

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

Жисмоний маданият йўналиши

15.21. Б-гуруҳ битирувчиси

Шерматов Мухлисбек Лутфуллаевичнинг

“Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти феномени”

мавзусидаги

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ
ИШИ**

Илмий раҳбар:
пед.фан.ном., доцент
А.Абдуллаев

Фарғона 2019

Битирув малакавий иш кафедранинг 2019 йил _____

_____-йиғилишида муҳокама қилинган ва ҳимояга тавсия этилган.

Кафедра мудири _____ 3.Усмонов

Тақризчилар

1. Доцент А.Абдуллаев

2.

РЕЖА

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги
Мавзунинг ўрганилганлиги
БМИнинг фарази
БМИнинг вазифалари
БМИнинг объекти
БМИнинг предмети
БМИнинг янгилиги
Битирув малакавий ишнинг структураси

I БОБ. САЛОМАТЛИК ВА УНИ АСРОВЧИ АСОСИЙ ФАКТОРЛАР

1.1. Инсон саломатлиги, унинг умумий даражаси ва унга таъсир этадиган омиллар

1.2. Саломатликни асровчи факторлар, уларни вилоят мактаб ўқувчиларида ўқитилишининг ҳозирги кундаги ҳолати

1.3. Ҳаракат фаоллиги - саломатликни асровчи асосий факторлардан бири сифатида

II БОБ. САЛОМАТЛИК ФЕНОМЕНИ

2.1. Саломатлик тушунчаси ва уни таъминлаш йўллари

2.2. Уйқи саломатликни таъминловчи омиллардан бири

2.3. Бошқарилаётган ҳаракат фаоллигининг соғломлаштириш жараёнидаги меъёри

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

ИЛОВАЛАР

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

КИРИШ

Мавзу долзарб. Коинотдаги мавжуд барча нарсаларнинг имкони ятларини заҳираси, пишиқлигининг меъёри ва ишончлилигининг чегараси бор, жумладан, саломатлигингизни ҳам. Инсон ҳаёти ва умри мазмуни саломатлик билан ҳамнафасдир. Бунда турли хил ижтимоий-маданий ва тарбиявий жараёнлар мужассамлашади. Уларнинг таркибида жисмоний тарбия, спорт ва руҳий ҳолатлар муҳим ўрин эгаллайди. Бундай кенг камровли ва ўта мураккаб жараёнларни таълим муассасалари оила, маҳалла ҳамда меҳнат шараоитларида ўрганиш-ўргатиш муҳим муаммолардан биридир. Бу жиҳатларни илмий-назарий жиҳатдан ифодалаш битирув малакавий ишимизнинг **ғоявий мазмунини** ташкил этади.

Ижтимоий ҳаётий фаолиятимизнинг режалаштиришга оид қайта куришларни бошқарувида муҳим аҳамиятга молик деб ҳисобланган мамлакатимиз президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017-2021 йилларга мўлжалланган ҳаракатлар стратегиясида ҳам режалаштиришнинг реаллиги Республикамиздаги ўқув муассасаларини янгидан куриш, реконструкция қилиш ва айниқса мукаммал таъмирлашни асосий параметрларига муносабат масаласига катта эътибор берилганлиги ҳам шунда.

Ҳозирги кунга келиб ёшларнинг жисмоний статуси – (жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлиги)нинг даражасини мавжуд амалдаги модели давр талаби даражасида эмаслиги мамлакатимиз Президенти ва ҳукумат қарорлари, кўрсатмалари орқали ўзлуксиз таъкидланмоқда(1,2,4,6).

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти феноменига давр талаби даражасида қараш уни ҳозирги кун талабларига жавоб берадиган мажмуасини яратиш ва унинг таркибида ёшларнинг СТТ жисмоний маданияти назариясининг мукаммал асосини яратиш, унга оид назарий билим, амалий малака ва кўникмалар заҳирасини бойитиш, такомиллаштириш ҳозирги кундаги ечимига муҳтож масалалар, муаммоларидан бири ҳисобланади. Бу эса ўз навбатида СТТ жисмоний маданиятининг

таркибий мазмунини чегаралаш, бойитиш, машғулотлар шаклини аҳолининг турли ёшдагилари учун мувофиқларини танлаш, ўтказиш услубиётларини такомиллаштириш билан боғлиқ.

Атрофимизга разм солсак на фақат ўқувчи талаба ёшларнигина эмас, замондошларимизнинг кўпчилигини ҳаддан зиёд вазни ортиб кетганлиги, биологик ёшини ўтишини тезлашганинини - вақтидан олдинроқ қарий бошлаганлиги, уларнинг ўз жисмининг ташқи кўринишига нисбатан бефарқлиги, саломатлиги ҳақидаги билимларини ўзига керак бўлмаган соҳадаги билимларига нисбатан ўта пастлиги, маънавий бойлигини мақтовга лойиқ даражада эмаслигини, носоғлом турмуш тарзи оқибатида жисмонан заифлашиб бораётганлигига гувоҳ бўлмоқдамиз(6,9,10).

Жамиятимиз аъзосининг ҳаракатларининг сустлиги оқибатида кунлик фаолиятлари давомида жисмоний ҳаракат юкламаларнинг вақт ўтган сари пасайиб боришидек ҳолатни кузатмоқдамиз. Ҳаракатларнинг сустлиги (гипокенизия), организмга тушаётган жисмоний юкламаларнинг пасайиши ўз навбатида - асримизнинг нохуш нуқсонига айланиб қолганлиги ҳозирда сир эмас. Ҳаракатларимиз, жисмоний активликни организмга ижобий таъсири (М.Р. Могендович,2002) мотор вицериал рефлекслар назарияси асосида ётиши, ҳосил бўлган энергия эвазига турли ҳилдаги меҳнат(ақлий жисмоний)фаолиятларни бажаришимиз, бу энергия кунлик фаолиятимизда қувват сифатида фойдаланишимиз билан чегараланмай организмимизнинг ички аъзоларига ҳам ижобий таъсир кўрсатаётганлиги ҳозир ўзининг илмий асосига эга.

Етарли даражадаги жисмоний ҳаракатларга муҳтожлик, ҳаракат фаоллигини камайиши, етишмаслиги тўғридан тўғри ёки қисман бўлсада юрак томир, нафас органлари тизимлари, ички секреция безлари фаолиятига, суяк туқималари мушак тизимларига, организмни ташқи муҳитнинг таъсирларига қаршилик кўрсатишидек қобилиятларига салбий таъсир

кўрсатиши тадқиқотлар орқали аниқланиб ўз исботини топиб бўлди ва уни исботлашга ҳозирги кунда ҳожат йўқ (7,8,10).

Мавзунинг ўрганилганлиги. Махсус адабиётларнинг тахлили соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти феномени соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи стили, саломатликни сақлаш давлат дастури, соғлом турмуш тарзи концепциясидек давлат ҳужжатлари мазмунида фандаги “фетиш” туш унчалар тарзида қўлланилаётганлигини, унинг асл мазмун моҳиятини очишга уриниш қилган соҳа мутахассисларининг уринишларини учратмадик(6,10,16).

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти феномени мазмунини тушунишда энг аввало “соғломлик”, “саломатлик”ни таркибий қисми нималардан ташкил топганлиги, кундалик ҳаётда уни асраш, авайлашнинг восита методларидан фойдаланишга оид махсус адабиётларни айтарли йўқлигини гувоҳи бўлдик.

Биз ўрганиш учун қўл урган мавзу ва битирув малакавий ишимизда кўтариб чиққан **муаммога** оид М.Я.Студенткин(1982), В.Д.Чернявский(1993) Ф. Насриддиновнинг(1998), биринчи Президентимиз И.А.Каримов нинг ”Соғлом авлод давлат дастури”ни тасдиқлашга бағишлаб ўзлаган нутқида(2000), Ю.И.Евсеев(2008), А.А.Бишаева(2013), Ш.Х.Ханкельдиев, А.Абдуллаев, Қ.Жабборов ва бошқалар(2010,2011)нинг мамлака тимиз ўқувчи ва талаба ёшлари учун ёзилган соғлом турмуш тарзи муаммоларига бағишлаб ёзилган ўқув қўлланмалари , оммабоп асарларида саломатлик тушунчасига турлича таърифлар берганлар (2,3,4,9,10,15).

Нисбатан талаб даражасидаги жамият аъзосининг саломатлигига оид таърифни Ф. Насриддиновнинг(1998) “Камолот ва манавият сабоқлари” қўлланмасида, шунингдек Ш.Х.Ханкельдиев, А.Абдуллаев, Қ.Жабборов ва бошқаларнинг мамлакатимиз ўқувчи ва талаба ёшлари учун мулжаллаб ёзилган соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ўқув қўлланмаларини учратдик (9,10,15).

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мазмунида янги, кенг маънодаги “Саломатликни асровчи факторлар(омиллар)” деб номланиб жисмоний маданият назарияси тушунчалари таркибидан муносиб жой эгаллашга ҳақли, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг янгиланишларга сабаб бўлувчи кенг маъноли тушунчани юзага келганлигини гувоҳи бўлдик ва соҳанинг етакчи фани- жэисмоний маданият назарияси фани мазмунида ўзининг муносиб ўрнини эгаллаганлигини гувоҳимиз.

А.А Бишаеванинг(2013) жисмоний маданият назариясининг классик олими, профессор В.П. Филиннинг хотирасига бағишлаб ёзган “Талабанинг касбий саломатлиги жисмоний маданияти” деб номланган Россия Федерациясининг Олий ўқув юрти талабалари учун ёзилган ўқув қўлланмасида илк бор “Саломатликни асровчи факторлар” атамаси ва бу факторларнинг мазмунига берилган илмий таърифга дуч келдик (11).

Муаллиф **“саломатлик ва уни сақловчи факторлар”**га: ҳаракат фаоллиги(актив ва пассив ҳаракатлар), меҳнат ва саломатлик, доминант саломатлик, инсон омили, рационал овқатланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи таркибидаги ижтимоий-гигиеник омиллар – чиниқиш, кун тартиби, уйқи гигиенаси, шахсий гигиена, гигиеник гимнастика, инсон организмини бузувчи заҳарлар, ташқи муҳитнинг организмга таъсирини киритган ва улар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таркибининг махсус назарий билимлари ва амалий малакалари эканлигини исботлашга уринганлар.

Ҳаракат фаоллиги нафас олиш қон айланишини таъминланишига ижобий таъсир қилади. Жисмоний машқлар ҳаракат бажаришда иштирок этаётган мушакларда кўплаб майда қон томирларни очилишига сабаб бўлади, уларнинг йўллари кенгаяди, натижада қон оқиши тезлашади. Ҳаракат натижасида мушакларни бир маромда қисқариши ва бўшашиши юзага келади ва ўз навбатида вена қон томирларидаги қонни юракка оқиб келишини яхшилайдди, унга шароит яратади.

Айниқса, мускуллар заифлиги инсон саломатлиги учун ҳаво ёки витаминлар етишмаслиги каби ҳавфли эканлигини мамлакатимиз ёшла рига

ҳозиргача ҳам тўлиқ тушунтира олмаганлигимизнинг асосий сабаб ларидан бири таълим муассаларидаги ўқув - тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзи назарияси, унинг асосий жиҳатларидан бири соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таълимини, унинг мазмуни, моҳиятини тако миллаштириш давр талабларидан ортда қолаётганлигидандир(7,9,13,21).

Мамлакатимиз Президенти кўрсатмалари ва ҳукуматимизнинг мамлакатиз аҳолисининг барча қатламларига соғлом турмуш тарзини сингдириш, уни тарғиботини амалга оширишда тарғибот воситаларининг турли ҳилларидан фойдаланишни кучайтириш билан боғлиқ амалий тадбирлари талаб даражасида эмаслиги, давлат аҳамиятига молик ишни моҳиятини тушинмаслик деб қаралмоғи лозим.

Қолаверса спортнинг соғломлаштириш турларини ривожлантириш ҳақидаги, айниқса хотин - қизлар оммавий спортини ривожлантириш билан уларни соғломлаштириш спорти машғулотларига жалб қилишдек соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти давримиз талаби эканлигилиги такидланмоқда(3,4,5,6,).

Мамлакатимиз ёшларига бағишлаб, уларни авайлаб асраш руҳи билан суғорилган «Юксак маънавият-енгилмас куч» асарида башарият аҳли томонидан ҳозирги кунда ҳам эъзозланаётган забардаст боболаримизнинг ҳаёт тарзига кенг ўрин берилган.

Асарда уларнинг матонати, яшашда тўғри йўл танлаш, умрининг мазмунини нимагадир бағишлаш, унинг маъносини англашдаги фахму-фаросати, илму-фандаги жасоратлари, ақл-заковати, замондошларининг зулмлари ҳамда улар учун сунъий яратилган қийинчиликларга қарши кўрсатган мардликлари, ҳам илмий, ҳам назарий, ҳам амалий исботи билан ифодаланган.

Тарихимиз ўрнатқан арзигулик боболаримиз яшаб ўтганлиги, ўзимиз учун орзу тарзидаги идеалларни четдан ахтармаслигимизни, қолаверса, миллий маънавиятимизни шаклланишининг етакчи воситаси ҳисобланган

муқаддас динимизнинг улуғ китобида баён қилинган «Тўрт мучаси соғларни» Яратганнинг ўзи ҳам ёқтирганлигига ишора қилинган.

Азал-азалдан аجدодларимиз ўз ватанини, она тупроғи ва халқини ёмон кўз, бало-қазодан асрашга кодир, зарур бўлса «... бу йўлда жонини ҳам фидо қилишга тайёр азамат ўғлонлари...»ни вояга етказиш орзуси билан яшаганлар (2,3,4).

Мўътабар боболаримиз ўз аجدодларининг бебаҳо тажрибаларига таяниб иш кўришган ва улардан ўрганишган. Улар турли кўринишдаги таҳдидлар ва тажовузларга нисбатан ўз фикрлари билан яшаганлар.

Уларни маънавий шаклланишлари учун таълим ва тарбия жараёнига улуғ, нурли мақсадлар қўйилган. Халқимизга хос меҳр-оқибат, мурувват, ҳиммат каби юксак фазилатлар – ўзининг оиласи, эли-юртининг бошига тушган қийинчиликларни бири-бирига елкадош бўлиб енгишдек қадриятлар асосида тарбиялаганлар. Мамлакатимиз Президентининг “Юксак маънавият - енгилмас куч” номли асарида “Қисқа муддатли тарихимиз, халқимиз, миллатимизни оёққа туриши, шаклланиши даври ва унинг давлатчилик тизими, илмли, маърифатли, ҳунари-касбига бўйича бошқалардан кам бўлмаган, меҳнатни қўл учида эмас, сидқидилдан, юрак кўрини бериб, шижоат, матонат билан қиладиган фарзандларга муҳтожлигини кўрсатди”, - деб ёзиши бежиз эмас (3).

СТТ жисмоний маданиятига концептуал қараш, Президентимизнинг ёш авлод келажаги, унинг жисмоний маданиятлилиги даражаси, унга эгаллиги, бошқачасига айтганда миллат, эл-юрт фарзандларига дахлдор бўлган барча чиқишлари, қатор асарлари, қўлланмалари, рисоаларида ўз аксини топган (3,4).

Америкалик олим Д.Вольфнинг (1986) ўзининг кўп йиллик тадқиқотлари орқали кам ҳаракатланишни хуш кўриб ҳаёт кечирувчилар, айниқса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар жисмоний меҳнат қиладиганлар ёки соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгаларига

нисбатан 10 марта кўпроқ касалликка учрашишини тажрибалари орқали исботлади.

Тарихий асарлар қаторидан жой олишга арзийдиган Президентимиз И.А. Каримовнинг “Юксак маънавият ва енгилмас куч” деб номланган асарида, заковатли боболаримизни фақат илму-фандаги маданият, санъат, адабиёт, ижтимоий соҳанинг барча ўзанларидаги эришган ютуқларидан ташқари одамийлик, инсонпарварлик, ватанининг содиқ фарзандлари сифатидагина эмас, ўз жисмининг баркамоллиги, мустаҳкам саломатликга эга бўлган жисмонан бақувват ва юксак маънавиятли шахслар бўлганликлари ҳақидаги далилларни номигагина баён қилмаган (3).

Улар кам ҳаракатланишни данггасалик аломати деб қарашган бўлса, меҳнатдан қочишни танбалликга йўйишган, меъёридан ортиқ таом танаввул қилишни мечкаликга, кўп ухлашнинг салбий оқибатлари, пала-партиш(бетартиб) ҳаёт тарзини қоралашган, ўз жисмига нисбатан бефарқларни, жисмига “жафо” қилувчиларни улуғ китоблардаги далиллар билан кўрқитишган.

Қайд қилинган фикрлар ҳозиргача ва ундан сўнг йиллар давомида жамиятимиз аъзоларининг турмуш тарзида ўз аҳамиятини йўқотмаслигига ишонамиз.

Америкалик олим Д.Вольфнинг (1986) тадқиқотлари орқали кам ҳаракатланиш билан ҳаёт билан ҳаёт кечирувчилар, айниқса, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар жисмоний меҳнат қиладиганлар ёки соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эгаларига нисбатан 10 марта кўпроқ касалликка учрашини аниқлади.

Академик Амосов «Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти одоби шундай нарсаки, у кераксиз бўлиб қолмайди, ишлатмасанг йўқолиб ҳам кетмайди, керак пайтда эса сенга кўмакчи бўлади» - деб бежиз айтма ганлиги “соғлом турмуш тарзи стили” орқали исботини топган (24).

Миллат вакилининг бўйи-басти, қадди-қомати, вазни, ҳаракатларининг ўзига ярашиши, жисмининг ташқи кўриниши, вужудидаги ҳаракат фази

латларининг етакчилари саналмиш кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинларининг ҳаракат чанлиги ва мушакларининг машқланганлиги, тарбия ланганлиги, унинг эгилувчанлиги, чўзилув чанлиги орқали кўзга ташланади ва намоён бўлади.

Жисман баркамоллик, узлуксиз, доимий меҳнат, машқланиш, оммавий спортни турмуш тарзи тартибига киритиб, унга риоя қилиш, соғлом турмуш тарзи (СТТ)ни қоидаларини билиш ва уларга тизимли амал қилишдек кўп йиллик билимлар ҳамда амалий малакалар билан боғлиқлиги ҳозирги кунда унчали сир эмас.

Чунки ҳаётий жараён, илм-фан, маданият, санъат ва бошқа ижтимоий, иқтисодий, маънавий соҳаларда эришилган ва эришилиши зарурият деб ҳисобланган ютуқларимиз, шу кунга келиб йигит ва қизларимизнинг жисмининг камолоти ва жисмоний баркамоллиги даражаси билан боғлиқлигини исботлаб қўйди.

Ҳозирги кунга келиб ёшларнинг жисмоний баркамоллигининг замини – (жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлиги)нинг мавжуд амалдаги модели давр талаби даражасида эмаслиги мамлакатимиз Президенти ва ҳукуматимиз қарорлари, кўрсатмалари орқали бир неча бор таъкидланмоқда.

Уни давр талабига жавоб берадиган мажмуасини яратиш ва унинг таркибида ёшларнинг СТТ жисмоний маданиятига асос солиш, унга оид назарий билим, амалий малака ва кўникмаларни бойитиш, уларни такомиллаштириш ҳозирги куннинг муаммоларидан бири ҳисобланади. Бу эса ўз навбатида СТТ жисмоний маданиятининг мазмунини такомиллаштириш билан боғлиқ.

Шунга кўра «Ёшларда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятни шакллантиришнинг мазмуни ва ўқув методик мажмуасини ишлаб чиқиш» муаммоси Республикамиз Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан узлуксиз таълим тизимининг илмий техник дастурига киритилди.

Дастур доирасида олиб борилган тадқиқотларимиз организмга *соғломлаштириш эффе́ктини* берувчи оммавий жисмоний маданият, соғломлаштириш жис моний маданияти машғулотлари, соғломлаш тириш спорти, соғломлаш тириш тренировкалари, саломат лик йўлкаларидаги машқлар билан тизимли шуғулланиш хотин-қизларимиз орасида ҳали кенг урфга, одат(стереотип)га айланмаганлигининг гувоҳимиз.

Бунинг асосий сабаблардан бири қизлар ва аёлларимизни ўз организмни кундалик турмуши давомида бажарадиган ҳаракатларни бажаришга функци онал тайёрлаш машғулотларнинг моҳияти мазмунини, тузилиши, воситалари дан фойдаланишни ва уни ташкиллаш услубиётини ўз ичига олган соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларига оид назарий билим ларининг заҳирасини бой эмаслиги, тушунчаларини саёзлигини аниқладик.

Қайд қилинган дастур бўйича ўтказилган тадқиқотлар давомида валантер сифатида иштирок этиб ўқувчи, талаба қизларимиз, айниқса, 30-40 ёш даги аёлларимизни иложи борица кам ҳаракатланишни “афзал” кўраётганликларини социологик тадқиқотларимиз орқали аниқладик.

Ўзининг тери ости ёғининг меъёри(вазнини ортиб кетишига сабаб лардан бири), бўйининг ўлчами, кўкрак қафасининг экскурсияси ва бошқа жисмининг ривожланганлигининг кўрсаткичларига оид ёки организмнинг ҳаётий –зарурий ҳаракат сифатлари: кучи, чидамлилиги, чаққонлиги, тезкорлиги, бўғинларининг ҳаракатчанлиги ва мушакларининг эластик лигини аҳамияти ҳақидаги назарий билимлари заҳирасининг пастлигини кўрсатди.

Чунки саломатлик феноменининг элементлари мактаб жисмоний маданият ўқув предмети дастуридан етарли даражада ўрин эгалламаган.

Ташқи муҳитнинг зарарли таъсирига, турмуш тарзи таркибидаги – уйқуни уйғониш билан, жисмоний юкломани – дам олиш билан ўринли алмашиб туриши, ҳаво ҳарорати, атмосфера босимининг ўзгаришига мослашув, гармонлар (ички секреция безларидан ажралиб қонга кўшиладиган моддалар) организмнинг модда алмашинуви жараёнига ижобий

таъсир кўрсатади. Ички, ташқи секреция безларининг функциясидаги энг кичик ўзгаришлар турли нохушликларни юзага келтиради.

Масалан, мушаклар қуввати, уни тонусини пасайиши ва тез толишига буйрак усти безларининг сусайганлиги сабаб бўлиши мумкин. Меъда ости беzi, қалқонсимон без фаолиятидаги камчилик иш қобилятининг пасайишига сабаб бўлиши мумкин.

Меъёрий юкламалар билан узоққа секин бир маромда югуриш, гантеллар, резина тасмалар, тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқлар, сузиш, велосипедда сайр қилиш буйрак усти безлари фаолиятига ижобий таъсир қилиши аниқланган. Жамоа бўлиб, дўстлар даврасидаги суҳбатлар, кўнгил очишларга оила аъзолари билан эмоционал ҳолатини кўтарадиган оддий ўйинларни, рақсларни, эстафеталар ва бошқаларни қўшиш буйрак усти пўстлоғи гармонлари (кортикостероидлар)ни юзага келтиради.

СТТ жисмоний маданиятига концептуал қараш Президентимизнинг ёш авлод келажаги, унинг жисмоний маданиятлиги даражаси, унга эгаллиги, бошқачасига айтганда миллат, эл-юрт фарзандларига даҳлдор бўлган барча чиқишлари, қатор асарлари, қўлланмалари, рисоаларида ўз аксини топган.

БМИнинг фарази: Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти феномени жамиятимиз аъзо лари, жумладан ўқувчи талаба ёшларни кундалик турмуш шароитида ўзларининг саломатлигини қадрлаш, унга зиён етказувчи факторларга қаршилиқ кўрсатишда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданият воситаларидан мақсадли фойдаланиш, ўзоқ умр, тани сиҳатлик, соғлом, касалликларсиз яшашга имкониятини юзага келтиради.

Турмуш тарзи, турмуш стили, соғлом турмуш тарзи ва унинг феномени ҳамда бошқа қатор тушунчалар ҳозирги кунда халқимиз лексиконидан муносиб ўрин олаётганлигининг сабаби ўзоқ тарихимизга бориб тақалишига оид материалларни аجدодларимиз ҳаёти тарзидаги ўрнини ўрганиш, жисмоний тарби тизими таркибида узоқ касалликларсиз соғлом турмуш кечиришнинг назарий асослари ва амалий малакаларини тизимга солишни

битирув малакавий ишимиз (тадқиқотимизни) нинг **мақсади қилиб белгиладик.**

БМИнинг вазифалари:

1) мамлакатимизда “саломатликни асровчи” асосий факторларини назарий томонларини ўрганиш;

2) ”доминант қўзғолиш” инсон саломатлигини асрашдаги етакчи факторлардан бири эканлиги ва ундан функционал тайёргарликни амалга оширишдаги зарурий механизми сифатида фойдаланиш услубиётлари тизимга солиш;

3) соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шаклланишидаги саломатликни тиклаш, уни даражасини белгиланган маромда ушлашнинг воситалари, машғулотларининг шакллари ташкиллаш жараёнини ўрганиш;

Тадқиқотнинг **амалий аҳамияти.** Мамлакатимиз таълим тизимидаги ўқувчи талаба ёшларни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантиришнинг воситалари, улардан СТТжисмоний маданияти машғулотларида фойдаланишнинг услубиётлари, организмни функционал тайёргарлигини яхшилашга оид назарий билимлар банкини яратиш, уларда кундалик турмушда мақсадли фойдаланиш стереотипини шакллантириш.

БМИнинг объекти: Таълим тизими ўқувчи талаба ёшларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантириш, саломатликни асровчи, уни ўзоқ касалликларсиз ҳаётий фаолиятининг таъминловчи асосий факторлар.

БМИнинг предмети. Умумий ўрта таълим тизими ўқувчи талаба ёшларининг(мактаб ўқувчилари мисолида) соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг шу ёшдагилар учун ривожланганлиги даражаси. Тадқиқотимизда фойдаланилган **илмий тадқиқот методлари.** Тадқиқотимиз давомида:

1.Илмий-услубий адабиётларни назарий таҳлили ва умумлаштириш методлари.

2. Педагогик кузатиш методи.
3. Педагогик назорат тестлари.
4. Педагогик тажриба.
5. Социологик тадқиқотлар.
6. Сухбат, интервью, анкета саволларига сиртқи сўров ва бошқалардан фойдаландик.

БМИнинг янгилиги:

- а) курри заминимиздаги табиий ўзгаришлар жараёнларини инсон организмнинг функцияларига таъсирини ўрганиш, саломатлик тушунчасининг назарий тахлили;
- б) “саломатлик”ни асровчи факторлар(омиллар) механизми мазмунига янгича қараш;
- в) саломатлик доминантаси, инсон омили, рационал овқатланишнинг аспектлари;
- г) соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг ижтимоий гигиеник омилларни ўқувчи талаба ёшлар саломатлигини асрашда қўлланиши.

Битирув малакавий ишнинг структураси. Битирув малакавий ишимизнинг мазмуни кириш, икки боб, 6 бўлим, иловаларида 12 та жадвал, хулоса ва таклифлар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати билан жами 53 саҳифада ифодаланган, Битирув малакавий ишимиз Ўзбекистон республикаси Олий таълим вазирлигининг соҳа бакалаврлари битирув малакавий ишларини ёзиш бўйича Низом асосида кирил алифбосида, компьютерь вариантыда ёзилган, битирув малакавий ишларни ёзиш талабларига жавоб беради.

I БОБ. САЛОМАТЛИК ВА УНИ АСРОВЧИ АСОСИЙ ФАКТОРЛАР

Саломатликни асровчи, уни ўзоқ касалликларсиз ҳаётининг белгиланган даври давомида зарурий даражада ушлашга одатни шакллантириш ва унинг назарий асосларига оид билимлар банкини бойитиш мақсадида мамлакатимизда эътиборга лойиқ амлий ишлар йўлга қўйилганлиги, илмий тадқиқотлар учун замин яратилганлиги ҳозирги кунда ўзининг исботини талаб қилмайди.

Миллат вакилининг бўйи-баста, қадди-қомати, вазни, ҳаракатларининг ўзига ярашиши, жисмининг ташқи кўриниши, вужудидаги ҳаракат фазилатларининг етакчилари саналмиш кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинларининг ҳаракатчанлиги ва мушакларининг машқланганлиги, тарбияланганлиги, унинг эгилувчанлиги, чўзилувчанлиги орқали кўзга ташланади ва бу жамиятимиз аъзоларининг жисмоний баркамолликга интилиши орқали намоён бўлмоқда.

Жисман баркамоллик, узлуксиз, доимий меҳнат, машқланиш, оммавий жисмоний маданият, оммавий спортни турмуш тарзи тартибига киритиб, унга риоя қилиш, соғлом турмуш тарзи (СТТ) жисмоний маданияти қоидаларини билиш ва тизимли амал қилишдек кўп йиллик билимлар ҳамда амалий малакалар билан боғлиқлиги ҳозирги кунда сир эмас. Уларнинг барчаси шахс, индивиднинг “саломатлиги” тушунчасининг мазмунига хизмат қилади.

Саломатлик инсон фаолиятининг ҳарқандай соҳаси – ижтимоий, иқтисодий, илму - фан, маданият ва бошқаларнинг ютуқларининг кўрсаткичи ҳисобланади.

1.1. Инсон саломатлиги, унинг умумий даражаси ва унга таъсир этадиган омиллар

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таркибининг махсус назарий билимлари ва амалий малакалари таркибига кирувчи инсон

саломатлиги ва унинг умумий даражасинининг моҳиятини билиш жамиятнинг ижтимоий иқтисодий ҳаётига таъсири ҳақидаги маълумотлар ҳозирги кун жаҳон ахборот технологияларининг баъзавий маълумотлари сирасига киради. Бу давлат ва ҳукуматининг моддий маънавий бойлиги ҳисобланади. Ҳалқи, миллатининг саломатлиги давлатнинг ижтимоий ва иқтисодий ривожланганлигининг кўрсаткичидир

Ҳалқаро бутун жаҳон саломатлик ташкилоти(ҲБЖС) ҳисоботларида такидланишича “саломатлик” тушунчаси фақат саломатликни бузилганлиги ёки инвалидлиги позицияси билан баҳоланмай, инсонни тўла қонили жисмоний, руҳий, маънавий ҳолати позициясидан келиб чиқиб, энг аввало жамоатчилик асосидаги, асосийси, чегараланмаган оптимал меҳнат фаолиятини намойиш қилаолиш даражаси билан баҳоланади деб таъриф ланган.

Саломатлик инсон фаолиятининг ҳарқандай йўналишидаги –ижтимоий, иқтисодий, фан, маданият ва бошқа ютуқларининг кўрсаткичларидан биридир.

Саломатлик тушунчаси кўп компонентли: инсонни соғлом ёки носоғломлигига хулоса чиқариш учун биринчи навбатда, унинг **саломатлиги даражаси** таҳлил қилиниши лозим. Ўз навбатида бу инсонни **саломатлигининг умумий даражасини** аниқлашга имкон яратади.

Ҳалқаро бутун жаҳон саломатлик ташкилоти(ҲБЖС) умумий саломатликнинг таркибида: **саломатликнинг биологик, ижтимоий ва руҳий даражасини** назарда тутиш орқали бу феноменга тавсиф бериш лозимлигини такидламоқда.

Одатда(кўп ҳолатларда) саломатлик деганда унга фақат биологик омиллар – қон босимини меъёри, астма, ич қотиши(колит) ва бошқа касалликларидан заҳмат чекмаётганлиги, уларга қўшимча танаси ҳароратини нормадалиги, ўзининг яхши хис қилишига қараб унинг саломатлиги ҳақида фикр юритилади.

Аслида саломатликнинг **биологик даражаси** организмнинг барча **функциялари тизимларини** ҳолати, **физиологик жараёнларнинг**

гармонияси, **индивид организмни** муҳитнинг ички ва ташқи факторларига **мослашуви(адап тацияси)**ни даражасини юқори ҳолати билан ифодаланади.

Саломатликнинг **ижтимоий даражаси** жамиятда **инсонни фаоллиги**, янгиликга интилиши, меҳнатни ташкиллашни нисбатан самарали шакллари охтариш орқали ишлабчиқариш унумдорлигини оширишга эришиши билан тавсифланади. Саломатликнинг **руҳий даражаси** индивид(инсон)ни ўзининг соғлигига домий равишдаги қатъий ишончи, доимо соғ бўламан деб ўзига кўрсатма бера олиши, саломатликнинг доминантларини тарбиялаш ва уни амалга ошираолиши. Тадқиқотларимиз давомида инсон саломатлигини мустаҳкамлаш. асрашга ғамхўрлик, умрини узайтириш глобал аҳамиятга эга бўлган вазифалардандир.

Бу давлат характерига эга, коммерцияга мўлжал ланган ҳалқаро, миллий марказлар тажрибаси билан мувофиқлаштирилади. Маълумки, капиталистлар ўзига фойда келтирмайдиган нарсаларга пул сарфламайдилар –чунки бу жаҳон бизнесининг акциомасидир.

Кўпчилик фирмалар ўзларининг ишчиларини ўз саломатликларини яхшилаш мақсадидаги жисмоний маданият ва спорт машгулотлари билан шуғулланишларини пул сарфлаб рағбатлантирадилар. Тажрибали ишчидан уни касалликка чалиниши орқали айрилиб қолиш фирмага зиён етказди. Касалликларини аниқлаш мақсадидаги харажатлар кейинчалик хўжайинга фойда келтиради.

Эътиборга лойиқ далил: 25 ёшигача жисмоний машқлар билан фаол шуғулланмаган инсон фақат битта истикболга эга бўлади – куч, чаққонлик, чидамлилик, тезкорлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожланиши ёши ўтган сари ёмонлашиб боради. Хизматлари сўнади. Бу жисмоний маданият назарияси фанининг қонуниятидир. Унинг акси. Жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланганларнинг саломатлигининг ҳолати кекса ёшга етганларида ҳам кескин ўзгаришларга учрамаганлигини илм фан исботламоқда. Хулоса қилсак, жисмоний маданият ва спорт инсониятнинг

умумий маданиятини ажралмас қисми сифатида алоҳида ўз ўрнига эгаллиги ўзининг исботига эга.

Унга эҳтиёжни янада ортиб бораётганлигига 2010 йили мамлакатимиз пойтахти Тошкент шаҳридада ўтказилган Республика Бош тиббиёт марказининг илмий анжумани материаллари ҳам гувоҳлик бермоқда. Анжуман қатнашчиларидан бири Х.Қурбонованинг “Ер сайёрасининг айна пайтдаги ҳолати ва шу ҳолатнинг инсониятга таъсири” мавзусидаги маърузаси анжуман қатнашчиларида катта қизиқиш ўйғотди ва турли бахсларга сабаб бўлди.

Маърузанинг мазмуни “Қурраи заминимиз магнит ўқининг жанубий-ғарб томон тўғриланиб бораётганлиги, яъни тикланаётганлиги, Ерни ўз ўқи атрофида айланиш тезлигини ортиши оқибатида инсон вжудига салбий таъсир этаётганлигини” илмий асослашга бағишлади (25). Маърузачи “Ернинг ҳаракат тезлиги янада ортиб, заминимизда янги физик ва кимёвий жараёнларни бошлаб юборди. Вақт қисқарди, фасллар алмашинуви тезлашди. Сўнгги 5 йил давомида Ернинг экосистемаси сезиларли равишда ўзгарди. Айланиш тезлиги ортган сари Ер ядросида энергетик қувват кучайди, оқибатда асрий музликлар эриди, сув ҳавзалари - уммон, денгиз дарёлари сатҳи кўтарилди. Атлантика ва Тинч океани тегарасидаги қуруқлик ҳудудларида иқлим ўзгарди.” Қайд қилинганлар ҳозирги куннинг реал далиллари бўлиб улар ўз исботини талаб қилмайди.

Айниқса, Ернинг **ҳаракат тезлигини ортишини** заминимиз, унинг асосий жонзоти - **инсон вжудига таъсирига** оид далиллар:

- магнит майдонларига;
- ернинг тортишиш кучига – гравитацияга;
- инсон вжудига қон босими(қон айланиш тизимидаги ҳаракат кучайишига боис қоннинг босими кўтарилади, сурункали бош оғриқлари юзага келади, бурундан қон кетади, қулоқ шанғиллайди);
- гравитация кучайиши туфайли танадаги қон ҳаракат таянч аппаратларидан оёқларга кўпроқ қуйилади ва қадамлар оғирлашади;

- орган ва тузилмаларимиздаги томирларга қон ҳайдаётган юракнинг мушаклари зўриқиб ишлайди, олдинчалари кенггаяди, юракнинг қисқариш частотаси(ЮҚЧ) 100-120 мартагача кўтарилади.

Бу жараёнлар ёшидан қатъий назар, хатто бешикдаги гўдаклар организмида ҳам содир бўлмоқда. Ер ҳаракатини тезлашуви ортгани сабабли инсон танасидаги мавжуд суюқлик центрифуга эффектида(марказдан итиарувчи куч) бўлиб, қуюқлаша бошлайди. Натижада қон, лимфа суюқликлари қуюқлашади. Натижада қон айланиш ва лимфа тизими фаолиятини зўриқтиради.

Ернинг магнит майдони билан инсоннинг вжуди ўртасида ўзвийлик мавжуд. Сайёрамиз магнит майдони ўзгаришлари инсон мавжуд тизимларни ўз таъсирига тортади. Инсон жисми бу жараёнларга мослашиш учун ўзидаги қувватни кучайтиришга киришади, натижада миянинг ярим шарлари пустлоғининг шу пайтгача фаолиятсиз бўлган ўнг ярим шари ишлайбошлайди. Гипофиз ва эпифиз безларининг фаоллашуви сабаб бош оғрийди, хотира сусаяди, кўз хиралашади, ҳид билиш, там билиш, эшитиш қобилиятлари кучаяди.

Инсоннинг эндокрин тизимини фаоллашуви кўкрак қафасидаги ТИМУСнинг, яъни вилкасимон безни ишлаш жараёнини тезлаштириб юборади. Натижада ТИМУС катталашиб, юрак, ўпка, қизилўнгач, ошқозон фаолиятига ҳалақит беради, ерликларнинг кўкрак қафасида оғриқ пайдо бўлади, нафаси қисади.

Сўнги пайтда қуёшда рўй бераётган портлашлар оқибатида Коинотдаги водород(Н) гази оғирлашиб таркиби гелий (НЕ) газига яқинлашмоқда. Натижада сайёрадаги водород атоми оғирлиги ортиб, барча водородли бирикмалар ўзгармоқда. Айни пайтда одамзот кимёвий таркиби Н О бўлиб ўзгарган оғир сув истеъмол қилмоқда. Шу боис ҳазм қилиш аппарати(ошқозон – ичак) да ҳам ўзгаришлар содир бўлмоқда.

Қайд қилинган жараёнлар ҳозирги кунда ҳам давом этмоқда, шунга кўра инсон табиат, ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларини фақат соғлом

турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулоти орқалигина ўзининг вжудига бўладиган хуружлардан омон сақлашга эришиши учун, мақсадли жисмоний маданият машғулоти воситаларини билиши улардан фойдаланиш услубиётларини билиши, мукамал саломатлик ҳақидаги жисмоний назарий билим ва амалий малакаларни эгаллаши лозимлиги давримиз талаби деб қарашимиз шарт.

1.2. Саломатликни асровчи факторлар, уларни вилоят мактаб ўқувчиларида ўқитилишининг ҳозирги кундаги ҳолати

Инсон ҳаёти ва умри мазмуни саломатлик билан ҳамнафасдир. Бунда турли хил ижтимоий-маданий ва тарбиявий жараёнлар мужассамлашади. Уларнинг таркибида жисмоний маданият, спорт ва руҳий ҳолатлар муҳим ўрин эгаллайди. Бундай кенг камровли ва ўта мураккаб жараёнларни таълим муассасалари оила, маҳалла ҳамда меҳнат шараоитларида ўрганиш-ўргатиш муҳим муаммолардан биридир. Бу жиҳатларни илмий-назарий жиҳатдан ифодалаш битирув малакавий ишимизнинг ғояви мазмунини ташкил этади.

“Саломатлигингиз кўриқчиси бўлинг! У фақат сизники. Уни энг аввал ўзингиз сақлашингиз лозим. Вақтидан аввал уни сақлашни бировга ишониб қўйманг!”- деган шиор профессор Ш. Х. Ханкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқалар томонидан яратилган мамлакатимиз таълим тизимининг ўқувчи ва талаба ёшлари “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” ўқув қўлланмаларига(9,10) эпиграф қилиб танланганлиги ҳам бежиз эмас.

Адаптив жисмоний маданиятнинг хусусий услубиётлари(“Частные методики адаптивной физической культуры”) деб номланган русий забон олимларимиздан Л.В.Шапкованинг(2003) ўқув қўлланмасида саломатлик тушунчасининг ҳозирги кунда ўндан ортиқ таърифлар мавжудлигига ишора қилинган (26).

Махсус адабиётларнинг тахлили орқали тиббиёт ходимлари, биологлар, физиологлар, гигиенистлар, педагоглар, руҳшунослар ва бошқа

соҳа олимларининг, ҳатто экологларимизнинг ўзларининг касблари мазмунидан келиб чиқиб инсон саломатлигига берган таърифлари эътиборга лойиқ. Улар бир бирига зид фикрлар бўлмай “саломатлик” тушунчасини кўп қиррали мазмунан бой тушунчалардан бири эканлигига гувоҳ бўлдик.

Вилоятимиз ўқувчи талаба ёшларининг, жумладан Марғилон шаҳар халқ таълими бўлимига қарашли биз экспериментал мактаб қилиб танлаган 8, 29 умумий таълим мактабларининг ўрта ва катта мактаб ёшидаги 300 дан ортиқ (120 дан ортиқ ўғил болалар ва 190 ортиқ қизлар)нинг саломатлик, уни асраш омиллари, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига оид назарий билимларини ўрганиш мақсадидаги социологик тадқиқотларимизнинг натижаси биз кутган натижани бермади(2-боб,1-бўлимга қаралсин).

Айнан шу муаммони ҳал қилувчилар саналган 100 дан ортиқ вилоятимизнинг Қўқон давлат педагогика институтининг 28 нафар жисмоний маданият бакалаври, 32 нафар Фарғона давлат университетининг жисмоний маданият факультетининг битирувчилари (қолганлари Наманган, Андижон давлат университетларида ҳамда водий педагогика коллежларини битирган, таҳсил олган мутахассислар)ни биз ўрганаётган муаммога оид назарий тайёргарлигининг даражасини ўргандик. Олинган маълумотлар, анкета саволларига жавоблар, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, саломатлик, узоқ умр кўриш факторлари, уларни асраш ва авайлашга оид билимларини юзакилигига дуч келдик.

Респондентларнинг 68% дан ортиғи мамлакатимиз жисмоний маданиятини ўқув фани сифатида ўқитилиши учун амалда фойдаланилаётган жисмоний маданият дастурини ҳозирги кун талабларидан орқада қолганлигини, сўровда иштирок этганларнинг 79% фойизи ҳорижий мамлакатларнинг тажрибаларидан келиб чиқиб Жисмоний маданият фанини “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” фани деб номлаш ва дастур мазмунини қайд қилинган фан мазмунига мослаш зарурият эканлигини такидладилар.

Русий забон олимларимиз, соҳанинг етакчи мутахассисларининг А.А Бишаевнинг(2013) жисмоний маданият назариясининг классик олими, профессор В.П. Филиннинг хотирасига бағишлаб ёзилган “Талабанинг касбий саломатлиги жисмоний маданияти” деб номланган Россия Федерациясининг Олий ўқув юрти талабалари учун ёзилган ўқув қўлланмасида илк бор **“Саломатликни асровчи факторлар”** атамаси тарзида учратдик. Саломатликни асрашдаги янги йўналиш **“Адаптив жисмоний маданият”** ва бу факторларнинг жамият аъзосини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, айниқса саломатликни асровчи факторлар билан уйғунлашуви Россия давлат таълим тизимида ўзининг ижобий томонларини кўрсатаолаганлиги ҳақида маълумотларни ўқидик(11).

Муаллиф “саломатлик ва уни сақловчи факторлар”ни алоҳида гуруҳларга ажратиб классификациясини яратган. Қайд қилинган факторларни Давлат таълими дастурларига киритиш, уларни таълим тизимининг барча звеноларидаги ўқув машғулотларида таълим тизимининг мактабгача ёшдагилар звеносидан тортиб Олий ўқув юртиларида давлат ва жамоатчилик асосида мажбуран ўқитишни йўлга қўйишидек илғор педагогик тажрибалардан мамлакатимиз таълим тизимида ҳам фойдаланиш ўзининг самарасини бериши мумкинлигини биз танлаган тажриба мактабларидаги ишларимиз орқали ўз исботини топди ва тадқиқотимиз фаразини туғрилигини исботлади.

Мамлакатимиз Президентининг “Юксак маънавият - енгилмас куч” номли асарида “Қисқа муддатли тарихимиз, халқимиз, миллатимизни оёққа туриши, шаклланиши даври ва унинг давлатчилик тизими, илмми, маърифатли, хунари-касбига бўйича бошқалардан кам бўлмаган, меҳнатни қўл учида эмас, сидқидилдан, юрак қўрини бериб, шижоат, матонат билан қиладиган фарзандларга муҳтожлиги” ҳақидаги фикри жамиятимиз аъзоларининг барчасини, энг аввало ота оналарни фарзандларини ардоқлашларига қарамай, уларга ўзларининг жисми маданиятига муносабатини, ўз вақтида овқатланиш, унинг тартиби, жисмоний

юкламаларга бардошли бўлиш, организмини ташқи муҳит таъсирларига мослаштира олиш, ҳалол меҳнатдан қочмайдиган қилиб тарбиялашларини назарда тутати (3).

Ёшлар сиёсати мамлакатимизда давлат сиёсати даражасига кўтарилганлиги ҳам шунда.

Саломатлик ва уларни сақловчи факторларни урганиш бўйича тадқиқотларимизни адабиёт материаллари орқали тахлили натижасида қуйидагиларни аниқладик:

1. Мамлакатимиз жисмоний маданияти тизимида аҳолининг турли ёшдагиларининг саломатлигини назорат тизимининг илмий асослари яратилган.

2. Аҳоли турмуш тарзи жисмоний маданияти, жамият аъзоларининг саломатлиги “Мамлакат аҳолисини саломатлик тести”(“Алпо миш” ва “Барчиной” комплекси) талаб нормаларини топшириш орқали уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқланмоқда.

3. Аҳоли саломатлигини асровчи факторлар, уларнинг мазмуни, улардан фойдаланишнинг самарали услубиётлари фақат умумий таълим мактаблари ўқувчилари учун ишланган, лекин бу факторлар ҳар тўрт йилда янгиланиб, жисмоний сифатларни ривожланишидаги ўзгаришларни ҳисобга олиб талаб ва нормаларини янги вариантларини ишланиши таладҳби ҳозирги кунга келиб тўлиқ бажарилмаётганлигини аниқладик. Тестнинг амалиётга татбиқ этилганлигига 16 йил бўлган бўлишига қарамай унга киритилиши лозим бўлган ўзгаришлар ҳозиргача амалга оширилгани йўқ.

Соҳанинг етакчи мутахассисларининг А. А. Бишаеванинг(2013) тадқиқотлари инсон жисмоний маданияти орқали **инсон саломатлигини асраш факторларининг** ҳозирги кун учун реал амалда қўлланилаётганлари қуйидагилар эканлигини аниқладик. Улар:

- а) ҳаракат фаоллиги(актив ва пассив ҳаракатлар);
- б) меҳнат ва саломатлик;
- в) доминант саломатлик;

г) инсон омили;

д) рационал овқатланиш;

е) ҳамда соғлом турмуш тарзи таркибидаги ижтимоий-гигиеник омиллар – чиникиш, кун тартиби, уйқи гигиенаси, шахсий гигиена, гигиеник гимнастика, инсон организмини бузувчи захарлар, ташқи муҳитнинг организмга таъсири соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг таркибидаги саломатликни асраш факторларининг таркибий қисми сифатида махсус назарий билимлари ва амалий малакалар мажмуйини ўз ичига олганлигини исботлади(11).

Афсуски жаҳон тамаддунининг бешиги саналган малакатимизнинг аҳолиси, жаҳонгирларни етиштирган миллат, жаҳоннинг 27 мамлакатини ўз таъсирига олаолган миллатимизнинг жисмоний маданияти, унинг саломатлигини асраш омилларидан фойдаланиши даражаси талаб даражасида эмас. Ўзининг саломатлиги, жисмоний баркамоллиги учун қайғиришга одат тўлиқ шаклланганича йўқ. Фақат мамлакатимиз таълим муасасаларидаги мажбурий машғулотлар давомидагина саломатлик уни асраш омилларидан фойдаланилади холос.

1.3. Ҳаракат фаоллиги - саломатликни асровчи асосий факторлардан бири сифатида

Оптимал ҳаракат активлиги соғлом ҳаёт стилидаги саломатликнинг асосий факторларидан биридир.

Ҳозирги кунда ҳар биримиз учун жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан саломатлигимизни, иш қобилиятимизни яхшилаш мақсадида фойдаланишимиз, бажараётган ишимиз, хизматимиз, жамоамиз учун иқтисодий жиҳатдан катта фойда кетиради. Жамиятимизда жисмоний маданиятни роли, моҳияти ва ролига лозим бўлан даражадаги эътибор беришимиз туғрилигини тан олишимиз заруриятдир.

Махсус адабиётларнинг тахлили давомида русий забон олималаримиздан А.А. Бишаеванинг болалар интернатида ўтказган тажрибаси аҳамиятга молик (11).

Экспериментал гуруҳдаги болаларнинг оёқларига эрталаб кадам ўлчагич боғланиб кечга борганда уйқидан олдин уларнинг бир кунлик ҳаракатлари давомида неча кадам босишларини ҳисоблаганлар. Натижа шуни кўрсатганки бола ҳаракатларининг меъёри учун олдиндан белгиланган ҳаракат паспорти берилар экан. Чунки кадам ўлчагич кундан кунга бирхил рақамдаги кадамлар сонини кўрсатган (масалан, 15 минг кадам). Кейинги куни обедгача юрган 5000 кадамидан сўнг ўлчагични ўчириб, болани кроватида ҳаракатсиз қолдиришган. Навбатдаги кунга келиб бола ўзининг биркунлик штатдаги 15000 кадамини юриб бўлиб, яна тўхтамай одинги куни юрмаган 10 000 кадамини ҳам қўшимча юриб ўтиб, умумий икки кунлик номасини бажарган. Бу ҳолат доимий такрорланган. Демак кичиклигимизда (болалигимизда) ҳаракат фаоллигимиз инстинктив равишда бошқарилар экан деган хулосага келишимиз мумкин. Кузатишларимиз ёш ўтган сари бошқарув инстинктив равишда йўқолишини, касал бўлиш доирасига кириш - иложи борица кам ҳаракатланиш хоҳиши – янаям озроқ қимирлашни ёқтирабошлаймиз (11).

Экспериментал ва назорат мактабларининг 1700 дан ортиқ ўқувчиларини тиббий кўриги давомида 500 га яқин ўқувчини организмни “ёғ босишга мойиллиги” борлигини аниқладик. Бу ҳолат фақат шаҳар мактабларида эмас ҳатто қишлоқ мактабларининг ўқувчилари таркибида ҳам учраганлиги бизни ҳайратлантирди. Замондошларимизнинг кўпчилигини ҳаддан зиёд семириб кетганлиги, айримларни вақтидан олдинроқ қарий бошлаганлиги, ўзларига нисбатан бефарқлиги, саломатлиги ҳақидаги билимларини ўзига керак бўлмаган соҳадаги билимларига нисбатан ўта пастлиги, маънавий бойлиги мақтанадиган даражада эмаслиги, носоғлом турмуш тарзи оқибатида жисмонан заифлашиб бораётганлигига гувоҳимиз (11).

“Табиат ўз ҳаракатларидан бир дам тўхтамайди ва ҳар қандай фаолият сизликни (ақлийми, жисмонийми) жазолайди” деб ёзади В.Гёте (27).

Башарият тамаддунининг ривожига ўзининг муносиб ҳиссасини қўшган доно ҳалқимизнинг “кўп юрган, меъёрида ҳаракатланган узоқ умр кўради” деган шиорига мамлакатмиз аёлларининг кўпчилиги, айниқса биз социологик сўров ўтказган ФарДУ нинг битириш олди ва битирувчи курсларининг (300дан ортиқ) қизлари беписандалик қилаётганлигини тадқиқотларимиз давомида ўргандик.

Махсус адабиётларнинг таҳлилига таяниб: фаол ҳаракатланишдан чекланган турмуш тарзи соҳибларининг мушакларини аста секин сўлиши, мушак толаларини ингичкалашуви, уларнинг бардошлилигини кескин пасайиши, ўпка ва юрак фаолиятида нуқсонларни юзага келиши, организмнинг кучкуват(тониуси) пасайиши, ланжлик, лохаслик, юракни санчиши, қисиши ва бошқа хилдаги турли касалликларнинг аломатларини юзага келиши мумкинлигини; турмуши давомида фаол ҳаракатлан майдиганларнинг кўпчилиги 40 ёшга яқинлашмай туриб уларнинг орга низми катта жисмоний юклама кўрмаганлиги оқибатида юрак мускуллари толаларининг бир қисмини ёғ ва бириктирувчи тўқималар қоплпши мумкинлигини; юрак мушакларининг қисқариш даражасини пасайиши - юракнинг “олдинча” ва “қоринча”лари фаолиятига(томирларга ҳайдала диган ва мушаклардан сўриб олинадиган қоннинг миқдорига)таъсир қилишини аниқланди.

Мамлакатимиз ва ҳорижий мамлакатларининг олимларининг охириги 20 йиллик давомидаги тадқиқотлари орқали кам ҳаракатланиш(**гиподинамия**) ёки суст ҳаракатланиш(**гипокенизия**) фақат жамиятимиз хотин – қизлари учун эмас, эркакларимизга ҳам XX асрдан мерос касаллик эканлиги, турмуш тарзидаги жисмоний юкламаларсиз томирларда қонни гупириб оқмаслиги орқали юрак-қон томирлари билан бирга вужудими здаги барча томирларининг деворларини эгилувчанлигини пасайиши, торайиши содир бўлиши, мабодо унга қонни бир оз қуюқлашиши қўшилса артериал босим ортиши, содир бўлиш ҳозирги кунда қонуниятга йланди.

Томирлар тизими хизматидаги салбий ўзгаришлар оқбаида тўқима ларни қон (таркибида озук модда ва кислород) билан таъминланишини бузилиши, организмнинг умумий тонуси пасайиши, семириш - ёғ босиш ва бошқа кўнгилсизликлар, айниқса, хотин-қизларимизнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотида бериладиган назарий билимларини пастлиги ёки унинг “мотиви”дан беҳабарлигидан эканлигини тадқиқотларимиз давомида аниқладик.

Ҳаракат фаоллиги нафас олиш қон айланишини таъминланишига ижобий таъсир қилади. Жисмоний машқлар ҳаракат бажаришда иштирок этаётган мушакларда кўплаб майда қон томирларни очилишига сабаб бўлади, уларнинг йўллари кенгаяди, натижада қон оқиши тезлашади. Ҳаракат натижасида мушакларни бир маромда қисқариши ва бўшашиши юзага келади ва ўз навбатида вена қон томирларидаги қонни юракка оқиб келишини яхши лайди, унга шароит яратади.

Ташқи муҳит таъсири, турмуш тарзи таркибида – уйқуни уйғониш билан, жисмоний юкламани – дам олиш билан алмашиб туриши, ҳаво ҳарорати, атмосфера босимининг ўзгаришига мослашув, гармонлар (ички секреция безларидан ажралиб қонга қўшиладиган моддалар) организмнинг модда алмашинуви жараёнига ижобий таъсир кўрсатади.

Ички, ташқи секреция безларининг функциясидаги энг кичик ўзгаришлар турли ноҳушликларни юзага келтиради. Масалан, мушаклар қуввати, уни тонусини пасайиши ва тез толишига буйрак усти безларининг сусайганлиги сабаб бўлиши тадқиқотлар орқали аниқланган.. Меъда ости беи, қалқонсимон без фаолиятидаги камчилик иш қобилятининг пасайишига сабаб бўлиши мумкин.

Меъёрий жисмоний юкламалар билан узоққа секин бир маромда югуриш, уни юриш билан алмаштириб ҳаракатланишни машқ қилиш, гантеллар, резина тасмалар, тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқлар, сузиш, велосипедда сайр қилиш буйрак усти безлари фаолиятига ижобий таъсир қилиши аниқланган.

Жамоа бўлиб, дўстлар даврасидаги суҳбатлар, кўнгил очишлар, оила аъзолари билан эмоционал ҳолатини кўтарадиган оддий ўйинларни ўйнаш, рақслар, оддий эстафеталар(ўтириб, туриб) ва бошқа ҳаракатларни бажариш буйрак усти пўстлоғи гармонлари (кортикостероидлар)ни юзага келтиради.

Актив мускул фаолияти ва уни натижасида юзага келадиган биологик импульслар организмнинг барча функцияларига ижобий таъсири этиши ҳам илмий, ҳам амалий исботланганлиги сир эмас.

“Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси таркибига кирувчи “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” назариясига оид назарий билимлар, машғулоти лари мамлакатимиз аёлларининг саломатлигини кундалик турмуши давомида маромли ушлашини таъминлаш воситаси сифатида ўз ўрнига эга бўлиши уларнинг турмуш тарзига сингдирилиши давр талаби деб ҳисоблаймиз.

Ҳаракат суствлиги - асримизнинг нохуш нуқсонига айланиб қолмоқда. Мускуллар заифлиги инсон саломатлиги учун ҳаво ёки витаминлар етишмаслиги каби хавфли эканлигини мамлакатимиз аёллари ва қизларига ҳозиргача ҳам тўлиқ тушунтира олмаганлигимизнинг асосий сабабларидан бири таълим муассаларидаги ўқув - тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзи назарияси, унинг асосий жиҳатларидан бири соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таълимини, унинг мазмуни, моҳиятини такомиллаш тириш давр талабларидан ортда қолаётганлигидадир. Мамлакатимиз Президенти кўрсатмалари ва ҳукуматимизнинг хотин - қизлар оммавий спортини ривожлантиришга оид қатор қарорлари фикримиз далилидир.

1-боб учун хулосалар

1. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини миллий қадриятларимиз қаторига кўтариш орқали саломатлик омилларидан фойдаланишни назарий асосларини аҳолининг турли ёшдагилари, айниқса мактаб ёшидагилар учун давлат дастурига киритиш ҳамда ўқув материаллари тарзида ўқитишни йўлга қўйиш.

2. Жамият аъзосининг саломатлигини, инсон вужуди ва аъзоларини хизмат фаолияти даражасини, танининг сихатлигига хизмат қилишига оид оммабоп тавсиянома ва рисоаларни кўпайтириш, жисмоний машқлар билан ўзи ёки оила аъзолари билан биргаликда тизимли мустақил соғломлаштириш машғулотларини ташкиллашга одатни шакллантириши.

3. Ҳар бир ўқувчини жисмоний тайёргар(етуклик)лиги - кучи, тезкорлиги, чاقқонлиги, чидамлилиги, эгилувчанлигининг даражасини ёшига хос даражада ушлашга ўқитиш, унинг меъёрий нормаларини мактаб ёшининг ҳарбирида бажаришни шарт қилиб белгилаш, саломатлик ва уни асраш факторларига(жисмоний ривожланганлиги – вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни жисмига яраша даражада ушлай олиш)га оид назарий билимлар ва амалий малакалар, назарий билим ва малакаларга эга қилиш.

4. Кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллигини меъёрини танлашга ўргатиш, ўқув, меҳнат жараёнидан сўнг «актив», «пассив» дам олишнинг назарий билимларини бериш, индивид белгиланган ҳаракат паспортига эгалиги, уни инстинктив равишда бошқарилиши қонунуниятлиги, ёш ўтган сари бошқарув инстинктив равишда йўқолиши, касал бўлиш доирасига кириш - иложи борица кам ҳаракатланиш хоҳиши – янаям озроқ қимирлашни ёқтирабошлашимиз етакчи сигналлигини билишимиз лозим.

5. Инсон саломатлигини асрашни реал амалда қўлланилаётган факторлари: а) ҳаракат фаоллиги(актив ва пассив ҳаракатлар); б) меҳнат ва саломатлик; в) доминант саломатлик; г) инсон омили; д) рационал овқатланиш; е) соғлом турмуш тарзи таркибидаги ижтимоий-гигиеник омиллар – чиниқиш, кун тартиби, уйқи гигиенаси, шахсий гигиена, гигиеник гимнастика, инсон организмни бузувчи захарлар, ташқи муҳитнинг организмга таъсири бўлиб, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг мазмунида махсус назарий билимлар тарзида мактаб жисмоний маданият дастурига назарий билим ва амалий малакалар тарзида киритилиши керак.

II БОБ. САЛОМАТЛИК ФЕНОМЕНИ

Саломатлик тушунчаси жаҳондаги бор халқларда умумийлашиб кетган табиий, тиббий, биологик, ижтимоий-маданий фаолиятлар мажмуасидир. Бу ҳақида илмий тадқиқотларнинг натижалари, амалда-ҳаётда синалган назарий ҳамда амалий билимлар беқиёс кўп. Шундай бўлсада, кекса авлодларимиз, ҳатто ўқимишли кишилар, айиикса ўқувчи-ёшлар ва талабалар бу соҳадаги билимларга эга эмас, билганларидан эса амалда тўлиқ фойдаланишмаслигини анкета саволларига олган жавобларимиз орқали аниқладик.

Саломатлик омиллари деганда тандаги (ғавда) барча аъзоларнинг бедард фаолият кўрсатиши ва ҳар қандай меҳнатга лаёқатлилиги тушунилади. Бунда асосан фаол ҳаракатлар, овқатланиш, дам олиш, жисмоний машқлар воситачи бўлади.

Маълумки, инсон саломатлиги ва уни таъминлаш ҳамда ривожлан тириш борасида ўтган асрнинг 60-80 йилларида қатор изланишлар олиб борилган. Уларнинг тахлилига ўтишдан аввал буюк аجدодлармиз турмуш тарзида фаол ҳаракатланиш, меҳнат қилиш, саломатликни яратган берган неъмат тарзида авайлаб асраш ҳақида бобокалонларимиз Абу Али ибн Синонинг "Тиб қонунлари", Имом-ал Бухорийнинг "Ҳадислари", Амир Темурдек жаҳонгир бобомизнинг "тузуклари", Заҳриддин Бобурнинг "Бобуономаси" ва бошқа қатор аждодларимизнинг ҳозирги кунда ҳам моҳиятига кўра аҳамиятга молик асраларида саломатли ва ун асрашга оид илмий-назарий фикрлар берилган.

Тан олиш лозимки, инсон саломатлигини таъминлаш ва уни такомиллаштиришда педагогика, спорт педагогикаси, психология, спорт психологияси, тиббиёт, даволаш жисмоний маданияти, биология, физиология, спорт физиологияси, спорт тиббиёти, жисмоний машқлар гигиенаси ва бошқа спорт педагогикаси фанлари саломатликни авайлаб

асрашнинг қонуниятлари, услубиётлари ҳақида бой илмий мерос ва амалий тажрибаларни ўзида мужассамлаштирган.

Мамлакатимиз мустақиллигининг илк йиллариданоқ инсон саломатлигини асраб авайлаш, болалар, оналар, қарияларнинг саломатлигини муҳофазаси давлат сиёсати даражасига кўтарилганлигига башарият аҳли ўзининг ижобий муносабатини билдирмоқда.

Сихат-саломатлик ва ижгимоий ҳимоялаш юртимиздаги энг муҳим ва зарурий тадбир сифатида амалга оширилмоқда. Бунда Республика Президенти ва ҳукуматининг ғамхўрлиги эътиборга молик.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, таълимни узлуксизлигини такомиллаштириш, соғлом авлод давлат дастури ва шу каби қатор қонунлар ҳамда қарорларнинг ҳаётда синаб кўрилиши ҳозирги давр кишиларининг ижгимоий-маданий салоҳиятини ошириш ва келажаги буюкк авлод вояга етиштиришга оид амалий ишлар мақсадли йўлга қўйилганлигини писанда қилмай иложимиз йўқ.

Таъкидлаш жоизки, авлодларни маънавий ва жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш энг аввало ўқувчи-ёшларни касб-ҳунарга ёллаш ва уларнинг давр талаблари даражасидаги мутахассис бўлиб етишишларига қаратилмоқда. Шунингдек, барча ёшдаги ва тоифадаги аҳолининг саломаглигини яхшилаш, иқтидорли ёшларни бунга жалб этиш мамлакатимиз шон-шухрати билан узвий боғлиқлиги эътироф этилмоқда.

2.1. Саломатлик тушунчаси ва уни таъминлаш йўллари

Ҳалкимизда тўрт мучалнинг (кўз, кулоқ, қўл ва оёқ) соғлиги саломатликнинг аломати деб қаралади. Сихат-саломатлик феномен, фақат мазкур аъзоларнинг бутунлиги (соғлиги) билангина ўлчанмайди. Чунки

инсоннинг фаол ҳаракатларида бош мия, орқа мия, юрак, ўпка, жигар, ошқозон, ўт, талоқ, қон томирлари каби ўнлаб ички аъзоларнинг мураккаб ҳаётӣ жараёнларини ўзида мужассамлаштиради. Улар педагогик, психологик, биологик, физиологик, кимёвий, биомеханик, жисмоний ҳаракатлар билан узвий боғлиқ. Бу жараёнлардаги номутаносиблик инсонлар саломатлиги, ҳаётӣ заррурий ҳаракат фаолиятида салбий ўзгаришларга сабаб бўлади.

Етакчи тиббиёт ходимларининг тасдиқлашича, тана аъзоларининг барчаси соғ бўлган кишилар жуда кам учрайди. Ҳар бир инсонда у ёки бу сабаблар билан бирор дард ёки унинг катта ёки кичик иллатлари бўлиши табиий бир ҳол. Шу сабабли шифокорлар бундай дардлари даволаш ёки йўқотишда жарроҳликга зарурият бўлмаган касалликларни аввалига ҳаракат билан даволашга уриниш қилишлари одатга айланмаган. Терапия турли хил таблеткалар, дорилар орқали йўлга қўйилади.

Инсонларнинг руҳий ҳолатини сокинлиги, хотиржам ҳаёт соҳиблари, Мечниковнинг “ машмашасиз ҳаёт тарзи” XIX асрдаёқ фан оламида, соғлом турмуш тарзи моҳиятини тушунганлар ҳаётида кенг ўрин эгаллаганлигига илмий назий ва амалий адабиётлар гувоҳ.

Саломатликни бузилишини асосий манбаи, унинг бошланғич босқичлари хотиржамликни бузувчи, стрессларга сабаб воқеа ва ҳодисалар, ҳиссиётларга кучли берилишлар эканлиги ҳозирги кунда ҳам илмий, ҳам назарий исботланиб бўлди.

Муҳими шундаки, руҳий тетикликни тарбиялаш, уни сақлаш йўлида кўплаб омиллар (онгли равишда иш тутиш)дан ҳамда руҳий саломатликни сақлаш усулларида мақсадли фойдаланиш соғлом турмуш тарзи жисмо ний маданияти соҳибларининг назарий қуролларига айлангани йўқ. Бунда ўзи ёқтирган куй ёки қўшиқларни тинглаш, кўнгилга яқин кишилар билан дилдан суҳбат қуриш, жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишдан олинадиган кўнгил хушлиги, соф ҳавода пиёда сайр (саёҳат) қилиш, оқар

сувлар ёки ҳовузларда чўмилиш, фарзандлар ёки неваралари билан ҳавоси тоза жойларга саёҳатлар уюштириш, дам олиш кунларидан актив дам олиш мақсадида фойдаланиш руҳий ҳолатни кўтаринкилиги учун хизмат қилишига эришишнинг аҳамияти катта.

Танаси соғ бўлсада, ақлан носоғломлар кам эмас. Яъни ўғирлик, хиёнат, ёвузлик, жоҳиллик, гаразгўй, ҳасадгўй ва бошқа салбий жиҳатларни била туриб амалга ошириш.

Демак, саломатлик деганда фақат жисмнинг ҳар томонлама соғ бўлишинигина эмас, балки маънавий жиҳатдан ҳам соғлом бўлиш назарда тутилади.

Электр қувватисиз чироқ (лампоч- ка) ёнмаслиги, телевизор, радио ва компьютерлар ишламаслигини хатто ёш гўдаклар ҳам билади. Автомашинанинг бирор қисми ишламаса ёки бензин тақчил бўлса унинг эгаси каердан бўлмасин уларни топиб машинани “озиклантиради”. Лекин баъзилар ўз вжудини озиклантириш, танасига керак бўлган биологик қувватни (қоннинг таркибига сўрилган озуқа моддалар, ва унинг айланиши механизми, овқатнинг ҳазм бўлиши, овқат таркибидаги организм учун энг зарурий моддалар ва ҳ.к.) олиш тўғрисида, яъни энергия манбаъси – овқатланиш , унинг каллорияси, режими, истемоли муаммоларига оид махсус билимларга эга эмас. Овқатланиш маданиятига саломатлик омили сифатида қарашимизга оид кузатишларимиз биз кутган натижани бермади. Овқатланиш ва овқат таркиби ҳам саломатликни асосий омиллариданлиги эканлигига оид назарий билимлар банки бой эмаслигини гувоҳи бўлдик.

Овқатланишнинг меъёри ва чегараси, турлари ҳар хил бўлиши, айниқса, чақалоқлар, гўдаклар, болалар, дардманлар ва қарияларда бунга эҳтиёж турлича, кучлироқ бўлиши табиий.

Кишиларнинг ёши ва саломатлигига қараб овқатланишнинг меъёрлари ҳамда чегаралари ҳақида қадимги ҳакимлар (табиблар), шоирлар, маданият

намояндалари жуда кўп ва, ўз навбатида, ўта қимматли маслаҳатлар бериб кетишган. Ҳатто бундан уч минг йил аввал яратилган "Авесто" китобида, шунингдек мусулмон оламиинг улуғ қомуси Қуръони Карим оятларида ҳам Имом ал-Бухорийнинг "Ҳадислар" ида (4 жилдлик китоб) ҳам уйқу, овқатланиш, саломатликни сақлаш, узоқ умр кўриш тўғрисида кенг қамровли ва чуқур пур маъноли фикрлар баён этилган (35).

Эътироф этиш керакки, улардаги ўғитлар, ҳаётий тажриба синовлардан ўтган назарий ва амалий билим ва малакалардан ҳозирги замон "Овқатланиш гигиенаси" айтарли даражада амалда фойдаланмайди. Шу сабабдан битирув малакавий ишимизда ўрта ва кекса ёшдагилар учун овқатланиш жараёнларининг баъзи бир ижобий ва салбий қирралари ҳақида ўз мулоҳазаларга тўхталишни ўринли деб ҳисоблаб айрим қирраларни баён қилдик:

- "тирик" овқат "ўлик" овқатдан фойдали;
- меъёридан ортиқ овқатланиш зиён;
- овқатланиб ухлаш айрим аъзоларимизнинг функциясига зиён етказди; - доимий қуюқ овқатлар ҳазм қилиш аъзоларини хизматини зўриқтиради;

истеъмол қилинган овқатни каллориясига оид назарий билимлар зарурий; - меъёридан ортиқ ёғли овқатлар жигарни зуриқиб ишлашга мажбур қилади;-

- ҳайвонлар ёғидан кўра ўсимлик ёғлари тез ҳазм бўлади ва ҳ.к.лар, овқатланишга оид фикрларнинг "мотиви"га тўхталмадик.

Хуллас, овқатланишнинг ижобий хусусиятлари шундаки, инсон танасидаги модда алмашиш жараёнлари таъминланади ва куч-қувват бахш этади. Шу сабабдан зўрлаб овқатланиш ёки кўнгил истамаган озукаларни истеъмол қилишдан тийилиш лозим. Озукалар ҳаёт-тириклик манбаидир. Лекин уларни танлаб, саралаб ва меъёрида истеъмол қилиш саломатликни сақлаш ҳамда узоқ умр кўришнинг гаровидир.

Саломатлик чарчоқни сезиш, уни тиклаш воситаларидан фойдаланишни билиш, чарчоқнинг ташқи аломатлари, ички аломатлари механизми билан ҳам ўзвий боғлиқ. Юқорида қайд этилган фикр-мулоҳазалардан келиб чиқиб, саломатлик тананинг соғлигина бўлмай, ақл-идрок, фаросат, дид, имон, эътиқод, лабз, ҳалолдлик, ва бошқа миллатимизгагина хос қадриятларимизнинг элементларини ҳам ўзида мужассамлаштиришини тақазо этади. Саломатлик маъноси ва моҳиятига кўра кўп компонентли тушунча: соғломлигига хулоса чиқариш учун биринчи навбатда, унинг даражасини(саломатлиги даражасини) таҳлил қилишга тўғри келади. Саломатлигининг *биологик даражаси, ижтимоий даражаси, руҳий ҳолати даражаси, фақат соғлом бўламан* деган ўзининг ўзига берган шахсий кўрсатмаси, *доминант саломатлик* ва уни реал амалга ошира олиши билан намаён бўлади. Чунки ХХІ аср авлоди техник тараққиётнинг юқори чўққиларини эгаллаши, инсоннинг спортдаги – куч синашиш(мусобақалашиш), ахборот технологиялари, касбига оид инновациялар, меҳнатда юқори натижалар, юртимиз шону - шуҳратини янада баланд кўтаришга интилувчи маънавий соғлом, жисмонан соғлом, камолот соҳиблари бўлиши кераклиги давлатимизнинг буюртмаси(закази)дир.

2.2. Уйқи саломаликни таъминловчи омиллардан бири

Инсонлар ҳаёти жумладан ўқувчи талаба ёшлар ҳаёти давомида уйқуга тенг келувчи рефлексив восита ҳозиргача мавжуд эмас. Умуман тин олиш, ҳордиқ чиқариш ва дам олиш, уйқу организмнинг саломатлигида ҳар бири ўз ўрнига эга. Саломатлик учун энг зарур воситалардир. Огир юк кўтариб, узоқ масофадан келган автомашинанинг мотори ва бошқа қисмлари қандай қизиб кетса, кун бўйи меҳнатда юриб, одам ҳам худди шу ҳолга тушади. Болалар эса кун бўйи ўйнаб, елиб-югуриб тинчимайди. Бу ҳолат

кўпроқ чўзилса, ҳар қандай киши ҳам толиқиши ёки чарчаши мумкин. Тундаги ором олиш ҳам инсонларга инъом этилган неъмат. Толиқиш, чарчашнинг асосий сабаблари беқиёс.

Бу жараёнлар, ўз навбатида, овқатни тез эзиш (аталаш), ҳазм қилиш ёки, аксинча, уларнинг суст ҳазм бўлиши, кайфиятни ёмонлашиши, хуллас, танадаги катор аъзоларни ўз функциясини ночорлик билан бажариши орқали намаён бўлади, чунки улар ўз фаолиятлари учун зарур бўлган энергияни тиклаб улгурмайди.

Бундай салбий жиҳатлардан сақланишнинг асосий омили уйқу ҳисобланади. Махсус адабиётлар тахлили уйқининг меъёрлари ҳаётда синаб, тажрибалар ўтказилганлигидан гувоҳ беришини кўрдик.

Уйқининг меъёри барчада бир хил эмас. Чунки уларнинг меҳнат, яшаш жараёнлари, ёши ва саломатлиги даражаси турлича.

Тиббий ходимлар уйқу меъёрларини ёшларга қараб қуйидагича белгилаган:

- чақалоклар (тугилгандан бир ёшгача) бир кунда 5-6 марта вақтни организми белгилаб беради бўлиб, бўлиб ухлаши, бунда ўзи уйғонмагунча ухлаши эътиборга олиниши лозим;

- 1-3 ёшли гўдаклар кундузи, куннинг биринчи яримда 1-2 соат, куннинг иккинчи яримда ҳам 1-2 соат ва кечаси 10-12 соат ухлаши норма ҳисобланади, тавсия этилади;

- 4-7 ёшдагилар ҳам кундузи 1-2 соат ва кечаси 8-10 соат ухлаши керак;

- 8-14 ёшдагилар ҳам кундузи (1-2 соат) ва кечаси (8-10 соат) ухлаши зарур;

- 15-18 ёшдагилар кундузи (1-1,5 соат) ва кечаси (8-10) соат ухлаши мақсадга мувофиқ;

- 19-25 ё ва ундан катта ёшдагилар бир кунда 8-10 соат (шунда кундузгиси 1,5-2 соат) ухлашлари зарур бўлади;

- кексалар (50-60 ва ундан отик ёшдагилар) пешиндан кейин 1- 1,5 соат ва кечаси 8 соат ухлашлари шарт.

Юқоридаги меъёрлар ўқиш, меҳнат ва тумуш шароитларига қараб кўпайтирилиши ёки камайтирилиши мумкин.

Таъкидлаш лозимки, баъзи қариялар (ўрта ёшдагилар ҳам) куннинг биринчи ва иккинчи ярмида ҳам 2-3 соатлаб ухлаб олишади ва натижада кечаси кам (5-6 соат) ухлаб, уйқудан норози бўлишади. Яхшиси куннинг биринчи ярмида (ёки иккинчи ярмида) ухламаслик ва бирон ўзига маъқул бўлган юмуш билан (ҳеч бўлмаса сайр қилиш) банд бўлиши лозим.

Кечаси хотиржам соғлом уйқи учун қуйидагиларни эътиборга олиш зарур:

- нохуш фикрлардан чалғиш, оптимистик кайфиятга эга бўлиш;
- бирон юмуш ёки меҳнат қилиб организмни белгиланган даражада энергия сарфлашга мажбур қилиш орқали - чарчаш (толиқиш);
- уйқидан олдин ўқиш, яхши фильмларни кўриш;
- асабни бошқариш ва уни сақлай билиш;
- ўз ҳаёти ва оила тинчлиги учун шукроналар айтиш;
- кечки уйқу олдидан камида ярим соат соф ҳавода юриш (ўтирмаслик) ва нафас гимнастикаси билан шуғулланиш;
- гийбат ва гараз, ҳасадлардан қочиш.

Хулоса шундаки, уйқу тинч, оромбахш бўлиши лозим. Ёмон тушлар кўриб уйғонганда, тирик-соғ эканлигига шукроналик билди-риш, ёмон фикрларни ўйламаслик керак. Уйқу мия, юрак, қон томирлари, ўпка ва бошқа аъзоларга куч-қувват бериши лозим. Энг муҳими яхши-ёмон тушлар огушига гарқ бўлиб кетмаслик, уларни ҳабг тажрибаларига таққослаган ҳолда фақат ижобий хулосалар чиқаришга одатланиш лозим бўлади.

2.3. Бошқарилаётган ҳаракат фаоллигининг соғломлаштириш жараёнидаги меъёри

«Жисмоний юклама», «Жисмоний юк», «Юклама» деб номланадиган атамалар жисмоний маданият назарияси ва услубиёти фанига тегишли бўлиб, асосан ақлий, жисмоний, меҳнат ва бошқа фаолиятларини бажариш жараёни, саломатлик ва спорт тренировкалари, ўқув - соғломлаштириш машғулотлари, жисмоний маданият, оммавий соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари амалиётида қўлланилади.

Мускул фаолияти, турли мақсаддаги мушакларни зўриқтириш энергия сарфлаш билан боғлиқ бўлган қонуният. Бу қонунга кўра ҳар қандай фаолият учун у ақлий фаолиятми, жисмонийми барибир энергия сарфланади. Сарфланган энергия миқдорига қараб организмга тушган жисмоний юкланишнинг умумий ҳажми ҳақида фикр юритилади.

Юклама - организмга таъсир кўрсатиш дегани бўлиб, уни баҳолашда қуйидагилар қиймат ўлчови бўлиб хизмат қилади:

1. Машқ қилишни бошлаш олдидан: - ўз организмни нормал ҳолдалигига ишонч ҳосил қилиш, унга руҳан тайёрлиги даражаси; янги, ҳали бажарилмаган машқларни бажаришга эҳтиёж, хоҳиш сезиш;

2. Машқни бажариш ва уни бажариб бўлгандан сўнг: - ҳаракатларни(машқларни) такрорлашлар - машқланишдан сўнг хуш кайфиятлилиқ ҳолатини юзага келиши унга – машқ бажариб, машқлангандан сўнг роҳатланиш(“мазза” қилиш). Демак бу машғулот учун танлаган машқларимиз ва унинг меъёри(такрорлашлар сони)ни шуғулланувчи организмга таъсирини мувофиқ келганлигидан далолатдир.

Жисмоний маданият, оммавий соғломлаштириш машғулотларида шундай руҳий кўтаринкилик берадиган ҳолатни юзага келтирадиган жисмоний юклама меъёрини танлаш қийин. Мутахассисдан узоқ изланишларни талаб қилади. Шуғулланувчиларнинг организмни турли туманлиги, жисмоний ривожланганлиги, тайёргарлиги, қайси психологик типга мансублиги, охир оқибат ота - онасидан мерос “генлар” мураббий ёки жисмоний маданияти

ят ўқитувчиси касбий тайёргарлиги даражасига маълум талабларни қўяди. Уларнинг асосийларидан бири айнан шушҳоллик юзага келтирадиган юклама меъёрига шуғулланувчи организмини мослаштириш бўлиб, 1-3 ҳафта давомида бажаррилаётган машқнинг қайтаришлар сонини, масофа, машқни(ҳаракатни) бажариш суръатини ўзгартирмаслик тақазо этилади. Танлаган машқланиш суръати, ҳаракатни қайтаришлар сони адаптацияси содир бўлгандан сўнг юклама шуғулланувчилар ҳолати – тайёргарлигига мос деб ҳисобланади.

Юкламани мос тушганлигини таиққи аломатлари: юзида қизиллик, *ҳаракатлар* ижросининг кетма-кетлигидаги *равонлик*, руҳий *кўтаринкилик*, кўзғалиш ва тормозланишини тез ўрин алмашинуви, пешонасида енгил тер ёки ҳовур кузатилади.

Машқни юкламасини, меъёрини ошириб юборилганлигидан юзага келадиган белгилар, салбий ҳислатлар, аломатлар - машқланишга хоҳишни пасайиши, йўқолиши, бетоб кишининг кайфиятига ўхшаш ҳолатни юзага келиши, “шайтонни истагига бўйсунини” - яъни шуғулланишга салбий муносабатни пайдо бўлиши намоён бўлади.

Машқни бажариши учун “орагнизмни созланганлиги” ҳолатида (нормал ҳолат) шуғулланиш ҳаракатларни равон, лозим бўлган кетма-кетликда, белгиланган ритмда, тезликда, енгил катта энергия сарфламай бажарилиши билан намоён бўлади.

Бундай машғулотлар давомида жисмоний тайёргарлиги паст, шуғулланишни эндиgina бошлаганларда уларнинг ЮҚЧ (юррак қисқариш частота) сининг мароми минутига тинч ҳолатдаги миқдорига нисбатан ортиб 220 мартагача кўтарилиши мумкин. Бундай юклама 1-2 ҳафта давомида минутига 220 ни 65-70% атрофида бўлишига эришилгандаgina, самарали деб ҳисоблаш мумкин бўлади.

Оптимал юкламани танлай билмаслик оқибатида бажараётган машқни тезлигини ошириш зарур бўлса, уни ошира олмаймиз. Бунда ЮҚЧ си 65-70% дан ортиб кетади ва ўз навбатида бу нафас чуқурлигини камайиши

орқали тез ва «саёз» нафасга айланиб қолиши оқибати ёмон бўлиб, машқни белгиланган меъёрига етказмай тўхтатиш истагини юзага келтиради, бўғимлар, пайлар, томирларда оғриқ сезилади ва ҳаракатни бажариш суръати пасайтирилса, қайд қилинган нохуш ҳолатлар йўқолади.

. Демак, мушакларда мослашув, юкламага “адаптация” ҳали юзага келмаган. Бу ўз навбатида машғулотлардаги юкламаларни умумий ҳажмини пасайтиришни тақозо этади. Натижага тез эришиш учун уриниш қилиш яхши оқибатларга олиб келмайди. Иштаҳа йўқолади, уйку бузилади, касаллик кайфияти вужудга келади.

Бу ҳолатнинг функционал аломатлари:

- юрак қисқариши ўзгаради; бош айланади; ранг оқаради; кўкрак қафасида кўнгилнинг нохушликлари пайдо бўлади; пайлар, бўғимлар томирларда сезиларли оғриқ сезилади. Оғриқ машқ бажариш тўхтатилгандан сўнг ҳам давом этиши мумкин.

Машқланишдан кейинги ҳолат. Юклама меъёрида танланган бўлса, шуғулланишдан сўнг хуш кайфият, шуғулланиш ёки машқни бажариб бўлгандан сўнг юракни қисқариши бир дақиқада 120 дан кам (10 сонияда 20 ва ундан кам), машқни бажарган мушакларда ёқимли ҳорғинлик намоён бўлади

1-жадвал
Жисмоний машқлар билан шуғулланиш пайтида
пульс (ЮКЧ) нинг рухсат этилган меъёри

№	Ёши	1 минутдаги пульс
1	30 ёшдан кичиклар	165
2	30 – 39	160
3	40 – 49	150
4	50 – 59	140
5	60 ёш ва ундан катталар	130

Меъерий юкламада: бефарқлик, машқ бажаргандан ва машғулот тугагандан сўнг ЮКЧ си 120-140 дан пасаймайди, бир оз ҳаракат

тезлаштирилса мушаклар, пайлар, бўғинлар, томирларда оғрикни пайдо бўлиши содир бўлади ва у кучайиши мумкин (1-жадвал).

Саломатлик сотиб олинмайди, эринмай тинимсиз машқ қилиш одатини юзага келтириш соғломлаштириш жисмоний маданиятининг етакчи принципларидан бири ҳисобланади. Шуғулланаётганда «ўзбекчилик», «буюрганини яшайсан» да деб бажараверишнинг оқибати ҳам яхши бўлмаслигини адабиётларнинг материалларининг тахлили ҳам тасдиқлади.

Шуғулланиш пайтидаги ўзлари шуғулланишни хуш кўрмайдиганларни кесатишлари, писандаларига чидашга тўғри келади. Кулувчилар, кесатувчилар машғулотдан сўнг мускуллар «байрами», мускуллар «хурсандчилиги» ни ҳис қилган эмаслар. Бунда хурсандчиликни ҳис қилган вужудимиз аъзолари уларни такрорлашни талаб қилади. Талаб бажарилмаса органларимиз биздан «ўч» олади.

Жисмоний машқларини меъёрлаш - ўқувчи талаба ёшларлар саломатлигини бир маромда ушлаш масалаларини ҳал қилишнинг шартларидан биридир.

СТТ жисмоний маданиятида талабалар ҳаракат фаоллигини меъёрлаш муаммоси муҳим аҳамиятга эга. Чунки охирги пайтда ёшлар орасида гиподинамияни “гуллаб яшнаши”, кескин ўсиб бораётганлиги кузатилмоқда. Бу ўқув машғулотлари ҳажмини фақат аудиторияда кўпайгани билан эмас, балки уйда ҳам ҳаракатланиш меъёрини пастлиги билан боғлиқ. Натижада олийгоҳларда саломатлиги қониқарсиз, айниқса, юқори курсларда ортиқча вазнга эга бўлган, турли касалликларга мойил, руҳан тушкунликдаги талабалар сонининг ошиб бориши кузатилмоқда.

Ёшлар саломатлигини асраш ва уларни жисмоний сифатларини тайёргарлиги даражасини кўтариш учун минимум 2,5 минг ккал. энергияни сарфлайдиган ҳаракат режими зарур, бу камида 600 ккал.ли ҳаракатланиш демакдир.

Бундай ҳаракатлар идеал бўлиб, юриш ва югуриш машқларига қувват сарфлаш меъёрига мос келади. Тинч турган, хотиржам одам одатда ўртача 1,5 ккал/мин қувват сарфлайди.

Вазни 54 кг одам эса соатига 5 км/с тезликда юрса, 4,2 ккал/мин қувват сарфлайди; 72 кг вазнга эга бўлгани минутага 5 ккал, 90 кг – 6,1 ккал энергия сарфлаши илмий исботланган.

К.Купернинг фикрича ҳар куни камида 1 соат, яъни 5-6 км юриш керак (8).

2-жадвал

Жисмоний юкламаларни машғулотлар давомида умумий ҳажмини ошириш ва камайтириш

Юкламага таъсир қиладиган омиллар	Юкламани ошириш	Юкламани камайтириш
Машқни такрорлаш сони Машқда қатнашаётган мускул группаларининг ҳажми ва сони Машқни бажариш суръати Ҳаракатлар амплитудаси Машқлар мураккаблиги Мускуллар зўриқишининг даражаси ва характери Мускул ишининг қуввати Дастлабки ҳолати Машқлараро танаффусларнинг давомийлиги	Ошириш Йирик мускуллар группаларини кўпроқ қатнаштириш Тез ва ўртача Тўла Мураккаб машқлар сонини ошириш Қийинроқ машқлардан фойдаланиш (тош, гантел тўлдирма тўп) Ҳаракатга актив қаршилиқ кўрсатиш Машқни катта қувват режимида бажариш Гимнастика снарядларидан чекловчи ҳолатлардан фойдаланиш Соддароқ машқларни бажариб, қисқа актив танаффуслардан фойдаланиш	Камайтириш Чекланган йирик мускуллар группасини қатнаштириш Ўртача ва секин Чекланган Содда машқлар сонини ошириш Қийинроқ ва қисқа интенсив мускул қисқаришларидан воз кечиш Машқни нисбатан ўрта қувват режимида бажариш Чекловчи ҳолатларни бас қилиш, енгиллаштириш ҳолатларини кўшиш Давомли пассив дам олиш танаффусларидан фойдаланиш

Америкалик кардиолог П.Уайт амалда соғлом саналган одамлар бир кунда камида 10-15 км ли масофани босиб ўтиши лозим деб ҳисоблайди.

Академик А.Мясников кунлик юриш нормасини, агар соғлом бўлиб қоламан деб умидвор бўлса, камида 10 км гача масофани босиб ўтиши лозим деб айтади. Уни фикрини профессор В. Фролов, медицина фанлари доктори Л.Сухаребский, доцент М.Гриненка, врач А.Гаприндашвили ва кўплаб бошқа мутахассислар қўллаб қувватламоқдалар.

3 - жадвал

Эркаклар учун 12 минутлик синов ўлчови (км)

Тайёргарлик даражаси	20 дан 30 ёшгача бўлган эркаклар
Жуда ёмон	1,6 км дан кам
Ёмон	1,6 – 1,9 км
Қониқарли	2,0 – 2,4 км
Яхши	2,5 – 2,7 км
Аъло	2,8 км ва ундан юқори

Собиқ Иттифок жисмоний маданият илмий-тадқиқот институти олимлари 1990 йиллар атрофида ўтказган тадқиқотлари натижаларига асосланиб, ҳаракат фаоллигини мактабгача ёшдагилар учун 21-28 соатгача, ўқувчиларга 14-21 соатгача, ўрта махсус таълим муассасасининг ўқувчи - ёшлари, олий ўқув юртлири талабалари - 10-14 соат; хизматчилар ҳаракат фаоллигини ҳафтада камида 6-10 соат режалаштиришлари лозимлигини тавсия қилганлар.

Баъзан истисносиз барчага - баробар қилиб тавсия этилаётган соғломлаштирувчи жисмоний машқлар, машғулотлар кўнгилдагидек самара беравермайди. Чунки, улардаги таклиф этиладиган юкламалар кўпчилик учун кифоя қилмайди. Бошқа томондан, ҳаддан ташқари жадал юкламалар кишини уринтириб қўйиши ҳам мумкин. Шу туфайли шахсан ҳар бир одам учун жисмоний активлик меъёрини белгилаб олиш зарурати мавжуд. Бу ишни амалга ошириш учун, биринчи навбатда шуғулланувчи ўзидаги мавжуд иш

қобилиятидан, яъни жисмоний юкламаларга шайлик даражасини аниқлаб олмоғи керак.

Хулоса қилиб шуни айтиш лозимки соғломлаштириш машғулотларини бошлашдан олдин иш қобилиятини аниқлашнинг қатор оддий ва мураккаб методлари мавжуд. Аммо, уларни қўллашдан олдин врач назоратидан ўтиш, организмнинг саломатлиги ҳолатини ўрганиш, текшириб кўришдан сўнг фойдаланиладиган услубиётлар, юкламаларнинг меъёрини танланиши амалиётда зарурий самарани беради.

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

1. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини миллий қадриятларимиз қаторига кўтариш орқали саломатлик омилларидан фойдаланишни назарий асосларини аҳолининг турли ёшдагилари, айниқса мактаб ёшидагилар учун давлат дастурига киритиш ҳамда ўқув материаллари тарзида ўқитишни йўлга қўйиш долзарб муаммолардан биридир.

2. Жамият аъзосининг саломатлигини, инсон вужуди ва аъзоларини хизмат фаолияти даражасини, танининг сиҳатлигига хизмат қилишига оид оммабоп тавсиянома ва рисоаларни кўпайтириш, жисмоний машқлар билан ўзи ёки оила аъзолари билан биргаликда тизимли мустақил соғломлаштириш машғулотларини ташкиллашга одатни шакллантириши.

3. Ҳар бир ўқувчини жисмоний тайёргар(етуклик)лиги - кучи, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилиги, эгилувчанлигининг даражасини ёшига хос даражада ушлашга ўқитиш, унинг меъёрий нормаларини мактаб ёшининг ҳарбирида бажаришни шарт қилиб белгилаш, саломатлик ва уни асраш факторларига(жисмоний ривожланганлиги – вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни жисмига яраша даражада ушлай олиш)га оид назарий билимлар ва амалий малакалар, назарий билим ва малакаларга эга қилиш.

4. Кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллигини меъёрини танлашга ўргатиш, ўқув, меҳнат жараёнидан сўнг «актив», «пассив» дам олишнинг назарий билимларини бериш, индивид белгиланган ҳаракат паспортига эгаллиги, уни инстинктив равишда бошқарилиши қонунуниятлиги, ёш ўтган сари бошқарув инстинктив равишда йўқолиши, касал бўлиш доирасига кириш - иложи борича кам ҳаракатланиш хоҳиши – янаям озроқ қимирлашни ёқтирабошлашимиз етакчи сигналлигини билишимиз лозим.

5. Инсон саломатлигини асрашни реал амалда қўлланилаётган факторлари: а) ҳаракат фаоллиги(актив ва пассив ҳаракатлар); б) меҳнат ва саломатлик; в) доминант саломатлик;г) инсон омили; д) рационал овқатланиш; е) соғлом турмуш тарзи таркибидаги ижтимоий-гигиеник омиллар – чиниқиш,

кун тартиби, уйқи гигиенаси, шахсий гигиена, гигиеник гимнастика, инсон организмини бузувчи захарлар, ташқи муҳитнинг организмга таъсири бўлиб, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг мазмунида махсус назарий билимлар тарзида мактаб жисмоний маданият дастурига назарий билим ва амалий малакалар тарзида киритилишини тақазо этмоқда.

6. Жисмоний имкониятлар – жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарликнинг даражасига қараб жисмоний юкламаларни соғломлаштириш машғулотларига меъёрини танлаш ва уни қўллашни режалаштириш жисмоний тарбия жараёнининг етакчи қонуниятларидан бири эканлиги шуғулланувчи онгидан жой олмаган.

2. Ҳар бир машғулодаги жисмоний юклама , яшаб турган кунимиз ҳафтамиз, ойими, йилимизнинг, ҳар бир соатидагиси ҳам турлича. Шунга кўра жисмоний зўриқишларни қилишдан аввал ақлий таҳлил, фикр юритиш заруриятдир.

3. Мамлакатимизда олиб борилган илмий - тадқиқотларнинг натижаларига асосланиб мактаб ўқувчиларининг саломатлигини яхшилашни назарда тутиб, уларни очик ҳавода бўлишга 7-10 ёшдаги ўқувчиларга камида 3 соат, 11-14 ёшдаги ўсмирларга камида 2,5 соат, ёшлар ва қизларга камида 2 соат вақт сарфлаш норма қилиб белгиланган.

4. Машғулотлар давомида ҳар бир уринишдан сўнгги машқларидан сўнг ЮҚЧ камида 2 мартага ортса машқлар меъёри (дозаси) тўғри танлаган ҳисобланади.

5. Максимал пульс ўқувчиларнинг ЭГГ машғулоотида ЮҚЧ зарби 150-160 тадан ортмаслиги, мактабгача ёшдагиларда 5-10 тадан ортиқ, катталарда эса 10-20 мартага кам уриши лозим. Биз ўтказган ва бошқа тадқиқотларнинг натижаларига асосланиб гигиеник гимнастика давомида ЮҚЧ минутига тахминан 140 (± 10) атрофида бўлса, машғулотдан лозим бўлган эффектни кутиш мумкин.

6. Машқлар комплексини бажариш тўхтатилгандан сўнг (бир минут ўтиб) ЮҚЧ зарби 100-120 тача пасайиши, жисмоний тайёргарлигининг ҳолатига кўра тахминан 8-15 минутдан сўнг эса ЮҚЧ си ўзининг нормал ҳолатига қайтиши

юкламанинг меёрини тўғри танлаганлиги ва шуғулланувчи организмнинг саломатлигида ҳозирча турли дефектларнинг йўқлигидан далолатдир.

7. Шуғулланишни бошлашда нафас қисиши сезилса(40 ёшдан сўнг) зинадан кўтарилаётганингизда томир уришингизни кузатинг. тўртинчи қаватга кўтарилганингиздан сўнг томир уриши 100 дан кам бўлса, ҳолатингиз аъло, 130 гача бўлса - яхши, 130 дан 150 гача бўлса - ўртача, 150 дан кўп бўлса, аҳволингиз унчалик яхши эмаслигини, жисмоний тайёргарлик даражангиз ўта пасайганлигидан далолатдир.

8. Жисмоний иш қобилиятини аниқлашнинг яна бир усули 4-қаватга (дастлаб 2 минут ичида) кўтарилгандан сўнг томир уриши 140 дан ошиб кетганларнинг жисмоний иш қобилияти ёмонлигини билдиради.

9. Баъзан истисносиз барчага - баробар қилиб тавсия этилаётган соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ҳар доим ҳам кўнгилдагидек самара беравермайди; ҳаддан ташқари жадал юкламалар кишини уринтириб қўйишини ҳисобга олсак жисмоний активлик меёрини аниқлаш малакасига эга бўлиш заруриятдир.

ИЛОВАЛАР

Биз қуйида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулоти воситаларидан бири “Трусдой” югуриши тренировкасининг 7 ёшдан 60 ёшгача бўлганлар учун жисмоний юклама меъёрларини эътиборингизга ҳавола қилдик.

Соғломлаштириш тренировкасининг бу турини муаллифлари Артур Лидъярд ва Гарт Гилморнинг исботлашларича югуришнинг бу тури ёғ босиш, юракнинг, томирларнинг касалликлари ва уларни олдини олиш амалиётида қўлланилишининг самараси улардан амалда фойдаланишни хавфсизлиги, чидамлилики тарбиялашда фойдалилигини исботлаб, қуйидагиларни тавсия қилади:

1. Тренировка қилинг, лекин ўзингизни зўриқтирманг. Югуришдан роҳатланинг, одатга айлантиринг, у сизга ҳузур бағишлайди.
2. Югуришда ҳеч ким билан мусобақалашманг, баҳслашиб тозаланаётган фақат мускулларни эмас, вужудингизни ҳам қийнаманг.
3. Югуриш темпини сиз учун “ўзингизники” саналганини, қийналмай чидайдиганингизни танланг ва ундан четламанг.
4. Жисмоний юкламани югуриш суръатини ошириш ҳисобига эмас, унинг масофасини ошириш ҳисобига кўпайтиринг (оширинг).
5. Қисқа муддатли нафас ростлашлар қилиш учун тўхташларга зарурият бўлса, тўхташ ёки нафас ростлашлар қилишдан уялманг.

30 минутли, ҳар кунли, тизимли югуриш “рацион” сизни танангизга сиҳатлик ато этади.

1-жадвал

Бир жойда туриб югуриш дастури(30 ёшгача)

Ҳафта	Давомийлиги (мин.сек)	1 минутда нечта сакраш	Ҳафтада неча карра	Ҳафталик очколар
1-	2.30	70-80	5	4
2-	5.30	70-80	5	7,5
3-	5.00	70-80	5	7,5
4-	7.30	70-80	5	11.5
5-	7.30	70-80	5	11.5
6-	10.00	70-80	5	15

2-жадвал

Юриш дастури (30 ёшгача)

Ҳафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Ҳафтада неча карра	Ҳафталик очколар
1-	1,6	15.00	5	5
2-	1,6	14.00	5	10
3-	1,6	13.45	5	10
4-	2,4	21.30	5	15
5-	2,4	21.30	5	15
6-	2,4	20.30	5	15

3-жадвал

Югуриш билан “саломатлик” гуруҳида шуғулланувчилар учун
ойлик машғулотлар режа тарзида.

Ёши	Югуришнинг ойлик юкламаси (минутларда)			
	1 ҳафта	2 ҳафта	3 ҳафта	4 ҳафта
19-24 йигитлар	10	13	16	20
16-21 қизлар	8	11	14	17

4-жадвал

Югуриш дастури (30 ёшгача)

Ҳафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Ҳафтада неча карра	Ҳафталик очколар
1-	1,6	13.30	5	10
2-	1,6	13.00	5	10
3-	1,6	12.45	5	10
4-	1,6	11.45		15
5-	1,6	11.00		15
6-	1,6	11.30		15

5-жадвал

Велосипедда юриш дастури(30 ёшгача)

Ҳафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Ҳафтада неча карра	Ҳафталик очколар
1-	3,0	10.00	5	5
2-	3,0	9.00	5	5
3-	3,0	7.45	5	10
4-	5,0	11.50	5	15
5-	5,0	11.00	5	15
6-	5,0	10.30	5	15

6-жадвал

Соғломлаштириш мақсадида тавсия этилган
сузиш дастури(30 ёшгача)

Ҳафта	Масофа (км)	Вақт (мин, сек.)	Ҳафтада неча марта	Ҳафталик очколар
1-	100	2.30	5	6
2-	150	3.00	5	7,5
3-	200	4.00	5	7,5
4-	250	5.00	5	10
5-	250	5.30	5	10
6-	250	6.00	5	12,5

17-жадвал

Баскетбол, гандбол, теннис ўйинлари дастури(30 ёшгача)

Ҳафта	Ўйин вақти (мин.)	Ҳафтада неча карра	Ҳафталик очколар
1-	10	5	7,5
2-	15	5	11,25
3-	15	5	11,25
4-	20	5	15
5-	20	5	15
6-	20	5	15

18-жадвал

Соф ўйин вақтини ҳисобланг

Зинанинг супачалари сони (минутда)	Машқларнинг давомийлиги (мин. сек.)	Очколар сони	Юк кўтариб чиқиш сони 5 кг гача
6	630	1,5	2
7	9.45	2	3
8	13.30	3	4
9	600	2	2,5
10	900	3	3,75
	12.00	4	5
	5.30	2,5	3
	8.15	3,75	4,5
	11.00	5	6
	4.30	2,75	3,25
	6.45	4,25	4,5
	9.00	5,75	6,75
	4.00	3,25	3,75
	6.00	4,75	5,5
	8.00	6,5	7,5

19-жадвал

**Масофа узоқлиги ва кислороддан фойдаланишнинг ўзаро
алоқадорлиги (17 дан 52 ёшгача бўлганлар учун)**

Масофа (км)	Кислородни ишлатиш (мл/кг/мин)
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7
2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,9 ва юқори	51,6 ва юқори

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош тахририяти, Т., 1999.
2. Каримов И.А. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Асарлар, 9-жилд. –Т: «Ўзбекистон». 2001.
3. Каримов И.А, Юсак маънавият-енгилмас куч. Т.:Маънавият, 2008. 32с.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаштизими тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони. 1997 йил 6 октябрь. /“Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. –Т.: “Шарқ”, 1998.
5. Соғлом авлод тарбияси-барчамизнинг мукаддас инсоний бурчимиз
Соғлом авлод давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ, 2000 йил 24 февраль.
6. Спорт газетаси муҳаррир минбари “Соғлом бола йили” улкан зафарлар йили бўлади. 01-сон 7.01.2014 2-саҳифа.
7. Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.
8. Купер Кеннет. “Новая аэробика” перевод с английского. М.Ф.И.С. 1975 год.
9. Хонкельдиев Ш, Абдуллаев А. ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти ўқув қўлланмаси. “Фарғона” нашриёти, 2010.
10. Ш.Хонкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқалар. Касб-ҳунар коллежлари ўқувчи ёшларининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ўқув қўлланмаси. “Фарғона” нашриёти, 2010.
11. Бишаева А.А.,Профессионально-оздоровительная физическая культура студента
12. Саломов Р.С., Керимов Ф.А., “Жисмоний тарбиядан педагогик технологиялар”, ўқув қўлланмаси Тошкент – 2008 й. 4-саҳифа.
13. Зотов Ю.Б. Организация современного урока. М., 1984.

14. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги ҳузуридаги БСРЖ ижрочи директорини “Спорт янгиликлари” муҳбири саволларига берган жавоби. 02-сонли, 2014.14.01. 3-саҳифа.
15. Насриддинов Ф. Камолот ва маънавият сабоқлари. Тошкент., - “Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти” – 1998.
16. Студеникин М.Я. Болалар саломатлиги ҳақида китоб. “Медицина”, Москва, 1982.
17. Хўжаев Ф, Усманхўжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланмаси. Т., “Ўқитувчи”, 1996.
18. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Пособие для учителя. Под ред. проф. Шлемен А.М. М.: “Просвещение” 1988.
19. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари-саломатлик гарови. Ўзбекистон аҳолиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда махсус тестлари буйича услубий қўлланма. Т., 2004.
20. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. Москва. ИРПО, 1995.
21. Бажуков С.М. Зодоровье детей – общая забота. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
22. Вижиченко В.Л. Содержание и методика обучения учащихся 7-8 классов двигательным действием: Автореф.дис...,канд.пед.наук – М. 1991.
23. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник , Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
24. Амосов А. Соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданияти одоби Фарғона
25. Қурбонова Х. Ер куррасини айни пайтдаги ҳолати ва унинг инсоуниятга таъсири ҳақидаги оммабоп маърузаси. Фарғона – 2005 й.
26. Шавков Л.В. частнқй методики адаптивной физической культуры. Москва Физкультуры и спорт. 1986 г.
27. Гёте В. Соғлом турмуш тарзи тарбияси Фарғона – 2010 й.
28. Имом ал Бухорий “Хадислар” Тошкент – 1998 й.