng tarqalgan joyda ham) orqali zararlanishi xavfining yo'qligi ham tadqiqotlar natijasida isbot qilangan.

Hashorat organizmida virus uzoq yashamaydi va ko'paymaydi, shu sababli hashorat virusni boshqa organizmga uzata olmaydi.

Sog'lom inson bu avvalom bor uning ruhiy va fiziologik sifatleri yuqori bo'lgan ijtimoiy faoliyatini saqlashdan iborat. Sog'lom turmush tarzini yoshlarda shakllantirishning bir qancha yo'nalishlari mavjud. Bir tomondan, yoshlarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishning mohiyati, uning organizmga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirlari haqidagi tasavvurlarni uyg'otishga harakat qilinsa, ikkinchi tomondan aynan jismoniy mashqlarni surunkali bajarib borishga amal qilish va jismoniy madaniyatni shakllantirishga e'tibor berish kerak. Demak, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun, kun tartibini to'g'ri tashkil etish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta olish demakdir.

Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish, shuningdek, unga berilishning oldini olishda yoshlarni ogoh bo'lishga chorlash, ta'lim-tarbiyaning negizini tashkil etmog'i lozim.

Hozirgi kunda ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlikning ijtimoiy tabiati haqida ko'p gapirilmoqda. Chunki

aynan shu odatlardan turli xildagi kasalliklar aniqlanmoqda. Ijtimoiy sabablarni izlash, nisbatan muhimroq bo'lgan biologik sabablarni to'sib qo'ydi. Avvalo, chalg'ituvchi moddalarga moyillik turlari kasallikning mohiyati ekanini e'tirof etish lozim.

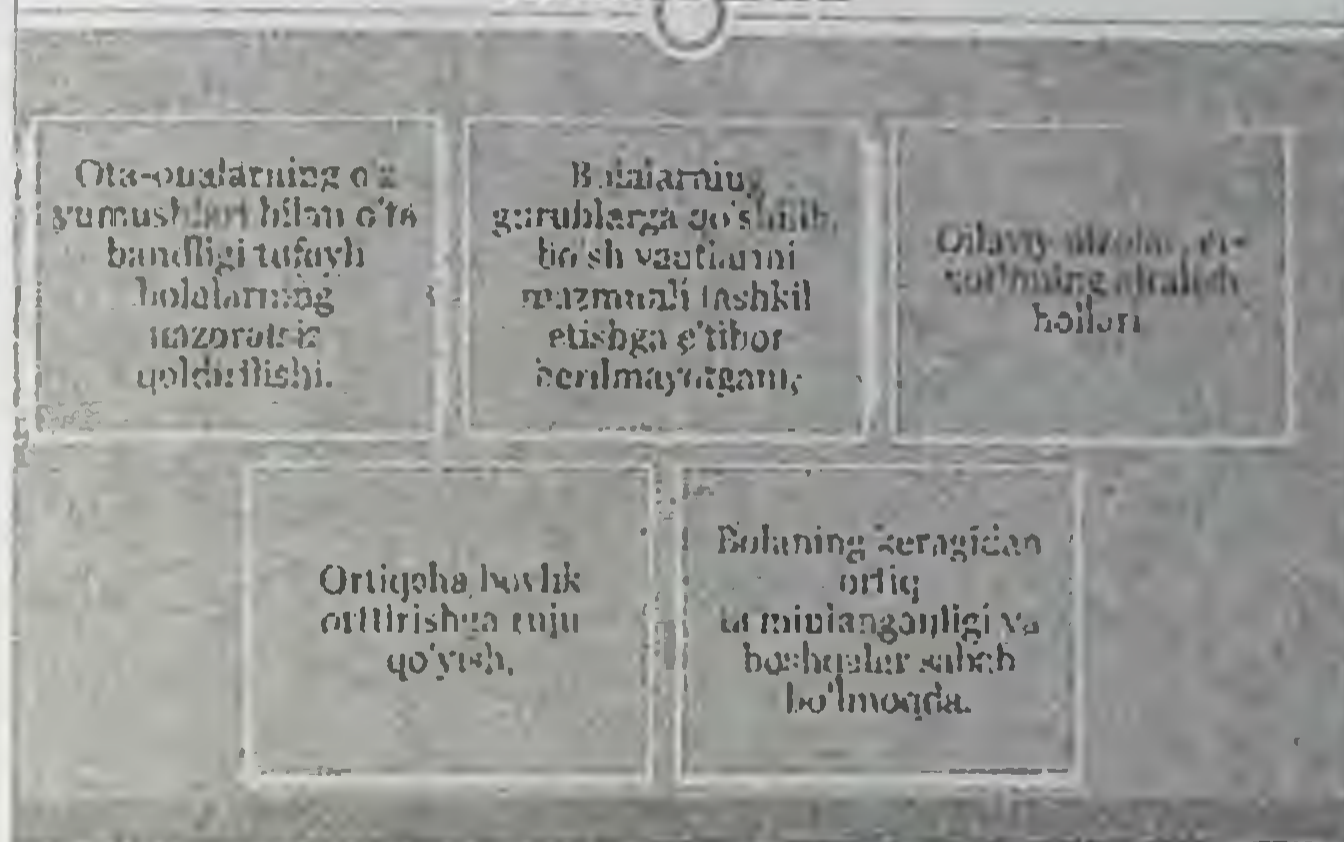
Tamaki chekuvchi insonning o'zini sog'lig'igagina salbiy ta'sir qilib qolmay. balki yon-atrofdagilarga ham zararli hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar orasida chekuvchilar bo'lsa, bu ularning organizmiga yanada salbiyroq ta'sir ko'rsatadi. Nos chekishning eng xavfli asorati shundan iboratki, uning tarkibidagi tamakining ko'p yillar davomidagi zararli ta'siri tufayli og'iz bo'shlig'i, qizilo'ngach va me'daning rak kasalligi yuzaga keladi.

Ma'lumotlarga ko'ra, nos chekadiganlarda og'iz bo'shlig'i raki chekmaydiganlarga qaraganda 11 marta ko'p uchraydi. Bundan tashqari, chekuvchi o'z oilasining iqtisodiyotiga ham zarar etkazadi. Agar har kuni bir quti tamaki cheksa, sigaretaning turiga qarab bir yilda u 1 000 000 so'mgacha va undan ko'proq pul sarflaydi.

Qadim zamonlardan odamlar ba'zi mast qiluvchi moddalarni tayyorlab, ularni turli marosimlarda iste'mol qilishgan. Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, modda alma-shinuvini buzadi (oqsil, yog', uglevod). Alkogolizm asab kasalliklarini kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Giyohvanlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida ma'lumotlar bor. Giyohvandlikning ortib borishi sababli davolash muassasalarini giyohvand moddalar bilan ta'minlash borgan sari kamayib bormoqda. Sog'lom jamiyatni barpo etish negizida har bir inson uchun sog'lom sharoit yaratish, islom va muqaddas Qur'on ta'limotini, diniy hamda dunyoviy ta'limotlarni yoshlar ongiga singdirish demakdir.

XXI ASR VABOSI VUJUDGA KELISH SABABLARI



O'zbekistonda yoshlarni sportga yo'naltirish ishlari bugungi kunda ularning sport yo'nalishlarida erishayotgan yutuqlarida ko'rinib turibdi. Mamlakatimizda yoshlarni sportga bo'lgan qiziqishlari yanada ortib bormoqda va sport davlat ahamiyatiga ega muhim yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Yosh yigit va qizlar tahsil olayotgan maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida sportning barcha yo'nalishlari bo'yicha zamonaviy sport anjomlari bilan jihozlangan o'quv maskanlari mavjud bo'lib, ulardan foydalanishga keng imkoniyatlar yaratilgan. Yoshlarni maktab davridan sportga yo'naltirish, jismoniy xarakterini shakllantirish orqali ularni qat'iyatli, mard va jasur bo'lib yetishishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanish uchun sport inshootlari-sport zallar, stadionlar, yugurish, gimnastika maydonchalari, suzish basseynlari mavjud. O'rta ta'lim maktablarining o'quvchilari, kasb-hunar kollejlarning talabalari hozirgi kunda yetarli darajada jismoniy barqaror holdagi mehnat qobiliyatiga egalar. Bu ularning sog'lig'i haqida qayg'urish shart emas degan xulosaga olib kelmaydi. Shuning uchun o'sib kelayotgan avlodni sog'lig'ini mustahkamlash o'qituvchilar,

tarbiyachilar, tibbiyot xodimlari va ota-onalar oldidagi eng muhim vazifa xisoblanadi.

Bu boradagi asosiy e'tibor o'sib kelayotgan yosh avlodni qaddi-qomatini to'g'ri shakllanishiga, ko'rish o'tkirligining rivojlanish qobiliyatiga, chiniqishning barcha turlarini ro'yobga chiqishida ehtiyot choralarini ko'rib borish lozim.

Yosh avlodni sog'lig'ini mustahkamlash, ularni doimo sog'lom holda bo'lishlari haqida qayg'urib tegishli tadbirlarni amalga oshirish faqatgina tibbiyot xodimlarining ishi emas. Bunda maktab, kollej, oliy ta'lim muassasalari xodimlarining rahbarligi ostida barcha pedogogik jamoaning ham vazifasi hisoblanadi.

Organizm rivojlanishining har bir bosqichi davrida unga qo'yilayotgan bosim kuchi, ya'ni jismoniy mashqlarni jismoniy tarbiya darslarida bajarish bilan bir qatorda uyda har kuni takrorlab borishni haqida tushunchalar berish lozim.

Organizm tobora o'sib borishi bilan bajaradigan jismoniy ishlar ta'siri natijasida yuzaga keladigan fiziologik jarayonlar o'zgarib boradi. Agar organizmga ta'sir etayotgan kuchlar shu organizm bajarishi mumkin bo'lgan yoshga nisbatan murakkab bo'lsa, u holda organizmning o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ayrim yoshlar o'zlari mustaqil holda jismoniy mashqlarni uyda bajarib boradilar, ya'ni tosh ko'tarish mashqlarida bolaning yoshi va jismoniy imkoniyatlari inobatga olinishi shart. O'sish yoshidagi (21 yoshgacha) bolalarda o'zining og'irligiga nisbatan katta toshlarni surunkali ko'tarishi oqibatida o'sishda davom etayotgan tog'ay hujayralarni ezib, o'sishga halaqit beradi.

Aqliy faoliyat bilan doim shug'ullanadigan ayrim o'sish yoshidagi bolalarga vaqti-vaqti bilan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanib turish tavsiya etiladi. Dars jadvallarini tuzishda ham jismoniy tarbiya darslarini talab darajasida bo'lishiga e'tibor beriladi. Jismoniy tarbiya darslari qiyin o'zlashtiruvchi fanlardan keyin qo'yilishi lozim.

O'quvchi organizmiga haddan ziyod jismoniy mashqlarni bajarishni talab etish, ularda salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin, ya'ni kuchi etmaydigan mashqlarni bajarishga majbur qilish ularning organizmini anchagina toliqtirib qo'yishi mumkin. Bu esa ularni nerv tizimiga salbiy ta'sir qiladi. Bularning hammasi sog'lom turmush tarzi deb ataladigan hayot kechirishni talab qiladi.

Sog'lom turmush tarzi deganda kishi sog'lig'ini saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan hayotiy faoliyat tushuniladi.

Salomatlikka erishish, sog'liqni saqlash va uni mustahkamlash bilan bir vaqtda har tamonlama rivojlanishni uzoq vaqt davom etadigan ijodiy faoliyatni, shaxsning aqliy va jismoniy imkoniyatlari, qobiliyatlarini namoyon etish hamdir. Sog'lom turmush tarzini kechirish kishi sog'lig'ini saqlashni 50% va undan ko'prog'ini ta'minlash ekanligi haqida ilmiy ma'lumotlar mavjud.

Sog'lom turmush tarzi quyidagilarni o'z ichiga oladi.

1. Jismoniy faollikda bo'lish.
2. Mehnat va dam olishni uyg'un holda amalga oshirish.
3. Yomon odatlardan voz kechish.
4. Mo'tadil harakatlarning rejimi
5. Chiniqish.
6. Ma'lum me'yor bilan oziqlanish.

Bugungi kunda barcha sport turlarini amalda olib borishda murabbiylarning roli katta. Yoshlarni jismonan sog'lom bo'lishida ham aynan o'qituvchi va murabbiylarning tinimsiz mehnatlari asosida yoshlar barcha sport turlariga jalb qilinmoqda. O'zbekistonning sha'ni uchun sport sohasidagi yoshlarimiz o'z sport turlarini himoya qilishi va yutuqlarga erishishi kuzatilmog'da. Sog'lom avlod-sog'lom kelajak, deb bejiz aytilmagan. Yoshlarni jismonan salomatligi ulardan keyingi avlodlarning ham salomatligiga ijobiy ta'sir etadi, shuning bilan birga, millatimizning sog'lom genafondini ta'minlashga yordam beradi.

Rivojlanish har bir mamlakatda o'z halqiga bo'lgan e'tiborida namoyon bo'ladi. Har bir jamiyat avvalo ma'naviy omilni-komil insonni shakllantirish pedagogikasini yaratishga intiladi. Bizning mamlakatimizda yoshlarni jismoniy madaniyatini shakllantirishga katta e'tibor berilmoqda.

Oliy o'quv yurtidagi talaba qiz va yigitlarning ko'p vaqtlari aqliy mehnat bilan o'tganligi uchun ularda jismoniy tarbiya va faol harakatni organizm uchun qanchalik ahamiyatga ega ekanligi haqida tushuntirish ishlarini olib borish zarur. Talaba yoshlarga sog'lom turmush tarzi nima ekanligini tushuntirishda tibbiyot, oilaviy muhit, ijtimoiy muhitning ta'siri bilan birgalikda ta'lim-tarbiya jarayonida nazariy bilimlar berish orqali tibbiy bilimga ega bo'lishlari ta'minlanadi.

Agar talabalar yoshligidan turli xalq o'yinlarini o'ynab yoki jismoniy mehnat bilan doim shug'ullangan bo'lsa, ularning tashqi ko'rinishida jismoniy baquvvatlik sezilib turadi. Lekin bu ko'rinishni doimiyligini saqlash uchun inson necha yoshda bo'lishidan qat'iy nazar jismoniy harakat va jismoniy mehnat bilan shug'ullanib turishi lozim. Organizmning fiziologik va morfologik jihatidan salomatlikni ta'minlash ko'proq jismoniy faollikka bog'liq ekanligini yoshlar bilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam ravishda shug'ullanish ishchanlik qobiliyatining oshishiga, mehnat unumdorligining yuqori bo'lishiga olib keladi. Jismoniy tarbiyada jismoniy taraqqiyot qonunlari ham aslini olganda jismoniy madaniyatning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tizimidan kelib chiqadi. Yoshlarni jismoniy madaniyatini oshirishda faol ishtirokchi sifatida qatnashishi ularning salomatligi, chidamliligi hamda sabrli, bardoshli bo'lishining asosi hisoblanadi.

Hozirgi zamonda jismoniy yuklamalar insonning biologik holati chegarasida bajariladi. Yuklamalarning oshib borishi organizmni funksional holatiga mos mashqlarni tanlashni talab

etadi. Talabalarning jismoniy holatidan kelib chiqib va jinsiga mos holda jismoniy yuklamarni berish kerak. Shu bilan birga har bir talabaning bajarayotgan usullariga individual yondashish lozim. Chunki har bir organizm hayoti davomida jismoniy mashqlarni va faol harakatni doimiy olib bormasligi mumkin. Ularda bajarilayotgan mashqlar va jismoniy harakatlardan ba'zi organlarga salbiy ta'sir etishi ko'zda tutiladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya darslarini olib borishda amaliy mashqlar bilan birga, nazariy bilimlar berib borish kerak.

Halqimizda qush uyasida ko'rganini qiladi, degan naql bor. Agar ota-onalar jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanmasalar yoki jismoniy harakatning inson salomatligiga ijobiy ta'sirini bilmasalar, sog'lom turmush tarzining asosida jismoniy tarbiya bo'lishini bilmasalar, ularning farzandlari ham kamharakatlilikni o'zlariga odat qilib oladilar. Kamharakatlilik, jismoniy tarbiyaning yo'qligi, organizmda yalqovlik darajasini oshiradi. Buni ko'rib turgan ota-onalar bu holatlarga e'tiborsiz bo'ladilar.

Jamiyatda odamlar orasida yurganimizda turli xil qaddiqomatlarning buzilganligiga ko'zimiz tushadi. Bu holatlarga asosiy sabablardan biri ham jismoniy harakatlarni bajarmaslikdan iborat ekanligini yosh talaba qiz va yigitlar tushunib yetmaydilar. Agar ularda tibbiy bilim va ko'nikmalar hosil bo'lar ekan, o'z organizmining morfologik va fiziologik buzilishlariga yo'l qo'ymagan bo'lar edilar. Ba'zi yoshlar jismoniy harakatlarini faqat jismoniy tarbiya darslarida bajariladi, deb o'ylaydilar. Dars jarayonlarida ham jismoniy mashqlar haftada bir marta bajariladi. O'qituvchilar darsdan tashqari ham jismoniy mashqlarni bajarib turish kerakligi haqida tushuncha va ma'lumotlar berish lozim. Shuning bilan birga jismoniy tarbiya darslarining o'ziga xos tartiblarini ko'zdan kechirish lozim. Masalan, dars boshlangan vaqtda talabalarning darsga bo'lgan qiziqishi yoki mashqlarni bajarishdagi layoqatiga qarab quyidagicha holatlarga e'tibor berib borilishi o'qituvchidan talab etiladi:

- rivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda talabanning mustaqil bajara olish holati;

- mashqlarni turlariga qarab talabanning yoshi, jinsi va tibbiy holatini e'tiborga olishlik darajasi;

- mashqlarni bajarganda talabanning kayfiyati va darsga to'g'ri yondashishini kuzatish holati;

- mashqlarni bajarganda me'yoriga etkazmaslik sababini aniqlash darajasi;

- qo'yilgan talabga talabalarning erishish darajasi;

- tavsiya etilayotgan mashqlarni sifat darajasi, ya'ni organlarga ta'sirini bilish darajasi va boshqa holatlar nazorat qilinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan nazorat holatlaridan kelib chiqib, talabalarni jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan qiziqishini va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi hatti-harakatlarni rivojlantirish mumkin. Yoshlarga jismoniy faollik haqida tushuncha berilganda, har bir inson yoshi o'tgan sari organizmdagi regress holatlarni engish uchun yoshligimizdan harakat qilishimiz lozim ekanligini tushuntirish lozim. Masalan, ayrim olimlarning fikriga qaraganda "Yugurish" 50 yoshdan keyingi insonlarga chiqarilgan degan fikrlar bor. Chunki, 50 yoshgacha bo'lgan har bir insonning kun davomidagi hatti-harakatlari yugurishga teng bo'lishi kerak. 50 yoshdan oshgan insonlarda esa, farzandlarini qo'lidan ishini olishi natijasida ularda kamharakatlilik boshlanadi. Organizmni chiniqtirish va sog'lom bo'lishi uchun jismoniy mashqlarni bajarib turish va vaqti-vaqti bilan yugurib turishi kerak. Bunday va shunga o'xshagan ma'lumotlarni har bir talaba o'z ota-onasiga ham tavsiya etishi mumkin.

Talabalarni jismoniy kamoloti, sog'lom avlod tarbiyasi, bo'lajak ota-onalarni hayotga tayyorlash takomillashgan ta'lim tizimi, ya'ni jismoniy tarbiya ta'lim tizimi orqali ham amalga oshirishi to'liq isbotlangan. Mavjud jismoniy tarbiya ta'limni mazmuni, bugungi kunda yoshlarga dars berishning sifatini oshirish bilan takomillashtirishni taqozo etadi. Oliy ta'limdagi

jismoniy tarbiya ta'limini nazariy, amaliy va tashkiliy asoslari, ta'lim jarayonining asosiy vositalari, ularning yoshlar organizmiga ta'sir doirasi va uning kundalik turmushdagi zaruriyligi va doimiy ravishda jismoniy tarbiya mashqlaridan, faol harakatlardan foydalanishni tadqiq etadi.

Hozirgi jahon andozalariga to'liq javob bera oladigan maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari uchun zamonaviy sport majmualari barpo etilgan bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun yoshlarni sportga jalb etish zarur.

Nazorat savollari:

1. Sog'lom bo'lish uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Organizmga salbiy ta'sir etuvchi moddalarga nimalar kiradi?
3. OIV virusi qaysi yo'llar bilan yuqadi?
4. OITS kasalligi necha bosqichda o'tadi?
5. Oila qurishda tibbiy ko'rikdan o'tishning afzalliklari.
6. Reproduktiv salomatlik nima?

II. BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT.

II.1. MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI OLIB BORISHDA JISMONIY SALOMATLIK VA UNI BAHOLASH

Reja:

1. Jismoniy salomatlik darajasi.
2. Jismoniy tarbiyani olib borishda yoshga oid xususiyatlar.
3. Salomatlik va uni baholash.

Tayanch soʻzlar: jismoniy salomatlik, somatometriya, somadoskopiya, fiziometriya, somatotip.

Odamning jismoniy takomillanishi haqidagi dastlabki tushunchalar qadim zamonlarda paydo boʻlib, turli davlatlarda harbiy kuchlarni jismoniy jihatdan takomil topgan shaxslardan tuzish zarurati taqozo qilgan. Organizmning jismoniy takomillik darajasi ayni vaqtda uning morfofunktsional koʻrsatkichlari va xususiyatlari asosida baholanadi.

Sportchining koʻrinishi- bu turli tashqi belgilarning yigʻindisidan iborat boʻlib, morfologik, fiziologik, biokimyoviy va psixologik koʻrsatkichlar asosida tanlangan sport turiga sportchini mosligini aniqlaydi. Barcha sport turlariga organizmning mosligini aniqlashda antropometriya usullaridan foydalaniladi. Shuningdek, inson gavdasining shakli murakkab tuzilgan va uning oʻlchovlarini olishda maʼlum usullarni qoʻllash talab etiladi.

Antropometrik tekshiruv oʻtkazishda maʼlum talablarga rioya qilish zarurki, bunda faqat natijalar aniq boʻlib qolmay, balki ularni solishtirish mumkin boʻlsin.

Qaddi-qomat tanasini va boshning tegishli muskullarini taranglatmay gavdasini toʻgʻri ushlab boʻsh qoʻyib turgan kishining fazodagi holatidir. Qaddi-qomatni jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash jarayonida buzilgan holatlarni kuzatish mumkin: egilgan, kifoz, skolioz, kekkaygan va h.k.

Funksional yoki egilgan skoliozi bor kishi qo'llarni yuqoriga ko'tarish yoki gimnastik devorga qarab turgan holda osilib turish kerak, shunda funksional skolioz yo'qoladi.

Hozirgi zamon adabiyotlarida "konstitutsiya" so'zi odatda tana tuzilishining o'ziga xos xususiyatlarini belgilovchi termin sifatida ishlatiladi. Konstitutsiya-gavda tuzilmalarini, hamda uni metabolizm xususiyatlarini va reaktivligini o'z ichiga oluvchi keng ma'nodagi tushuncha, shunga qaramasdan ko'pchilik mualliflar konstitutsion tillarni klassifikatsiya qilishda gavdaning turli morfologik belgilarini asos qilib olganlar.

Antropometriya-odam tanasining o'lchovlarini o'tkazish usullarini o'rgatadigan ta'limot. "Antropometriya" so'zi grekcha bo'lib, "antropos"-odam, "metreo"-o'lchayman degan ma'noni anglatadi. "Antropometriya" va "salomatlik" atamaları bir xil ma'noni anglatib, o'tkazilgan antropometrik tekshirishlar asosida odamni jismoniy takomillanish darajasini aniqlaydi va baholaydi. Insonni jismoniy takomillanishi haqidagi ta'limot 160 yil muqaddam paydo bo'lgan, lekin odamning jismoniy takomillanishi haqidagi dastlabki tushunchalar qadim zamonlarda paydo bo'lib, turli davlatlarda harbiy kuchlarni jismoniy jihatdan takomil topgan shaxslardan tuzish zarurati taqozo qilgan.

Organizmning jismoniy takomillik darajasi ayni vaqtda uning morfo funksional ko'rsatkichlari va xususiyatlari asosida baholanadi. Jismoniy takomillikning asosiy belgilariga total va parsial ko'rsatkichlar kiradi. Total ko'rsatkichlariga-tana uzunligi, tana og'irligi va ko'krak qafasining aylanmasi kiradi. Tana og'irligi tana massasining ko'krak qafasi aylanmasi ko'rsatkichi munosabati asosida tana zichligini aniqlash mumkin. Ko'krak qafasi aylanmasini tana uzunligi ko'rsatkichi bilan munosabati tana shaklini ifodalaydi. Tanani tashkil etuvchi turli qism, sigment va zvenolar uzunligi, aylanmasi va kenglik ko'satkichlari parsial o'lchovlarni tashkil etadi. Parsial ko'rsatkichlar asosida jismoniy takomillikni chuqur va aniq baholash imkoniyati yaratiladi. Total va parsial o'lchovlaridan

tashqari yana bir qancha ko'rsatkichlar qo'llaniladi, masalan, tana massasini tashkil etuvchi yog', suyak va muskul komponentlarini aniqlash mumkin. Bu ko'rsatkichlar maxsus formulalar asosida organizmda suyak, muskul va yog' to'qimasini miqdorini ko'rsatadi.



Jismoniy takomillanish negizida nafaqat tanani tashqi qiyofasini shakllantiruvchi a'zo va tizimlar, balki organizmdagi barcha ichki a'zolar va tizimlarning uzoq vaqt davomida yuqori darajali faoliyat ko'rsatishga tayyorlik, ya'ni moslashganlik xususiyatiga yotadi. Shu sababli ichki morfologik tizimlarni tekshirish maqsadida kalla suyagini-kraniometriya, yurakni-kardiografiya va pulsometriya, o'pkani-flyuroografiya, buyrakni-uroografiya, turli morfologik tizimlarni-morfometriya, bo'g'inlarda harakat hajmlarini aniqlash-gokiometriya, turli muskul guruhlarini kuchini aniqlovchi dinamometriya va retroografiya usullari keng qo'llaniladi. Qanchalik tana zichligi va massasini ifodalovchi ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, shunchalik odamning jismoniy takomilligi yuqori baholanadi. Dolixomorf tana tuzilishiga-bo'yini baland, gavdani kalta, ko'krak qafasi silindr-

simon. oyoq-qo'llari uzun bo'lgan shaxslarda jismoniy takomillik darajasi past baholanadi. Antropometrik belgilar orasidagi munosabatlar jismoniy rivojlanish darajasini aniqlab, organizm tuzilmalarining mexanik xususiyatlarini ifodalaydi. Hozirgi kunda antropometriya o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga ko'ra 3 guruhga ajratiladi:

1. Harbiy antropometriya;
2. Tibbiy antropometriya;
3. Sport antropometriyasi.

Harbiy antropometriya-salomatlik darajasini tekshirish bilan birgalikda, tana uzunligi, og'irligi va ko'krak aylanasi o'lchovlarini va ular orasidagi munosabatlarni aniqlash bilan tanlovga javob beradigan belgilar asosida harbiy xizmatga jismonan baquvvat o'smirlarni va yigitlarni tanlab ajratish imkoniyatiga ega. Harbiy muassasalarning tahlili bo'yicha yashash joylari va sharoiti jihatdan erkak aholining tana uzunligi ko'satkichlarini farqlanishi aniqlangan.

Tibbiy antropometriya-bolalar va voyaga yetgan odamlarni jismoniy takomillanish darajasini aniqlaydi. Turli yoshdagi bolalar organizmi juda o'zgaruvchan bo'lib, turli morfofunktsional tizimlarda yoshga qarab o'zgarishlar kuzatiladi. Shu sababli, pediatriyada har bir pasport yoshiga xos bo'lgan belgilarning o'rtacha ko'rsatkichlari asosida normativ jadvallar ishlab chiqarilgan. Muayyan yoshga xos bo'lgan jadval ko'rsatkichlari asosida tekshirilayotgan bolaning belgilari taqqoslanadi va jismoniy takomilligi baholanadi. Ikkilamchi jinsiy belgilarni paydo bo'lish muddatlari va namoyon etilishi darajasi ham e'tiborga olinadi. Har yili har bir mamlakatda yosh bolalar va o'smirlarning jismoniy takomillanish dinamikasi, biologik yoshi pasport yoshiga muvofiqligi katta nazorat ostida tutiladi.

Sport antropometriyasi amaliyotida sportga layoqatli shaxslarni tanlashda va har bir sport mutaxassisligiga xos bo'lgan namunaviy ko'rsatkichlar etalonini yaratishda keng qo'llaniladi. Sport tanlovni ilmiy va ob'yektiv asosda o'tkazish-

da tananing total va parsial ko'rsatkichlari, tana proporsiyalari, tananing massasini tashkil etuvchi tarkibiy qismlarni namoyon etuvchi ko'rsatkichlarini hisobga olish va nihoyat sportchi somatotipini aniqlash katta ahamiyatga ega. "Somatotip" bu inson konstitutsiyasining morfologik ko'rsatkichlarning ifodasi. Sportchilarni jismoniy takomilini baholash katta ahamiyatga ega, chunki turli sport mutaxassisliklarida antropometrik belgilar sport natijalarini ifodalovchi muhim belgilardan biri hisoblanadi. Tana uzunligi basketbol, voleybol va gandbolda asosiy tanlov belgisi hisoblanadi. Futbolda, xokkeyda, gimnastikada tana uzunligi unchalik ahamiyatga ega emas, sportchini jamoada egallaydigan va bajaradigan ishiga bog'liq. Futbolda darvoza-bonlarni bo'yi baland, qo'llari uzun bo'lishi zarur, xokkeyda esa hujumchini bo'yi baland, tana massasini hajmi katta, muskullari yaxshi rivojlangan bo'lsa, futbolda hujumchilarda tana uzunligi har xil bo'lishi mumkin. Tana massasini ifodalovchi ko'rsatkichlar yuqori bo'lishi shart emas, chunki baland bo'yli tana massasini massiv bo'lishi yugurishda halaqit berishi mumkin. Og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilarda tana uzunligi o'rta me'yor atrofida, tana massasi o'rta ko'rsatkichlardan yuqori bo'lgan, keng tos va katta ko'krak aylanasi, yog' qatlami yaxshi rivojlangani kabi belgilar xosdir. Masalan, sportchi shtangani muvaffaqiyatli ko'tarishi uchun ko'rsatilgan belgilardan tashqari, yana bir xos belgi-bilak ancha uzun, elka esa kalta bo'lishi kerak. Demak, har bir sport turiga tanlov o'tkazilganda aynan u yoki bu sport turi talablariga javob beruvchi antropometrik belgilarni namoyon etilishiga ahamiyat beriladi.

Sportchi modeli-bu turli informativ belgilarning yig'indisidan iborat bo'lib, morfologik, fiziologik, bio-kimyoviy va psixologik ko'rsatkichlar asosida tanlangan sport turiga sportchini mosligini aniqlaydi va kelajakda aynan shu sport turida yuqori natijalarga etishishiga imkon yaratadi.

Birinchi antropometrik tavsiyanomalar 1988 yilda mashhur antropolog A.P.Bogdanov tomonidan ishlab chiqilgan. Antropometriya usullarini takomillanishi R.Martin, V.V.Bunak, K.I.Romanov, Ya.Mateyka, A.P.Alekseyev nomlari bilan bog'liq. Yan Mateyka tomonidan ishlab chiqilgan va tavsiya etilgan formulalari bo'yicha shu kunga qadar tana massasini tashkil etuvchi yog', muskul va suyak sistemalari aniqlanadi. Goniometriya va dinamometriya usullarini sport amaliyotiga kiritishi va qo'llanilishida V.A.Gamburgsev, A.A.Gladisheva va V.P.Strelnikov kabi olimlarning hissasi katta. Sport antropometriyasini rivojlanishini va mavjud bo'lgan usullarini takomillanishini ta'minlab bergan olimlardan E.G. Matrosovni ko'rsatish mumkin.

Antropometrik tekshiruv. Mashg'ulot o'tishdan maqsad, odam gavdasini asboblari va apparaturalari yordamida o'lchashning asosiy metodlari bilan tanishtirish.

Tekshirish usullari: antropometrik tekshirish metodlari ikki guruhga bo'linadi:

1.Kontaktli usulda tekshirish.

2.Kontaktsiz usulda tekshirish, masofadan turib o'lchash.

Kontaktli usul tekshirish usulidan keng foydalaniladi. Bu usulga:

1. Tanani uzunasiga o'lchash.

2.Ko'krak qafasini ko'ndalangiga o'lchash.

3.Og'irlikni o'lchash.

Inson gavdasining shakli murakkab tuzilgan, shuning uchun uning o'lchovlarini olishda ma'lum usullarini qo'llash talab etiladi. O'lcham olishning uchta usuli proyeksiya, to'g'ri o'lchash va yoy o'lchovlari olinadi.

Proyeksiya o'lchov usuli ma'lum tekislikka chiqarilgan, proyeksiyalangan antropometrik nuqtalar o'rtasini o'lchashga to'g'ri keladi. Vertikal yuzalardan birida yotgan (sagittal yoki frontal), biroq turli gorizontali yuzalikda bo'lgan o'lchamlardan biri, bo'ylama diametr yoki uzunlik o'lchovlari deyiladi. Uzunlik

o'lchovlari yordamida gavda va uning ayrim sigmentlari aniqlanadi. Saggital yuzaning gorizontal yuzalar va tana konturlari chiziqlarini kesib o'tgan joydagi nuqtalar oldingi-orqa proyeksion o'lchamlarini yoki tana ichi chuqurligini o'lchov imkonini beradi.

Frontal yuzalarining gorizontal yuzalar bilan va tana konturlari kesilgan joyida hosil bo'lgan nuqtalar ko'ndalang proyeksion diametrlarni yoki tananing kengligini o'lchashga imkon yaratadi.

To'g'ri o'lchov usulida nuqtalar o'rtasidagi eng qisqa masofa o'lchov sirkullari yordamida aniqlanadi. Bular tos razmerlari, uning chuqurligini o'lchashdan aniqlangan razmerlar masofa o'lchovlari deyiladi, santimetr va millimetrlarda ifodalanadi. Ular antropometrik, yo'g'on sirkullar, tazomerlar yordamida o'lchanadi.

Yoy o'lchovlari usullarida santimetr tasmasi tana bo'ylab mahkam tekkizib o'lchanadi. Shuningdek, tananing ayrim qismlari va qo'l-oyoq uzunligini o'lchash mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, aylana chuqurligini, kengligini aniqlashdan o'lchov asbobi albatta gorizontal holatda, uzunlikni o'lchashda vertikal holatda tutiladi.

Nazariy antropometriyada, organizmning o'sishi va rivojlanishi qonunlari haqida gap ketganda proeksion va to'g'ri usulda o'lchashlar katta ahamiyatga ega, chunki ular skeletning haqiqiy razmerini ifodalaydi.

Kontakt usulda tekshirishga tayanch yuzalar izini olish usuli ham kiradi. Ko'pincha oyoq-panja, barmoqlar izi olinadi, keyin bu izlar grafik metodi bilan qayta ishlanadi. Shunda tayanch yuzalarning shakllari, o'lchamlari, shuningdek, barmoqlar va oyoq-panjaning xos xususiyatlari bilib olinadi. O'lchovlar aniq bo'lishi uchun antropometrik nuqtalardan foydalaniladi, bu esa suyakning chiqib turgan joylari - suyak o'simtalari, bo'rtmalari, suyak bo'g'imlari chekkasi, ko'krak, kindik va boshqalar aniq bo'ladi. U yoki bu antropometrik nuqtaning qaerda joylashganini

topish uchun paypaslanadi va og'ritmasdan bosib ko'riladi, keyin tekshirish uchun demografik qalam bilan chizib qo'yiladi.

Antropometrik tekshiruv o'tkazishda ma'lum talablarga rioya qilish zarurki, bunda faqat natijalar aniq bo'lib qolmay, balki ularni solishtirish mumkin bo'lsin.

Tekshiruv sutkaning ma'lum bir vaqtida –kunning birinchi yarmida o'tkazilishi kerak. Tananing o'lchanadigan sohalari butunlay ochib qo'yilishi kerak. Tekshirilayotgan odam qattiq, tekis maydonchada yalang oyoq yoki yupqa paypoqda turishi kerak.

Tekshirilayotgan vaqtning boshidan oxirigacha tajribadan o'tkazilayotgan odam tana vaziyatini bir xil tutishi kerak: tik turib, qaddi-qomat rostlanadi, qo'llar tushiriladi, tizzalar to'g'ri turadi, oyoq kaftlari bir-biriga yaqinlashtirib, oyoq uchlari yon tomonlarga sal keriladi, qorin sal ichga tortilgan bo'ladi, o'ng ko'z kosasining pastki chekkasi va quloq yumshog'i nuqtasi bir darajada turganda bosh, ko'z kosasi-quloq gorizontalida turadi.

Tekshirish juda ko'p vaqtni olmasligi kerak. Juda aniq o'lchash qoidasiga amal qilish kerak. Ko'pgina o'lchovlarda qo'ysa bo'ladigan tafovutlar ikki va uch marta o'lchanganda 2-3 mmdan oshmasligi zarur. Tekshirish varog'ida eng yaqin o'lchov natijalarining o'rtachasi yozib qo'yiladi. Tekshirishni boshlash uchun o'lchash dasturi, natija formasi ishlab chiqilgan bo'lishi kerak, unga tekshiruv natijalari yozib qo'yiladi. Tanani bo'yiga o'lchashda odamning bo'yi vertikal yuzada aniqlangan antro-pometrik nuqtalar o'rtasidagi proeksion masofa sifatida o'lchanadi. Tana uzunligi (odamning bo'yi) tekshirilayotgan odamning tayanch maydoni ustidagi eng yuqori nuqtasi, ya'ni bosh gumbazining yuqori nuqtasi hisobga olinadi. Bo'yni o'lchashda odam qaddini tikka tutib turishi kerak. Bo'yi o'lchanadigan odam rostomerning gorizontal maydoniga oyoq yalang bosib, uning vertikal ustuniga orqasi bilan turadi, qo'llarini tushiradi, oyoq panjalari bir-biriga yaqinlashtiriladi, tizzalar aslo bukilmaydi, rostomer ustuniga beshta nuqta:

tovonlar, boldir, dunba, kuraklar orasi yuzasi va ensa tegib turishi shart. Bo'yi o'lchanayotgan odamning boshi shunday turishi kerakki, bunda ko'z kosasining quyi qismi tashqi eshituv markazi bilan bir xil gorizontal yuzada tursin.

Odam ana shunday vaziyatda turganidan keyin antropometrning reykasi rostomerning suriladigan plankasi boshning eng yuqori nuqtasiga tushiriladi va millimetrga qadar aniqlikda o'lchanadi.

Gavda uzunligi - poldan yuqori joylashgan nuqtalar o'rtasidagi tafovutlar, ya'ni bu nuqtalar orasidagi proyeksion masofa.

Korpus uzunligi- oyoqlar uzunligini qo'shmasdan hisoblaganda aniqlangan tana uzunligi.

Qo'llar uzunligi - pol ustidan yelka va barmoq nuqtalari balandligi o'rtasidagi tafovut va barmoq nuqtalari o'rtasidagi proyeksion masofa.

O'lchanayotgan odam asosiy antropometrik tik holatda turadi, yelkadagi nuqta va o'rta barmoq uchining polga nisbatan balandligi darajasi aniqlanadi.

Yelkaning uzunligini o'lchashda yelka antropometri bilan yelka nuqtasidan to kichik bilak suyagi yuqori boshchasidan bilak suyagi nuqtasigacha o'lchanadi. Yelkaning haqiqiy uzunligi yelka va kichik bilak nuqtalarining poldan balandligi orasidagi tafovutga teng keladi.

Bilakning uzunligi-bilak nuqtasi va bigizsimon o'simta suyagi nuqtasining poldan balandligi orasidagi tafovut. Suyak uzunligi bigizsimon o'simta nuqtasidan uchinchi barmoq uchidagi nuqtaga qadar o'lchanadi.

Suyakning uzunligi-bigizsimon o'simta nuqtasi va barmoq nuqtasining pol ustidan balandligi orasidagi tafovut.

Son uzunligi o'lchash uchun sonning yuqori nuqtasining poldan balandligi olib tashlanadi. Sonning uzunligi antropometr bilan chovdan sonning yuqori ichki nuqtasiga qadar o'lchanadi. Bu nuqtani aniqlash uchun tizza sal bukiladi va tizza bo'g'imi

ichki tomondan paypaslanadi, katta son suyagining eng chiqib turgan qattiq nuqtasiga barmoq bosib turiladi, keyin unga o'lchov asbobining plankasi qo'yiladi.

Boldirning uzunligi-sonning yuqori va pastki nuqtalarining poldan balandligi o'rtasidagi tafovut. Boldirning uzunligi antropometr bilan sonning yuqori nuqtasidan pastki nuqtasiga qadar o'lchanadi. Bu oyoq tik turganda to'piqning ichki tomonida joylashadi.

Oyoq-panjaning uzunligi- tovon va oxirgi nuqtalar orasidagi masofa. Oyoq-panjaning uzunligi antropometr bilan tovon nuqtasidan panjaning eng oldingi chiqqan nuqtasi "oxirgisi"ga qadar o'lchanadi, bu nuqta ikkinchi yoki birinchi barmoqning uchida bo'ladi. Oyoq-panja balandligi sonning pastki nuqtasidan polga qadar bo'lgan masofa o'lchanadi.

Tananing ko'ndalang razmerlarini aniqlash uchun tananing razmerlari yo'g'on, shtangali yoki sirg'anadigan tsirkul bilan frontal yoki saggital yuzaga antropometrik nuqtalar o'rtasidagi proyeksion masofa sifatida o'lchanadi. Tananing ko'ndalang o'lchamlarini aniqlashda dastlab tekshirilayotgan odam terisiga sal bosib, antropometrik nuqtalar paypaslab ko'riladi, keyin unga sirkul oyoqlari qo'yiladi.

Akromial diametr (yelka kengligi)-o'ng va chap akromial nuqtalar o'rtasidagi masofadir. Aytib o'tilgan nuqtalar o'rtasidagi to'g'ri razmer yelkaning kengligini aniqlab beradi.

Ko'krak qafasining ko'ndalang diametri yo'g'on sirkul bilan o'rta quloq osti chizig'i va 4 qovurg'aning to'shga mustahkamlangan gorizonttal o'tgan joyidagi nuqtalar orasida, ya'ni o'rta to'sh nuqtasi orqali o'lchanadi. Bu qovurg'aning yonboshi eng chiqib turgan joylari orasidagi masofadir.

Ko'krak qafasining oldingi orqa (saggital) diametri-to'sh nuqtasi va shu gorizonttal yuzada yotgan umurtqa pog'onasining o'simta qirrasini o'rtasidagi masofadir. Ko'krak qafasining barcha ko'rsatkichlari nafas olmay turgan holda olinadi.

Tosni o'lchash uchun o'lchanadigan odam sonlarini bir-biriga mahkam tekkizib turadi. Tos qirrasidagi diametri-o'ng va chap yonbosh suyagi qirrasidagi nuqtalar orasidagi masofadir. O'lchov aniqligi 0,5 sm. Bunda tsirkul oyoqchalarini o'lchanayotgan sohaga asta qo'yish lozim, aks holda yunshoq to'qimalar shakli o'zgarib, o'lchashda xatoga yo'l qo'yiladi.

Yelka pastki qismining ko'ndalang diametri-yelka suyagi-ning tashqi va ichki do'ngliklari orasidagi eng katta masofadir. Yelka do'ngi kengligi tirsakni bukkan holda shtangen sirkul bilan o'lchanadi. Sirkulning bitta oyoqchasi medial do'nglikka, ikkinchisi lateral do'nglikka qo'yiladi.

Bilak quyi qismining ko'ndalang diametri-kichik bilak va tirsak suyaklari bigizsimon o'simtalar orasidagi eng katta masofadir. Yelka suyagining kengligi bigizsimon o'simtalar orasida aniqlanadi. Sirkulning bitta oyoqchasi tirsakka, ikkinchisi bilakka qo'yiladi. O'lchanayotgan sirkul oyoqchasiga sal bosiladi.

Son quyi qismining ko'ndalang diametri-son suyagi ichki va tashqi do'ngligi orasidagi eng katta masofadir.

Oyoq-panja kengligi-kaft suyagi boshchasiga shtangel sirkul qo'yib o'lchanadi. O'lchanayotgan odamning ikkala oyog'i bir tekis turishi kerak.

Aylana razmerlarni o'lchashda ko'krak aylanasi odam tinch turgan holatida o'lchash-millimetrli tasma bilan o'lchanadi, bunda u ko'krakning quyi burchagidan, yon tomondan-gavda va qo'llar orasidan o'tkaziladi, oldingi tomondan esa ko'krak uchi atrofining quyi sigmentlariga tegib turadi. Bunda o'lchanayotgan odamni gap bilan chalg'itib turish kerak.

Nafas olayotganda ko'krak qafasi aylanasi o'lchash. Chuqur nafas olayotganda yuqoridagi usulda o'lchanadi. Bu paytda o'lchanayotgan odam yelkalarini ko'tarmasligi kerak.

Nafas chiqarayotganda ko'krak qafasi aylanasi o'lchash. To'la nafas olayotganda va to'la nafas chiqarayotganda ko'krak qafasi aylanasi olingan ko'rsatkichlar ko'krak qafasi ekskursiyasi hajmini bildiradi.

Yelka aylanasi tinch turganda o'lchash - gorizontal yuzada qo'llar erkin tushiriladi, ikki boshli muskullarning eng rivojlangan joyiga o'lchanadi.

Yelka aylanasi o'lchash zo'riqqan holatida o'lchash. Yuqoridagi kabi o'lchanadi, bunda yelka oldingi yuzasi muskullari qisqarib turiladi. Yelka aylanasi tinch holatida va zo'riqqan holatida o'lchash natijalari orasidagi tafovut yelka muskullari ekskursiyasini bildiradi.

Bilak aylanasi - gorizontal holatda hamda erkin tushirilganda bilak muskullari yaxshi rivojlangan joyda o'lchanadi.

Son aylanasi yuqoridagi usulda o'lchanadi. Millimetrli tasma dumba burmasiga qo'yiladi va sonning tashqi yuzasida birlashtiriladi.

Oyoq - panja gumbazlarini o'lchash. Oyoq-panja gumbazi bo'ylamasiga hosil bo'ladi. U tashqi (tayanadigan) va ichki (ressor) qismlarga bo'linadi. Oyoq-panja gumbazining tayanch nuqtalari kaft suyaklari va tovon do'mboqchalarida bo'ladi. Gumbazning ko'ndalang yo'nalishida kaft suyaklari va kaft oldi suyak hosil bo'lgan, ular oldingi va orqa qismlarga bo'linadi. Faqat odamning oyoq panjasida gumbaz hosil bo'ladi, chunki u tikka yuradi.

Kishining qaddi-qomatini aniqlash usullari:

1. Sub'yektiv usullar:

a) somadoskopik usullar;

b) paypaslash usuli;

v) funksional sinovlar usuli.

2. Ob'yektiv o'lchash- somadoskopiya:

a) Romb-Moshkov bo'yicha;

b) yerdan yelka va toj nuqtalarini balandligini o'lchash;

v) yelka ko'rsatkichini aniqlash.

Gambursev bo'yicha gonometrik usul: somadoskopiya-tekshi-ruvchining oldi tomonidan, yonidan va orqasidan qarash orqali tekshirish.

Qaddi-qomat tanani va boshning tegishli muskullarini taranglatmay gavdasini to'g'ri ushlab bo'sh qo'yib turgan kishining fazodagi holatidir. Qaddi-qomatning normal va quyidagi patologik: dumaloq, dumaloq-orqasi botiq, orqasi yassi turlari farqlanadi. Anatomik jihatdan umurtqa pog'onasida sezilarli o'zgarishlar bo'lmagan bolalar va yoshlarda bukchaygan qaddi-qomat kuzatiladi. Orqa va yelka usti muskullari shalvillagan, ko'krakning bir oz botiq bo'lishi kuzatiladi. Normal qaddi-qomat quyidagicha xarakterlanadi:

a) bosh va umurtqa pog'onasi to'g'ri holatda bo'ladi: shu tana va boshning o'q chizig'i gavdaning tayanch yuzasiga nisbatan tik joylashadi;

b) yelkalari simmetrik joylashadi;

v) kuraklarining burchaklari bir xil balandlikda simmetrik bo'ladi;

g) qo'llari tushirilgan holatda beli bilan bir xil holdagi uchburchakka ega bo'ladi:

d) dumbasining burmalari simmetrik holatga ega;

e) oyoqlarining uzunligi bir xil;

z) oyoq kaftlari to'g'ri turadi.

Qaddi-qomatning yana quyidagi turlari bor:

To'g'rilangan-egriliklar yetarli rivojlanmasligi bilan farqlanadi.

Bukchaygan qaddi-qomat-ko'krak kifozi kuchli, bo'yin va bosh oldinga og'ib turishi bilan ajralib turadi.

Lordotik qaddi-qomat-bel lordozi kuchli ko'rinishi bilan xarakterlanib, buning natijasida bel qismi egarsimon shaklga ega, tos oldinga kuchli chiqqan bo'ladi.

Kifotik qaddi-qomat sezilarli ko'krak kifozi bilan xarakterlanadi.

Qaddi-qomatni tekshirish usullari:

Somadoskopiya.

Boshning holati. Bosh tananing o'qi bilan bitta vertikal chiziqda yotadi, yog'i anchagina yoki bir oldinga og'gan bo'ladi.

Yelka kamarining holatida kishining oldi tomonidan qaraganda bir yoki ikkinchisidan yuqoriligi, yelkalar pastga tushgan yoki ko'tarilgan, yozilgan yoki oldinga chiqqanligi aniqlanishi mumkin. Tanani orqa tomonidan qaraganda ko'kraklarning holatiga e'tibor berish kerak. Ular qovurg'alarga yaqin yoki ulardan uzoq joylashadi. Keyingi holatida qovurg'alar bilan ko'krak oralig'iga barmoqlarni uchini kiritish mumkin. Orqa muskullari zaif kishilarda qanotsimon kuraklar kuzatiladi.

Umurtqa pog'onasi. Umurtqa pog'onasining ko'krak va dumg'aza kifozining orqaga juda chiqqan nuqtalar odatda bir vertikal chiziqda joylashadi, bo'yin va bel lordozining chuqurligi esa 4-6 smdan ortmaydi. Agar umurtqa pog'onasida egriliklar o'rtacha me'yorda rivojlangan bo'lsa bunda orqa normal bo'lishi mumkin. Ko'krak kifoz va bel lordozi haddan tashqari rivojlangan bo'lsa bunda dumaloq-botiq orqa shakllanadi. Ko'krak kifoz umuman rivojlanmagan, bel lordozi ancha chuqur bo'lsa, unda yassi botiq orqa shakllanadi.

Orqaning shakli aniqlanganidan keyin tekshirilayotgan kishining orqasidan qarab skoliozlar borligi aniqlanadi. Agar skolioz cho'qqisi yuqoriga yo'nalgan bo'lsa, o'ng tomonli, agar pastga qaragan bo'lsa, chap tomonlama skolioz bo'ladi. Umurtqa pog'onasining bir qismi qiyshayishi keyinchalik pastki qismining o'ngga qiyshayishi bilan kuzatiladi va aksincha. Bunday holat "S"simon skolioz deb yuritiladi. Bu "S" qiyshayishlar bel uchburchaklarini o'rganishda aniqlanadi. Skoliozda belning uchburchagi, orqaning bo'rtib chiqqan tomonda kamayadi, botiq tomonda esa kattalashadi. Gavdani oldi tomonidan qaralganda sut bezlarining so'rg'ichlari har xil balandlikda joylashuvi ko'krak qafasining assimetriyasidan dalolat beradi.

Umurtqa pog'onasining yon tomondan qiyshayishi umurtqaning o'qsimon o'simtalar vertikal chiziq o'qi tomonga, ko'ndalang o'simtalar esa orqa tomonga chiqadi. Shu bilan bir vaqtda tegishli qovurg'alar burchagi ham bo'rtib turadi, og'ir holatlarda qovurg'a bukrligi yuzaga keladi. Umurtqa

pog'onasining bukrligini aniqlash uchun tekshiriluvchini oldinga shunday engashtirish kerakki, oyoqlarini bukmasdan, qo'llarini erkin osiltirib tursin. Uning orqa tomonida turib muskullarning yoki qovurg'alar burchagini assimetrik holda chiqib turishi belgilanadi. Gavdaning orqasida umurtqa pog'onasiga ko'ndalang holatida kerakli joydan maxsus shovun tashlash bilan qancha turtib chiqqanligi aniqlanadi.

Hozirgi zamon adabiyotlarida, ya'ni salomatlikka oid adabiyotlarda ham "konstitutsiya" so'zi odatda tana tuzilishining o'ziga xos xususiyatlarini belgilovchi termin sifatida ishlatiladi. Ayni vaqtda biz "organizm" tushunchasini ishlat-maymiz, chunki bu so'z gavda tuzilishining o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarini o'z ichiga olmaydi, binobarin, bu yerda to'g'ri kelmaydi. Lekin shu vaqtgacha umumiy qabul qilingan "konstitutsiya" tushunchasini yo'qligini ta'kidlab o'tish lozim. Gavda tuzilishi bilan konstitutsiyani bir xil tushunib bo'lmaydi.

Konstitutsiya-gavda tuzilmalarini, hamda uni metabolizm xususiyatlarini va reaktivligini o'z ichiga oluvchi keng ma'nodagi tushuncha, shunga qaramasdan ko'pchilik mualliflar konstitutsion tillarni klassifikatsiya qilishda gavdaning turli morfologik belgilarini asos qilib olganlar.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy salomatlik darajasi qanday aniqlanadi?
2. Antropometriya necha usulda olib boriladi?
3. Kontaktli va kontaktsiz usullarni tushuntirib bering.
4. Somadoskopiya usulida gavdaning qaysi qismlarini o'rganish mumkin?

II.2. MAVZU. JISMONIY MASHQLARNI MUSTAQIL BAJA-RISHNING ASOSIY USLUBLARI. CHINIQLASH.

Reja:

Jismoniy tarbiya va insonning funksional qobiliyati.

1. Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishning asosiy uslublari.
2. Chiniqlash va salomatlik.

Tayanch soʻzlar: Funksional qobiliyat, genotipik nazariya, fenogenetik nazariya, chiniqlash.

Hozirgi zamonda bolalar va oʻsmirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri organizmning tashqi omillarga nisbatan yuqori taʼsirchanligi va moslashuvchanligi boʻlib, bular natijasida qulay shart-sharoitda hamda oqilona majmualar taʼlim-tarbiya olib borilganda, umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlikning yaxshilanishi, ruhiy takomillashuvi yuz beradi. Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishda har bir inson organizmining imkoniyatlarini va yoshini eʼtiborga olish kerak. Shu bilan birga sport murabbiylari va ustozlarning koʻrsatmalariga amal qilish kerak. Surunkali kasalliklardan soʻng organizm tiklanib ketmaguncha jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish mumkin emas. Sogʻlom insonlarda ham jismoniy mashqlarni mustaqil bajarganda organizmni asta-sekin oʻrgatib borish kerak. Jismoniy mashqlarni bajarishda organizmni chiniqqanlik holatiga ham eʼtibor berish kerak. Organizmni chiniqtirish- oʻta davolovchi vosita boʻlib, inson sogʻligʻini moʻʼtadil ushlab turish vazifasini bajaradi.

Chiniqlash-bu gigiyenik tadbirlar tizimi hisoblanib, organizmni har xil tashqi chidamliligini oshirish bilan belgilanadi. Chiniqlash havoga nisbatan, suvga nisbatan, quyoshga nisbatan boʻlishi mumkin. Notoʻgʻri hatti-harakatlar organizmga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Sportchilarni muvaffaqiyatli chiniqlashi uchun gigiyenik qoidalarga amal qilishi zarur. Musobaqalardan oldin

organizm reaktivligi yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishi uchun chiniqishga katta ahamiyat berish kerak. Sportchilarni sistematik ravishda yopiq joylarda shug'ullanishi chiniqtirishni buzilishiga olib keladi.

Ko'pgina biologik xususiyatlarning yuksak darajadagi uyg'unlikda rivojlanishiga erishish uchun yordam beradigan omillar orasida jismoniy tarbiyaning, har bir yosh bosqichiga, ayniqsa, kasb taqozo etadigan gipodinamiya va gipokineziya sharoitida muvofiq bo'lgan mushaklar faolligini kuchaytirishning ahamiyati juda katta.

Har bir mamlakatning kelajagi, uning istiqboli, birinchi navbatda yoshlar tarbiyasiga, ularni sog'lom qilib o'stirishga, o'z vataniga sadoqat ruhida tarbiyalashga bog'liq bo'lib, bu murakkab jarayonni mavaffaqiyatli amalga oshirish eng dolzarb masalalardan biridir. Jismoniy tarbiya va sport hamisha jamiyat hayotining bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berganlar. Maqsad bitta, aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashdan iboratdir. Ajdodlarimiz ham jamiyat rivojida insonlarning salomatligini tiklash uchun bir qancha ishlarni amalga oshirganlar.

Buyuk bobokolonimiz Abu Ali ibn Sinoning inson salomatligiga ta'sir etuvchi ijobiy omillardan biri jismoniy tarbiya va faol harakat haqida o'z asarlarida bayon etgan. Jamiyatimizda har tomonlama ma'naviy yetuk, barkamol, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalashda o'qituvchilar ham to'g'ri yo'l ko'rsatishi lozim. Yosh organizmning sog'lom o'sishi va jismonan baquvvat bo'lishida kun tartibini to'g'ri tashkil etish kerak. Kun tartibi - insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon bo'lib, uning turli mazmundagi faoliyati-mehnat qilishi, dam olishi, ovqatlanishi, sport bilan shug'ullanishi va boshqa faoliyatlarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'lmaydi.

Talabalarning kun tartibini kuzatadigan bo'lsak, kunning eng ko'p vaqtini aqliy mehnat bilan o'tkazadilar. Ta'lim jarayonining o'zi ham salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan:

- o'quv maskanida aqliy ishlarni va uy vazifalarini bajarish bilan aloqadorlikda talabalarda axborot ko'lamining haddan tashqari oshib ketishi;

- dars jadvalini talabalarning aqliy ishchanlik qobiliyatini hisobga olgan holda tuzilmasligi;

- talabaga individual tarzda yondashmaslik, ya'ni talabaning qiziqishi, imkoniyatlaridan kelib chiqib, dars individuallashtirilmaydi;

- talabaning o'qituvchi tomonidan berilayotgan ma'lumotlarni amaliy ahamiyatga egaligi haqida tasavvurga ega bo'lmasligi;

- o'qituvchilarning valeologik bilimga ega emasligi.

Bunday holatlar ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir etadi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kun tartibini to'g'ri tashkil etishlariga e'tibor berish kerak. Kun tartibini tuzib chiqish jarayonida talaba o'zi uchun antistress dastur tuzib olishi lozim. Antistress dastur bu, asab sistemasining gigiyenasi bilan bog'liq bo'lib, kun davomida asabiylashishga olib keluvchi holatlarni yuzaga chiqarishdan saqlanish va kun tartibining komponentlariga amal qilishdir, ya'ni:

- to'g'ri ovqatlanish;

- jismoniy faollikda bo'lish;

- shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish;

- zararli odatlardan saqlanish;

- aqliy mehnat bilan jismoniy mehnatni almashtirib turish;

- asab sistemasining gigiyenasi.

Ayrim talabalarda kun tartibi bir xilda doim davom etishi kuzatiladi. Buning oqibatida talabaning o'qishga bo'lgan qiziqishining so'nishi, ruhiy tushkunlik holatlari sezilib turadi. Kun davomidagi insonga muammo tug'diruvchi holatlarni o'z vaqtida

bartaraf etish va keyinchalik muammolarni yuzaga kelishini oldini olish zarur.

Olimlarni ta'kidlashicha, kun davomida 20 minut jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan inson (har kuni) har qanday kasalliklarni engib o'tishi, yoki umuman kasal bo'lmas ekan. Haqiqatdan ham, inson har kuni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni odat qilib olish kerak. Sog'lom turmush tarzi jismoniy faollikka, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiena va asab sistemasining gigienasiga asoslanadi. Ertalabki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bajarishda organizmdagi barcha muskul, suyak sistemasi va bo'g'imlarni to'g'ri harakatlantirish lozim. Olingan so'rovnomalarda, talabalarning kun tartibida jismoniy tarbiyani kiritilmagan va ular buning sababi, vaqt yetkaza olmasligini qayd qilganlar.

Agar kun tartibiga jismoniy tarbiyani kirib, unga amal qilsalar antistress dasturning bitta tavsiyasi amalga oshgan bo'lar edi va ularning sog'lom bo'lishi uchun tushuncha hosil bo'ladi. Yuqorida qayd etilganidek, jismoniy tarbiyani bajarishda organlarni to'g'ri harakatlantirish lozim. Chunki doim jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmagan talabalarni birdaniga bilmasdan turli harakatlarni amalga oshirishi mumkin emas. Gavdaning barcha qismlari uchun maxsus harakatlarni amalga oshirish kerak. Masalan, bo'yin uchun mo'ljallangan mashqlarni bajarish, bosh miyaga qonni yaxshi yetib borishi, bosh miya hujayralarini yaxshi oziqlanishi va kun davomida miya faoliyatini yaxshi ishlashiga yordam beradi. Shu bilan birga analizatorlarning ham sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Qo'l va ko'krak qafasi uchun mo'ljallangan mashqlar, yurakning ishlashiga, o'pkaning ish faoliyatiga ichaklarning ishiga va jinsiy a'zolarining sog'lom bo'lishiga ijobiy ta'sir etadi. Talabalar jismoniy tarbiya va faol harakatning inson sog'lom bo'lishi uchun qanchalik zarur ekanligini bilishi lozim. Valeologiya darslarida faol harakatning organizmdagi o'rni haqida batafsil ma'lumotlar beriladi. Jismoniy tarbiya mashqlarini faqat darslardagina amalga oshirilmasdan, balki kundalik hayotimizda muhim o'rin egallashi lozim.

Hozirgi kunda aholi salomatligini ta'minlashda va sport turlarini rivojlantirishda shahar, qishloqlarda sport inshootlarini qurish yo'lga qo'yilgan bo'lib, barcha yoshdagi insonlar sportga jalb etilmoqda. Bu olib borilayotgan sa'y-harakatlar ham barcha yoshdagi insonlarda sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda jismoniy faollikning o'rni katta ekanligini bildiradi. Faol harakatni kundalik turmushga kiritish, sportning biror turiga qatnashib, o'rin olish degan tushuncha emas, balki organizmda joylashgan 600 dan ortiq muskullar, 250 dan ortiq suyaklar va 70 dan ortiq bo'g'imlar harakatini har kuni ta'minlash lozim. Abu Ali ibn Sinoning tavsiyalaridan birini misol qilib olaylik. insonlar har doim otda yurishni odat qilishlari kerak, deyilgan. Agar insonning har kuni kun davomidagi hatti-harakatlarini kuzatsak, umurtqa pog'onasini kamdan-kam harakatga keltirishi mumkin. Shuning uchun hozirgi kunda umurtqa pog'onasi churrasi kasalliklari ko'p uchrab turibdi. Umurtqa pog'onasi suyaklari yarim harakatchan suyaklar sirasiga kiradi. Lekin otda yurgan odanni ko'z oldimizga keltirsak, umurtqa pog'onasi uchun bog'liq bo'lgan harakatlar amalga oshiriladi. Bundan bilishimiz mumpkinki, umurtqa pog'onasini doim harakatlanib turishi sog'lom bo'lishiga yordam beradi.

Jismoniy harakat tufayli kelib chiqadigan salomatlik sirlari haqida talabalarga kerakli ma'lumot berish va unga doim amal qilishlari uchun bilim va ko'nikmalar hosil qilish kerak.

Oqilona jismoniy tarbiya (keng ma'noda) organizm moslashuvchanligi uchun funksional qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim ta'sirchan omili bo'lib qoladi, usiz esa rivojlanishda uyg'unlik buzilishi mumkin. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida reaksiyaning belgilari emas, balki me'yori-rivojlanishning muayyan sharoitlarida u yoki bu belgilarni me'yorlash qobiliyati "meros" bo'lib o'tar ekan, organizmning biologik imkoniyatlariga mos keladigan jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ortida qolishi kuzatiladiki, bu tibbiy-biologik fanlardagi ma'lum muammolar, shuningdek, salomatlikni miqdoriy baholash

nazariyasi va usullari mavjud emasligi bilan bog'liqki, ular orasida jismoniy tarbiyaning turli shakl va vositalarining turli ta'sirlarini uning organizm va shakl sifatidagi individual tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'rganish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiyaning mavjud genotipik nazariyasini fengenotipik nazariyaga aylantirish, uni zamonaviy biologik asosga ko'chirish zarur, bu masalani yangi, zamonaviy yondashuv nuqtai nazaridan chuqur o'rganishni talab qiladi.

Ilmiy tekshirish tadqiqotlari keyingi payt shuni ko'rsatmoqdaki, organizmni chiniqtirish har xil surunkali xastaliklar bilan kasallanishni oldini oladi, uzoq umr kechirish va aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini me'yorida saqlab turish qobiliyatini oshiradi. Organizmni chiniqtirishni doimiy olib boruvchilar orasida har xil xastaliklari 2-4 barobar kam uchraydi ekan. Chiniqish bundan tashqari, organizmni umumiy quvvatlantirish xususiyatiga ham ega. Organizm tonusini oshiradi, markaziy nerv tizimini mo''tadillashtiradi, qon aylanish doirasida qon oqish harakatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini jadallashtiradi, organizmni har xil tashqi ta'sirlarga chidamliligini oshiradi. Chiniqish-organizm termoregulyasion apparatiga ijobiy ta'sir etib, har xil meteomillarni salbiy ta'sirini oldini oladi. Buning natijasida organizm o'zini mo''tadil ichki holatini bir me'yorda ushlab turadi. Meteomillarni keskin o'zgarishi natijasida ham organizm o'z mo''tadilligini saqlay oladi. Chiniqish asosan markaziy nerv sistemasiga ta'sir etib, organizmdagi barcha a'zolarini faollashtirish, boshqarish qobiliyatiga ega.

Chiniqish muolajalari ayniqsa, organizmni jismoniy hamda aqliy ish faoliyatini, sog'liqni takomillashtirish va kasalga chalinishiga chidamlilikni oshiradi. Organizmni chiniqtirish asosan jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish haqida ba'zi bir chiniqtirish muolajalari bilan amalga oshiriladi. Organizmni chiniqtirish turli yoshda ham o'z samarasini beradi, ammo chiniqtirish qancha erta boshlansa, shunchalik maqsadga

muvofiq bo'лади. Ammo shuni esda tutmoq kerakki, o'tkir kasalliklarda va surunkali xastaliklarni kuzatish paytida chiniqish muolajalarni qo'llamaslik lozim. Chiniqish asosan to'g'ri olib borilgan muolajalar natijasidagina o'z samarasini ko'rsatadi. Ilmiy tekshiruvlar va amaliyot tajribalari shuni ko'rsatmoqdaki, gigiyenik chiniqish asoslari quyidagilardan iborat ekan:

- sistemalilik (davomiylik);
- har doim va ketma-ket bajarish;
- vositalar hamda shakllarni bir-biri bilan almashtirish;
- faol tartib;
- umumiy hamda shaxsiy muolajalarni bir-biri bilan almashtirib bajarish;
- o'z-o'zini boshqarishni kuzatish.

1. Sistemalilik (davomiylik) prinsipi- bu chiniqish muolajalarini har doim va har kuni bajarishga qaratilgan. Agar bu chiniqish muolajalari 2-3 haftaga amalga oshirilmasa, organizmni tashqi omillarga chidamliligini va reaksiyasi susayadi. Bundan kelib chiqadiki, biz chiniqtirish muolajalarini domiy ravishda amalga oshirishimiz maqsadga muvofiq.

2. Har doim va ketma-ket bajarish prinsipi- bu chiniqtirish muolajalar hajmini oshirib borishdan iborat. Bu muolajada avvalo eng oddiysidan boshlab to murakkab muolajalargacha ketma-ket amalga oshirib borish lozim.

3. Individual yondashish- bunda eng avvalo insonni yoshiga, jismoniy hamda ruhiy holatiga qarab chiniqtirish muolajalarini belgilaydi, chunki har bir insonning organizmi har xil.

4. Vositalar hamda shakllari xilma-xilligi- buni natijasida organizmni har tomonlama chiniqishini amalga oshirish mumkin. Vositalar hamda shakllarni xilma-xil bo'lishi va ularni o'z navbatida almashtirib foydalanish organizmni har xil tashqi meteoillarga bo'lgan chidamliligini oshirish.

5. Faol tartib-buning natijasida chiniqishni samarasi oshadi, chunki bu muolajada har xil jismoniy mashqlardan mushaklarni

harakatga keltiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Shuning uchun ham ba'zi bir sport turlari ya'ni: suzish, chang'i sporti, yengil atletika, alpinizm, turizmlar yuqori chiniqish effektini beradi.

6. Umumiy hamda mahalliy muolajalarni bir-biri bilan almashtirib bajarish- buning natijasida organizmga ta'sir etayotgan tashqi muhit ta'siriga chidamliligini oshiradi. Umumiy muolajalarga esa tananing ba'zi bir joylariga ta'sir ko'rsatib chiniqtiradi.

7. O'z-o'zini boshqarishni kuzatish-bu chiniqtirish muolajalarini amalga oshirish jarayonida o'z-o'zini boshqarishga qaratilgan.

Organizmnini yaxshi va samarali chiniqtirilganligini quyidagi holatlar bilan baholash mumkin. Bunda tiniqib uxlash, yaxshi ishtaha, organizmnini aqliy hamda jismoniy ruhiyatini jadalligi bilan belgilanadi. Bu belgilarni aksi esa organizmnini noto'g'ri chiniqtirilganidan dalolat beradi. Bunday holatda tezda shifokorga murojaat qilmoq lozim. Jismoniy mashq bajarilayotgan vaqtda hamda dam olish vaqtida ochiq havoda bo'lmoq va yengil, qulay kiyim kiyimoq maqsadga muvovofiqdir.

Havo bilan chiniqtirish. Havo bilan chiniqtirish (havo vannalarini qabul qilish)-yoqimli hamda xavfsiz chiniqtirish muolajasi hisoblanadi. Bu chiniqtirish usulida havoni harorati katta ahamiyatga ega.

Issiqlik sezish qobiliyatiga qarab havo harorati 3 ga bo'linadi:

1. Issiq (iliq)- bunda havo harorati 20-30 daraja bo'ladi.

2. Sovuqroq – bunda havo harorati 14-20 daraja bo'ladi.

3. Sovuq- bunda havo harorati 10 darajadan past bo'ladi.

Havo vannalarini eng yaxshi qabul qilish vaqti bu yozdadir, hamda atmosfera havosi toza, musaffo joylardadir. Havo vannalarini asosan yotgan holatda, o'tirib yoki sovuq vanna qabul qilayotgan vaqtda albatta jismoniy mashqlarni bajarish lozim. Yomg'ir yog'ayotgan tumanda yoxud shamol tezligi 3m/s oshganda havo vannasini qabul qilish man etiladi.

Havo vannalarini me'yorida ikki xil yo'l bilan amalga oshiradi, ya'ni: havo haroratini sekin pasaytirish bilan, hamda havo vannasi harorati bir me'yorda bo'lib, muddatini uzaytirish bilan.

Havo vannasini birinchi bor qabul qilayotgan talabalarga 20-30 daqiqa vaqt mobaynida 15-20 daraja haroratda amalga oshiriladi. Keyinchalik bu ko'rsatkichni uzaytirish mumkin.

Sovuq vannalarni faqat yaxshi chiniqqan odamlargina olsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Sovuq vannalarni qabul qilish muddati 5-10 daqiqadan oshmasligi lozim. Havo vannalaridan tashqari ochiq, toza havoda sayr qilish yoki trenirovka mashqlarini bajarish ham organizmga ijobiy ta'sirini o'tkazadi.

Suv bilan chiniqtirish. Suv muolajalari - bu chiniqtirishning jadal muolajasi hisoblanadi. Chiniqtirishning asosiy omili bu suvning haroratidir. Suv muolajalarini doimiy ravishda qo'llash, bu shamollash kasalliklarini eng asosiy profilaktikasi hisoblanadi.

Suv muolajalarini to'g'ri qabul qilish uchun sovuq suvning organizmga ta'sirini bilish kerak. Tana yuzasiga sovuq suv ta'sir etganda organizm javob beradi. Avval tomirlarning tez qisqarishi tufayli qon ichki organlarga intiladi. Teri ranglar va sovuq bo'lib qoladi. Bu vaqtda odam sovuq yeydi- birlamchi faza. Keyin ikkinchi fazada issiqlik "ishlab chiqaradi", qon teriga oqib kela boshlaydi va sovuq yeyish, iliqlikni sezish bilan almashadi. Tomirlarning birinchi fazada torayishi va ikkinchi fazada kengayishi teri tomirlari uchun o'ziga ham mashq bo'lib, u harakat o'zgarishi sharoitida mukammallashib boradi. Agarda sovuq uzoq vaqt ta'sir etsa, uchinchi faza- teri tomirlarini kengaygan holda qoladi, ulardagi qon oqimining harakati susayadi, qon to'xtaydi va ikkilamchi sovuq urish sodir bo'ladi. Bu holatda organizm kun mobaynida issiqlikni yo'qotadi. Shuning uchun suv bilan terining ikkilamchi reaksiyasini hosil qilish kerak, ya'ni tomirlarning kengayishidan boshlab, iliqlik sezish hosil bo'lguncha. Uchinchi fazani hosil bo'lishini oldini olish kerak. Agarda uchinchi faza hosil bo'lsa, suv muolajalarini to'xtatish va isib olish zarur, buning uchun bir qancha harakat

qilish kerak. Agarda tomirlar reaksiyasi kech qolsa, tanani sochiq bilan uqalash va jismoniy mashqlar qilish kerak. Suv muolajalarini oldindan isinib bajarish kerak emas, chunki sovuq teri aytarli reaksiya bermaydi va qizarish, isinishning o'rniga, yanada sovuq yeyish sodir bo'ladi.

Suv bilan chiniqish uchun eng qulay payt bu yoz va kuzdir. Muolajalarni yaxshisi ertalab uyqudan turgach yoki ertalabki badantarbiyadan so'ng bajarish kerak. Birlamchi suv muolajalarini havo 17-20 daraja iliq va suv 30-34 daraja issiq bo'lganda bajarish kerak. Keyinchalik har 3-4 kunda suv foni 1 darajaga tushirib turiladi va 1.5-2 oyda 20-16 daraja va undan pastroqqa tushiriladi. Muolaja vaqtida hech qanday yoqimsiz ta'ssurotlar va sovuq yeyish bo'lmasligi kerak.

Yuqorida bayon etilgan chiniqishning asosiy omili suv muolajalarining uzoqligi emas, balki suv harorati asosiy hisoblanadi. Shuning uchun quyidagi qoidaga rioya qilish kerak: suv qanchalik sovuq bo'lsa, tanani suv bilan ta'siri shunchalik qisqa bo'lishi kerak. Suv bilan chiniqishda quyidagilar tavsiya etiladi: ishqalanish, suv quyish, dush, suzish.

Ishqalanish - suv bilan chiniqishning birlamchi bosqichi. Bir necha kun davomida ho'l sochiq, gubka yoki qo'l bilan ishqalanadi. Avval faqat bel, keyinchalik butun badanni (yuqori qismlardan boshlab), qo'l va belni suv bilan ishqalab, keyin sochiq bilan quruq qilib artiladi. Keyinchalik oyoqlar artiladi. Hamma muolaja ishqalash bilan birga, 5 daqiqadan oshmasligi kerak. Suv quyish - chiniqishning keyingi bosqichi. Bunda past haroratli suvga, past bosimli suv oqimi qo'shiladi. Suv bir idishdan quyiladi. Suv quyilgach energik ravishda tana sochiq bilan artiladi. Muolajaning davomiyligi 3-4 daqiqa.

Dush- bu yanada energik muolajadir. Bunday chiniqish uchun o'rta me'yordagi suv oqimini veyer va yomg'ir shaklidagi dush holatida qabul qilinadi. Sovuq suv va mexanik qo'zg'alish birgalikda organizm uchun chiniqish uchun yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Muolajadan so'ng albatta tanani sochiq bilan energik ishqalash bilan tugashi zarur. Dushdan so'ng odatda ko'tarinki ruh paydo bo'ladi. Suv bilan chiniqishni boshlaganda avval engil muolajalardan boshlanadi. Suv harorati 33-34 daraja issiq. Keyin suv haroratini har 3-4 kunda past darajaga va asta-sekinlik bilan (1,5-2 oyda) salomatligiga va kayfiyatiga qarab 20-18 daraja iliq va past harakatga tushiriladi. Suv muolajalari paytida hech qanday yoqimsiz qismlar va sovuq eyish holatlari bo'lmasligi kerak. Yuqori darajadagi chiniqishda kontrast dush qo'llash mumkin. Uning mohiyati shundaki, bu muolaja paytida 20 daraja iliq va undan yuqori o'zgarishi bilan qo'llaniladi.

Ochiq havolarda cho'milish - chiniqish uchun eng qulay usul. Bunda havo, suv va quyosh nurlari organizmga kompleksli ta'sir etadi. Cho'milishni suv harorati 18-20 daraja iliq bo'lganda boshlash mumkin. Cho'milishni suv harorati 11-13 daraja iliq, havo harorati 14-15 daraja iliq bo'lganda to'xtatiladi. Ertalab va kechki soatlarda, birinchi kunlari kuniga bir marta, keyinchalik 2-3 marta 2-4 soat oralig'ida cho'milish mumkin.

Suvda harakatlanish va suzish kerak. Suv qanchalik sovuq bo'lsa, harakatlar shunchalik energik bo'lishi kerak. Cho'milishning davomiyligi suv harorati, ob-havo va kayfiyatga bog'liq. Sovuq yeyishgacha suvda bo'lish tavsiya etilmaydi.

Qor bilan ishqalanish- bu muolajaga suv bilan uzoq chiniqish muolajalari o'tkazilgach o'tish mumkin. Boshlanishda bu muolaja haqida o'tkaziladi, bunda tananing yuqori qismi ishqalaniladi. Qor bilan ishqalash tez va energik bajariladi. Davomiyligi 1-2 daqiqa. Keyinchalik yaxshi kayfiyat va chiniqish darajasiga qarab, qor bilan ishqalanish ochiq havoda o'tkaziladi. Qattiq sovuqda va kuchli shamolda ochiq havoda bu muolajani o'tkazish tavsiya etilmaydi. Chiniqish uchun mahalliy suv muolajalar o'tkaziladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani-oyoqlarga suv quyish va tomoqni sovuq suv bilan chayishdir. Bu muolajalar organizmni shamollashlarga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Quyosh bilan chiniqish-infradiolet nurlari organizmga yaxshi ta'sir qiladi. Ularning ta'sirida markaziy nerv sistemasining tonusi oshadi, terining himoya kuchi ortadi, ichki sekretiya bezlarining faoliyati oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, qon tarkibi yaxshilanadi, terida vitamin D hosil bo'ladi. Bundan tashqari quyosh nurlari kasal qo'zg'atuvchi mikroblarni o'ldiradi. Quyosh nurlari quyosh radiatsiyasining ma'lum bir dozada yaxshi ta'sir qiladi.

Quyosh nurlari - kuchli ta'sir qiluvchi bo'lib, ortiqchasi zarardir. Faqatgina sekinlik bilan quyoshga o'zgarish va ma'lum quyosh dozasini qabul qilishgina organizmni mustahkamlaydi va ishchanlik qobiliyatini oshiradi. Ba'zi bir kasalliklarda (o'pka tuberklyozi, yallig'lanish jarayonlari, yomon sifatli o'smalar va boshqalarda) quyoshda toblanish mumkin emas.

Quyosh bilan chiniqish- bu quyosh vannalarini qabul qilishdir, ya'ni havo vannalaridan, chunki bunda organizm quyosh va havo ta'siriga uchraydi. Quyosh vannalaridan ertalab yer va havo kamroq qizigan va issiqni engil o'tkazish mumkin bo'lgan, qayta qabul qilinadi. Quyoshda toblangach suv muolajalarini qabul qilish mumkin. Quyosh bilan qoniqishni yotgan holda va harakatda qabul qilish mumkin. Bosh oqish rangdagi bosh kiyim kiygan holda yoki doim osti himoyalangan bo'lishi kerak. Muolajadan so'ng ozgina dam olish, dush qabul qilish tavsiya etiladi. Quyoshda ko'p toblanish badanni issiq urishga olib keladi.

Sportchilarning chiniqishining o'ziga xosligi. Chiniqish sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, u sportdagi tayyorgarlikning asosi hisoblanadi. Bu sog'likning mustahkamlanishiga va sportdagi yuqori natijalarga erishishga sabab bo'ladi. Chiniqqan sportchilar kamroq kasal bo'ladi, natijada u regulyar ravishda mag'ulotlarga qatnashadi, bularning natijasida esa musobaqalarda yuqori yutuqlarga erishadi, musobaqalar esa murakkab iqlimiy-geografik issiq va sovuq iqlim, o'rta tog', o'zgaruvchi iqlim sharoitidagi chiqishlar tezkor adaptatsiyani

talab qiladi, bu esa chiniqqan sportchilardagina bo'ladi, chunki yuqorida bayon etilganidek, organizmning adaptatsion jarayoni chiniqqan sportchilarda tez va oson kechadi. Yana bir muhim holati shuki, bu shamollashlarning profilaktikasidir. Shamollashlar tufayli sportchilar sistematik mashg'ulotlarga qatnasha olma-ganligi va o'zining sportdagi mahoratini oshira olmasligi haqida ko'pgina misollar keltirish mumkin. Ko'pgina shunday hollar bo'ladiki, tasodifiy shamollashlar tufayli sport musobaqalari qoldirilar edi, natijada butun komanda a'zolari bu holatdan aziyat chekar edi. Tekshiruvlar shuni ko'rsatadiki, sistematik ravishda sportchilarni yopiq joylarda shug'ullanishi chiniqtirishni buzilishiga olib keladi. Keskin iqlim sharoiti-da, quyosh radiatsiyasi va boshqa meteorologik omillar ta'sirida himoya reaksiyasining susayishiga olib keladi. Shuning uchun uzoq vaqt yopiq sharoitida jismoniy mashq qiladigan sportchilarga doimiy ravishda turli usullarda chiniqish tavsiya etiladi. Sportchilarni chiniqtirishni kompleks ravishda sport turiga va tayyorgarlik darajasiga qarab qilinadi. Lekin hamma holatlarda yuqorida bayon etilgan holatlarga rioya qilish kerak. Chiniqtirishda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun yil davomida ochiq havoda muolajalarni o'tkazish tavsiya etiladi. Yilning issiq kunlarida ehtiyot bo'lish kerak, chunki uzoq vaqt stadionlarda oftob bo'lish sog'liq uchun salbiy ta'sir qiladi (tezlik susayadi, harakat koordinatsiyasi buziladi). Shuning uchun sportchilarni oftob tagida bo'lishini kun tartibiga rioya qilish asosida va sportchining individual xususiyatlariga asoslanib turish kerak.

Sportchilarni muvaffaqiyatli chiniqishi uchun gigiyenik qoidalariga rioya qilgan holdagina amalga oshirish mumkin. Musobaqalardan oldin organizm reaktivligi yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishi uchun qoniqishga katta ahamiyat berish lozim.

Halqimizda qush uyasida ko'rganini qiladi, degan naql bor. Agar ota-onalar jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanmasalar yoki jismoniy harakatning inson salomatligiga ijobiy

ta'sirini bilmasalar, sog'lom turmush tarzining asosida jismoniy tarbiya bo'lishini bilmasalar, ularning farzandlari ham kamharakatlilikni o'zlariga odat qilib oladilar. Kamharakatlilik, jismoniy tarbiyaning yo'qligi, organizmda yalqovlik darajasini oshiradi. Buni ko'rib turgan ota-onalar bu holatlarga e'tiborsiz bo'ladilar.

Jamiyatda odamlar orasida yurganimizda turli xil qaddi-qomatlarning buzilganligiga ko'zimiz tushadi. Bu holatlarga asosiy sabablardan biri ham jismoniy harakatlarni bajarmaslikdan iborat ekanligini yosh talaba qiz va yigitlar tushunib etmaydilar. Agar ularda tibbiy bilim va ko'nikmalar hosil bo'lar ekan, o'z organizmining morfologik va fiziologik buzilishlariga yo'l qo'ymagan bo'lar edilar. Ba'zi yoshlar jismoniy harakatlarni faqat jismoniy tarbiya darslarida bajariladi, deb o'ylaydilar. Dars jarayonlarida ham jismoniy mashqlar haftada bir marta bajariladi. O'qituvchilar darsdan tashqari ham jismoniy mashqlarni bajarib turish kerakligi haqida tushuncha va ma'lumotlar berish lozim. Shuning bilan birga jismoniy tarbiya darslarining o'ziga xos tartiblarini ko'zdan kechirish lozim. Masalan, dars boshlangan vaqtda talabalarning darsga bo'lgan qiziqishi yoki mashqlarni bajarishdagi layoqatiga qarab quyidagicha holatlarga e'tibor berib borilishi o'qituvchidan talab etiladi:

- rivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda talabaning mustaqil bajara olish holati;
- mashqlarni turlariga qarab talabaning yoshi, jinsi va tibbiy holatini e'tiborga olishlik darajasi;
- mashqlarni bajarganda talabaning kayfiyati va darsga to'g'ri yondashishini kuzatish holati;
- mashqlarni bajarganda me'yoriga yetkazmaslik sababini aniqlash darajasi;
- qo'yilgan talabga talabalarning erishish darajasi;
- tavsiya etilayotgan mashqlarni sifat darajasi, ya'ni organlarga ta'sirini bilish darajasi va boshqa holatlar nazorat qilinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan nazorat holatlaridan kelib chiqib, talabalarni jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan qiziqishini va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi hatti-harakatlarni rivojlantirish mumkin. Yoshlarga jismoniy faollik haqida tushuncha berilganda, har bir inson yoshi o'tgan sari organizmdagi regress holatlarni engish uchun yoshligimizdan harakat qilishimiz lozim ekanligini tushuntirish lozim. Masalan, ayrim olimlarning fikriga qaraganda "yugurish" 50 yoshdan keyingi insonlarga chiqarilgan degan fikrlar bor. Chunki, 50 yoshgacha bo'lgan har bir insonning kun davomidagi hatti-harakatlari yugurishga teng bo'lishi kerak. 50 yoshdan oshgan insonlarda esa, farzandlarini qo'lidan ishini olishi natijasida ularda kamharakatlilik boshlanadi. Organizmni chiniqtirish va sog'lom bo'lishi uchun jismoniy mashqlarni bajarib turish va vaqti-vaqti bilan yugurib turishi kerak. Bunday va shunga o'xshagan ma'lumotlarni har bir talaba o'z ota-onasiga ham tavsiya etishi mumkin.

Talabalarni jismoniy kamoloti, sog'lom avlod tarbiyasi, bo'lajak ota-onalarni hayotga tayyorlash takomillashgan ta'lim tizimi, ya'ni jismoniy tarbiya ta'lim tizimi orqali ham amalga oshirishi to'liq isbotlangan. Mavjud jismoniy tarbiya ta'limni mazmuni, bugungi kunda yoshlarga dars berishning sifatini oshirish bilan takomillashtirishni taqozo etadi. Oliy ta'limdagi jismoniy tarbiya ta'limini nazariy, amaliy va tashkiliy asoslari, ta'lim jarayonining asosiy vositalari, ularning yoshlar organizmiga ta'sir doirasi va uning kundalik turmushdagi zaruriyligi va doimiy ravishda jismoniy tarbiya mashqlaridan, faol harakatlardan foydalanishni tadqiq etadi.

Rivojlanish har bir mamlakatda o'z halqiga bo'lgan e'tiborida namoyon bo'ladi. Har bir jamiyat avvalo ma'naviy omilni - komil insonni shakllantirish pedagogikasini yaratishga intiladi. Bizning mamlakatimizda yoshlarni jismoniy madaniyatini shakllantirishga katta e'tibor berilmoqda. Hozirgi jahon andozalariga to'liq javob bera oladigan maktab, akademik

litsey va kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari uchun zamonaviy sport majmualari barpo etilgan bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun yoshlarni sportga jalb etish zarur.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy Yuklamalar odamga nimalarga asoslanib beriladi?

2. Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishning salbiy va ijobiy tomonlari nimada?

3. CHiniqishning organizmga ijobiy ta'siri bo'lishi uchun nimalarga e'tibor bo'lish kerak?

II.3. MAVZU. FAOL HARAKAT VA SALOMATLIK

Reja:

1. Salomatlik ko'rsatkichlari.
2. Faol harakatning salomatlikka ta'siri.
3. Gipodinamiyaning salbiy oqibatlarini.

Tayanch so'zlar: faol harakat, gipodinamiya, jismoniy yuklama, chidamlilik. Sog'lom turmush tarzining ko'rsatkichlaridan asosiy va ikkilamchilarini ajratish qiyin, chunki ular kompleks holatdagina kerakli sog'lomlashtirish ta'siriga ega: inson salomatligini shakllantiradi va rivojlantiradi. Shunga qaramasdan bizning turmush tarzimizdan shunday omillarni ajratib bo'lmaydiki, bu omillar inson harakat faolligining asosidir, ular harakat tartibi, salomatlik, jismoniy rivojlanish darajasi, organizmning funksional holati va insonning ruhiy chidamlilik darajasi.

Jismoniy faollik - bu inson hatti-harakatlarining ajralmas va murakkab majmuasi bo'lib, u biologik hamda tashqi omillarga bog'liq. Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bo'lgan harakatlarga tug'ma, tabiiy, biologik ehtiyojga, hayvonlardagi xuddi shunga o'xshash ehtiyojga asoslanadi.

Harakat faolligi darajasi irsiyatga bog'liq kattalik bo'lib, har bir biologik turda o'ziga xos. Uzoq umr ko'rish sabablarini o'rganishda jismoniy faollikning shaxsiy xususiyatlar bilan uyg'unligi e'tiborni tortadi.

Faol harakat insonning tashqi ko'rinishiga va ichki organlar fiziologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: Yurak qon-tomir tizimini me'yorida ishlashi, nafas olish sistemasiga, ovqatlanish sistemasiga, tayanch-harakatlanish sistemasiga, ayirish sistemasiga va jinsiy a'zolar fiziologiyasiga va h.k.lar.

Gipodinamiya (kamharakatlilik) holatlari inson organizmini semirishga, ichki a'zolar fiziologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.



Jismoniy rivojlanish darajasining pastligi va surunkali kasalliklar, ayniqsa bolalarda tez-tez uchrab turadi. Jismonan bo'sh, nimjon bolalarning yuqumli kasalliklarga moyilligi yuqori bo'ladi. Kam harakatda bo'lgan insonlarda haddan ziyod to'lalik, semizlikning yurak qon-tomir tizimi kasalliklari, jumladan ishemiya kasalligi (yurakning muskulli qavatini ishdan chiqishi)ni yuzaga chiqaradi.

Jismoniy madaniyat va sport fani aynan faol harakat asosida organizmda to'planadigan yog', tuzlarni chiqarib yuborishga qaratilgan taklif va tavsiyalarni talabalarga tushuntirib beradi.

Salomatlik ko'rsatkichlariga ta'sir etuvchi turmush tarzi omillariga bugungi kunda asosan, hulq-atvor omillari. ularga ovqatlanish tartibi, odatlar, jismoniy faollik, reproduktiv salomatlik, medikamentlarni qo'llash, bo'sh vaqtni o'tkazish va h.k.lar kiradi. Bunga ijtimoiy-iqtisodiy tavsifga ega: ta'lim darajasi, urbanizatsiya, iqtisodiy ahvolning yuqoriligi, mehnat sharoiti, yashash sharoiti, atrof-muhitning ahvoli, shuningdek, tibbiy-sanitar yordam holatining ko'rsatkichlari kiradi. Ma'lum bo'lgan aholining salomatlik ko'rsatkichlariga qo'shimcha

bo'lib, quyidagi ijobiy tavsifga ega madaniy hordiq, turizm, dam olish, yuqori sifatli oziq-ovqat mahsulotlari, turmush jihozlari, salomatlikni tiklash uchun mashqlarga vaqt ajratish va h.k. kiradi.

Sog'lom turmush tarzining ko'rsatkichlaridan asosiy va ikkilamchilarini ajratish qiyin, chunki ular kompleks holatdagina kerakli sog'lomlashtirish ta'siriga ega: inson salomatligini shakllantiradi va rivojlantiradi. Shunga qaramasdan buning turmush tarzimizdan shunday omillarni ajratib bo'lmaydiki, bu omillar inson harakat faolligining asosidir, uning odatiy harakat tartibi, salomatligi, ayniqsa jismoniy rivojlanish darajasi, organizmning funksional holatiga qarab esa insonning ruhiy chidamlilik darajasi haqida fikrlash mumkin.

Tashqi muhitning inson mehnat jarayonida o'zgarishi uning xususiy tabiatni o'zgartiradi, lekin odam shaxs sifatida inson darajasiga yetishishiga nafaqat mehnat qurollarining, balki o'z organizmining doimiy takomillashuvi ham sabab bo'lgan. Bunda ov qilish mehnat turining biri sifatida va unga tayyorgarlik jarayoni (kuchda, tezlikda, chaqqonlik va chidamlilikda har xil turdagi hayvonlar bilan "musobaqa") asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Harakat faolligi sifatiga har tomonlama va izchil analiz qilishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ymasdan, individning shakllanishida salomatlikni saqlash va mustahkamlash ham katta ahamiyatga ega. Individning shakllanishida umumiy biologik va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan ba'zi ma'lumotlarni keltiramiz. Odanning faol harakatida individ va jamiyatning shakllanishida katta ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy xususiyatlar mobilizatsiyasi va katta imkoniyatlar yashiringan. Bu borada jismoniy tarbiyaning hamma vositalari, tibbiyot bilimlari va sog'lom turmush tarzi tamoyillarini faollashtirishning dolzarbligi ortadi. Individual rivojlanish jarayonida, shundan tashqari ta'sirotlarni tashkillashtirish kerakki, ular insonning jismoniy

mukammallashuvi jarayonida tabiat tomonidan berilgan sharoitlardan keng foydalanishiga sabab bo'lsin.

Butun dunyo Sog'liqni Saqlash tashkiloti materiallarida qayd qilishicha, har bir odamning salomatligiga yaxshi ta'sir etuvchi kundalik hayotdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hayot sifatini oshiruvchi omil hisoblanadi. Yoshlikda orttirilgan va keyingi hayotdagi shug'ullanib turilgan jismoniy odat organizmni sog'lom va yaxshi faoliyatda bo'lishida zarur sharoit yaratadi. Ko'rsatilgan omillar doimiy ravishda qilingan jismoniy mashqlar yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasiga olib keladi, bu holat esa turli kasalliklar profilaktikasi va rehabilitatsiyaga sabab bo'ladi.

Jismoniy tarbiya tarixini tahlil qilish asnosida shuni ta'kidlash mumkinki, quldorlik jamiyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, hukmdorlikni ushlab qolish va zabt etishga loyiq harbiy-jismoniy tayyorgarlik insonni tarbiyalashdan iborat edi. Birlamchi jamiyatdagi asosiy elementlar, harakat shakllaridan, insoniyat yuqori darajadagi jismoniy va sport faoliyatida, insonni tabiatni zabt etishga qaratilgan qobiliyatlar yashiringan. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuchli omildir. "Jismoniy tarbiya tamoyili" tushunchasi uning insonlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish natijalari tushu-niladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy natijalari sifatida salomatlik tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning chidamlilik darajasi, tana tuzilishi, ma'lum jismoniy rivojlanish sifatleri, harakat malakalari va mahoratini ta'minlovchi fiziologik funksiyaning holati, shu bilan birga harakatchanlik-insonning jismoniy holati deyiladi. Jismoniy tarbiyaning jamiyatda ishlab chiqaruvchiga bog'liqligi, qayta ishlash va mehnatni tashkil-lashtirish tizimida o'rni va ahamiyati uning asosiy ijtimoiy xususiyatlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jismoniy mehnat ta'siri ostida paydo bo'lib, insonning mehnat faoliyatiga tayyorgarligini o'z ichiga oladi.

Salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiyaning funksiyasi. Jismoniy tarbiya o'z ichida 2 ta asosiy funksiyani turli toifadagi

aholining salomatligini mustahkamlash, ularning jamiyat ishlab chiqaruvida har tomonlama qatnashuvi maqsadida va gipokineziya va gipodinamiya kategoriyasidagi odamlarni faol harakatga boshlashdir. Jismoniy mashqlar insonni nafaqat jismoniy holatiga ta'sir qiladi, balki u yana ruhiy xususiyatlarni mukam-mallashtiradi. Bu mashqlar jismoniy va ruhiy faoliyatni yakkakurashning bir holatini namoyon etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida insonlar o'z tabiatini "o'zlashtiradi".

Jismoniy tarbiyada ijtimoiy va biologik omillar o'zaro aloqada bo'ladi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan chega-ralanmay, balki dunyoqarashni, inson sinfiy ongini shakllantiradi. Jismoniy tarbiyaning vazifasi reja bilan tashkillashtirilgan boshqaruvni biologik va ijtimoiy dialektik o'zaro bog'liqlikni shaxsning har tomonlama rivojlanishiga ta'sir etishdir. Sportchining ovqatlanish jarayoni ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulotlar jarayonida organizmning energetik xususiyati yuqori bo'lish kerak..



Ovqat tarkibida energiya hosil qiluvchi moddalar: oqsil, yog' va uglevodlar yetarlicha bo'lishiga ahamiyat berish lozim. Muntazam sport faoliyatiga intilish, ob'yektiv ijtimoiy zaruriyat va individual talabning yaqqol namoyon bo'lgan yakkakurashidir, lekin sport faoliyatiga talab biologik emas, balki ijtimoiy zaruriyatga asoslangan.

Sportda egiluvchanlik, chaqqonlik va kuch yoshlarga harakatlarni katta ampplituda bilan bajara olish uchun kerak. Talaba maxsus mashqlar yordamida, tanlab olingan engil atletika mashqni bajarish vaqtida kerak bo'lganiga nisbatan ancha yuqori egiluvchanlikka erishadi, agar doimo sport bilan shug'ullanib borsa. Go'yo egiluvchanlik "zaxirasi" hosil qilinadi. Agarda "zaxirasi" bo'lmasa va egiluvchanlikdan nihoyasigacha foydalanilsa, maksimal tezlik samaraligi va bermalol harakat qilishiga erishib bo'lmaydi. Masalan, balandlikka sakrovchi oyog'ini sakrash vaqtidagiga nisbatan ancha yuqori silkita olishi kerak, g'ov oshuvchi garchi to'siq ustida bunday holat bo'lmasa ham shpagat qila olishi kerak. Talabanning egiluvchanligi bo'g'inlarining shakliga, umurtqa ustunining harakatchanligiga, paylar va muskullarning elastikligiga, shuningdek, muskullar tonusiga bog'liqdir. Lekin bo'g'inlar yo'l qo'yadigan maksimal harakat pay va muskullarga bog'liq. Bo'g'inlar yuzasini mustahkamlaydigan paylar bo'g'inlar harakatchanligini birmuncha chegaralab turadi. Paylar qancha elastik bo'lsa, bu chegaralash shuncha oz bo'ladi.

Umurtqa ustunining egiluvchanligi har qanday jismoniy mashqlar uchun to'la yetarlidir. Lekin umurtqa paylari, tanadagi va tos atrofidagi son-sanoqsiz singirlar va muskullar bu egiluvchanlikni ancha kamaytiradi. Agar trenirovka vositasida singirlarning va xususan muskullarning elastikligi oshirilsa, tabiiyki, umurtqa ustunining bukilish darajasi ham ortadi. Mashqlarni keng amplitudada bajarish vaqtida, bo'g'inlardagi haraktachanlikni ular oldidan o'tgan muskullar cheklab turadi.

Insonning har qanday harakatida faol ishlayotgan muskullarning qisqarishi, antogonistlarning, ya'ni tamomila teskari harakat qiladigan muskullarning bo'shishi va cho'zilishi bilan bir vaqtda bo'ladi. Inson odatiy harakatlarni qilganida amplituda kichik bo'lib, antogonistlar osongina cho'zilaveradi. Lekin maksimal amplitudali harakatdan iborat ayrim sport mashqlarida, antogonistlarning bo'shishi yetarli bo'lmagani sababli, bo'g'inlar harakatchanligi cheklanib qoladi. Avvalo bu tos-son bo'g'inidan o'tgan muskullarga taluqlidir.

Antogonist muskullarining cho'zilish qobiliyati qancha yaxshi bo'lsa, ular harakatga shuncha oz qarshilik ko'rsatadi, harakatni bajarish ham shuncha yengil bo'ladi. Yengil atletikachining egiluvchanligi turli tashqi sharoitga va organizmning ahvoriga qarab o'zgaradi.

Masalan, uyqudan va ovqat yegandan keyin, muskullar sovib qolganda va sportchi charchaganida va hokazolarda egiluvchanlik kam bo'ladi. Bunday omillar ta'sirini kun davomida egiluvchanlik o'zgarishida kuzatish mumkin. Markaziy nerv sistemasi ahvoriga o'zgarishi muskullarning tonusiga so'zsiz ta'sir ko'rsatadi.

Bu ham egiluvchanlikka ta'sir qiladi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka mo'ljallangan son-sanoqsiz mashqlar egiluvchanlik rivoj topishiga ham yordam beradi. Bunda egiluvchanlik cho'zishga mo'ljallangan maxsus mashqlar bilan emas, balki u yoki bu amplitudada bajariladigan hamma harakatlarni bilan rivojlanadi. Lekin ko'p engil atletikachilarga bu kamlik qiladi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikka qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi.

Bunday mashqlarda harakatlarni yanada kattaroq amplitudada bajariladi. Pay va muskullarning egiluvchanligini yaxshilash uchun seriya-seriya qilib bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi.

Muskullar lat yeb qolmasligi uchun, mashqlar oldiniga sekin, keyin esa tezroq bajariladi, amplituda ham sekin-asta oshiriladi. Mazkur mashg'ulotda o'zi uchun eng katta harakat

amplitudasiga erishish uchun kerak bo'lgan doza. seriya va soni bilan aniqlanadi. Harakat amplitudasining kundalik chegarasi mashq olganlik darajasi ortgan sari orta boradi. Bu chegarani esa sportchi cho'zilayotgan muskullarda, ayniqsa, muskullar singirlarga aylanadigan joylarida og'riq paydo bo'lishidan sezib oladi. Birinchi bor og'riq sezilishi bilanoq mashqni darhol to'xtatish kerak. Egiluvchanlik o'sgan sari mashqlarni takrorlash soni ortib boradi. Katta yoshdagi yengil atletikachilar ko'proq egiluvchan bo'lishlari uchun, mashqlarni kunda bir, hatto kunda ikki marta bajarishlari lozim.



Har qaysi yengil atletikachi o'zi tanlagan yengil atletika turining qaysi harakatida ayniqsa ko'proq egiluvchanlik kerakligini aniqlab olishi kerak. Har qaysi yengil atletikachi uchun kerak bo'ladigan bunday mashqlar unchalik ko'p emas-odatda 3-5 tadan oshmaydi. Masalan, g'ov oshar uchun egiluvchanlik, ayniqsa oyoqni yoniga uzatish va bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga cho'zish uchun, shuningdek, tanani oldinga egish uchun kerak. Bu harakatlarning har qaysisi uchun bir guruh egiluvchanlikni o'stiradigan mashqlar tanlanadi. Ularning yo'nalishi harakat yo'nalishiga o'xshash bo'ladi. Har qaysi guruhdagi mashqlar birin-ketin uzluksiz yoki kichkina tanaffus bilan bajariladi. Har qaysi guruhdagi mashqlarni takrorlashning umumiy soni sekin-asta ko'paya borishi kerak: birinchi mashg'ulotda taxminan 10 marta takrorlansa mashq qilish bir kun ham kanda qilinmaganda 1,5-2 oy oxirida 50-80 martaga etishi kerak. Agar egiluvchanlik mashqlari bir kunda ikki marta bajarilsa, har ikkala galda dozani kamaytirish mumkin, lekin ikki gal yig'indisi yuqorida ko'rsatilganidek bo'lishi kerak.

Egiluvchanlik mashqlarini uyda ham 15-20 minut bajarish mumkin. Ularni ertalabki zaryadkaga kiritish kulayroq. Egiluvchanlikni ertalab rivojlantirish ham kechki paytdagidek samaralidir. Egiluvchanlikni rivojlantirishga trenirovkaning tayyorlov davrida ko'proq vaqt ajratish kerak. Bu davrda harakat amplitudasi sekin-asta ortib boradigan maxsus mashqlar ko'p marta takrorlanadi. Keraklicha egiluvchanlikka erishilganidan keyin dozaga zaruriyat qolmaydi. Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik yetarli darajada turg'undir, mashq qilib turilsa, uni erishilgan darajada saqlab turish unchalik qiyin emas. Agarda maxsus mashqlarni to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik asta-sekin pasayib, dastlabki holiga qaytadi. Keraklicha egiluvchanlikka erishilganidan keyin dozaga zaruriyat qolmaydi. Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik yetarli darajada turg'undir, mashq qilib turilsa, uni erishilgan darajada saqlab turish unchalik qiyin emas.

Agarda maxsus mashqlarni to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik asta-sekin pasayib, dastlabki holiga qaytadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash. kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm organlari va tizimlari hamda tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Uy sharoitida bajariladigan ishlarni ko'zda tutadigan bo'lsak, ba'zi xatti-harakatlarda egiluvchanlik holatlari yuzaga keladi. Agar egiluvchanlik mashqlari organizm uchun etarli darajada olib borilmagan bo'lsa, umurtqa sohasida birdaniga og'rib qolish holatlari kuzatiladi. Shuning uchun talabalarga ertalabki badantarbiya mashqlarini har kuni bajarishni topshiriq sifatida berish lozim.

Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi. Sportchi o'z organizmini anatomik tuzilishini yaxshi bilishi lozim. Masalan, umurtqa pog'onasi yarim harakatchan suyaklar tizimiga kiradi. Egiluvchanlik mashqlarini amalga oshirishda umurtqa pog'onasini to'rt tomonga qarab egish mashqlarini amalga oshirish mumkin. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda engil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.



Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi pedagogik yo'nalishga asoslanib, insonlarni mehnat va keyinchalik harbiy ishga tayyorlash talabi bilan bog'liq. Jismoniy tarbiyaning pedagogik asosi, umumiy ko'rinishi pedagogik ta'sirni mazmunini aholi-ning turli kontingenti, shu jumladan o'quvchi va talabalarni shakl, vosita, usullar optimizatsiyasi bilan namoyon etiladi. Ko'psonli tekshiruv ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish birinchi navbatda qon aylanish a'zolariga yaxshi ta'sir qiladi, lekin yoshga bog'liq o'zgarishlarni tormozlaydi. Jismoniy faollik organizmdan yog' va uglevodlarni parchalaydi. bunda ATF sintezida qatnashuvchi energiya ajralib chiqadi. Tirik sistema bu o'z strukturasi va

faoliyatini ta'minlash uchun oziq-yoqilg'i ishlatadigan, energetik mashinadir. Tirik sistemani farqlovchi asosiy belgilangan- ko'payish, moslashuv va energiya oqimini yoki modda almashinuvi boshqarish-energetik sistemaning faoliyati (modda almashinuvi)ga bog'liq. Jismoniy yuklamalarga kuzatilgan a'zolar giperfunksiyasi, shu a'zolar hujayralarida nuklein kislotalar va oqsillarning sintezi aktivlashadi. Muntazam mashqlar sharoitida, hujayra genetik apparatining funksional holati oshishi-organizmning fiziologik funksiyalari plastik mutanosiblikni amalga oshirish ro'y beradi. Muskul faolligi shunchalik chuqur ta'sir etishi mumkinki, bunda genetik apparat va oqsil biosintezi faoliyatini o'zgartirishi mumkin. Bunday xulosalarga asos bo'lib, tibbiy genetika sohasidagi tekshiruvlarning natijalari xizmat qiladi, ularda genetik "Yuk" muammolari bilan birga genetik dasturning yanada muhim tomoni- sog'lig'ini yuqori darajasini ta'minlovchi normal allellarning to'liq ta'siri aniqlanadi.

Jismoniy faollik-bu inson hatti-harakatlarining ajralmas va murakkab majmuasi bo'lib, u biologik hamda tashqi omillarga bog'liq. Zamonaviy turmush tarzining ilg'or (progressiv) tendensiyaga ega bo'lgan o'ziga xos xususiyatlaridan biri harakat faolligi hajmining kamayishi (gipokineziya), mushak kuchi sarfining ruhiy-asabiy zo'riqishlari bilan uyg'unlikdagi pasayishi hisoblanadi. Harakat-hayotning eng muhim xususiyati. Bugungi kunda inson organizmi turli tizimlarni qo'zg'atishning mushak faoliyatidan ham kuchliroq fiziologik usuli ma'lum emas. Ular har xil a'zo va tizimlar faoliyatini shuningdek, umuman inson ongi darajasini tiklashga yo'naltirilgan boshqaruv mexanizmlarni muntazam ravishda mashq qildirib, takomillashtirib beradi. Ayni vaqtda ishlab chiqarish va turmushda jismoniy Yuklamalarning hissasi ma'lum darajada kamayib ketmoqda.



Hatto inson harakatlanishning tabiiy va sun'iy usuli bo'lgan yurish ham transportning, kommunal xizmat turining rivojlanishi tufayli o'z ahamiyatini yo'qotib bormoqda. Aholining barcha qatlamlari, jumladan, bolalar ham gipokineziyaga mahkum, aslida ularning mutanosib rivojlanishi uchun harakat faolligi, mushak kuchi sarfining maqbul darajasi juda zarur. Yaqindagina quvvatning deyarli yagona manbai sanalgan mushaklarning bugungi kunda quvvat generatori sifatidagi faoliyatida nihoyatda cheklangan. Harakat faolligi biologik tabiatga ega. Hayvonlarni oyoqlari "boqadi", ibtidoiy odamni ham oyoqlari "boqqan". Taraqqiyot shunga olib kelyaptiki, insonni aql-idroki "boqadigan" bo'lib, u harakatning hayot uchun zarur bo'lgan. tarixan yuzaga kelgan biologik vazifasidan voz kechyapti. Hozirgi vaqtda harakat faolligi hajmining kamayishi va mushak kuchi sarfining pasayishini, "gipokineziya" yoki "gipodinamiya" atamalaridan biri ostida birlashtirishga urinishyapti. Garchi "gipokineziya" tushunchasi ancha keng bo'lsa ham, gipodinamiya o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularga jismoniy tarbiya jarayonida ayrim kasalliklarning oldini olishda e'tiborni qaratish lozim (mushaklarning statik zo'riqishi,

izometrik mashqlar). Shuning uchun, bizning fikrimizcha, harakat faoliyatining turli jihatlariga, skelet mushaklari jismoniy rivojlanish darajasining pasayishi natijasida salomatlikka putur etishga olib keladigan o'zgarishlarga diqqat qilish uchun har ikkala tushunchani saqlab qolish kerak.

Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, miyada ikkita vaqti-vaqti bilan faoliyat ko'rsatuvchi tizim mavjud: motorikaning faolashuvi va sustlashuvi. Ikkinchisi o'z ichiga uyqu, dam olish, harakat faolligining sustlashuvi kabi holatlarni oladi. Faollashish tizimiga faqat skelet mushaklari faoliyatigina emas, bir qator vegetativ faoliyatlar-moddalar almashinuvi, nafas olish, qon aylanish, ter ajralishi ham kiradi. Faollashuv va sustlashuv orasida o'zaro munosabat mavjud. Masalan, oziqa izlashga majburlovchi ochlik instinkti faollashuv tizimiga, to'yingan holat esa sustlashuvga olib keladi. Harakat omilining ta'siri ham turlicha: issiqlik sustlashish tizimini qo'zg'atadi. Giperglikemiya sustlashuvi (u ham markaziy asab tizimi orqali), gipoglikemiya esa faollashuvga yordam beradi. Sustlashuv holatida ko'proq ovqat hazm qilish va ekskretsiya a'zolari amal qiladi. Gipoksiya vaqtida motorikaning sustlashuvi vegetativ markazlarning qo'zg'aluvchanligi bilan keskin kontrast hosil qiladi. Faollashuv tizimini rag'batlashtirishning kuchli omillaridan biri proprioretseptiv (harakat motorikasi) sanaladi. Bunda motorikani hayotning asosi (yoki organizmning yuki) sifatida Sechenovga tushunishga rioya qilinadi, hamda mazkur muammoni ishlab chiqishning katta kelajagi bor, deb hisoblanadi. U umumiy biologiya sohasida - faol harakatchanlik konsepsiyasini, fiziologiya sohasida- motor- vitseral reflekslar nazariyasini, tibbiyot nuqtai nazaridan esa himoyalovchi qo'zg'alish tamoyillarini shakllantirib bergan.

Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bo'lgan harakatlarga tug'ma, tabiiy, biologik ehtiyojga, hayvonlardagi xuddi shunga o'xshash ehtiyojga asoslanadi. Harakat faolligi darajasi irsiyatga bog'liq kattalik bo'lib, har bir biologik turda

o'ziga xos. Yangi tug'ilgan go'daklar hayotining dastlabki yillarida bu miqdor eng yuqori bo'ladi, bu organizmning o'sish va rivojlanish sharoitlarini ta'minlashda, gomeostazning shakllanishida skelet mushaklarining harakatlanish ehtiyoji organizm rivojlangani sayin pasayib borishga moyil; bunga tarbiya xususiyatlari va turmush tarzi ham katta ta'sir ko'rsatadi; keksalikda bunga ehtiyoj juda past. Harakat ehtiyojining pasayishi bilan bir vaqtda ontogenezda organizmning qarish belgilari ko'payib borayotgani kuzatiladi, bunda quyidagi bog'liqlik aniqlangan: individning harakat faolligi nechog'li past bo'lsa, uning hajmida qisqarish qanchalik erta kuzatilsa, evolyutsiya jarayonlari organizmning funksional imkoniyatlari, ijtimoiy faolligi torayishi shunchalik namoyon bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojni kuchaytirish, harakatlar hajmini boshqarish hozirgi davrdagi dolzarb ijtimoiy vazifa bo'libgina qolmay, asosiy umumbiologik muammo hisoblanadi.

Organizmi uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'i mos bo'lib, uning o'rtasi salomatlikni rivojlantirish uchun eng maqbul sanaladi, uning chegaralari esa bunday emas. Harakat ehtiyoji eng maqbulni ko'zda tutadi, faollikni shunchalik oshirishga intilish organizm uchun haddan ortiq bo'lishi mumkin. Hozirgi zamon sharoitida turmush tarzining o'zgarishi natijasida harakat faolligi pasayishining ikki jihati mavjud. Gap harakatlarning umumiy chegaralanishi, quvvat sarflash darajasining pasayishi, harakatning harakatlanish tufayli yuzaga keladigan afferentatsiyasining kamayishi va natijada shug'ullanganlik darajasining nihoyatda pasayib, atrofik o'zgarishlarning yuzaga kelishi xususida ketyapti. Organizmdagi har qanday tizim harakatsiz qolishi bilan uning to'laqonligi pasayadi, bu biologiyaning umumiy qonunidir. Moslashuvchanlikni saqlab turuvchi va rivojlantiruvchi harakat faolligi chegaralanganda, odam tashqi muhitning ko'plab o'zgaruvchan omillari oldida nisbatan himoyasiz bo'lib qoladi. Insoniyat taraqqiyotida etakchi ahamiyat kasb etgan jismoniy faollik

hozirgi vaqtda biologik hamda ijtimoiy jihatdan dolzarb bo'lib bormoqda.

Insonning odatdagi jismoniy faolligini o'rganish bo'yicha Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti materiallariga muvofiq funksional imkoniyatlarning yuqori darajasi sog'likning ijobiy mezoni, past darajasi esa, ayniqsa yurakning kasallik bilan bog'liq xavf omili hisoblanadi. Gipokineziya va gipodinamiyaning inson salomatligiga yomon ta'sir ko'rsatishi ko'pgina tadqiqotlar yordamida isbotlangan bo'lib, bular imkoniyatlarning torayishi hisobiga jismoniy rivojlanish mutanosibligiga putur yetkazdi. Nomaxsus rezistentlik organizmning funksional holati darajasining pasayishiga olib keladi. Nihoyatda muhim bo'lgan masala alohida (individual) jismoniy yuklamalar ustidagi izlanishlar masalasi hali hal etilmagan. Jonivorlar ustida o'tkazilgan ilmiy tajribalarning ko'rsatishicha, gipokineziya va chegara darajasidagi jismoniy yuklamalar umrning jiddiy qisqarishiga olib keladi. Ularning eng maqbul darajasigina tiklash jarayonlarining eng samarali, tabiiy, fiziologik stimulyatorlaridan biri bo'lib qoladi. Jismoniy faollikning keksalik chog'ida salomatlikni saqlash hamda umrni uzaytirishdagi ahamiyatini tasdiqlovchi bevosita ma'lumotlar juda ko'p. Masalan, ma'lumki, semizlik umrni qisqartiradi. Mashq qildirgan hayvonlarning esa tana og'irligi ancha kichik, yog' zahiralari kam, shuning uchun jismoniy faollikning davom ettiruvchi ta'sirini semizlik darajasining pasayishi bilan bog'lash tabiiy. Insonni yuksak jismoniy faolligi qator patologik jarayonlar, birinchi navbatda, yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishini susaytirib, umrni uzaytirish mumkin. Ma'lumki, organizmning jismoniy faolligi kislorod tanqisligiga ko'pdan-ko'p patologik jarayonlar rivojlanishning universal mexanizmlaridan biriga sabab bo'ladi.

Jismoniy faolligi va umrni davomiyligi jihatidan bir-biridan farq qiluvchi o'zaro yaqin qarindosh turlarning (uy quyoni-yovvoyi quyon, sigir-ot, kalamush-olmaxon) ayrim fiziologik

hamda morfologik ko'rsatkichlarini taqqoslash bilan bog'liq tadqiqotlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, jismoniy faollikning, ayniqsa, mushak yuklamalari dinamik tarkibiy qismining ortishi umrni jiddiy darajada uzaytirish vositasi sanaladi. Shuningdek, organizmning to'g'ri faoliyat ko'rsatishida muhim bo'lgan ATF, oqsil miqdori va boshqa ko'rsatkichlarning ortishiga olib kelishi aniqlanadi.

Uzoq umr ko'rish sabablarini o'rganishda jismoniy faollikning shaxsiy xususiyatlar bilan uyg'unligi e'tiborni tortadi. Uzoq umr ko'rish fenomini o'rganishga majmualiy yondashuvda ruhiy omillarning jiddiy ta'siri aniqlandi. Uzoq umr ko'ruvchilar shaxsiy ruhiyat xususiyatlari, hayotga nisbatan uning o'ziga xos optimistik bo'yoqlari bilan ruhiy, egiluvchanligi bilan tavsiflanadi, hayotning turli vaziyatlariga oson moslashadi, stresslarga bardosh bera oladi. Buning irsiy tabiati mavjud bo'lishi mumkin-ko'plab ruhiy-dinamik xususiyatlar irsiy yo'l bilan o'tadi, ehtimol, ruhiy xususiyatlar ham shunday o'tishi mumkin. Uzoq umr ko'rishga yordam beradigan ijtimoiy-psixologik vaziyat, qiyinchiliklarni, ziddiyatlarni, stresslarni yumshatuvchi o'ziga xos hayot tarzi, keksa kishi bilan uning atrofidagi odamlar orasida mavjud mustahkam aloqa ham muayyan ahamiyatga ega.

Insonlarning kun davomidagi jismoniy harakatlari ko'tarinki kayfiyat, chaqqonlik va ishchanlik qobiliyatini yuqori bo'lishiga yordam beradi. Har bir yoshda ham inson har doim faol harakatda bo'lishi kerak. Ba'zi insonlarning aqliy ish bilan doim shug'ullanishi oqibatida kamharakatlilik yoki harakatga nisbatan xohish istakning yo'qligi sezilib turadi. Shuning uchun barcha yoshdagi insonlarni kunning ma'lum vaqtida jismoniy mashqlarni bajarib turishiga yo'naltirish kerak. Bugungi kunda sog'lom bo'lish uchun ishxonalarda yoki o'quv yurtlarida sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishga bo'lgan talablar va tavsiyalarni targ'ibot asosida olib borish lozim. Masalan, darslarda aqliy mehnatni uzoq bajaruvchi o'quvchi va

talabalarga vaqti-vaqti bilan sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarib turish haqida ma'lumot va tushunchalarni yetkazish kerak. Fabrika, zavod va barcha ishxonalarda ishchilarni sog'lom bo'lishi maqsadida sport maydonchalarini tashkil etish zarur. Hozirgi zamonaviy hayot tarzida ko'pchilik o'tirib ishlash orqali tana kuchi va sog'lig'ini tejash mumkin deb hisoblaydi, lekin aslida unday emas, albatta. Chunki o'tirib ishlash faoliyatida haddan ziyod charchash, asabiylashish, stress bo'lishi tabiiy. Kun davomida o'rindan turmasdan ishlash qon aylanishining buzilishi va tomirlarda qon oqishining susayishiga, bundan tashqari, muskul tonuslari pasayishiga, ularning kuchsiz va nozik bo'lib qolishiga zamin hozirlaydi.

Sog'lomlashtiruvchi mashqlar asab sistemasi, nafas yo'llarini fiziologiyasi, yurak-qon tomir fiziologiyasi va tayanch-harakat tizimining ish faoliyatini rivojlanishiga va sog'lom bo'lishiga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sportning bugungi kundagi muammolari shundan iboratki, ayrim insonlar harakatlar tufayli organizmning faoliyatini rivojlantirish yoxud, salomatlikni doimiylikni saqlashni tushuna olmaydilar. Agar insonlar jismoniy mashqlarning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini bilsalar, ular tibbiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Ertalab uyqudan uyg'onganda albatta yengil gimnastika mashqlarini bajarish lozim. Ertalabki badantarbiya mashqlari 7 minut davomida o'tkaziladi va bu mashqlar har bir organni harakatga keltirishni nazorat qilish bilan olib boriladi. Har kuni kunning ikkinchi yarmida yugurishni odatga aylantirish zarur.

Quyida organizmni faollashtirish, salomatlikka erishish va doim jismonan sog'lom bo'lish uchun ba'zi mashqlarni aytib o'tmoqchiman:

- qo'llarni belga qo'yib, oyoqlarni yelka kengligida ochiladi va bosh asta sekin to'rtta tomonga buriladi, so'ngra ikki tomonga navbat bilan aylantiriladi. Bu mashq asosan qon tomirlardagi qonning boshga qarab yo'nalishini ta'minlab beradi va gipoksiya holatini yuzaga kelishini oldini oladi.

- qo'llarni oldinga-orqaga aylantirish, orqaga olib bir-biriga tekkazish, yuqoriga ko'tarib bosh atrofida aylantirish kabi mashqlar yelka bo'g'imini harakatga keltiradi va kuraklarni yopishib qolishini oldini oladi o'pka va yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi.

- bel sohasiga oid mashqlarni bajarishda to'rt tomonga egilish, bo'ksa qismini aylantirish, ikki yonga yo'naltirish kabi mashqlar ascida qorin bo'shlig'idagi organlarni harakatga keltirib, ichaklar faoliyatiga, jinsiy a'zolarning sog'lom bo'lishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- oyoqlarga xos jismoniy mashqlarni bajarish, bo'g'imlarni harakatchanligini oshiradi, bo'g'imlarda tuzlar yig'ilishini oldini oladi, suyaklarni yengil harakatini ta'minlaydi.

- ko'zlarni ham har kuni mashq qilib turish kerak, ya'ni ko'zlarni aylanma harakati, to'rt tomonga qarash, qattiq yumib ochish, uzoqlarga ma'lum vaqt tikilib turish kabi mashqlar tavsiya etiladi.

Oxirgi 100 yillar ichida insonlarning faol harakatlari 90 foizga kamaygan. Bunga bir qancha sabablarni ko'rsatish mumkin, ya'ni texnikaning rivojlanishi, zavod, fabrikalarning texnikaga moslanganligi, aqliy mehnatning ko'pligi, jismoniy mehnatga ehtiyojning kamligi va boshqalar. Kamharakatlilik organizmning funksional zapaslarini kamaytiradi, harakat tizimini faolligini susaytiradi, moddalar almashinuvini buzadi, nerv sistemasining faoliyatini susaytiradi, insonlarda ruhiy tushkunlikni yuzaga keltiradi. Qadimdan bilamizki ayrim mamlakatlarda aholisini sog'lom bo'lishi uchun nafaqat jismoniy mehnatning borligi, balki sport maydonlari tashkil etilib, odamlarni sport o'yinlariga jalb etilgan. Faol harakatning kamligi natijasida insonlarda turli xil kasalliklarni ko'payib ketishiga olib kelmoqda. Sog'lomlashtiruvchi mashqlarda organizmda to'planishi mumkin bo'lgan tuzlarni erib ketishiga, qon tomirlardagi xolesterinni to'planishini oldini olish, tayanch-harakat tizimini harakatchanligini oshirish, nafas olish

yo'llaridagi turli xastaliklarni oldini olish, yurakning ishlashini me'yorlashtirish kabi holatlarga olib keladi. Gazeta va jurnallarda berib boriladigan turli ma'lumotlarda, ayrim odamlar hayoti davomida jismoniy mashqlarni bajarishga kirishib organizmni sog'lomlashtirishga erishgani haqida fikrlarini yozganlar.

“Shifo info” gazetasining 2014 yil 26 iyun sonida “Uzoq yashamoqchimisiz-yuguring” mavzusida Mixail Kotlyarov ismli odamning 63 yoshida sil kasalidan sillasi qurib, shifokorlar “Endi davolashga hojat yo‘q” degan gaplarini eshitgandan so‘ng hayot tarzini o‘zgartirgani haqida fikrlarini yozgan. Bu inson o‘sha kundan boshlab yugurishni odatga aylantirdi va 69 yoshida 6 yil oldin huddi murdaga qaragandek muomala qilgan vrachlar Mixail Kotlyarovni ko‘rib, hayron qolgan ekanlar. 77 yoshida esa tekshiruv natijalari asosida shifokorlar salomatlik holati qirq yoshli erkaklarning sog‘lig‘i bilan mos keladi, deb fikr bildirishgan. Bundan xulosa qilish mumkinki, organizmni turli yoshda ham, agar irodangiz etsa tarbiyalasa bo‘ladi.

Bugungi kundagi hayotiy sharoitlar vegetativ asab tizimiga yuqori talablar qo‘yadi. Shuni hisobga olish kerakki, agar filogenezda vegetativ faoliyatlar (jumladan, yurak-qon tomir tizimi) qayta mushak yuklamalariga muvofiq rivojlanib, boshqarilgan bo‘lsa, hozirgi vaqtda boshqarish jiddiy asosiy ruhiyat zo‘riqish fonida ularning surunkali yetishmovchiligi ostida amalga oshiriladi. Ma‘lumki, vegetativ asab tizimi, birinchi navbatda umumiy trofik moslashuv faoliyatini amalga oshiradi. Bu asab tizimining eng qadimiy faoliyati bo‘lib, filogenez jarayonida u animalga nisbatan kamroq o‘zgarishlarga uchragan, morfologik jihatdan u ancha sodda; eng qadimgi ajdodlarning vegetativ asab tizimiga xos bo‘lgan munosabatlar (jumladan, uning organizm bo‘ylab “sochib yuborilganligi”) saqlanib qolgan. Filogenezda qolgan faoliyatlar (masalan, gaz almashinuvi), keyinchalik esa ichki muhitning paydo bo‘lishi hamda ko‘chib yuruvchi asab tomiri ko‘rinishidagi markaziy

boshqaruv apparatining asta-sekin shakllanishi bilan muvofiq-lashuviga ehtiyoj paydo bo'ladi. Vegetativ asab tizimining qadi-miy hamda barqarorligi, uning skelet mushaklariga bog'liqligi natijasida jismoniy tarbiya ontogenezning barcha bosqichlarida motor va vegetativ faoliyatlarning reflektor asosidagi informat-siyasi muammosini hal etishi kerak.

Bugungi kunda jahon adabiyotida gipokineziya va gipo-dinamiya, faol harakatchanlik, reflekslarning nazariy asoslari chuqur yoritilgan. Ma'lumki, harakat faolligi vitseral-motor reflekslar tipi bo'yicha vegetativ sohasida keng ta'sir zonasiga ega bo'lgan butun propriotseptiv afferentatsiyaning bosh manbai sanaladi. Har qanday afferent tizimdan (ekstrotseptiv va proprioretseptiv) impulslarning tanqisligi inson yoki hayvon organizmining butun hayot faoliyati keskin susayishiga olib keladi, u patologik susayish holati bilan tavsiflanib, tanglik omili sifatida baholanishi mumkin. Ayni vaqtda "vegetativ stil" hamda hissiyotlarning yo'qligi ham organizmning doimiy holati hisoblanmaydi. Asab trofikasi vegetativ asab tizimi tonusi saqlangan joyda amalga oshadi. Aynan faol harakat rejimi va ijobiy hissiyotlar organizm hayot faoliyatining barcha bosqichlarida-hatti-harakatlardan tortib hujayralar miqyosigacha, me'yorda ham patologik holatda ham- o'z-o'zini himoya qilish uchun quvvat manbai hisoblanadi.

Inson salomatligi zamonaviy tarzda yaxlit baholashda jismoniy rivojlanish darajasi hamda uyg'unligi katta ahamiyat kasb etadi. Ta'kidlash zarurki, bugungi adabiyotlarda "jismoniy rivojlanish" tushunchasiga bu xil ta'rif uchramaydi. Zamonaviy antropologiya va jismoniy tarbiya nazariyasida insonning "jismoniy rivojlanish" mashg'uloti markaziy hisoblanib, turlicha organizmga ega, negaki mazkur a'zolar inson orga-nizmining turli jismoniy xususiyatlari hamda sifatleri majmualarini tadqiq etadi. Hozirgi vaqtgacha jismoniy xususiyatlari hamda sifatleri majmualarini tadqiq etadi. Shu bilan birga jismoniy rivojlanish va salomatlikning nisbati xususida yagona fikrga kelinmagan.

Masalan, “jismoniy rivojlanish”, “salomatlik” tushunchalarini tenglashtirishga urinishlar mavjud, chunki jismoniy rivojlanish darajasining pastligi va surunkali kasalliklar birligi, ayniqsa, bolalarda tez-tez uchrab turadi. Jismonan bo‘sh, nimjon bolalarning yuqumli kasalliklarga, jumladan sil kasalligiga moyilligi ilgaridan ma’lum. Haddan ziyod to‘lalik, semizlikning yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, jumladan ishemiya bilan yonma-yon kelishi to‘g‘risidagi ma’lumotlar ham o‘sha qonuniyatning yana bir tasdig‘idir. Ayni vaqtda, katta odamlarda jismoniy rivojlanish darajasi hamda salomatlik orasidagi aloqadorlikni aniqlaydigan ob’yektiv ma’lumotlar, olimlarning fikricha, yuk, jismoniy rivojlanishning salomatlikka va aksincha, salomatlikning jismoniy rivojlanishga ta’siri aniqlanmagan, mualliflar nazarida, ular parallel ravishda rivojlanadi. Biz bu fikrni qo‘llab-quvvatlaymiz va muammoning shunday qo‘yilishi sababli bugungi kungacha aholining salomatligi muammolarini nazariy jihatdan hal etishda, jumladan, dispatseratsiya vaqtida insonning jismoniy rivojlanishiga etarlicha e’tibor berilmaydi.

Insonning salomatligi va jiddiy rivojlanishi birgina majmuali baho berish uchun “jismoniy holat” tushunchasini qo‘llash hamda jismoniy rivojlanishning salomatlik bilan aloqadorligi xususiyatini qo‘zg‘alish muhim amaliy vazifa bo‘lib, u faqat bemorlarni emas, sog‘lom kishilarni ham keng tekshirish yo‘li bilan hal etishni talab etadi. Mazkur masala bo‘yicha bizning nuqtai nazarimiz yuqorida ko‘rsatilgan jismoniy rivojlanish inson salomatligini yaxlit baholaganda, uning ko‘rsatkichlaridan biridir.

“Jismoniy rivojlanish” tushunchasining mazmunini organizmning tuzilish mexanik xususiyatlari nuqtai nazaridagina izohlash yetarli bo‘lmaydi, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya nazariyasida u harakat apparati va umuman organizm rivojlanishining haqiqiy amaliy tavsifi bilan bog‘lanish lozim. Hozirgi vaqtda shunday fikrlar ustuvorki, ularga ko‘ra alohida bir belgi emas, balki tana uzunligining turlicha variantlarida

uchraydigan ularning nisbati insonning jismoniy rivojlanishini tavsiflaydi. Tana o'lchamlarining kattalashishi har doim jismoniy rivojlanishning yaxshila-nishiga muvofiq keladi; buni "jismoniy anglash indeksleri" parallel ravishda ortganidagina ta'kidlash mumkin.

Bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishini o'rgangan mamlakatimizdagi va chet elik mualliflarning ko'p sonli tadqiqotlarida ko'rsatishicha, jismoniy rivojlanishning yo'nalish va darajasi biologik omillardan (irsiyat va h.k.) tashqari jismoniy va ekologik shart-sharoitlarga (jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish darajasi, maishiy va gigienik ko'nikmalar jismoniy tarbiyani tashkil etish, tabiiy sharoit, turmush tarzi va boshqalar). Inson salomatligi ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan jismoniy rivojlanishga munosabat uning ilmiy va amaliy ahamiyatini oshiradi hamda rivojlanish darajasi va uyg'unligiga bog'liqligini o'rganish vazifasini birinchi darajali masalalar qatoriga qo'yadi.

Nazorat savollari:

1. Faol harakatning inson salomatligiga ijobiy ta'sirlari?
2. Kam harakatlilik qanday kasalliklarni yuzaga chiqaradi?
3. Insonning jismoniy rivojlanish sifatlarida faol harakatning o'rnini qay darajada?

II.4. MAVZU. YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH

1. Talabalarda jinsiy tarbiyani yo'lga qo'yish.
2. Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh oqibatlari.
3. Yoshlarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish.
4. Bola tarbiyasida ota-onalarga tavsiyalar.
5. Harakatlanish faoliyati va tartib.

Tayanch so'zlar: Ontogenez, jinsiy tarbiya, tibbiy ko'rik, morfologiya, fiziologiya.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning 2009 yil 13 apreldagi "Ona va bola salomatligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'ri-sida"gi, 2009 yil 1 iyuldagi 2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi to'g'risida"gi qarorlarida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda tug'ish yoshidagi ayollarni sog'lomlashtirish, tug'ruqlar orasidagi muddatni uzaytirish, erta hamda yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohlarning oldini olish, tibbiyot sohasi kadrlari malakasini oshirish, homiladorlar va bolalarga tibbiy yordam ko'rsatadigan muassasalarning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, oilada tibbiy madaniyatni shakllantirish, aholini reproduktiv salomatlik masalalari to'g'risida keng xabardor qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Oila qurish uchun eng qulay davr qizlar uchun 20-22 yosh, yigitlar uchun 23-25 yosh. Sog'lom oilani shakllantirish uchun yigit va qizlar tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim.

Organizmdagi sog'lomlik darajasi yigit va qiz uchun sog'lom zurriyotni dunyoga keltirishda muhim ahamiyatga ega. Oliy va o'rta maxsus ta'limda yoshlarni oilaga tayyorlash maqsadida (ayrim fanlar negizida) jinsiy tarbiya beriladi.



Avvalo yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. Ular o'zlari yashaydigan tibbiyot markazlaridan maslahat olishlari va bo'lajak zurriyotning salomatligi haqida qayg'urishlari kerak. Bu irsiy kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Irsiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindosh-urug'lar orasidagi nikohlar kiradi. Bunday oilalarda ko'pincha aqliy va jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan bolalar tug'ilishi mumkin. Shuningdek, spirtli ichimliklar iste'mol qiladigan, tamaki chekuvchi va giyohvandlikka ruju qo'ygan oilalarda tug'ma nuqsonli va aqli zaif farzandlar dunyoga kelishi mumkin.

Reproduktiv salomatlik haqidagi masalalarning keng doirasi to'g'risida axborotlarning mavjudligi yoshlarga o'z tanalarini yaxshiroq anglashga yordam beradi, o'zaro aloqalarda to'g'ri yo'l tutishga, bo'lajak oilaviy hayotga tayyorlanishiga, shuningdek, o'z tuyg'ularini aniqlashga va o'z harakatlarini baholashga ko'maklashadi.

Jinsiy ta'lim quyidagi asosiy funksiyalarni o'z ichiga oladi, deb hisoblaymiz:

-individuumni (shaxsni) jismoniy, fiziologik va ruhiy o'zgarishlarga tayyorlash;

-qo'rquv hissini va o'z tanasi haqidagi noto'g'ri tasavvurlarni engmoq:

-munosabatlar mohiyatini turmushga, jinsiy munosabatlarga ishonch va ularni baholashga o'rgatish;

-o'z-o'ziga ijobiy hurmat hissini rivojlantirish;

- jinsiy aloqalarning noxush oqibatlari va uning oldini olish to'g'risida ma'lumot;

- ma'suliyatli yechimlarni tanlash va qabul qilishga o'rgatish;

-onalikka tayyorgarlik.

Homiladorlik davrida qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi? Homiladorlik muddati to'qqiz oy davom etadi. Dastlabki uch oyida homilaning asosiy a'zolari va tizimlari shakllanadi. Oxirgi uch oyda homila o'sib, uning vazni oshadi. Sog'lom farzandni bunyod etish uchun:

-spirtli ichimliklardan unuman voz kechish lozim. Alkogol iste'mol qilish bolaning aqlan zaifligiga olib kelishi mumkin;

-chekish homilaning tushishi, muddatidan oldin tug'ish, kam vaznli bola tug'ilishiga olib kelishi mumkin;

-shifokorlar maslahatisiz dori-darmonlarni qabul qilmaslik lozim. Ular bola rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin.

Inson onadan ichuvchi yoki kashanda bo'lib tug'ilmaydi, albatta. Buni keltirib chiqaradigan bir qator sabablar mavjud. Tug'ilgan kunlarni nishonlash, chaqaloq dunyoga kelishi munosabati bilan o'tkaziladigan turli tadbirlar, fuqarolar o'rtasida uyushtiriladigan gap-gashtaklar, bitiruv kechalari, xatna to'ylari, nikoh to'ylari, quda chaqiriq va boshqa marosimlarda spirtli ichimliklarning tanovul etilishi bu illatning tomir otib ketishiga sabab bo'lmoqda.

To'y tantanalari, xursandchilik marosimlarida shu shodiyona «gunohkorlari» sha'niga maqtovlar aytilib, qadah ko'tariladi, yosh-u qariga, ayol-u erkakka shisha ichida «beozorgina» turgan og'uni ichish taklif etiladi. Bu holni tantanada ishtirok etayotgan yosh bolalar ko'rib-kuzatib turadilar. Kattalarning bunday qiliq-

larini ko'rgan bolada asta-sekin undan tatib ko'rish ishtiyoqi uyg'onadi. Shunday qilib, oz-ozdan xursandchilik, kayf-safoni boshidan kechirgan bola ichishga o'rgana boradi.

Bolalar o'rtasida ichkilikbozlik, giyohvandlik kabi tuzalishi qiyin bo'lgan vaboning tarqalishiga ota-onalarning o'z yumushlari bilan o'ta bandligi, bolalarni nazoratsiz qoldirishlari, oilaviy nizolar, ortiqcha boylik orttirishga ruju qo'yish, bolaning keragidan ortiq ta'minlanganligi va boshqa omillar sabab bo'lmoqda.



Har bir qiz va yigit shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish kerak.

Gigiyena- har bir insonning jismi, ustboshi, (turar joylari, oshxonalari, suv manbalari, hammomlari, hojatxonalari) va boshqalarni toza saqlashga qaratilgan tadbirlar majmuidir. Gigiyena qoidalariga doimiy rioya qilib borish oilangizni turli kasalliklardan himoya qilishning eng yaxshi vositasidir. Go'daklar va katta yoshdagi kishilarning ko'plab kasalliklarga va yomon oqibatlariga tushib qolishlariga turli kasallik mikroblari

bilan zararlangan ovqatni yeyish va iflos suvni iste'mol qilishlari tufayli duch keladilar.

Gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijasida ich terlama, gepatit, vabo, qichima, gijja va boshqa yuqumli kasalliklarga duchor bo'lish mumkin. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish va xonadonni doimo toza tutish kerak. Avvalom bor har bir insonda shaxsiy gigiyena ko'nikmalari shakllangan bo'lishi lozim.

Mamlakatimizda oila qurishga 20 yoshdan boshlab ruxsat etiladi. Bu yigit va qizlar organizmining morfologik va fiziologik jihatdan (bosh miya, skelet, muskullar, ichki sekretiya bezlari, xususan jinsiy a'zolar) takomilga etishi 18 yoshga yetganda tugallanishi bilan izohlanadi. Chunki onalik bilan bog'liq bo'lgan barcha funksiyalarni ayol jinsiy rivojlanishi jarayonlari faqat to'liq tugallanganidagina risoladagidek amalga oshira oladi. Balog'atga yetmagan yoshda jinsiy hayotni boshlash va ayniqsa, homiladorlik nafaqat onaning, balki, zurriyodining ham sog'lig'iga zararli ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, haddan ziyod yosh ona farzand tarbiyasi bilan yetarli darajada shug'ullana olmaydi. Erta muddatlarda qurilgan nikoh hali o'sishi va rivojlanishi zarur bo'lgan qiz va yigitlar organizmini kuchsizlantirib, ularning ruhiy va jismoniy yetilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik qizlarda organizmining to'liq yetilishi 20 yoshlarda, yigitlarda esa 23 yoshlarda tugallanadi. Shu sababdan qiz va yigitlar 17-18 yoshga to'lgani bilan bu hali ularning anatomik va fiziologik jihatdan butunlay yetilganliklarini bildirmaydi, chunki bu davrda chanoq-suyak sohalari hali to'liq suyaklanmagan bo'lib, shuningdek, bu yoshdagi qizlarda ona bo'lish homilaning taraqqiy etishi va bola tug'ish uchun normal sharoit vujudga kelmagan bo'ladi. 18 yoshga to'lmasdan turmush qurish aksariyat hollarda yigitga ham, qizga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy ravishda isbotlangan.

Amerikalik statistlarning ma'lumotiga ko'ra, bugungi kunda 21 mln. o'smirning 50% dan ko'prog'i 15-19 yoshida jinsiy hayotni boshlashar ekan, 13-14 yoshli bolalarning taxminan 2 mln.ga yaqini seksual faoldirlar, har erkakdan 8tasi va har 10 ayoldan 7tasi hali balog'at yoshiga yetmasdanoq jinsiy hayotga qadam qo'yar ekanlar, barcha homiladorliklarning 38%i abort bilan, 25%i esa nikohsiz bola tug'ilishi bilan yakun topadi, maktabni tugatguncha homilador bo'lib qolgan qizlarning 80%i uni mutlaqo bitirmaydilar.

Oilaviy hayotga qadam qo'yishdan oldin, avvalo bo'lajak er-xotin o'z sog'liklari haqida bir-birlarini xabardor etsalar, qolaversa, shu masala bilan qiziqsalar, foydali bo'lar edi. Shu bois biz oilaviy hayot xususan jinsiy hayotga taalluqli ayrim gigiyenik masalalar haqida qisqacha so'z yuritamiz.

Avvalo, nikohdan o'tuvchilar tibbiy irsiyat sohasidagi mutaxassis shifokor ko'rigidan o'tishlari maqsadga muvofiqdir, qolaversa, erdan xotinga, xotindan erga o'tuvchi ayrim Yuqumli yoki tanosil kasalliklarni hamda farzandsizlikka olib keluvchi sabablarni aniqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, qizlari o'zlarining shaxsiy fiziologik funksiyalari bilan bog'liq tegishli gigiena qoidalariga ham rioya qilishlari muhim. Quyida jinsiy hayotga ilk bor qadam qo'yish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi gigiyenik masallar va tavsiyalar haqida to'xtalamiz.

1. Yaqin qarindoshlar orasida qurilgan nikoh salbiy oqibat-larga olib kelishi mumkin. Binobarin, bu hollarda zurriyotda av-loddan-avlodga o'tuvchi nasliy kasalliklarning yuzaga chiqishi ehtimoli ancha yuqori bo'ladi. Shu boisdan, yaqin qarindosh-urug'larning bir-birlariga nikohlanishlari tibbiyot nuqtai nazari-dan g'oyat zararli hisoblanadi.

2. Kelin-kuyovning salomatligi uchun gigiyena qoidalariga rioya qilish ayniqsa muhim: mehnat bilan hordiqni to'g'ri tashkil etish, tungi uyquning yetarli darajada bo'lishi, ovqatlanishning sifat va miqdor jihatidan to'liq bo'lishi, foydali tabiiy omillardan

keng foydalanilgan holda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, tana ozodaligiga rioya qilish shular jumlasidandir.

3.Sog'lom nasl qoldirish uchun, avvalo, tamaki va nos chekish, yomon odatlardan voz kechish maqsadga muvofiq.

4.Jinsiy yaqinlik vaqtida me'yoriy jinsiy aloqa qilishga monelik tug'diruvchi sabablar yuzaga kelganda, albatta mutaxassis shifokorga murojaat qilish va uning maslahatiga rioya qilish lozim.

Jinsiy tarbiya-jinsga oid tarbiya bo'lib, qizlarni yangi hayotga qadam qo'yganda o'z jinsiga oid tarbiyaga ega bo'lishi, yigitlarni ham o'z mas'uliyatlarini bilishlari jinsiga oid tarbiyaga ega bo'lishiga bog'liq. Sir emaski, so'nggi yillarda mamlakatimizga shiddat bilan kirib kelayotgan G'arb madaniyati ta'siri ostida nikohsiz o'zaro aloqalar va buning natijasi o'laroq homiladorliklar, nikohsiz farzand tug'ib, ularni tirik etim qilib tashlab ketayotganlar soni ortib borayotganligini shu o'rinda aytib o'tish joiz. Bu hol bizning milliy qadriyatlarimizga yod ekanligidan tashqari, ijtimoiy va tibbiy mushkulotlarni ham keltirib chiqarmoqda.

Nikoh qurish avvalo, farzand ko'rishdek murakkab fiziologik funksiyalar bilan aloqador bo'lganligi sababli, erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, chala bola tug'ilishiga va shuningdek, homilaning noto'g'ri rivojlanishiga yoki muddatidan oldin tug'ilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yaqin qarindoshlar orasida qurilgan nikoh salbiy oqibatlariga olib kelishi, bu hollarda zurriyotda avloddan-avlodga o'tuvchi nasliy kasalliklarning yuzaga chiqishi va mustahkamlanishi ehtimoli ancha yuqori bo'ladi. Yaqin qarindosh-urug'larning birbirlariga nikohlanishlari tibbiyot nuqtai nazaridan g'oyat zararli hisoblanadi. Kelin-kuyovning salomatligi uchun gigiyena qoidalariga rioya qilish muhim: mehnat gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi, uyqu gigiyenasi, shaxsiy gigiyena va boshqalar.

Bugungi kunda eng muhim masala bu, yosh organizmlarni, o'quvchi va talabalarni sog'lig'ini muhofaza qilish va mus-

tahkamlashdir. O'zbekistonda bu masalani keng miqyosda e'tiborga olinib, bunda eng muhim e'tibor sog'lom turmushni tashkil etishga qaratilmoqda. Olimlarning statistik ma'lumotlariga qaraganda, inson salomatligini ta'minlashda 50% sog'lom turmush tarziga bog'liq, deb aytilgan (D.D.Sharipova. Valeologiya asoslari. 2008y.). Inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi turli xil muammolar, irsiy kasalliklar, atrof-muhitning ifloslanishi bo'lsa, inson o'z salomatligiga doimiy e'tiborli bo'lishi, sport bilan shug'ullanishi, kun tartibini to'g'ri tashkil etishi bilan salomatlikka ta'sir etuvchi sog'lom turmush tarzini 70-80 foizgacha ko'tarish mumkin.

Organizmining hayoti urug'lanish davri: tuxum hujayraning urug'lanishidan boshlanadi, deb hisoblanadi. Morfologiya va fiziologiya nuqtai nazaridan shunday. Lekin bo'lg'usi insoning salomatligi homila paydo bo'lgunga qadar belgilanadi. Bu erda ota-onalarning bevosita jismoniy salomatligi hamda ularga zararli odatlarning ta'siri yoki ijobiy omillar, xatti-harakat ruhiyati, ruhiy-emotsional kayfiyat va hatto homiladorlik istagi yoki uning xavfi muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, insonning hatti-harakati, oilaviy hayoti favqulodda kuchli omil hisoblanadi, shuning uchun oilaviy valeologiyaga alohida e'tibor berish lozim.

Oilaviy munosabatlar, shaxsiy gigiyena insonni sog'lom bo'lishi, qomati, teri va hokazolarga ko'proq e'tibor berishga majbur qiladi. Bu yerda oilaviy munosabat salomatlikning kuchli motivatsiyasi sifatida ishtirok etadi. Sevgi va o'zaro munosabat bir vaqtning o'zida ijobiy emotsional bo'yoqqa ega kuchli qo'zg'atuvchi hisoblanadi. Nihoyat, muntazam oilaviy hayot neyrohumoral ko'rinishni tuzatuvchi muhim biologik tartibga soluvchi bo'lib, er-xotin munosabatining ijobiy ko'rinishi sanaladi.

So'nggi yillarda jinsiy tarbiya bo'yicha ko'pgina ko'rsatmalar: turli mavzu, hajm, asosiysi, turli darajada chop etilgan. Sog'lom turmush tarzining muhim jihatlaridan biri oilaviy munosabatning salomatlikka ijobiy ta'sirini aniqlash zarur vazifa hisoblanadi.

Kishilar oilaviy munosabatni e'tibordan chetda qoldirmay, balki yosh o'tishi bilan oilaviy munosabatlar faolligini qo'llab-quvvatlash, shuningdek, bir-birini qo'llab-quvvatlashlari lozim.

Agar inson o'z «ideal»idagi sherikni uchratsa, oilaviy munosabat o'ta mehr-muhabbatga to'la va o'zaro ishonch hosil bo'ladi. «Bir ko'rishda muhabbat» tushunchasi ham mavjud. Uning mavjudligi to'liq asoslangan. Muhabbat, fiziologiya nuqtai nazaridan jinsiy sherikning mo'ljali «ideal»dagiga muvofiq kelgan holatlarda paydo bo'ladi.

Jismonan jozibali bo'lish uchun ko'proq harakat qilish lozim: turmushga chiqib, bolali bo'lgach, tashqi ko'rinishi, qomati va soch turmagiga e'tibor bermay qo'ygan ayollar katta hatoga yo'l qo'yadilar. Erkakning «ideali» o'zgarmaydi, jinsiy ishtiyoq avvalgidek, uning o'ziga bog'liqligi bekor emas. U izlashda davom etadi va albatta boshqa «ideal»ni topadi.

Biroq, erkaklar ham o'z vazifalarini unutmasliklari lozim: ulardan jismoniy joziba va ma'lum ma'naviy sifatlar, nafaqat kuch, matonat, qat'iyat, balki muloyimlik, hamdarlik, bolalarga muhabbat talab etiladi. Yaxshiki, ko'pgina kishilar buni tushunadilar va bu sifatlarni mujassamlashtirishga intiladilar: bu salomatlikni saqlash uchun rag'bat hisoblanadi.

Muntazam jinsiy aloqa—hamma organ va tizimlarning qulay biologik mashqi. Jinsiy gormonlar nafaqat jinsiy hatti-harakat va insonning ko'payish imkoniyati, balki ular umumiy somatik rivojlanishga ham ta'sir etadi.

Jinsiy sohadagi o'zgarishlar (u asosan erkaklarga taalluqli) salbiy, biroq juda kuchli kechinmalarni keltirib chiqaradi. Bu salomatlik va jinsiy funksiyalarga ham salbiy ta'sir etadi. YOsh o'tishi bilan erakaklar jinsiy hayotni cheklash orqali qarish jarayonining tezlashishiga sabab bo'ladilar.

Bu ba'zi izohlar orqali ayollarga ham taalluqli. Haqiqatda ayollarda 50 yoshgacha bo'lgan davrda klimaks davri boshlanadi: hayz ko'rish tugab, homiladorlik va tug'ish imkoni yo'qoladi. Tabiat ko'rinishni qari ota-onalarning ajdodlaridan

chegaralagan, bu rivojlanishda faqat ko'payishga nisbatan ishlab chiqilgan cheklov. U jinsiy hayotning jinsiy ishtiyoqiga taalluqli emas. Ayol jinsiy hayotni davom ettira oladi va buni qilishi shart: bu qarish bilan kurashdagi samarali vosita.

Oliy mavjudotlarda spermatozoidning tuxum bilan yaqinlashuvi quyidagi o'ziga xos mexanizmlar natijasida yuz beradi:

a) erkak va urg'ochidagi gametogenez jarayonlarining muvofiqligi, urug'lanishga tayyorlik bosqichi bir vaqtda boshlanishi;

b) urug'lanish jarayoni yuz beruvchi joylarga yetilgan jinsiy hujayra tushishini ta'minlovchi qovushish va urug'lanish bilan bog'liq moslashuvlar;

v) spermatozoidlarning ayol jinsiy hujayralari soniga nisbatan ortiqcha mahsuli;

g) spermatozoid bilan uchrashuv ehtimolini oshirishga yordam beruvchi tuxumlarning yirik hajmi.

Nafaqat spirtli ichimlik ta'sirida bo'lish, balki urug'lanish paytida spirtli ichimliklar ichish ham urug'lanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Fleming va Demol ta'kidlashlaricha: «...nafaqat piyonistalar bolalariga aqlsizlik va jinoyatga moyillikni meros qiladilar, balki qovushish paytida ongni oson zaharlovchi spirtli ichimliklar ta'sirida bo'lgan juda hushyor insonlar ham tutqanog'i bo'lgan, nogiron, telba, devona va asosan mikrosefar yoki aqli ojiz bolalarni dunyoga keltirishlari mumkin.



Shu tarzda spirtli ichimlikning ortiqchasi ham, ko'pgina avlodlar uchun katta ofatlarga sabab bo'lishi mumkin.

Homilaning tashqi muhit bilan aloqasi ona organizmi orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun homilador ayolda yuz beruvchi o'zgarishlar deyarli doimo bo'lg'usi farzand organizmiga ta'sir qiladi. Homilaning tashqi

muhit bilan aloqasida hal qiluvchi ahamiyat ona-yo'ldoshning qon aylanishiga taalluqli. Yo'ldosh yuzasi barcha tuklari bilan homiladorlik oxirida 10 kv. m. dan ortiqni tashkil etadi. Shu yuza orqali doimiy modda va gaz almashinuvi yuz beradi, bunda ona va homilaning qoni tomir devorlari va tuk to'qimalariga ajralgani uchun aralashib ketmaydi.

Bu jarayonlarning me'yorda bo'lishi uchun yo'ldosh tomirlarining o'tkazuvchanligi juda muhim, u homiladorlikning yettinchi oyida yuqori darajaga yetadi. Yo'ldosh orqali modda almashuvi diffuziya va fermentlar – o'tkazuvchi va sarflanuvchi quvvat hisobiga yuz beradi.

Yo'ldosh ko'pgina zaharli metabolitlar uchun nozik himoya hisoblanadi. Biroq u ko'pgina begona moddalar: kimyoviy birikmalar va dorilar, virus va hatto kokko bakteriyalari, sil, bezgak, teri-tanosil kasalliklari qo'zg'atuvchilariga nisbatan oson o'tkazuvchidir. Yo'ldoshning o'tkazuvchanligi uglerod oksidi (chekish)dan zaharlanish va alkogol ta'sirida asoratli kuchayadi. Kichik jarohatlarda uning himoyalash vazifasi kamayadi.

Homila organizmining jarohatlanishi va tug'ma poroklarga olib keluvchi patogen ta'sirlar turli-tumandir. Bunda asosan kichik toz qismidagi ionli nurlanish juda xavfli. Agar nurlanish birinchi keskin davrda yuz bersa, homila nobud bo'ladi.

Ikkinchi keskin davrda nurlanish, jumladan ko'pincha homilaning nobud bo'lishi, tug'ilganlarida esa ko'pgina nuqsonlar kuzatiladi. Asosan ko'pincha markaziy asab tizimi, ko'rish organ-lari buziladi, shuningdek, leykoz bilan kasallanishga moyillik yuzaga keladi.

Embrionlar yuqori haroratga juda ta'sirchan: 40 darajali haroratda yer yuzidagi deyarli hamma umurtqalilar homilalarida zararlanish yuz beradi. Bu jihatdan inson ham istisno emasligini ta'kidlash lozim.

Gipoksiya, ya'ni homilani kislorod bilan yetarlicha ta'minlay olmaslik jiddiy patogen ta'sirga ega. Buni hisobga olganda

homiladorlikda qon ketishi va turli ko'rinishdagi anemiyalar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bosqinchi ispanlar haqida shunday ma'lumot mavjud: Boliviya tog'larida atmosferadagi kislo-rodning past parsial bosimi natijasida ispanlar uzoq yillar davomida o'zlaridan nasl qoldira olmaganlar.

Embrionning rivojlanishiga onaning turli kasalliklari ham ta'sir qilishi mumkin. Homiladorlardagi toksikoz asorati homilaning me'yoriy rivojiga salbiy ta'sir etadi. Onada endokrin kasalliklar, xususan—diabet mavjudligi homiladorlik jarayonini sezilarli darajada buzishi mumkin. Gipertoniya kasalligi, buyrak patologiyasi, jigar kasalliklari ham homilaga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ona homiladorligi jarayonidagi virusli va bakteriyali yuqumli kasalliklar bo'lajak farzand salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Ona uchun xavfsiz bo'lgan qizilcha, asosan ichki rivojlanishning ilk davrida homila salomatligi uchun xavfli. U ko'rish organlari, yurak, eshitish qobiliyatiga jiddiy ta'sir etadi.

Yuqorida urug'lanish jarayonida alkogolning qay darajada xavfli ekani ta'kidlangan edi. Buni homilador ayolning alkogol qabul qilishiga nisbatan ham aytish mumkin. Alkogol markaziy asab tizimi va yuqori asab faoliyatiga og'ir jarohat yetkazishi va hatto telbalikka olib kelishi mumkin. Alkogol smermatozoidlar va tuxum hujayralarga zarar yetkazib, nafaqat ota-ona, balki embrion paytidayoq, farzandlarning jinsiy a'zolarini ham jarohatlaydi.

Nikotin ham alkogol singari xavfli. Chekuvchi onaning homilasiga gipoksiya xavf soladi. Bundan tashqari, nikotin markaziy asab tizimiga ta'sir etuvchi modda sifatida uning rivojlanishidagi nuqsonlarni keltirib chiqarishga qodir. Sigaret tutunidagi hidli ulevodorodlar nafaqat kanserogen, balki ifodali teratogen hisoblanadi.

Tug'ma nasldan-naslga o'tmaydigan kasalliklar va nogironlikni irsiy kasallik (genetik izohlangan)lardan farqlash lozim. Ular homilaning ona qornida rivojlanishi jarayonida paydo bo'ladi. Sog'lom organizm nasldan-naslga sifatli genotip o'tishi

va me'yordagi homiladorlik natijasida rivojlanadi. Homila juda ta'sirchan bo'lib, asosan homiladorlikning dastlabki muddatlarida oson jarohatlanadi va nobud bo'ladi, bu ixtiyoriy abort (homila tashlash)ning sababi hisoblanadi.

Homila rivojlanishining dastlabki bosqichlaridagi nisbatan qisqa davrlarda ularning ta'sirchanligi yuqori: keskinlik davri bo'ladi. Birinchi keskin davr homiladorlikning avvalgi uch haftasi, embrionning bachadon shilliq pardasiga o'tishiga qadar bo'lgan davrga to'g'ri keladi. Bu boshlang'ich differentsiatsiya va asosiy embrionli homilalarga asos solinishi davridir.

Ikkinchi keskin davr homiladorlikning uchinchi haftasi bo'lib, homila bachadonga o'tgach, yo'ldosh shakllanadi. Bundan tashqari, bu davrda asab tizimi, ko'zlar va qo'l-oyoqlar shakllanadi. Agar birinchi keskin davrda rivojlanishning buzilishi ko'pincha o'limga olib kelsa, u holda ikkinchi keskin davrda bunday buzilishlar tug'ma anomaliya va nogironlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilganlardan xulosa shuki, bo'lajak farzandning salomatligi muhofazasini hayotining ilk davrlaridanoq boshlash lozim.

Homilaning ona qornida yaxshi rivojlanishida onaning to'laqonli ovqatlanishi katta ahamiyatga ega. Homiladorlikning dastlabki davrida oziq-ovqat, oqsil, vitamin va mikro-elementlarning yetishmasligi - homila uchun juda zararli.

Hozir esa tug'ruq jarayoniga yangicha qarashlar haqida fikr bildirib o'tmoqchimiz. S. Grof (1994 y.) hozircha bahsli, ammo qiziq nazariyani taklif etdi. Uning fikricha, embrion ruhiy jihatdan indifferent (ishtiroksiz) hisoblanadi. Bunda olim o'ziga xos asosiy matritsani ajratib ko'rsatdi.

1. Tug'ruq jarayoni boshlangunga qadar embrionning ona bilan dastlabki birligi tavsiflanadi. qulay shart-sharoit, xavfsizlik, muhofaza, ovqatlanish - tug'ilgunga qadar o'ziga xos hotirjamlik «tajriba»si, qanoat va huzur-halovatni shakllantiradi. Grof bu holatni fazoviy birlikning havotiri, matritsani esa «okeanga xos» deb nomlaydi.

2. Tugʻruq jarayoni boshlanishi-yopiq tugʻruq yoʻllari orqali dardlar bilan yuzaga keladi. Avval shinam, iliq, yoqimli va mehribon boʻlgan narsalar, endi siqib, siltay boshlaydi. Ona bilan qarama-qarshilik hissi, chorasizlik holati, azoblanish, ogʻriq, vahima paydo boʻladi. Hali tugʻilmagan inson “xoinlik tajriba”si va azoblanishni boshdan kechiradi.

3. Tugʻruq yoʻllari davomida boshlanadi. Yana ona bilan sinergizm (harakatga ikki tomonlama intilish), ikki tomon ham ozodlik uchun kurashadi. Bu matritsaga kuchlarning zoʻrayishi, boʻgʻilish va chidab boʻlmas ogʻriq kechinmalari xos. Shu tarzda inson kurashning ilk «tajribasi»ni anglaydi.

4. Tugʻilishdagi kechinmalar, onadan ayrilish, birinchi nafasni oʻz ichiga oladi. Organizm yakka mavjudlik holatiga oʻtib, atrofdagi sharoit: harorat, namlik, tana bilan aloqador narsalar toʻsatdan oʻzgaradi. Grof bu matritsani oʻlim kechinmalari-jonlanish sifatida tasvirlaydi, bunda inson gʻalaba, tantana va shodlikning ilk «tajriba»siga erishadi.

Bunday izoh bilan bahslashish mumkin, lekin shunisi qiziqki, qorinni yorib olish yoʻli bilan (Kesareva usuli bilan) dunyoga kelganlar oddiy tugʻilganlardan ruhiyatiga koʻra farq qiladilar. Ular sodda, kirishimsiz, maqsad qoʻyib, unga erishish yoʻlida tirishib mehnat qila olmaydilar. Ular xoinlik, kurash va gʻalaba kabi jarayonlardan bexabar qolib, balki «tugʻma tajribasi» birinchi «okeanga xos» matritsa bilan cheklangan degan tasavvur hosil boʻladi.

Albatta, S.Grofning fikrlari hozirda bir muncha munozarali. Biroq, baʼzi xalqlarda ayollari tugʻish jarayoni juda tez va deyarli asoratsiz oʻtib, bolalarning ruhiyati va xulq-atvori shakllanishida favqulodda kamdan-kam holatlarda nuqsonlar kuzatiladi.

Shu munosabat bilan XX asrning 80-yillari boshida Charkovskiy tomonidan oʻtkazilgan tajriba qiziqarlidir. U homila bachadonda rivojlanayotgan suv muhitidan yana havoli suv muhitiga tushganda, chaqaloq kichik stressni boshidan kechiradi.

Grof ta'бири bilan aytganda, ikkinchi va uchinchi matritsalarning ta'siri kam bo'ladi.

Bu bolaning keyingi jismoniy va ruhiy rivojlanishiga o'ta ijobiy ta'sir qiladi: «chaqaloqlar» bu jihatiga ko'ra oddiy yo'l bilan tug'ilgan tengdoshlaridan o'zib ketadilar. Bunday bolalar erta yurib ketadilar, erkin suzadilar, suvda quvnab o'ynaydilar, ovqatlanadilar va hatto uxlaydilar. Bunday bolalarni uzoq vaqt kuzatish natijasida, odatda, ular muloyim, bosiq, yumshoq ko'ngil, fikr doirasi keng va qobiliyatlari yetarlicha ifodalangani aniqlandi. Mazkur sifatlarga ko'ra, ular tengdoshlaridan yaxshi tarafga ajralib turadilar. Ontogenez – hayvonot yoki o'simlik organizmining paydo bo'lgandan to umrining oxirigacha bo'lgan oraliqdagi kelib chiqishi va alohida rivojlanishi. Ko'payish hayvon va o'simliklarga xos bo'lib, tirik organizmning paydo bo'lishi urug'lanish jarayonida amalga oshadi; binobarin, ontogenezning ibtidosi urug'langan tuxum hujayra yoki zigota hisoblanadi. Ontogenezning ibtidosi nuqtai nazaridan biologlar yagona fikrni ma'qullaydilar; uning yakuni nuqtai nazaridan esa hamma ham ontogenezning yakuniy bosqichi organizmning tabiiy o'limi, deb hisoblamaydi.

Ba'zi biologlar ontogenezni homilaning rivojlanish davri sifatida, boshqalari homila va homiladan keyingi jinsiy yetuklikka qadar rivojlanish bosqichi sifatida izohlaydilar. Ontogenez tashqi muhitning muayyan sharoitida organizmning nasliy asoslari rivojlanishini aks ettiradi.

Jinsiy jarayonda jinsiy hujayralar birlashuvi, unda ota-ona organizmlariga xos irsiy xususiyatlar boshqa hujayralarga nisbatan ko'proq ifodalangan, u bir tomondan, organizmning nasliy asosini boyitadi, boshqa tomondan, yagona tirik tananing biologik qarama-qarshiligini yaratadi va o'z navbatida, organizmning hayotiy manbai hisoblanadi.

Ontogenez uzviy bog'liq sifat va miqdor o'zgarishlari yo'li bilan amalga oshiriladi. Ontogenezning miqdoriy tomoni fiziologik va morfologik xususiyatlarning ma'lum o'zgarish-

larisiz organizm og'irligining ortishi hisoblanadi. Sifatli tomoni differentsiatsiyalash yoki sifat jihatidan yangi hujayra va to'qimalarning rivojlanishi hisoblanadi. Organizmning o'sishi uchun zarur sharoit komplekslari, odatda, uning rivojlanishi uchun talab etiluvchi sharoitlardan farq qiladi.

Ontogenezdada har bir organizm rivojlanishning muntazam davr yoki bosqichlaridan o'tadi, jinsiy yo'l bilan ko'payuvchi organizmlarning asosiylari quyidagilar: homilali yoki embrionli, yarim homilaviy yoki embriondan keyingi va yetuk organizmning rivojlanish davri hisoblanadi. Ontogenezning har bir davri o'tishi va yakunlanishi uchun ma'lum sharoitlar kompleksini talab etib, unda doimo asosiy omilni farqlash lozim.

Rivojlanish bosqichidan o'tishning yakuni ontogenezning sifat jihatidan keskin o'zgarish davri bo'lib, miqdorning sifatga o'tishi qonuniyati asosida sakrash tarzida amalga oshiriladi. Muvofiq davrning o'tishi bilan ifodalanuvchi sifat o'zgarishlari negizi hamda tashqi muhitning zarur sharoitlari mavjudligida muvofiq tarzda tana a'zolari va organizmning xususiyatlari shakllanadi.

Organizmning individual rivojlanishi – ontogenez va organizmlarning tarixiy rivoji – filogenez tirik tabiat yagona rivojlanish jarayonining uzviy bog'liq tomonlari hisoblanib, birbirini to'ldiradi. Bu birlikni to'g'ri tushunish asosidagina ontogenez qonuniyatlarini bilish mumkin.

Organizm rivojlanishida ajdodlar foydalangan shart-sharoitdan foydalanilsa, u holda ajdodlarga o'xshash organizm rivojlanadi. Agar organizm yangi shart-sharoitlardan foydalanishga majbur bo'lsa, uning rivojida yangi irsiyat shakllanadi. Rivojlanish turi o'zgarib, ajdodlardan farqli organizm yuzaga keladi.

Shunday qilib, ontogenez atrof-muhitning nisbatan o'zgarimas sharoitida turning nisbatan doimiyligini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan, o'zgaruvchan sharoitda esa turlarning o'zgarishi, shuningdek, yangi turlarning paydo bo'lishiga yo'naltiruvchi jarayon hisoblanadi.

Ontogenez va filogenezning birligi ham shundan iborat: filogenez, ya'ni tarixiy rivojlanishda bosib o'tilgan yo'l shaxsning individual rivojlanishini belgilaydi; organizmlar ontogenezida yashash sharoiti o'zgargach, moddalar almashinuvi turi o'zgaradi, ular tanasida boshqa funksional va tarkibiy o'zgarishlar, oxir-oqibatda yangi shakl va yangi tur yuzaga kelishi mumkin.

Inson ona qomidayoq harakatlana boshlaydi. Homilaning qimirlashi mushaklarning harakatlanish ehtiyojini qondiradi. Homilaning yetilishdagi faol harakatlari tug'ruq jarayoniga yordam beradi. Bola tug'ilgach, harakatga ehtiyoji orta boradi, dastlab u oyoq va qo'llarning tartibsiz silkitilishida namoyon bo'ladi. Biroq bu harakatlar ham maqsadga muvofiq: ular mushaklarni mashq qildiradi, muvofiqlashgan harakatlarning shakllanishiga yordam beradi.

Chaqaloqlarda harakat reflekslari ham mavjud, bu ularni jismoniy shug'ullantirishda yordam beradi. Keyinchalik bolada o'yin faoliyati: emaklash, o'yinchoqlarni ushlab va otishda namoyon bo'ladi. U g'o'ldiraydi, kuladi va baqiradi. Hozirgi paytgacha keng tarqalgan qattiq yo'rgaklash bolaning harakat faoliyatiga to'sqinlik qilib, mushaklar sust rivojlanadi, bu esa ichki organlar holati va rivojlanishiga ta'sir etadi. Kamharakat bolalar ko'pincha jismoniy va aqliy rivojlanishda oqsaydilar.

Bolaning qomatiga harakatlanish faoliyatining muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tibor berish lozim. Umurtqaning qiyshayishi va bukchayganlik tufayli qomat buzilishi nafaqat gavnani buzadi, balki kasalliklar kelib chiqishiga ham sabab bo'ladi. Bukchayib o'tirish bola kichikligadayoq kuzatiladi. Bu asosan bola oyoqlari bilan erga tayanmay, stulda o'tirganida ko'zga tashlanadi.

U asta-sekin bukchayishga odatlanib qoladi, natijada mushaklar tananing holati o'zgarayotganidan ogohlantirmay qo'yadi. Bunday holatda bolaning yelka mushaklari bilan aloqasi uzilganday bo'lib, u bel mushaklarini his etmay qo'yadi. Bolaning to'g'ri o'tirishga tug'ma intilishi yo'qoladi. Bolalar «to'g'ri o'tiring» buyrug'iga javoban, belni unutib, yelka va

tananing yuqori qismini tekislaydilar. Maktab yoshidagi ko'pgina bolalar noto'g'ri qadam bosadilar. Ular oyoqning katta barmoqlariga tayanib, bevosita yer yuzasiga tayanmay, oyoqni yerga sudrab yuradilar.

Bola harakatlanishi, bolalikning ilk davridan, hatto tug'ilganidan boshlab jismoniy yuklama olishi lozim. Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, mushaklar faoliyati asab tizimining rivojlanishini rag'batlantiradi, organizmdagi egiluvchan jarayonlarni faollashtiradi va hatto irsiy rivojlanish dasturini ham tartibga soladi.

Jismoniy madaniyat – harakatlanish faoliyati, chiniqish, to'g'ri ovqatlanish, tartib va hokazolarni o'z ichiga oluvchi ko'pqirrali tushuncha. Shuning uchun ota-onalarga o'sayotgan bolaning rivojlanishidagi morfologik faoliyatning xususiyatlari asab, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarning ma'lum yosh bilan bog'liq faoliyati dinamikasi haqidagi bilimlar zarur.

Sog'lom bola, odatda, kasal bo'lsa ham, bu jarayon unda yengil kechadi. U xushmuomala, quvnoq va faol bo'ladi. Ijobiy xissiyot va kechinmalar uning hayotida ustunlik qilib, salbiy xissiyotlar tezda, zararli natijalarsiz o'tadi. Sog'lom farzand, odatda, yetarlicha tezkor, epchil va kuchli. Hayotining kundalik tartibi uning harakat va yosh xususiyatlariga mos keladi.



Bu tetiklik va uyqu, faollik ortishi va kamayishining qulay nisbatidir. Noqulay ob-havo sharoiti va uning qat'iy o'zgarishi sog'lom bola uchun qo'rqinchli emas, chunki u chiniqqan va haroratga moslashish tizimi yaxshi rivojlangan. Shuning uchun u dori-darmonga muhtoj emas. To'g'ri ovqatlanish va jismoniy tarbiya bilan doimiy shug'ullanishi tufayli bunday bolaning tana og'irligi me'yorda bo'ladi.

So'nggi yillarda bolalar uyqusining taxminiy yosh me'yorlari aniqlangan. Shunday qilib, 6 oylikda uyqu 14 soatgacha davom etadi, 3 yoshda—13 soat, 5 yoshda—11 soat, 12 yoshda—9 soat. Hozirgi bolalar esa avvalgilarga nisbatan kam uxlaydilar deb hisoblanadi. Uyquning «ma'lumot» nazariyasi-uyquga alohida yondashuvning zarurati to'g'risida amaliy jihatdan muhim aniqlik kiritish imkonini beradi.

Organizanni chiniqtirish. Chiniqishni ham bolalikning ilk davridan boshlash lozim. Agar bolalar shifokorlari bir necha daqiqa davomidagi havo vannalarini tavsiya etsalar, Nikolayev taklif etgan chiniqish tizimiga binoan bir necha daqiqa davomida bola yalang holda bo'lgan (bunda xona harorati shinam iliqlik darajasida bo'lishi lozim). Ulg'ayish davomida sovuq suv bilan chiniqishga ham o'tish mumkin. Dastlab buni o'yin elementlari bilan birga bajargan ma'qul. Keyinchalik bolaning o'zi sovuq suvga intiladi va oyoq yalang yurishga harakat qiladi.

Sovuq suv - ota-onalar bolalari tug'ilishi bilan, balki tug'ilgunga qadar ham onaning chiniqishi bilan o'rgatishlari lozim bo'lgan narsa. Agar kattalar sovuq suvdan qo'rqsalar, bolalarda ham unga nisbatan qo'rquv paydo bo'ladi. Bolaning o'rganishiga qarab, sovuq suv bilan yuvinishga to'liq o'tish lozim. Erishilgan natijalar bilan qoniqmay, olg'a intilish lozim.

Keyinchalik, tabiat qo'ynida cho'milishga o'tish mumkin. Bunda shoshilmasdan, «o'tish davrini» his etish lozim. Yerda va qorda oyoq yalang yurishni ham bosim o'tkazmay, bolaning xohishiga binoan davom ettirish lozim. Lekin bu ishning foydaliligi va zaruratiga ishonishda ota-onalarning qarori ham hal etuvchi omil hisoblanadi.

To'g'ri ovqatlanish. Bola ulg'ayishi bilan undagi anabolizm (tuzilish, sintez) jarayonlari katabolizm (parchalanish) jarayonlaridan ustunlik qiladi. Bunda, avvalo, bolaning tana tuzilishiga ijobiy ta'sir etuvchi yetarlicha ovqatlanish ko'zda tutiladi. Garchi bolalarning alimantar ochiqishi, vitamin yetishmasligi, rivojlanishning to'xtab qolish holatlari mavjud bo'lsa-da, ba'zi

ota-onalarda aksincha holat yuzaga keladi: bolalar muntazam ravishda ortiqcha ovqatlantiriladi.

Valeolog-shifokor N.Polonskaya bolalarni majburan «onang uchun», «otang uchun» deb, ovqat tiqishtirmaslik, ovqatni aralashtirib yubormaslikni tavsiya etadi: bolalar bir marta ovqatlanishda bir narsani yeyishni yaxshi ko'radilar. Agar bolangiz kasal bo'lganida, ovqatdan, ba'zan ichimlikdan ham bosh tortsa, qo'rqmang. Bu harakat ham organizmning tozalanishi, kasallik bilan kurashish uchun kuch yig'ishga intilishdir. Agar bola shirin, sho'rtang narsalarni ko'p iste'mol qilish va ko'p ovqat yeyishga odatlanmagan bo'lsa, ovqatlanish masalasida bolalarga ko'proq ishonish lozim.

Ulg'aygan bolaga alohida oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashni tavsiya etmaymiz: bola oilada iste'mol qilinayotgan mahsulotlarni yeyishi lozim. Biroq, bolaning vaznini nazorat qilish lozim. Bola rivojlanishidagi mutanosiblikni aniqlash-ning muhim usullaridan biri - vazn me'yori va ko'krak qafasi aylanasi mavjud ko'rsatkichlar yordamida qiyoslash hisoblanadi.

Me'yordan kam tomonga og'ish, bolada biron kasallik, vitamin yetishmasligini gumon qilib, tekshirish uchun sabab paydo qilishi mumkin. Ko'pincha esa, ortiqcha vazn kuzatilib, bu kam harakatlilik va ko'p ovqatlanish natijasi hisoblanadi. Ma'lumki, ko'pincha bolalarning ovqatdan bosh tortishi xarxasha, deb baholanadi. Balki bu organizmning o'zini ortiqcha ovqatdan himoyalaydigan fiziologik ta'sirdir? O'ylab ko'rish lozim.

Yana bir muhim tavsiya: farzandlaringizni hurmat qiling. Farzand avlod davomchisi yoxud biror ortiqcha kimsa emas, balki oilaning to'laqonli a'zosi bo'lishi lozim. Bolalarni asrang. Asrash-har qanday qiyinchilikdan holi etib, oynavand xonada o'stirish degani emas. Asrash, avvalo, uning sog'lom bo'lishiga yordam berish demakdir.

Keksalik va qarish valeologiyasi.

Ma'lumki, inson organizmi, boshqa tirik mavjudotlar singari tug'ilgandan umrining yakunigacha murakkab va qarama-qarshi

rivojlanish yo'lidan boradi. Bola organizmi yoshi katta shaxs organizmidan sezilarli farq qilib, o'z navbatida katta odanning fiziologik xususiyatlari qari yoshdagi insonga xos xususiyatlardan farqlanadi. Afsuski, ko'pgina kishilar buni tushunsalar ham, hisobga olmaydilar.

Biroq, bu yerda aholining katta qismi haqida fikr bildirilmayapti. Hatto tibbiyot xodimlari ham amaliy faoliyatlari davomida sog'lom insonning yosh xususiyatlariga yetarlicha e'tibor bermaydilar. Yosh xususiyatlariga nisbatan bunday noto'g'ri baho shifokor, feldsher va hamshiralarni tayyorlashdan boshlanadi. Oliy va o'rta tibbiyot o'quv yurtlarida o'rtacha olingan, yoshi hisobga olinmagan inson salomatligi ko'rsatkichlari o'rganiladi.

Bu juda g'alati hol, chunki ilmiy va amaliy tibbiyotda maxsus bo'lim-pediatriya, ya'ni inson tug'ilgandan to 18 yoshga qadar bo'lgan davrdagi salomatlik va kasalliklari fiziologiyasining xususiyatlarini o'rganuvchi fan azaldan mavjud, geriatriya-keksa va qariyalarning salomatligi va kasalliklari fiziologiyasini o'rganuvchi fan esa endi «fuqarolik huquqiga erishish niyatida».

Bunda aholining uchdan bir qismi «xo'jasiz» bo'lib qoladi, ular «ikki stul o'rtasida» qoladilar: pediatriklar pensionerlar bilan shug'ullanmaydilar, keng malakali terapevtlar esa keksa va qariyalar organizmi xususiyatlarini bilmaydilar. Agar polik-linikalarga murojaat qilayotgan va shifoxonada yotganlar tarkibi tahlil qilib ko'rilsa, ularning 80 %ini geriatrlar shug'ullanishi lozim bo'lgan kishilar tashkil etadi. Demak, tibbiyot xodimlari ko'pchilik mijozlarining fiziologiyasi va patologiyasi haqida juda oz xabardor bo'lib, yoxud umuman ma'lumotga ega emaslar.

Aholining bu guruhi salomatligini qo'llab-quvvatlash juda kam samara beradi, davolash esa, kutilgan natijani bermasligi ajablanarli holat emas. Keks va qariyalar ham salomatliklarini mustahkamlash va muhofaza qilishga ko'maklashmaydilar, chunki organizmlarida yuz berayotgan yoshga xos xususiyatlarni sezmaydilar va odat bo'lib qolgan turmush tarzlarini davom ettirishga intiladilar.

Keksalik va qarish haqida tushuncha. Afsuski, haqiqat haqiqatligicha qoladi, oddiy tirik mavjudotlar, shu bilan birga inson tana a'zolari ham asta-sekin qariydi. Natijada inkor etib bo'lmay mantiqiy va hayotiy yakunini topadi.

Moddiy dunyoda mangu harakat va rivojlanishdan tashqari, abadiy narsaning o'zi yo'q. Ular tirik mavjudotlar, jumladan tabiiyki, insonning ham rivojlanish dasturida aks etadi.

Shu munosabat bilan aniq tushunilishi lozim birinchi masala davolanishi va insonni undan xalos etish mumkin bo'lgan narsa - keksalik-kasallik emas, balki har qanday tirik mavjudotning qonuniy hayot davri bo'lib, irsiyat nuqtai nazaridan belgilangan hayot dasturini rivojlantirish va amalga oshirish natijasida ma'lum davr oralig'ida yuzaga keladi.

Jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotining hozirgi bosqichida erkaklar 60 yosh, ayollar esa 55 yoshdan keksaygan hisoblanadi. Bu davr 75 yoshda yakunlanadi. Shundan so'ng, ya'ni 75 yoshdan erkak va ayollar keyingi yosh guruhi-qarilikka o'tadilar. Tabiiyki: «Nima uchun aynan 55 va 60 yoshdan», - degan savol tug'iladi. Turli-tuman kishilarda, shuningdek, turli mamlakatlarda (turmush tarzi, tibbiy yordam, ekologiya sharoiti, kishilarning salomat-ligiga munosabat darajasiga bog'liq holda) qarish jarayoni bir xil kechmaydi.

Shuning uchun olim, siyosatchi va iqtisodchilar yosh davrlarini aniqlashning o'zgacha yo'lini tanladilar. Uning mohiyati shundaki, bunda statistika ma'lumotlari asos sifatida olinadi. Xususan sobiq Ittifoqda (bu me'yoriy o'lchovlar hozirgi MDH mamlakatlarida ham amal qiladi) XX asrning 80-yillari oxirida ko'pgina erkaklarda 60 yoshda, ayollarda esa 55 yoshda hayotni ta'minlovchi muhim tana a'zolari va tizimlari faoliyatida keksalikda kuchayuvchi o'zgarishlar yig'indisi kuzatilgan.

Hozirda, turmush darajasi pasayishi, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati yomonlashishi, kuchayib borayotgan ijtimoiy keskinlik tufayli keksayishning kirib kelish jarayoni ob'yektiv ravishda tezlashmoqda. Garchi oldin qabul qilingan prinsip

o'zgarishsiz qolgan bo'lsa-da, avvalgi me'yorlar hali amalda: yoshdagi o'zgarishlar tufayli mehnat qobiliyati qat'iy pasaygan, moslashuv doirasi susaygan, tashqi va ichki yuklamalar ta'sirida gomeostazni zarur darajada tutish qobiliyati tushgan kishi keksa hisoblanadi.

Huquqiy va iqtisodiy nuqtai nazardan aniq belgilangan bunday chegaralar, shubhasiz, zarur. Chunki u nafaqa to'loviga qancha mablag' sarf etilishi, nafaqaga chiqqanlar o'rniga qancha yangi mutaxassis tayyorlash lozimligini belgilash imkonini beradi. Lekin valeologiya nuqtai nazaridan pasportdagi emas, balki aynan biologik yosh, ya'ni inson salomatligining muayyan holati va uning zaxira imkoniyatlari muhim.

Yuqorida aytib o'tilganlar teng ravishda keksalikka ham taalluqli, hatto shifokorlar ham 60 yoshdan oshgan kishilarni keksalar toifasiga kiritadilar. Bu noto'g'ri, chunki keksalik davri to'liq belgilangan oraliqqa ega: 75 dan 90 yoshgacha bo'lgan davr keksalik hisoblanib, undan keyin uzoq umr ko'rish davri boshlanadi.

Ko'pincha yo'l qo'yiladigan yana bir xato keksayish va keksalikni murakkablashtirish hisoblanadi. Bu yerda aniqlik kiritish zarur. qisqacha aytganda, keksalik-inson hayotining ma'lum qonuniyat davri, keksayish esa-vaqt nuqtai nazaridan tana a'zolari rivojining avj olishi jarayoni.

Keksayish yaqinlashayotgan keksalik haqidagi ilk fikrlar paydo bo'lgunga qadar yuzaga keladi. Masalan, tug'ilgandan bir necha kun o'tgach, to'qimalarning regeneratsiya qobiliyati va turgor (qobiqlar va uning tarkibi bosimi natijasida hujayra, to'qima va tana a'zolarining zo'riqishi) tushib ketadi, to'qimalardagi suv tarkibi kamayadi. Bu keksalikning o'ziga xos belgisidir.

Keksayishning ikkinchi o'ziga xos belgisi to'qima va tomirlarning kichrayishi hisoblanadi. Lekin 14-16 yoshda ham ayri bezlarning kichrayishi kuzatilgani tufayli o'spirinni keksa deb hisoblash mumkinmi?

Mashhur gerontolog-mutaxassislarning ta'kidlashlaricha, keksayish jarayoni «hayot meridiani» kesib o'tilgandan so'ng namoyon bo'ladi, ko'pgina olimlarning fikricha, u 40 yoshda paydo bo'ladi. Chunki mutlaq ko'pchilikda nafaqat keksayish belgilari, balki unga xos belgilar: ateroskleroz, bo'g'imlar harakati karnayishi, suyak mushaklarining kuchi susayishi, sochlarning oqara boshlashi, uzoqni ko'ra olmaslik va hokazolar kuzatiladi.

Fransuz gerontologlaridan birining ifodalashicha, «qirq yosh-o'spirinlikning keksaligi va keksalikning yoshligidir». Shunday qilib, 40-45 yoshni hisob berishning o'ziga xos yo'li sifatida ko'rib chiqish mumkin, chunki bu vaqtga kelib, mutlaq ko'pchilikda keksayishga xos belgilar shakllanadi.

Avvalo yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. Ular o'zlari yashaydigan tibbiyot markazlaridan maslahat olishlari va bo'lajak zurriyotning salomatligi haqida qayg'urishlari kerak. Bu irsiy kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Irsiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindosh-urug'lar orasidagi nikohlar kiradi. Bunday oilalarda ko'pincha aqliy va jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan bolalar tug'ilishi mumkin. Shuningdek, spirtli ichimliklar iste'mol qiladigan, tamaki chekuvchi va giyohvandlikka ruju qo'ygan oilalarda tug'ma nuqsonli va aqli zaif farzandlar dunyoga kelishi mumkin.

Reproduktiv salomatlik haqidagi masalalarning keng doirasi to'g'risida axborotlarning mavjudligi yoshlarga o'z tanalarini yaxshiroq anglashga yordam beradi, o'zaro aloqalarda to'g'ri yo'l tutishga, bo'lajak oilaviy hayotga tayyorlanishiga, shuningdek, o'z tuyg'ularini aniqlashga va o'z harakatlarini baholashga ko'mak-lashadi.

Jinsiy ta'lim quyidagi asosiy funksiyalarni o'z ichiga oladi, deb hisoblaymiz:

-individuumni (shaxsni) jismoniy, fiziologik va ruhiy o'zgarishlarga tayyorlash;

-qoʻrquv hissini va oʻz tanasi haqidagi notoʻgʻri tasavvurlarni engmoq;

-munosabatlar mohiyatini turmushga, jinsiy munosabatlarga ishonch va ularni baholashga oʻrgatish;

-oʻz-oʻziga ijobiy hurmat hissini rivojlantirish;

- jinsiy aloqalarning noxush oqibatlari va uning oldini olish toʻgʻrisida maʼlumot;

- masʼuliyatli yechimlarni tanlash va qabul qilishga oʻrgatish;

-onalikka tayyorgarlik.

Homiladorlik davrida qanday oʻzgarishlar sodir boʻladi? Homiladorlik muddati toʻqqiz oy davom etadi. Dastlabki uch oyda homilaning asosiy aʼzolari va tizimlari shakllanadi. Oxirgi uch oyda homila oʻsib, uning vazni oshadi. Sogʻlom farzandni bunyod etish uchun:

-spirtli ichimliklardan umuman voz kechish lozim. Alkogol isteʼmol qilish bolaning aqlan zaifligiga olib kelishi mumkin;

-chekish homilaning tushishi, muddatidan oldin tugʻish, kam vaznli bola tugʻilishiga olib kelishi mumkin;

-shifokorlar maslahatisiz dori-darmonlarni qabul qilmaslik lozim. Ular bola rivojlanishiga salbiy taʼsir koʻrsatish mumkin.

Sogʻlom inson bu avvalom bor uning ruhiy va fiziologik sifatleri yuqori boʻlgan ijtimoiy faoliyatini saqlashdan iborat. Sogʻlom turmush tarzini yoshlarda shakllantirishning bir qancha yoʻnalishlari mavjud. Bir tomondan, yoshlarga sogʻlom turmushga oid maʼlum bir jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishning mohiyati, uning organizmga koʻrsatadigan ijobiy taʼsirlari haqidagi tasavvurlarni uygʻotishga harakat qilinsa, ikkinchi tomondan aynan jismoniy mashqlarni surunkali bajarib borishga amal qilish va jismoniy madaniyatni shakllantirishga eʼtibor berish kerak. Demak, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun, kun tartibini toʻgʻri tashkil etish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shugʻullanish, toʻla va sifatli ovqatlanish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish. milliy

va unuminsoniy qadriyatlar asosida tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta olish demakdir.

Butun dunyo Sog'liqni Saqlash tashkiloti materiallarida qayd qilishicha, har bir odamning salomatligiga yaxshi ta'sir etuvchi kundalik hayotdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hayot sifatini oshiruvchi omil hisoblanadi. Yoshlikda orttirilgan va keyingi hayotdagi shug'ullanib turilgan faol harakat organizmni sog'lom va yaxshi jismoniy faoliyatda bo'lishida zarur sharoit yaratadi.

Bugungi kunda yoshlarni sog'lom bo'lishi uchun barcha chora-tadbirlar amalga oshirilayotgan bir vaqtda jismoniy tarbiya darslarini sifatini oshirish uchun nazariy bilimlarga ham e'tibor berilmoqda. Oliy ta'lim muassasalaridagi talabalarni jismoniy tarbiyaga jalb qilish, ularni salomatligini mustahkamlash borasida Valeologiya darslarida beriladigan ma'lumotlarni yanada chuqurroq talabalarga yetkazishga harakat qilamiz. Dars jarayonlarida o'tkazilgan anketa so'rovnomalarida 30-40 foiz talabalarni jismoniy tarbiya darslari biz uchun shart emas, degan fikrlarini izohlab o'tmoqchiman.

Biologiya va Fizika yo'nalishidagi talabalarda so'rovnoma o'tkazildi. Bu so'rovnoma asosan talabalarni salomatligini saqlash va mustahkamlash, shu bilan birga talabalarning aqliy ishchanlik qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiya mashqlarining o'rni haqida so'ralgan. Lekin, yuqorida qayd etilganidek ba'zi talabalarda jismoniy tarbiya inson hayotida muhim rol o'ynamaydi, degan fikrda bo'lib, biz bunga savolnomalarga berilgan javoblarda aniq ishonch hosil qildik. Jismoniy tarbiya darslari amaliy olib borilishida organizmga ta'siri haqidagi tushunchalarni e'tiborga olmagan talabalarda teskari fikr va tushunchalar hosil bo'ladi. Shuning uchun Jismoniy tarbiya va sport fani pandemiya sabab ONLAYN darsi jarayonida nazariy bilimlarni berishda jismoniy tarbiyaning inson hayotida katta ahamiyatga egaligiga urg'u berishimiz zarur. Bugungi kunda jismoniy tarbiya darslarini ko'paytirish va talabalarni faol

harakatda bo'lishiga jalb etish orqali jamiyatimiz kelajagi uchun zamin yaratiladi.

Jismoniy tarbiya tarixini tahlil qilish asosida shuni ta'kidlash mumkinki, quldorlik jamiyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, hukmdorlikni ushlab qolish va zabt etishga loyiq harbiy-jismoniy tayyorgarlik insonni tarbiyalashdan iborat edi. Birlamchi jamiyatdagi asosiy elementlar, harakat shakllaridan, insoniyat yuqori darajadagi jismoniy va sport faoliyatida, insonni tabiatni zabt etishga qaratilgan qobiliyatlar yashiringan. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuchli omildir. Jismoniy tarbiyaning asosiy natijalari sifatida salomatlik tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning chidamlilik darajasi, tana tuzilishi, ma'lum jismoniy rivojlanish sifatlari, harakat malakalari va mahoratini ta'minlovchi fiziologik funksiyaning holati, shu bilan birga harakatchanlik-insonning jismoniy holati deyiladi. Jismoniy tarbiyaning jamiyatda ishlab chiqaruvchiga bog'liqligi, qayta ishlash va mehnatni tashkillashtirish tizimida o'rni va ahamiyati uning asosiy ijtimoiy xususiyatlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jismoniy mehnat ta'siri ostida paydo bo'lib, insonning mehnat faoliyatiga tayyorgarligini o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya o'z ichiga quyidagi vazifalarni, ya'ni turli toifadagi aholining salomatligini mustahkamlash, ularning jamiyat ishlab chiqaruvida har tomonlama qatnashuvi maqsadida, gipokineziya va gipodinamiya kategoriyasidagi odamlarni faol harakatga boshlashdir. Jismoniy mashqlar insonni nafaqat jismoniy holatiga ta'sir qiladi, balki u yana ruhiy xususiyatlarni mukammallashtiradi. Bu mashqlar jismoniy va ruhiy faoliyatni yakkakurashning bir holatini namoyon etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida insonlar o'z tabiatini "o'zlashtiradi".

Jismoniy tarbiyada ijtimoiy va biologik omillar o'zaro aloqada bo'ladi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan chegaralanmay, balki dunyoqarashni, inson sinfiy ongini

shakllantiradi. Jismoniy tarbiyaning vazifasi reja bilan tashkillashtirilgan boshqaruvni biologik va ijtimoiy dialektik o'zaro bog'liqlikni shaxsning har tomonlama rivojlanishiga ta'sir etishdir. Muntazam sport faoliyatiga intilish, ob'yektiv ijtimoiy zaruriyat va individual talabning yaqqol namoyon bo'lgan yakkakurashidir, lekin sport faoliyatiga talab biologik emas, balki ijtimoiy zaruriyatga asoslangan.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, insonning salomatligi va jiddiy rivojlanishi birgina majmuali baho berish uchun "jismoniy holat" tushunchasini qo'llash hamda jismoniy rivojlanishning salomatlik bilan aloqadorligi xususiyatini qo'zg'alish muhim amaliy vazifa bo'lib, u faqat bemorlarni emas, sog'lom kishilarni ham keng tekshirish yo'li bilan hal etishni talab etadi. Mazkur masala bo'yicha bizning nuqtai nazarimiz yuqorida ko'rsatilgan jismoniy rivojlanish inson salomatligini yaxlit baholaganda, uning ko'rsatkichlaridan biridir.

Harakatli o'yinlar yordamida yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng milliy qadriyatlarni qayta tiklanganligini guvohi bo'ldi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida, bolalarning bo'sh vaqtlarida olib boriladi. Ba'zi viloyatlarda mahalla, qishloq va ayrim hududlarda milliy harakatli o'yinlarni aholi orasida yoshlar o'rtasida olib boradilar. Masalan, turli viloyatlarda aholi orasida har xil yoshdagilar o'rtasida kurash, belbog'li kurash, voleybol, futbol kabi sport yo'nalishidagi o'yinlar o'tkazilib turadi. Shu bilan birga sayllarda yoshi kichik bolalarda turli xildagi milliy harakatli o'yinlarni o'tkazib turishadi. Harakatli o'yinlarni bola yoshligidan o'ynab kelishi faol harakatni rivojlantirishga, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Maktabda haftasiga 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi bola organizmiga to'laqonli yuklama berish uchun yetarli emasligini hamda tadqiqotlarga asosan o'quvchilarning kundalik harakatga bo'lgan fiziologik ehtiyojini 45 minutlik jismoniy

tarbiya darsi faqatgina 11% qondira olishini, natijada organizmning biologik talabi qoniqmasligi ma'lum. Darhaqiqat, bolani rivojlanishida jismoniy harakatning o'rni katta.

Maktab davrida o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida kuzatadigan bo'lsak, 45 minutlik dars davomida juda berilib ketishadi va yana shu darsni bir hafta davomida kutib yuradilar. Darsdan so'ng, ularda o'yin haqidagi tasavvurlarini bir-birlari bilan muhokama qilib, ko'tarinki kayfiyatda yuradilar. Harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyati ham juda katta. Dars davomida olib boriladigan harakatli o'yinlarga: "Oq terakmi, ko'k terak", "Qizil bayroq", "Mushuk va sichqon", "Tilla uzuk" va boshqa turli o'yinlar bolalarning kayfiyatini oshishiga hamda ularda chaqqonlik, zehnlilik, mehribonlik va boshqa hislatlarni shakllanishiga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni olib borishda o'qituvchi bolaning hatti-harakatiga e'tiborli bo'lishi talab etiladi. Bolalar kop-tok o'ynaganda, bir-birini quvlaganda, ushlaganda o'yin intizomiga rioya qilmasalar, o'zlariga va boshqalarga shikast yetkazishlari mumkin.

Shu munosabat bilan bolalarni turli o'yinlar o'ynash va vaqtni ko'ngilli o'tkazish paytida amal qilinishi lozim bo'lgan qoidalari, yo'llari bilan tanishtirish kerak.

Barcha harakatli o'yinlarning muayyan shikastlanmaslik qoidalari bor. Ularga qat'iy rioya qilish bolalarni jarohatlanishdan saqlaydi. Bular quyidagilar:

- yugurib borayotgan bolani itarmaslik;
- tutilayotgan bolaga qo'lni salgina tekizish;
- yugurib kelayotgan o'rtog'ini yo'lini kesib o'tmaslik;
- koptok, toshchalar, qopcha, granata va hokazolarni maydonda bolalar yo'qligida uloqtirish va boshqalar.

Shu bilan birga harakatli o'yinlar bolalarning ruhiyatini ko'tarib, ijodiy tashabbuskorligini oshiradi va yangi imkoniyatlarni tug'ilishiga olib keladi.

Harakatli o'yinlar natijasida;

- muammoli vaziyatdan chiqib ketish;

- o'rtloqlarining harakatlarini va o'zlarining harakatlarini baholash;

- har xil turdagi harakat koordinatsiyalarini nazorat qila olish;

- himoyalani uddalay olish hislari uchun imkon yaratiladi.

Yuqorida aytib o'tilgan o'yinlarning barchasi o'z xarakteridan kelib chiqib rang-barangdir. Har bir o'yin o'ziga xos maqsadi va mazmuniga ega.

Inson organizmini shakllanishida turli xil harakatlarni bajarishdagi chaqqonlik, uddaburonlik, epchillik holatlari turli o'yinlarda turlicha namoyon bo'ladi. Masalan, bolalarni tez yugurishga majbur bo'lishlari. chap berib raqibini aldab o'tishlari. engashib qochishga. qoqilib ketishni oldini olishga, o'zini doim himoyalab borishga, diqqat bilan eshitishga, ziyraklikka, mo'ljalni to'g'ri olishga, "chap va o'ng" qo'llarda otishga, uzoqqa uloqtirishga va boshqa hatti-harakatlarni xatosiz bajarishga majbur etadi. Bu holatlarning asosida bolaning vijdonan o'z guruhiga xizmat ko'rsatishi uchun katta ma'suliyatni his eta olishini tarbiyalaydi. Eng qiziqarli tomoni shundan iboratki, o'yin tugagandan so'ng, o'yin haqidagi taassurotlar tahlil qilinadi. O'yin davomida kamchiliklarga yo'l qo'ygan bolalar tanbeh eshitadilar. Bolalardagi bu holatlar o'z o'rtloqlarini har bir qilayotgan harakati chin dildan bajarilishi talab etiladi. Keyingi uchrashuvlarda ular o'z kamchiliklarini qaytarmaslikka harakat qiladilar.

Yosh bolalar o'ynaydigan harakatli o'yinlardan "Qizil bayroq" o'yiniga e'tibor berib ko'raylik. Ushbu o'yinda o'quvchilar ikkita guruhga bo'linadi. Harakatli o'yinlar uchun maxsus maydonlar tashkil etiladi va maydonning ikki tomonini ikkita guruh egallaydilar. Maydon oxiriga "Qizil bayroq" ilib qo'yishadi. O'yinning asosiy maqsadi raqib komandalar kun birinchi "Qizil bayroq"ni qo'lga kiritishidan iborat.

O'yin davomida nimalarga e'tibor berish kerak....

- agar raqib komandani maydoniga kirganda ushlab olinsa, o'sha joyda qimirlamasdan turishi shart.

- o'z komandasidan yordam kelsa, qo'lini tekkazib o'z komandasi a'zosini qutqarib olishi mumkin;

- raqib komandaning a'zosi qo'lga tushgan bo'lsa, qutqarib olmasliklari uchun uni himoya qilish kerak bo'ladi;

- "Qizil bayroq" qo'lga kiritilsa, qo'lga tushmasdan o'z maydoniga olib o'tiladi va komanda g'olib hisoblanadi.

Bolalarda o'z o'rtoqlariga sodiq holatlarni o'zida namoyon qiladilar.

Albatta, o'yin davomida ehtiyotkorlikka amal qilish va o'yin qoidalarini buzmaslik lozim. E'tibor bergan bo'lsangiz, o'yin davomida bolaga qo'yilayotgan talablarda bolaning tarbiyasiga ijobiy ta'sir etuvchi omillar ko'rsatilib borilgan. Ba'zi o'yinlar hayotiy ma'noga ega bo'lib, bola o'z oldiga qo'ygan maqsad sari intiladi. Bu maqsad yo'lida birovni aldamaslik, birovning haqqiga hiyonat qilmaslik, raqib komandaga sotilmaslik, qisqasi o'z komandasini himoya qilishga qodir bo'lishi lozim.

Yosh avlodni tarbiyalashda sog'lom bolani voyaga yetishidan jamiyat ham manfaatdordir. Harakatli milliy o'yinlar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Milliy harakatli o'yinlar va sport turlari tarixiy taraqqiyot davrida o'ziga xos mazmun va qoidalar asosida shakllanib borgan. Halq milliy harakatli o'yinlarning barchasi bola organizmiga ijobiy ta'sir etishi bilan birga, bolada jismoniy sifatlarni oshiradi.

Halq milliy harakatli o'yinlarga e'tibor berish va ularni doim daraslarda qo'llab borish, Sharq halqlari madaniyatining juda ko'p tarbiyaviy jihatlarini saqlab qolishga va ulardan amaliy foydalanishga imkoniyat tug'diradi. Qadimda har bir xalqning milliy o'yinlari ularning hayotini ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Bu milliy o'yinlar halq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil holda xalq uchun kerakli bo'lgan va boshqa

xalqlarga almashmaydigan tarixiy yodgorlik, tarixiy merosdir. Bugungi kunda har bir oilada, har bir insonda hayot davomida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan turli xil hayot so'qmoqlaridagi to'siqlar va asab sistemasiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni yengishda ham faol harakat, harakatli o'yinlar, milliy halq o'yinlari yordam bera oladi. Bolalarni kuchli, sabrli, e'tiqodi butun, g'ayratli, chaqqon va ma'suliyatli bo'lishga undaydi.

Nazorat savollari.

1. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh oqibatlari?
3. Ontogenez haqida ma'lumot bering.

III. BOB

III. 1-MAVZU. EKOVALEOLOGIYA. ATROF-MUHITNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Reja:

1. Inson ekologiyasi haqida zamonaviy tasavvur.
2. Tibbiy yondashuv, biologik yondashuv, geografik yondashuv.
3. Integrativ valeologiya tomonidan hal etiladigan vazifalar.

Tayanch so'zlar: Ekologiya, Integrativ, biologik yondashuv, geografik yondashuv, tibbiy yondashuv.

Inson ekologiyasi haqida zamonaviy tasavvur. Ekologiya — bizni o'rab turuvchi atrofimizdagi narsalar (yunoncha so'z oikos – boshpana, uy) haqidagi tushunchani XIX asr o'rtalarida biolog – evolyutsionist Ernest Gekkel (1834-1919) adabiyotga olib kirdi. Shu vaqtdan boshlab mutaxassislar tomonidan bu qadar rang-barang talqin etilgan va baholangan ilmiy kategoriya bo'lmasa kerak. To'g'rirog'i, ushbu tushunchaning qo'llanish sohasi biologiya chegarasi ichidaligida, olimlar nisbatan o'zaro kelishuvda bo'lib, ular o'rtasida unchalik tortishuvlar bo'lmagan. Ekologik g'oyalarning inson omiliga tarqalishi hamda ularni ijtimoiy talqin etilishi bilan vaziyat o'zgara boshladi. Biroq bularning hammasini bir boshdan ko'rib chiqamiz.

Tibbiy atamalar ensiklopedik lug'atida ekologiya «organizmlarning bir-biri va atrof-muhit bilan o'zaro munosabati haqidagi fan» sifatida ta'riflanadi. Inson ekologiyasi o'sha manba bo'yicha — “tabiat va inson munosabatlarining umumiy qonuniyatlarini o'rganuvchi va ularning munosabatlarini optimallashtirishga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiquvchi fandır”. Har bir fan kabi atrof-muhit bilan aloqador tirik organizmlar munosabatlarining xususiyatlari, qator voqelik va qonuniyatlar o'ziga xos, maxsus atamalar bilan nomlanadi.

Jumladan, ekosistema atamasi ilk bor ingliz olimi Temsli tomonidan taklif etilgan va tirik organizmlar hamda ular istiqomat qiluvchi muhitning birligini anglatadi. Ekosistema tarkibini 3 guruhga ajratish mumkin: 1. Produtsentlar. 2. Konsumentlar. 3. Redutsentlar.

Produtsentlar - quyosh nurlari energiyasi yoki kimyoviy aloqalar energiyasidan foydalangan holda organik moddalarni mustaqil sintezlashtiruvchi organizmlardir. Barcha yashil o'simliklar, ko'k-yashil suv o'simliklari, ba'zi bakteriyalar produtsentlar guruhiga kiradi. Tayyor organik moddalarni iste'mol qiluvchilar – konsumentlardir (hayvonlar va inson). Organik moddalarning oddiy birikmalargacha chirish jarayoni redutsentlar (bakteriyalar, zamburug', qurt-qumursqalar) orqali amalga oshiriladi. Komponentlar o'rtasidagi aloqalar oziq-ovqat aloqalari, shuningdek, oziq-ovqat hosil qilish asosida amalga oshiriladi.

Inson ekologiyasi uning tibbiyot, geografiya, biologiya sohalaridagi tadqiqotlari sifatida namoyon bo'ladi, bu esa ushbu fan haqidagi yagona tasavvurga putur yetkazadi.

Tibbiy yondashuv uning tarkibiga epidemiologiya, yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklar, ovqatlanish va uy-joy gigiyenasi – boshqacha aytganda, sanitar-gigiyena turkumidagi deyarli barcha fanlarni kiritishga olib keladi. «Inson ekologiyasi muammolarini ishlab chiqishda tabiiy ilmiy fanlar va tibbiyot yetakchi hisoblanadi. Shu bilan birga e'tirof etish lozimki, inson ekologiyasi sotsiologiyani, psixologiyani, gigiyenani va boshqa o'z predmeti va o'z xususiyati bo'lgan fanlarni o'zining hisobiga almashtirishi mumkin emas» deyilgan fikr adolatdandir.

Ushbu ilmiy yo'nalishga *biologik yondashuvning* kengligi asosiy masalalar: ovqatlanish ekologiyasi, ob-havo (iqlim) ga moslashish, kasalliklar, populyasiya barqarorligining monografik holatining qisqacha sanab o'tilishi bilan aniqlanadi.

Geografik yondashuv inson ekologiyasiga konstruktiv geografianing yo'nalishlaridan biri sifatida qarashga yordam beradi.

Bu yerda inson ekologiyasi vazifalari o'zgacha baholanadi: «Inson ekologiyasi bo'yicha ilk tajribalarda tibbiy-geografik jihatlarga, xususan, individuunning atrof-muhitning yomon sharoitlariga biologik moslashuviga ko'proq e'tibor berilar edi. Inson ekologiyasi zamonaviy maktablari rivojlanishining asosiy yo'nalishi o'zgacha tus oldi. Atrof-muhitni boshqarish masalasiga asosiy urg'u berildi». Lekin, aftidan, inson ekologiyasini geografiyadan ajratmay, balki ushbu fanning geografik jihatlari o'rganish to'g'riroq bo'lardi. Bunga misol sifatida SSSR FA Sibir bo'limi, Sibir va Uzoq Sharq geografiyasi institutining, Yenisey shimolini zabt etish va u yerga aholini joylashtirish sharoitlarini yaxshilash bo'yicha qariyb 20 yil avval o'tkazilgan tadqiqotlarni keltirish mumkin.

Klassik valeologiya nuqtai nazaridan inson ekologiyasiga bo'lgan qarash insonning morfofunktsional o'zgaruvchanligiga bo'lgan tashqi muhit sabablari aniqlanguncha ushbu fanning vazifalarini redutsiya qilishi mumkin.

Integrativ valeologiya tomonidan hal etiladigan vazifalar. Biz rivojlantirayotgan tasavvurlarga muvofik, integrativ valeologiyaning istalgan yo'nalishi uning xossalari va sifatleri, ular o'zgaruvchanligining shakli va omillari chegarasida mavjud bo'lgan insonning somatopsixik yaxlitligini o'zining birinchi maqsadi sifatida qo'yadi. Inson ekologiyasi va integrativ valeologiyaning ilmiy qarashlari bizning matbuotdagi so'nggi chiqishlarimizning birida ko'rib chiqildi. Uning xulosasidan ayrim qismlarini keltiramizki, ular bildirilayotgan fikrlarni batafsil asoslashga hojat qoldirmaydi.

- *integrativ valeologiya* – insonning somatopsixik yaxlitligi, uning tarkibiy o'zgaruvchanligining shakllari va omillari (taqqoslash chegarasidan tashqaridagi boshqa vazifalar)ni o'rganadi;

- *inson ekologiyasi* – tizimni (inson — tashqi muhit) (Muhitning biologik, abiotik, ijtimoiy qismlarini qo'shgan holda) va individ, shaxs holati uchun xizmat qiluvchi tizim buzilishi

(razbalansirovka) oqibatlarini o'rganish. Valeologiya chegaralarining inson ekologiyasining nafaqat somatopsixik, balki shaxsiy-ijtimoiy madaniy integrativ, shuningdek, organizmli-muhitli yaxlitligigacha kengayishida integrativ antropologiya tarkibiga qo'shiladi. Bulardan keyingisi individ va shaxs o'zgaruvchanligi shakllarini aniqlashga qaratilgan, bunda yosh-jinsiy va konstitutsional-irqiy mansubligi, shuningdek, muayyan muhit agenti bilan muloqot tajribasining differensiyalovchi roli hisobga olinadi. Bu bilan fan sifatida inson ekologiyasining mazmuni tugamaydi.

Organizm-muhit o'zaro munosabatlari mexanizmlari, muhitning antropogen ifloslanish oqibatlari va ko'plab masalalarni o'rganish ekologik antropologiya masalalarini ko'rib chiqishning chegarasidan tashqarida qoladi.

2. Ekovaleologiya: biogen aspekti. Inson ekologiyasida muhitning organizmga bo'lgan ta'sirining umumbiologik qonuniyatlari va real inson turmushi sharoitlarida biologik ibidoning ma'lum buzilishi kabi ijtimoiy (sotsiogen) masalalarni o'z ichiga olgan biologik (biogen) darajani alohida ko'rsatish mumkin. Biologik jihatlar tarixiy adaptologiya (evolyutsiya davomida Ch. Darvin ta'limoti bo'yicha mutatsiya va tabiiy tanlab olinishi mexanizmlari ta'siri ostida genetik darajadagi o'zgarishlarda) va ontogenetik adaptologiya (o'z fenotipiga tegishli, lekin naslda turg'un bo'lmagan individual adaptatsiya davrida) tarixiy adaptologiya nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishga molikdir. Ushbu ilmiy yo'nalishlarning o'zaro hamkorligi sof (inbred) tizim (liniya)lar genetik bir turdagi jonivorlarda o'tkazilgan tadqiqotlarda o'z aksini topgan. Tizimning paydo bo'lishi jonivornlarni ko'p martali yaqin oiladosh chatishtirilishidagi sun'iy tanlab olish mexanizmlaridan foydalanish bilan bog'liqdir. Natijada tizim ichidagi jonivorning shunday katta nasliy bir xilligiga erishiladiki, uni monozigot egizaklarining genetik identikligiga o'xshatish mumkin bo'ladi. Inbred jonivorlar modelida, xususan, jonivorlar organizmining o'sishi

va rivojlanishi jarayonlaridagi differensiyalashtirilgan harakat tartibi (rejimi)ning roli o'rganilgan. Eksperimental materialning nasliy bir xilligi olib borilgan kuzatuvlarning ishonchliligini oshiradi, biroq sof tizimlar eksperiment olib boruvchilarni ko'proq faqatgina ontogenezga muhit ta'sirini yanada aniqroq tahlil etish uchun qiziqtirgan edi. Harakat tarbiyasining bir xildagi tartibida tizimlararo taqqoslashlar olib borilmagan. Organizmning ushbu tashqi ta'sirlarga bo'lgan reaksiyasining nasliy farqlari o'rganilmagan. Shularga asoslangan holda (B.A.Nikityuk) 70-yillarda xodimlar jamoasi bilan birgalikda ikki tizim kalamushlari (Avgust va Vistar), uch tizim sichqonlari (S57V1/6, SVA, SS57Br/Mv) va S57V1/6 va SVA tizimlarini chatishtirishdan hosil bo'lgan /1 avlodi birinchi gibridlarida gipokineziya, normokineziya va giperkineziya tartiblarining o'sish va rivojlanishga bo'lgan ta'sirini tadqiqot qilishga urinib ko'rdilar.

Bunda quyidagilar o'rganildi: harakat faolligi, tana hajmi, uning tarkibi, suyak va pay to'qimalari tuzilishining makro va mikroskopik xususiyatlari (B.I.Kogan, Yu.S.Antipov), ichki organlarning og'irlik ko'rsatkichlari va modda almashinuvining ayrim xususiyatlari (B.I.Kogan, V.A.Yermolyev, V.E.Filenko), jigar (V.A.Yermolev) va buyrakning (V.E.Filenko) morfologiyasi va fiziologiyasi xususiyatlari. Gipokineziya sharoitlari jonivorlarni tor kataklar – penallarda o'stirish bilan yaratildi, u yerda ular 60 kun (hayotining 2-3 oyi) davomida, kalamushlar bir sutkada 23 soat (sichqonlar 12 soat) ushlendi. Giperkineziya tartibi tajribadan o'tkazilayotgan jonivorlarni tretbanda muntazam yugurtirish mashqlari bilan modellashtirildi. Tajriba avvalida yugurish 3 daqiqa davom etdi. Keyin kuniga 1 daqiqadan ko'paytirildi va tajriba oxirida 60 daqiqani tashkil etdi. Bunda yugurish uzunligi sichqonlarda 1200 metr va kalamushlarda 1800 metrga teng bo'ldi. Kuzatuv tafsilotlarini biz ilgari e'lon qilganmiz. Hozir esa o'quvchi diqqatini faqatgina asab tizimi holatini aks ettiruvchi va shubhasiz, integral

ahamiyatga ega bo'lgan ichki sabab natijasida vujudga keladigan harakat faolligi o'zgarishlariga qaratamiz. Tajribalarni rejalashtirishda harakat faolligining o'zgarishlari kompensatsiya xarakteriga ega bo'lishi ko'zda tutilgan edi: modellashtirilayotgan gipokineziyada uning jami hajmini «normallashtirish» harakat sonini o'sib borishi hisobiga, giperkineziyada – jonivorlar harakatlanishining kamayishi hisobiga ro'y beradi. Taxminlar tasdiqlanmadi. Erkin sharoitda kuchaytirilgan trenajga jalb etilgan jonivorlar harakat tartibi chegaralanganlarga nisbatan taxminan ikki baravar harakatga moyil ekanligi ma'lum bo'ldi. Shunday qilib, harakat vaqtida o'zini tutish stereotipi tarbiyaga jalb etildi va tajriba sharoitlaridan tashqarida o'z turg'unligini saqlab qoldi. Shu bilan birga, harakat faolligi «ehtiyojini» tarbiyalashda nasliylik muhit ta'sirlarini realizatsiyasi uchun fon (sharoit) yaratadi. Shuni ta'kidlash joizki, ichki sabab natijasida vujudga keladigan harakatning qatorlararo farqlari harakat yuklamalarining ko'payishi bilan o'sib boradi. Demak, yomon ekologik vaziyatlarda nasliy xususiyatlar o'zini yanada aniqroq namoyon etadi.

Inbred jonivorlarda dozali harakat tartibiga individual adaptatsiyani modellashtirish bir tomondan fizik yuklamalarning o'sishga va butun organizm va uning alohida qismlarining morfofunktsional etilishiga ta'sirini, boshqa tomondan – ushbu ekzogen ta'siri foydasi (effekt)ning organizmning nasl tomondan kelib chiquvchi xususiyatlariga bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Ekologik omillar uning chetdagi agentga bo'lgan reaksiyasi normasini belgilovchi organizmning genetik xossalaridan ajralgan holda o'z harakatini namoyon etmaydi. Shu munosabat bilan nasliy va muhit ta'sirlari organizmning o'sishi va rivojlanishining asosiy mexanizmi sifatida ekanligi to'g'risida fikr yuritilsa xato bo'lmaydi.

Ekologik omil. Tabiat ekosistemasining biologik ob'yekti va jamiyat a'zosi bo'lgan inson ob-havo, kimyoviy, radioaktiv, elektromagnit, shovqin kabi murakkab majmua va boshqa

omillar, ya'ni u istiqomat qiladigan ijtimoiy-iqtisodiy muhit deb ataluvchi barcha borliq ta'siri ostidadir. Shu sababdan inson salomatligini uning tabiat va jamiyat bilan o'zaro murakkab aloqasining kompleks natijasi deb qaralmog'i lozim. Shu munosabat bilan jamiyat salomatligi progressiv o'zgarishlarni, yangi ekologik sharoitlarda inson evolyutsiyasini ta'minlovchi jarayon sifatida qaralishi mumkin. Shunday qilib, jamiyat salomatligi – yangi tushuncha bo'lib, u avlodlar almashinuvi jarayoni, ularning psixofiziologik, intellektual, individual salomatlik kafolati, reproduktiv imkoniyatlari kafolatini o'zida mujassamlashtiradi. Insonning o'zi uchun xavfli ta'sir etuvchi ekologik omillar qatoriga shuningdek, yirtqichlar va kasallik keltirib chiqaruvchilar kiradi (parazitlar va patogenlar – ov qilish va tibbiyot yutuqlari natijasida shunchalik siqib chiqarilganki, butun dunyoda yirtqichlar inson uchun hech qanday ahamiyatga ega emas, parazitlar esa rivojlangan shaharlarda ham o'z ahamiyatini hali yo'qotmagan. Rivojlanayotgan mamlakatlarda parazitlar faoliyati hali ham ko'plab o'limga sabab bo'lmokda. Bular vaqtinchalik hamda doimiy parazitlar (bitlar, kanalar, o'rgimchak kanalar, qurtlar). Patogen mikro-organizmlar, shuningdek, ko'payish imkoniyatlari yuqori darajada bo'lgan, dori-darmonlar uncha ta'sir qilmaydigan viruslar hozirgi kunda ham xavfli epidemiya va infeksiyalarni keltirib chiqarmokda. Inson o'zining qishloq va o'rmon xo'jaliklarida deyarli barcha almashtirib bo'lmaydigan biomalardan foydalanib kelmokda. Biroq hozir uning faoliyati amalda barcha boshqa ekosistemalarga aloqadordir – ularga hech bo'lmaganda biosferada ular uchun destruentlar mavjud bo'lmagan sanoat chiqindilari (masalan, plastmassalar) o'z ta'sirini o'tkazmokda. Ushbu ekosistemalar o'zgartirib bo'lingan (antarktik pingvinlar organizmidagi va Arktika muzlari bo'ylab DDT) yoki antropogen ta'sirdan buzilgan (okeanlarning neft bilan, atmosfera esa SO₂ bilan ifloslanishi) va statsionar holatdan ko'p darajada chiqib ketgan. Inson genetik imkoniyatlari hayotiy

ehtiyojlarning o'zini-o'zi chegaralash va iste'molning qisqarishi bilan bog'liq bo'lgan bunday sifat o'zgarishlarini boshidan kechira olishi hali noma'lum, buning ustiga inson tabiiy tanlab olish kuchlari harakatidan anchagina xalos bo'lib qolgan. Ishlab chiqarishni e'tirish g'oyasi tabiat muhofazasiga faqatgina "resurslardan yanada yaxshiroq foydalanish"ning vositasi sifatida qarar ekan va butun dunyoda optimumga emas, balki maksimumga intilar ekan. insoniyat **ekologik iqtisodiyot**, ya'ni tabiat va unga qarshi amalga oshiriladigan tsivilizatsiya rivojlanishi hisobiga emas, balki u bilan turg'un uyg'unlikdagi "ekologik ma'naviyat"ga yaqinlasha olmaydi.

Ijtimoiy omil. Ijtimoiy ko'rsatkichlar haqida gap borar ekan, birinchi navbatda salomatlik darajasi moddiy to'kinlik bilan aloqadormi degan savol tug'iladi. Moddiy to'kinlik darajasi, shubhasiz, hayot tarziga muhim ta'sir ko'rsatadi. Oddiy sog'lom fikr va tadqiqotlar natijasi faqatgina asosiy hayotiy ehtiyojlarni qondirilishi sharoitidagina salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash imkoniyati borligiga guvohlik beradi. Rivojlangan mamlakatlarda hayotning o'rtacha davomiyligi ko'rsatkichlari oshib borishining birinchi bosqichlari bilan iqtisodiy yuksalish va odamlar farovonligining yaxshilanishi to'g'ridan-to'g'ri aloqadorligi bejiz emas. Bugungi kunda iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda kishi boshiga olinayotgan daromadning 6-10 karra farqlanishi ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan chegaraviy aholi guruhlarida salomatlik ko'rsatkichlarining 3-4 marta farqlanishiga olib keladi. Kamroq daromadga ega shaxslar ko'proq kasal bo'ladi, profilaktika yordamiga kamroq murojaat qiladi, o'lim ko'rsatkichlari ularda yuqori. Yuqori daromadli aholi guruhlari tibbiy yordamning profilaktik turlaridan ko'proq foydalanadi. Biroq muayyan moddiy farovonlikka erishgach, (o'rta sinf daromadlari) barcha aholi va konkret inson salomatligiga birinchi navbatda faqatgina moddiy imkoniyatlarning o'zigina emas, balki ularni salomatlik uchun ishlatilish xarakteri ta'sir o'tkaza boshlaydi. Muayyan moddiy

farovonlikka erishish holati ma'lumot olganlik darajasiga bog'liq. Bir xil yoshdagi jinsiy guruhlarini taqqoslanganda, ma'lumoti yuqori darajada bo'lgan shaxslarda ma'lumoti pastroq darajada bo'lganlarga nisbatan o'lim holati 1,5-4 marta kamroq ekanligi ma'lum bo'lgan. Shuningdek, hayot davomiyligidagi farqlar to'g'risida ma'lumotlar ham ishonarli ko'rsatilgan. Nisbatan yuqori darajadagi ma'lumotga ega bo'lgan shaxslarning ko'proq umr ko'rishi birinchi navbatda, o'zini tutishning yanada ratsional stereotiplari, bundan tashqari mehnat qilish xarakteri bilan bog'liq deb hisoblashadi. Onaning ma'lumoti yosh bolalar o'limi darajasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi; chekka variantlarda (universitet va tugallanmagan o'rta maktab, savodsizlar) yosh bolalar o'limi ko'rsatkichlari 4 martadan ortiqroqqa farq qiladi. Shunday bo'lsa-da, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi 18 (mis davrida) dan 70 yoshgacha (Yevropa va Shimoliy Amerika) o'sdi. Bu XX asr demografik portlashiga muhim darajada yordam berdi, bunga xususan, Osiyo va Janubiy Amerikaning rivojlanayotgan mamlakatlari alohida ulush qo'shdilar. Aholi zichligining o'sib borishi (har xil mintaqalarda turlicha) ustiga muntazam o'sib borayotgan urbanizatsiya kelib qo'shilmokda. 1800 yillar atrofida 20000 va undan ko'p aholisi bo'lgan shaharlarda insoniyatning 5% dan kamrog'i istiqomat qilar edi. 1950 yilda – 21%. hozir esa bu ko'rsatkich 30% ni tashkil etadi. O'tgan asr boshida Yer yuzida 27 ta 100000 va undan ko'proq aholiga ega bo'lgan shaharlar mavjud edi, hozir esa bunday shaharlar soni 1800 dan oshib ketdi.

Nazorat savollari:

1. Inson ekologiyasi haqida qanday zamonaviy tasavvurga egasiz?
2. Ekovaleologiya: biogen va sotsiogen jihatlari.
3. Insonning tabiatga ta'siri va uning oqibatlarini?
5. Adaptiv (moslashish) o'zgarishlar va salomatlikning «bahosi».

III.2-MAVZU. IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALAR BILAN ISHLASH

Reja:

1. Imkoniyati cheklangan talabalar haqida.
2. Davolovchi jismoniy tarbiya.
3. Tibbiy ko'rik.

Tayanch so'zlar: Imkoniyati cheklangan, tibbiy ko'rik, davolovchi jismoniy tarbiya.

Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy mashqlarni bajarishga jalb etish uslubiy ko'rsatmasi. Davlat o'qitish standartida asosida tuzilgan va Oliy ta'lim muassasalari barcha fakultetlarida jismoniy tarbiya darslaridan ozod qilingan talabalar va maxsus guruh uchun mo'ljallangan. Uslubiy ko'rsatma umum-rivojlantiruvchi mashqlar, organizmni sog'lomlashtirish va harakatli o'yinlar asosida tibbiy bilim va ko'nikmalarni oshirishga qaratilgan.

Imkoniyati cheklangan talabalarni salomatligini yaxshilash va mustahkamlash hamda jismoniy mashqlar asosida amalga oshirish lozim. Yopiq sport majmuasi sharoitida turli kasalliklar bilan xastalangan talabalarni turli yengil harakatlar asosida jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o'rgatishni tushuntirish kerak.

Talabalarning sog'lig'ini mustahkamlashda turli jismoniy mashqlar ularni ko'tarinki kayfiyatini rivojlantirish va jismonan sog'lomlik darajasini shakllantirishda pedagoglarning roli katta. O'quv tarbiya jarayonida-talabalarning jismoniy rivojlanganligini, ularning funksional imkoniyatini, jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini, mashqdan keyingi holatini baholashni o'rgatishdan iborat.

«Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy mashqlarga jalb etish» uslubiy ko'rsatma bilan tanishish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Organizmning jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini aniqlash usullarini, mustaqil ravishda antropometriyani o'tkazishni, mustaqil mashqlarni olib borishi va olingan natijalar asosida yurak urishi, nafas tizimidagi o'zgarishlarni fiziologik holatlarini baholashni, sport majmuasiga bo'lgan sanitar-gigiyenik talablarni, jismoniy mashqlarning oganizmgga ta'sirini, jismoniy mashqlarni qo'llash uchun ko'rsatmalarni, jismoniy mashqlarning turlarini, shakllarini, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini baholashni. Talabalardagi barcha nogironlik holatlarini inobatga olib jismoniy mashqlar kompleksini tuzishni, vazifalarini aniq belgilashni, jismoniy tarbiya vositalarini to'g'ri tanlashni, birinchi tibbiy yordamni ko'rsatishni, har bir talabaga jismoniy mashqlarni to'g'ri tavsiya etishni ***bilishi kerak***,

- imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy va funksional holatini baholash usullari, nafas olish tizimi va yurak-qon tomir tizimlarining organizmgga ta'sir etayotgan jismoniy yuklamaga nisbatan bo'ladigan javob reaksiyalari, talabalarni tibbiy guruhlariga saralashlar, o'quv-tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samaradorligini baholash usullari, maxsus tibbiy guruhlarida shug'ullanish uchun ko'rsatmalar, sport inshootlariga qo'yilgan sanitar-gigiyenik talablarning bajarilishi, sog'lom-lashtirish maqsadida muolajalarni qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

-Mustaqil tibbiy xulosa berish va vrach nazorati kartasini to'ldirish, jismoniy tarbiya darslaridan ozod etilgan guruhlari mashg'ulotlarida shug'ullanishga ruxsat berish uchun tibbiy ko'rik turlarini va o'tkazilish tartiblari, organizmning jismoniy ish bajarish qobiliyatini aniqlash va usullarini o'tkazish, antropometriyani o'tkazish, jismoniy mashqlar sinamasini o'tkazish va olingan natijalar asosida organizmning funksional holatlarini baholash, birlamchi tibbiy yordam ko'rsatish ***malakalariga ega bo'lishi kerak***.

Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan odam anatomiyasi, normal va patologik fiziologiya, biologiya,

biofizika, umumiy gigiyena, genetika, jismoniy tarbiya fanlarini bilishi, ichki kasalliklar kelib chiqish sabablari haqida yetarli bilim va ko'rikmalarga ega bo'lish talab etiladi.

Oliy ta'lim tizimidagi muassasalarida talabalarni davolovchi jismoniy tarbiya usullari odam organizmini sog'lomlashtirishda, chiniqtirishda kasallikni davolash vaqtini qisqartirishda va asoratlarni oldini olishda qo'llanilishi dolzarb masala xisoblanadi. Chunki yuqoridagi uslublarni qo'llanishi asosiy terapiyani ta'sirini kuchayishiga va dori moddalardan kuzatiladigan asoratlarni oldini olishiga imkoniyat beradi. Davolovchi jismoniy tarbiya bo'limlarida talabalarni salomatligini saqlashda va mustahkamlashda ahamiyati yuqori.

Talabalarning jismoniy tarbiya kursni o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Kursni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, kompyuter dasturlari, elektron materiallar, amaliy darslarda mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalar qo'llaniladi.

Barcha fakultet talabalari bilan shug'ullanuvchi talabaning har xil toifalarini tibbiy tekshiruvdan o'tishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati talabalarga yetkaziladi.

Barcha fakultet talabalari bilan o'tkaziladigan tibbiy ko'rik turlari bilan tanishtirish, tibbiy guruhlar haqida tushuncha berish, shu bilan birga tibbiy nazorati kartasi bilan tanishtirish va rasmiylashtirishni o'rgatish lozim.

Tashqi nafas olishning ochiq va yopiq usullari haqida tushuncha. Tekshiriluvchidan olingan spirogramma yordamida nafasning minutlik hajmini, nafas olish sonini, nafasning o'rtacha chuqurligini, o'pkaning tiriklik sig'imini, o'pkaning maksimal ventilyatsiyasini, maksimal nafas olganda nafaslar soni va chuqurligini, rezerv nafasni, kislorod hajmini aniqlash,

talabalarda va jismoniy tarbiya bilan shug'unlanganlardan olingan spirogrammalarni baholashdan iborat.

Jismoniy ish bajarish qobiliyatini aniqlash usullarida, organizmning ish bajarish qobiliyati va tiklanish jarayonlari haqida tushuncha va jismoniy mashqlar yordamida jismoniy ish bajarish qobiliyatini aniqlash jarayoni tushuntiriladi va talabani pulsini o'lchab, so'ngra 10 marotaba o'tirib turadi. Mashqdan so'ng yana puls tekshiriladi. 15 daqiqadan so'ng yana puls tekshiriladi. Bu tekshiruvlar natijasini o'rtachasi chiqarilib olingan natijalarni baholanadi.

PWC-170 submaksimal testi haqida tushuncha, o'tkazilish tartibi, olingan natijalar asosida organizmning ish bajarish qobiliyatini baholash, kislorodning maksimal iste'mol qilinishini aniqlovchi bevosita va bilvosita usullari haqida tushuncha. sportchilarda jismoniy tarbiya bilan shug'unlanganlar bilan PWC-170 submaksimal testini veloergometrda bajarish va olingan natijalarni baholashni nazorat qilish lozim.

Jismoniy yuklamalar ta'sirida shug'ullanuvchi organizmida bo'ladigan o'zgarishlar, sport bilan shug'ullanuvchilarda ko'p uchraydigan patologik holatlarni aniqlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Shifokor-pedagogik nazoratining vazifalari, nazorat usullari, ya'ni o'tkazilayotgan mashg'ulot zichligi (xronometraj), fiziologik egri chizig'i va holsizlanish darajalarini aniqlash bilan tanishtirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida shifokor-pedagogik nazoratining usullarini qo'llash va olingan natijalarini baholash talabalar uchun muhim hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar haqida tushuncha berish, tibbiy guruhlar va ularga saralash prinsiplari, vrach-jismoniy tarbiya dispanseri turlari, tuzilishi, faoliyati, talabalar tomonidan shifokor nazorati kartasini rasmiylashtirish va uni himoya qilish jismoniy mashqlarni bajara olishga imkon beradi yoki umuman jismoniy mashqlardan ozod etiladi.

Davolovchi jismoniy tarbiya, davolash usullari va jismoniy mashqlarning asosiy ta'sir qilish mexanizmlari haqida tushuncha berganda, davolovchi jismoniy tarbiyaning vositalari, ularning turlari va qo'llanilish maqsadlari, shakllari, ularning guruhlari, turlari va qo'llanilish maqsadlari bemorlarga davolash jismoniy tarbiya tavsiya etilganda qo'llaniladigan harakat tartibotlari, ularning vazifalari haqida tushuncha beriladi.

Davolovchi jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari

Davolovchi jismoniy tarbiyaning vositalari va shakllari, harakat tartibotlari, davolovchi jismoniy tarbiyaning muolajasini belgilash prinsiplari, davolovchi jismoniy tarbiyaning bo'yicha hujjatlarni rasmiylashtirish kerak. Bemorlarni davolashda qo'llaniladigan davolovchi jismoniy tarbiya usullarining samaradorligini aniqlashdan iborat. Massaj turlari haqida tushuncha berish, shifobaxsh massajda qo'llaniladigan asosiy usullari, ta'sir mexanizmlariga tushuncha berish, shifobaxsh massajni talabalarda ko'rsatish organizm uchun qanchalik muhimligini inobatga olish zarur.

Birinchi navbatda massaj markaziy va vegetativ nerv sistemasiga ta'sir etadi. Massajning boshlang'ich bosqichida terida, mushakda, tog'ayda, bo'g'im holatida, bog'larni va tomir devorlarida joylashgan retseptorlarning qo'zg'alishi bo'ladi. So'ngra sezgir yo'llar orqali hosil bo'lgan impulslar markaziy nerv sistemasiga uzatiladi va bosh miya yarim shari po'stlog'ining taalluqli sohalariga yetkaziladi. Shu asosda murakkab umumiy jarayonlar yuzaga kelib, organizmda funksional qo'zg'alishlarni chaqiradi. Organizmga massajning ta'siridan kelib chiqadigan natijalari markaziy nerv sistemasida massaj o'tkazish vaqtida qanday jarayonlar ustunligiga bog'liq, ya'ni qo'zg'alish yoki tormozlanish, hamda massajning davomiyligiga, qo'llanilayotgan usullar xarakteriga va boshqalarga bog'liq.

Massaj jarayonida gümoral omil ham e'tiborga olinadi. Uqalash natijasida terida biologik aktiv moddalar hosil bo'ladi

va qonga tushadi (to'qima gormonlari), natijada tomir reaksiyalari va impulsning uzatilishi amalga oshiriladi.

D.E.Alperi va N.S.Zvonitskiylar o'z kuzatishlarida massaj ta'sirida gistamin va gistaminga o'xshash moddalarning tez hosil bo'lishini isbotlashgan. Oqsilning parchalanish mahsulotlari (aminokislotalar, polipeptidlar) bilan birga qon va limfa orqali organizm bo'yicha tarqaladi va tomirlarga, ichki organlarga va sistemalarga shifobaxsh ta'sir etadi. Gistamin buyrak usti beziga ta'sir etib, adrenalinning ajralishini ko'paytiradi. Atsetilxolin bir asab hujayrasidan ikkinchisiga qo'zg'atishni uzatuvchi vosita sifatida ta'sir etib, skelet mushaklarining faoliyati uchun qulay sharoit yaratib beradi. Shu bilan bir qatorda mayda arteriyalarining kengayishiga va nafasning qo'zg'atishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, ko'pgina to'qimalarning mahalliy gormoni bo'lib hisoblanadi.

Massaj ta'sirining 3-chi omili bo'lib mexanik omil hisoblanadi va cho'zish, joyini o'zgartirish, bosim ko'rinishida namoyon bo'lib, qon, limfa, to'qimalar aro suyuqlik sirkulyatsiyasining tezlashishiga, epidermisning ajralgan xujayralardan tozalanishiga olib keladi. Massajning mexanik ta'siri natijasida organizmda dimlanish holatlari yo'qotiladi, uqalanayotgan sohada modda almashinuvi va teri nafasining tezlashishi kuzatiladi.

Massajning teriga ta'siri quyidagicha :

1.Teri orqali markaziy nerv sistemasiga qo'zg'atish uzatilib, organizmning va ayrim organlarining javob reaksiyalari aniqlanadi.

2.Massaj o'lgan epidermis xujayralarini terining yuza qismidan tozalab, ter va yog' bezlarining faoliyatini yaxshilaydi.

3.Massaj ta'sirida terining qon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi va venoz dimlanish yo'qotiladi.

4.Uqalanayotgan sohada harorat oshadi, bu almashinuv va fermentativ jarayonlarining tezlashishiga olib keladi.

Qon bilan ta'minlanishning tezlashganligi sababli uqalanayotgan teri qizaradi va taranglashadi. Uning mexanik va

haroratli ta'sirlariga qarshiligi oshadi. Silash natijasida limfa tomirlarida limfa oqimi tezlashadi va venalarda dimlanish yo'qotiladi. Bu jarayonlar faqat uqalanayotgan sohadagi tomirlardagina emas, balki unga yaqin yotgan tomirlarda ham kuzatiladi. Bu so'rib olish ta'siri uqalanayotgan tomirlarda bosimning pasayishini tushuntiradi. Massaj teri-mushak tonusini oshirib, terining tashqi ko'rinishiga ta'sir etadi va uni silliq va elastik qiladi. Teri to'qimalarida modda almashinuvini tezlashtirib, butun organizmda kechadigan modda almashinuviga ijobiy ta'sir etadi.

Massaj ta'sirida bo'g'im va unga yaqin yotgan to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi, bo'g'im ichidagi sinovial suyuqligining hosil bo'lishi va harakati tezlashadi, natijada bog'lamlarning elastikligi oshadi.

Bajarilgan kuchli jismoniy yuklama va mikrojarohatlar natijasida bo'g'implarda harakatning chegaralanishi, shishishi, bo'g'im xaltasining burishishi, sinovial suyuqligi tarkibining o'zgarishini kuzatishimiz mumkin. Massaj yordamida bo'g'im to'qimalarining oziqlanishini yaxshilab, yuqoridagi kasallik belgilarini yo'qotibgina qolmay, balki ularning hosil bo'lishining oldini ham olish mumkin. Bundan tashqari massajning o'z vaqtida qilinishi artrozlarni yuzaga keltiruvchi tog'ay to'qimasining zararlanishining oldi olinadi. Massaj yordamida tos-son, yelka, bilak, umurtqa oralig'i bo'g'implarining harakat amplitudasini oshirish mumkin.

Insonda 400 dan ortiq skelet mushaklari bo'lib, ular tana vaznining 30-40% ni tashkil etadi. Mushaklar umumiy vaznining 80%ni qo'l-oyoq mushaklari hosil qiladi. Hamma skelet mushaklari tana, bosh va qo'l-oyoq mushaklariga bo'linadi. Tana mushaklari o'z navbatida orqa (ensa va orqa mushaklari) va oldingi (bo'yin, ko'krak va qorin mushaklari) mushaklarga farqlanadi. Mushaklar mushak tolalaridan tashkil topgan bo'lib, ularning asosiy xususiyati qo'zg'alish va qisqarishdan iboratdir. Skelet mushaklari o'ziga xos sezuvchi organlarga xos bo'lib.

o'zidan impulslarni markaziy nerv sistemasiga o'tkazadi va qaytishida asab-mushak oxirlari orqali o'tib, unda atsetilxolinning hosil bo'lishiga olib keladi, ya'ni mushak tolalarining qo'zg'alishini chaqiradi. O'tkazilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, holsizlangan mushaklar massaj qilinganda uning ish bajarish qobiliyati 5-7 martaga oshgan. Og'ir jismoniy yuklamadan so'ng 10 minut davomida o'tkazilgan massaj, mushaklarning boshlang'ich ish bajarish qobiliyatini tiklabgina qolmay, balki uni oshiradi. Massaj ta'sirida mushaklarda qon aylanishi va oksidlanish-tiklanish jarayonlari yaxshilanadi, kislorod bilan ta'minlanishi va almashinuv mahsulotlarining chiqarib yuborilishi tezlashadi. Natijada og'riq, mushaklarning shishishi, bo'g'imlarda harakatning chegaralanishi chetlashtiriladi.

Ko'krak qafasida o'tkaziladigan har xil massaj (orqa, bo'yin va qovurg'alararo mushaklarni, diafragmaning qovurg'aga birikkan sohasini yumshatish va surtish) nafas funksiyasini yaxshilaydi va nafas mushaklarining holsizlanishini yo'qotadi.

Regulyar o'tkaziladigan massaj o'pkaning silliq mushaklariga yaxshi ta'sir etib, shartli reflekslarning hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Ko'krak qafasida o'tkaziladigan massajning asosiy usullari (qovurg'alararo sohalarini surtish, urish, kesish) nafasning reflektor chuqurlashishi bilan namoyon bo'ladi.

Shu narsa ma'lunki, massaj siydik ajralishini kuchaytiradi, bu o'z navbatida azotning ko'p miqdorda organizmdan ajralishiga sabab bo'ladi. Agar massaj jismoniy yuklamadan so'ng o'tkazilsa, azot moddalarining ajratilishi 15%ga oshadi, organizmdan sut kislotasining ajratilishini tezlashtiradi. Jismoniy yuklamadan oldin o'tkazilgan massaj gaz almashinuvini 10-20%ga, yuklamadan keyin qilinsa 96-135%ga oshiradi.

Keltirilgan misollar shuni ko'rsatadiki, jismoniy yuklamadan keyin o'tkazilgan massaj organizmda kechayotgan tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Agar massajdan oldin issiq muolajalar o'tkazilsa (parafin, shifobaxsh balchiqli yoki issiq vannalar) tiklanish yanada tezlashadi.

Massaj qanday maqsadda qo'llanilishiga qarab quyidagi turlariga bo'linadi :

Sport massaji

Bu massaj turi sportchilarning funksional holatini, sport formasini yaxshilash, jismoniy ish bajarish qobiliyatini oshirish, jarohat va tayanch-harakat apparati kasalliklarining oldini olish uchun qo'llaniladi. Sport massaji dastlabki (mobilizatsion) va tiklovchi massajlarga bo'linadi.

Dastlabki massaj trenirovkadan (musobaqadan) oldin o'tkaziladi. Bundan maqsad – nerv-mushak apparatini, yurak-qon tomir va nafas sistemalarini tayyorlash, ishlab chiqarish jarayonlarini tezlashtirish. tayanch-harakat apparati jarohatlarining oldini olishdir. Bajariladigan ish xarakteriga, sport turiga, sportchining ruhiy holatiga qarab tinchlantiruvchi va tetiklashtiruvchi massaj farqlanadi.

Tiklovchi massaj katta jismoniy va ruhiy yuklamalardan so'ng bajariladi. Uning vazifasi bo'lib hisoblanadi: sportchining funksional holatini tiklash, jismoniy ish bajarish qobiliyatini oshirish, umumiy holsizlanishni chetlashtirish. Asosan umumiy tiklovchi massaj, kam holatlarda mahalliy (kurashchi, bokschi, gimnastlar uchun tanaffus vaqtida) tiklovchi massaj qilinadi. Katta jismoniy yuklamalardan so'ng avaylovchi xarakterda bo'ladi. dam olish kunlari massaj ancha chuqur o'tkaziladi. Massajning qo'llanilish soni holsizlanish darajasiga, tayyorgarlik bosqichiga va boshqa omillarga bog'liq holda qilinadi.

Davolovchi massaj

Davolovchi massaj har xil jarohatlar va kasalliklarni davolashda samarali davolash usuli bo'lib hisoblanadi. Organizm funksiyalarining buzilish xarakteriga qarab massajning modifikatsiyasi o'zgaradi, u o'zining uslublariga, ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalariga ega. Davolovchi massaj umumiy va mahalliy qilinadi.

Davolovchi massaj o'tkazganda 5 ta asosiy usullar qo'llaniladi: silash, siqib chiqarish. Yumshatish, surtish va vibrat-

siya, shuningdek, aktiv-passiv harakatlar qo'llaniladi. Uzoq vaqt shug'ullanmagan, operatsiya o'tkazgan sportchilarning jismoniy ish bajarish qobiliyatini tiklash va funksional davolashda rehabilitatsion massaj o'tkaziladi. Bu massaj davolovchi jismoniy tarbiya, mexanoterapiya bilan birgalikda o'tkaziladi. Massaj umumiy (haftasiga 2-3 marta) va mahalliy (har kuni, davolashning birinchi bosqichida kuniga 2-3 marta) o'tkaziladi. Qon va limfa oqimini normallashtirish, og'riq sindromini yo'qotish, shishishni, gematomani so'riltirish, to'qimalar regeneratsiyasi va reparaatsiyasi, oksidlanish-tiklanish jarayonlarini normallashtirish uchun jarohat va kasalliklarda massajni iinon darajada erta qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, massaj yordamida organizmning funksional holatini maqsadga muvofiq o'zgartirishi mumkin.

Yurak qon-tomir tizimini kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llashda gipertoniya va gipotoniya kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyaning davolash usullarini tanlash va asoslash, vosita shakl va harakat tartibotlarini to'g'ri tanlash va qo'llash, davolash samaradorligini aniqlash kriteriylari tushuntirilib o'tiladi.

Nafas tizimi kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash zotiljam, plevrit, surunkali bronxit, o'pka emfizemasi, bronxial astma, bronxoektatik kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash maqsadi va vazifalari, xususiyati, davolash usullarini tanlash va asoslash, davolash gimnastika kompleksini tuzish va samaradorligini aniqlash dars jarayoni uchun, talabalar harakati uchun zarur.

Ovqat-hazm qilish va harakat-tayanch tizimlari va modda almashinuvi kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llashda oshqozon-ichak yarasi, gastrit, kolit, enterit, enterokolit, gepatit, xoletsistit, artrit, poliartrit, artroz, qandli diabet, semirish, podagra kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash maqsadi va vazifalari, ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar,

davolovchi jismoniy tarbiyaning davolash usullarini tanlash va asoslash, davolash gimnastika kompleksini tuzish hujjatlarda qayd etilishi talab etiladi.

Jarrohlik kasalliklarda va travmatologiya-ortopediyada davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash tomir kasalliklari, ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'ida o'tkaziladigan operatsiyadan oldingi va keyingi davrlari, qo'l-oyoq suyaklari va umurtqa pog'onasi sinishlarining immobilizatsiya va undan keyingi davrlari, yassi tovon, osteoxondroz, skolioz, kifoz, lordoz kasalliklarida davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash maqsadi va vazifalari, ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar davolovchi jismoniy tarbiyaning davolash usullarini tanlash va asoslash, davolash gimnastika kompleksini tuzish ham talab darajasida bo'lishi kerak.

Ginekologik kasalliklarda davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash homiladorlikda, tug'ish va tug'ishdan keyingi davrlarda jismoniy mashqlarni qo'llash, ginekologik kasalliklarda (yallig'lanish, ptoz va anomaliya) va operatsiyalarda davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash xususiyatlari o'ziga xos bo'lib, davolash gimnastika kompleksini tuzish va mashg'ulotlar samaradorligini aniqlab olish lozim. Jismoniy tarbiya darslariga kelgan homilador talabalarni bir muncha harakatlar, ularda homilani yaxshi shakllanishiga va homiladorlik jarayonini yengil o'tishiga zamin yaratadi.

Suv bilan davolashda fizioterpevtik muolajalarda qo'llaniladigan fizik omillarga tafsif, ta'sir mexanizmi, fiziologik ta'siri, qo'llaniladigan fizik apparatalar, usullari, ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar, dozirovkasi, hamda suv bilan davolash, suvning inson salomatligiga qanchalik ijobiy ta'siri haqida talabalarga tushuncha berish kerak. Basseynga haftada 3 marotaba borish maqsadga muvofiq. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya darslari haftada bir marotaba o'tkaziladi, lekin pedagoglar talabalarni ongiga jismoniy mashqlarning ijobiy ta'sirini shu darajada singdirishi kerakki, ular darsdan tashqari

sport klublarga va basseyniga o'z xohishlari bilan qatnashishga harakat qilishlari kerak.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar:

1. Jismoniy mashqlarning muolajalarini odam organizmiga ta'sir mexanizmi;
2. Tibbiy tiklanishida jismoniy harakatni ahamiyati;
3. Organizmni jismoniy muolajalarga sezuvchanligini aniqlash va ta'sir etish sohasini belgilashni;
4. Sog'lomlashtirish maqsadida davolovchi jismoniy tarbiya muolajalarni qo'llash
5. Davolash terapiyasining samaradorligini aniqlashni;
6. Talabalarga DITni rejalash va to'g'ri tavsiya qilishni;
7. Talabalar bilan individual mashg'ulotlar olib borishni;
8. Shifokor-pedagogik nazoratini o'tkazish, mashg'ulotda qo'llanilayotgan jismoniy yuklanalarning adekvatligini va effek-tivligini baholashni;
9. Jismoniy mashqlarning ta'sir mexanizimi;
10. Davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash uchun ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar;
11. Davolovchi jismoniy tarbiya vositalari va uning turlari;
12. Davolovchi jismoniy tarbiyasi davolash usullari, shakllari, harakat tartibotlari;
13. Davolovchi jismoniy tarbiyaning qo'llanilish effektivligini baholash
14. Sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi aholining har xil toifalarini tibbiy tekshirishni va vrach nazorati kartasini to'ldirishni
15. Jismoniy rivojlanganlikni antropometriya va somatoskopiya ma'lumotlariga asoslanib aniqlash va baholash usullarini

16. Shifokor nazoratida qo'llaniladigan funksional sinamalarni. Yurak-qon tomir tizimini funksional sinamalarini o'tkazishni

17. Nafas va vegetativ nerv tizimining funksional sinamalarini o'tkazishni

18. Tashqi nafas olishning funksional holatini aniqlashni

19. Jismoniy ish bajarish qobiliyatini aniqlashni.

20. Kislorodning maksimal iste'mol qilinishini aniqlashni

21. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sharoitlarini sanitar-gigiyenik kuzatishni.

22. Shifokor - pedagogik nazoratni mashg'ulotlarda o'tkazishni

23. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalarni nazarga olib tavsiya qilishni

24. Shifokor nazorati kartasini rasmiylashtirish va himoya qilishni

25. Sport amaliyotida tiklanish vositalarini kompleks qo'llash

26. Sport bilan shug'ullanuvchilarda ko'p uchraydigan patologik xolatlar. Sport jarohati profilaktikasini o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy masalalar yechish orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Imkoniyati cheklangan talabalarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan holatlarda:

-jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etishi, talabalarning jismoniy holatlarini tekshirish va organizmning chidamlilik darajasini bilish maqsadida qo'llanilishini o'rgatish;

- talabalarning turli nogironlik holatlarini inobatga olib, jismoniy yuklamalarni oddiydan murakkabgacha bo'lgan harakatlarni tizimli olib borishni o'rgatish;
- jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir etishini, talabalarning harakatlarida noqulaylik holatlarini oldini olish va organizmni chiniqtirish holatlarini o'rgatish;
- jismoniy mashqlarni bajarish davrida jismoniy tarbiyaning harakat vositalarini, shakllarini to'g'ri tanlashni va qo'llashni o'rgatish;
- talabalar orasida, ularni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ko'nikishlari uchun tibbiy tekshiruvdan o'tkazish qoidalarini o'rgatish;
- talabaning sog'lig'ini mustahkamlashda jismoniy yuklamaning organizmga ta'sirini baholash usullarini o'rgatish.

Jismoniy tarbiya va sport fani bo'yicha imkoniyati cheklangan talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablarda quyidagilar e'tiborga olinadi, ya'ni

Jismoniy mashqlarni amalga oshirish doirasida bakalavr:

- Organizmning jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini aniqlash usullarini, mustaqil ravishda antropometriyani o'tkazishni, mustaqil mashqlarni olib borishi va olingan natijalar asosida yurak urishi, nafas tizimidagi o'zgarishlarni fiziologik holatlarini baholashni, sport majmuasiga bo'lgan sanitar-gigiyenik talablarni, jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini, jismoniy mashqlarni qo'llash uchun ko'rsatmalarni, jismoniy mashqlarning turlarini, shakllarini, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini baholashni. Talabalardagi barcha nogironlik holatlarini inobatga olib jismoniy mashqlar kompleksini tuzishni, vazifalarini aniq belgilashni, jismoniy tarbiya vositalarini to'g'ri tanlashni, birinchi tibbiy yordamni ko'rsatishni, har bir talabaga jismoniy mashqlarni to'g'ri tavsiya etishni ***bilishi kerak***;

- imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy va funksional holatini baholash usullari, nafas olish tizimi va yurak-qon tomir

tizimlarining organizmga ta'sir etayotgan jismoniy yuklamaga nisbatan bo'ladigan javob reaksiyalari, talabalarni tibbiy guruhlarga saralashlar, o'quv-tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samaradorligini baholash usullari, maxsus tibbiy guruhlarida shug'ullanish uchun ko'rsatmalar, sport inshootlariga qo'yilgan sanitar-gigiyenik talablarning bajarilishi, sog'lom-lashtirish maqsadida muolajalarni qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

-mustaqil tibbiy xulosa berish va vrach nazorati kartasini to'ldirish, jismoniy tarbiya darslaridan ozod etilgan guruhlari mashg'ulotlarida shug'ullanishga ruxsat berish uchun tibbiy ko'rik turlarini va o'tkazilish tartiblari, organizmning jismoniy ish bajarish qobiliyatini aniqlash va usullarini o'tkazish, antropometriyani o'tkazish, jismoniy mashqlar sinamasini o'tkazish va olingan natijalar asosida organizmning funksional holatlarini baholash, birlamchi tibbiy yordam ko'rsatish *malakalariga ega bo'lishi kerak.*

Davolovchi gimnastika muolajasi asosan erkin tartibotda beriladi. Unda turgan, o'tirgan, tizzada turgan, orqada va qorinda yotgan, tizza-tirsak dastlabki holatlaridan foydalaniladi. Mashqlar asosan butun tana mushaklari uchun buyuriladi. Maxsus mashqlar bo'lib tos tubi, tos-son bo'g'imi, oraliq mushaklariga beriladigan mashqlar hisoblanadi. Tos-son bo'g'imi uchun mashqlar orqada yotgan dastlabki holatda bajariladi, ya'ni oyoqlarni bukkan holatda qoringa olib kelish va dastlabki holatga keltirish, bir vaqtning o'zida to'g'ri oyoqlarni ko'tarish, ma'lum gradusga ko'targan holda aylanma harakat qilish, oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda "yurish" yoki velosiped "haydash" imitatsiyasi, "shag'am" mashqi. Qorinda yotgan holatda bras usulida "suzish" mashqi, yarim o'tirgan holatda oyoqlarni yon tomonga kengaytirish, tanani oyoq tomonga bukish, o'tirgan holatda oyoqlar yordamida "qaychi" mashqi va oyoqlar bilan rotatsion mashqlar bajariladi. Tos tubi mushaklari uchun mashqlar asosan turgan holatda yurish bilan bajariladi, ya'ni oyoqlarni yuqoriga

ko'tarib, tovon bilan dumba tomonga harakat qilish. oyoqlarni ko'tarib ko'krak tomonga harakat qilish, erkin yoki tayanib turgan holatda oyoqlarni oldinga, orqaga, yonga harakat mashqlari, qiyinlashtirilgan yurish va yurganda tanani oldinga tashlash, yarim o'tirib yurish va to'siqlar osha yurish mashqlari tavsiya etiladi.

Qorin oldi mushaklariga beriladigan mashqlar yordamida bemorlarda bo'ladigan qorin oldi mushaklarining bo'shashganlik va qabziyat holatlari kamaytiriladi va yo'qotiladi. Mashqlar o'rta sur'atda, kengligi asta-sekin oshirib borish bilan o'tkaziladi. Bemorlarga davolovchi jismoniy tarbiya vositalaridan tashqari ertalabki badan tarbiya, bemorlarga individual topshiriqlar, ya'ni shakllar beriladi. Bemorlar shifoxonadan tashqarida davolovchi jismoniy tarbiya bilan ayollar maslahat xonalarida yoki shifokor-jismoniy tarbiya dispanserlarida davom ettiradilar. Ularda davolovchi jismoniy tarbiya bilan bir vaqtda ginekologik hamda segmentar massaj o'tkazish mumkin.

Nazorat savollari:

1. Imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy tarbiya darslariga qay tarzda qatnashadilar?
2. Imkoniyati cheklangan talabalar necha guruhda tavsiflanadi?
3. Imkoniyati cheklangan talabalar uchun davolovchi mashqlar majmuasi qanday tarzda olib boriladi?

TAVSIYA ETILAYOTGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Igrashev Sh.B. Meditsinskaya valeologiya. T.: 2011, - s 286
2. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., Arbuzova T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b.
3. Mirzaqulov I.M., Shkondina I.E. va boshqalar. Valeologiya. - T.: 2008.
4. Safarova D.D., Shakirjanova K.T., Abduraxmanova N.K. Valeologiya asoslaridan ma'ruzalar to'plami. "O'zDITI" nashriyoti-matbaa bo'limi, 2006, – 139 b.
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshqalar. O'zbek xalq harakatli o'yinlari. Toshkent. O'qituvchi 2004y. 22b.
6. Mo'minov A.Prezident.Sport. G'alaba!, Toshkent., Sharq.,2001.
7. Epifanov V.A., Apanasenko G.L. «Lechebnaya fizkultura i vrachebniy kontrol» M., 1990 (uchebnik dlya studentov).
8. Turkmenova M.SH. "Valeologiya asoslari" o'quv qo'llanma. Toshkent, 2020y

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. Adler M. Azbuka SPIDa. M.: Mir, 1991
2. Bomash N.Yu. Morfologicheskaya diagnostika zabolevaniy shitovidnoy jelezi. M.: Meditsina, 1981. 176str.
3. Boyko A.F. Ne jdite pervogo zvonka! M.: FiS, 1990. - 208s.
4. Valdina E.A. Zabolevaniye shitovidnoy jelezi (xirurgiya aspekti). M.: 1993
5. Vernik B.I., Volyanskiy Yu.L., Marchuk L.M. Sindrom priobretennogo immunodefitsita. Vozmojniye mexanizmi vzaimodeystviya virusa immunodefitsita cheloveka s oshibkami organizma. Harkov, 1988g.
6. Gendelsman A.B. Prakticheskiye zanyatiya po fiziologii. M.: FiS, 1998g.
7. Gendelsman A.B. Praktikum po obshey fiziologii i fiziologii sporta. M.: F i S, 1983 g.
8. Dubrovskiy V.P. Sportivnaya meditsina. M.: 1991 g.
9. Kovyoshnikov V. G., Nikityuk B. A. Tibbiy antropologiya. 33-46 bb., Kiyev "Zdorovye", 1992 y.
10. Kuznetsov V.P. Sistema interferona pri VICH – infektsii. Voprosi virusologii. M.: 1991, t. 36 №2, s. 6269
11. Kovanov V.V. Operativnaya xirurgiya i topograficheskaya anatomiya. M.: Meditsina, 1995
12. Nishonboyev K.N., Xamroyeva F.A., Eshonkulov O.E. Tibbiyot genetikasi. - T.: "Abu Ali Ibn Sino" nashriyoti, 2000.
13. Pakidinov A.V. OIVG·OITS. - T.: 2013
14. Fomina N.A. Fiziologiya cheloveka. M.: «Prosvesheniye», 1991
15. Chernenko M.P., Sushko S.P., Ignatovskiy Yu.V., Shepotin I.B. Peredoperatsionnaya podgotovka i xirurgicheskoye lecheniye bolnix diffuznim toksicheskim zobom. Klinicheskaya xirurgiya, 1985, №12, 1-4str.

Xorijiy adabiyotlar

1. Joseph P. Winnick. Adapted Physical Education and Sport. – Human kinetics, 2010. – 608 s.
2. European Standards in Adapted Physical Activity / Eds. Martin Kudlacek, Natalia Morgulec-Adamowicz, Joeri Verellen, 2010. – 108 p.
3. Brexman I.I. Valeologiya – nauka o zdorovye. – M.: Fizkultura i sport, 1988. – S. 108.
4. Vayner E.N. Valeologiya. – Uchebnik dlya vuzov. M. Flinta: Nauka, 2002. - 416 s.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I. BOB	
I.1-MAVZU. Inson salomatligiga sharq mutafakkirlarining qarashlari.....	6
I.2-MAVZU. Talabalarning umumiy va shaxsiy jismoniy tayyorgarligida jismoniy jihatlarni shakllantirish.....	14
I.3. MAVZU. Sog‘lom turmush tarzi. Inson salomatligiga ta’sir etuvchi zararli odatlar. OIV/OITS haqida tushuncha.....	23
II. BOB. Jismoniy tarbiya va sport.....	44
II.1. MAVZU. Jismoniy tarbiya va sportni olib borishda jismoniy salomatlik va uni baholash.....	44
II.2. MAVZU. Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishning asosiy uslublari. Chiniqish.....	59
II.3. MAVZU. Faol harakat va salomatlik.....	78
II.4. MAVZU. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash.....	98
III. BOB	
III. 1-MAVZU. Ekovaleologiya. Atrof-muhitning inson salomatligiga ta’siri.....	130
III.2-MAVZU Imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlash.....	139
Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro‘yxati.....	155

M.Sh.TURKMENOVA

**TALABALARNI
JISMONIY RIVOJLANISHIDA
SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH**

O'quv qo'llanma

Muharrir: – D.X. Usmanova
Musahhih: – I.T. Nishanbayeva
Rassom: – U.F. Vaxidov
Kompyuterda
sahifalovchi: – M.Sh. Fozilov

Noshirlik faoliyatini boshlagani haqida vakolatli
davlat organini xabardor qilgani to'g'risida

TASDIQNOMA № 3991

2021 yil 25 dekabrda bosishga ruxsat etildi
Bichimi 60x84, 1/16. Times New Roman garniturasida.
Ofset bosma. Shartli bosma tobog'i 10 Adadi 300 nusxada.

Toshkent shahar. Uchtepa tumani, Maxorat-71

“Shafolat nur fayz” MChJ bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahar, Olmazor tumani, Nodira-19

Telefon +99899 993-83-36



ISBN 978-9943-7604-6-2



9 789943 760462