

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим
вазирлиги**

Наманган давлат университети

Н.Умаралиева, Ш. Тожибоев

Соғлом турмуш тарзи.

Рисола

НАМАНГАН- 2010

Соғлом турмуш тарзи.

Ўзбекистон республикаси ўз мустақиллигига эришгандан сўнг биринчи навбтдаги вазифаларидан бири соғлом авлод ҳақида қайғурилди. “Соғлом авлод” Ордени таъсис этилди. Соғлом авлодни яратиш, унинг соғлиғи ҳақидаги амалий тарзда қайғуриш бўйича тегишли ишлар, тадбирлар, чоралар амалга ошириб келинмоқда. Соғлом авлодни яратиш борасида, ҳар бир ёшни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланишлари учун барча шароитлар яратилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланиш учун спорт иншоотлари- спорт заллар, стадионлар, югуриш, гимнастика майдончалари, сузиш бассейнлари мавжуд.

Ўрта таълим мактабларининг ўқувчилари, касб-ҳунар колледжларининг талабалари ҳозирги кунда етарли даражада жисмоний барқарор ҳолдаги меҳнат қобилиятига эгалар. Бу уларнинг соғлиғи ҳақида қайғуриш шарт эмас деган хулосага олиб келмайди. Шунинг учун ўсиб келаётган авлодни соғлиғини мустаҳкамлаш ўқитувчилар, тарбиячилар, тиббиёт ходимлари ва ота-оналар олдидаги энг муҳим вазифа ҳисобланади.

Бу борадаги асосий эътибор ўсиб келаётган ёш авлодни қадди-коматини кўриш қобилиятини, чиниқишларини рўёбга чиқишида эҳтиёт чораларини кўриб бориш бўлиши лозим.

Ёш авлодни соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни доимо соғлом ҳолда бўлишлари ҳақида қайғуриб тегишли тадбирларни амалга ошириш фақатгина тиббиёт ходимларининг иши эмас. Бунда мактаб, коллеж директори раҳбарлигида барча педогогик жамоанинг ҳам вазифаси ҳисобланади.

Организм ривожланишининг ҳар бир босқичи даврида унга қўйилаётган нагрузка-юкни, яъни ўқиш даврида жисмоний тарбия дарсларидаги нагрузкани, уйда жисмоний иш бажаришдагини енгиб боради.

Организм тобора ўсиб бориши билан бажарадиган жисмоний ишлар таъсири натижасида юзага келадиган физиологик жараёнлар қайтар бўлади. Агар организмга таъсир этаётган кучлар шу организм бажариши мумкин

бўлгандан катта бўлса, у ҳолда организмнинг қайтиши, аввалги ҳолга келиши кийин бўлган физиологик жараёнлар содир бўлади.

Ақлий фаолият анча мураккабликни талаб этса, уни давомлилиги ва танаффуслар орасидаги муносабатлар бузилса организмда уйқуни бузилиши, неврозларни ҳосил бўлиши рўй беради. Бунда олий нерв системасида бузилишлар рўй бериши билан уларнинг соғлиқларида ўзгаришлар ҳам содир бўлади.

Ўқувчи организмга ҳаддан зиёд нагрузка бериш уларда салбий ҳолатларни рўй беришига олиб келади. Кучи етмайдиган ишларни бажаришга мажбур қилиш уларнинг организмда анчагина салбий ҳолатларни рўй беришига. Бу эса уларни тарбиясига таъсир қилади. Буларнинг ҳаммаси соғлом турмуш тарзи деб аталадиган ҳаёт кечиришни талаб қилади.

Соғлом турмуш тарзи деганда киши соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилган ҳаётий фаолият тушинилади.

Соғлом турмуш тарзи соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлаш билан бир вақтда ҳар тамонлама ривожланишни узоқ вақт давом этадиган ижодий фаолиятни, шахснинг ақлий ва жисмоний имкониятлари, қобилиятларини намоён этиш ҳамдир. Соғлом турмуш тарзини кечириш киши соғлиғини сақлашни 50% ва ундан кўпроғини таъминлаш эканлиги ҳақида илмий маълумотлар мавжуд.

Соғлом турмуш тарзи қуйидагиларни ўз ичига олади.

1. Самарали меҳнат фаолияти.
2. Меҳнат ва дам олишни уйғун ҳолда амалга ошириш.
3. Ёмон одатлардан воз кечиш.
4. Мўътадил ҳаракатларнинг режими
5. Чиниқиш.
6. Маълум меъёр билан озиқланиш.

Самарали меҳнат фаолияти. Соғлом турмуш тарзини кечиришдаги муҳим омил ҳисобланади. Одамнинг соғлиғига биологик ва ижтимоий омиллар

катта таъсир қилади. Бу омиллардан энг муҳими меҳнат ҳисобланади. Меҳнат жисмоний ва рухий соғлиқ учун ҳамда узоқ вақт давом этадиган ижодий фаолликни таъминловчи асосий омилдир.

Меҳнат ва дам олишни уйғун ҳолда амалга ошириш. Соғлом турмуш тарзининг муҳим омилидандир. Маълум тартиб асосидаги ва қатъий риоя этиладиган меъёр-режим асосида меҳнат қилиш ва дам олиш организмнинг меҳнат қилиш қобилятини сақлайди, унинг соғлиғини сақлайди, меҳнат фаолиятидаги самарадорликни таъминлайди.

Ёмон одатлардан воз кечиш. Деганда энг аввало тамаки, нос чекишалькаголь ва наркотик моддаларни истеъмол қилиш назарда тутилади. Бу нарсалар жуда кўп нохушликлар содир этилишининг, кўплаб касалликларни юзага келиш сабабчиси ҳисобланади. Умурни камайтиради, турмушни бузади, ўсиб келаётган авлоднинг соғлиғига катта зиён келтиради.

Мўътадил ҳаракатларнинг режими. Соғлом турмуш тарзининг муҳим омилидандир. Унинг асосини мунтазам равишда жисмоний машқлар, ишларни бажариш ташкил қилади. Мўътадил равишда ҳаракатланиш болалар ва ўсмирларда катта ёшли ўрта ёшли хатто кекса кишилар ҳаётида ҳам уларни соғлом бўлишларини таъминловчи асосий фаолиятларидан ҳисобланади.

Бизнинг мамлакатимизда кишиларнинг соғлиқларини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида жуда кўп ишлар олиб бориляпти ва бу ишлар ўзини натижаларини бермоқда. Бизни халқаро ҳамжамият олдидаги нуфузимизни ҳам ортишига олиб келмоқда.

Чиниқиш- соғломлаштирувчи энг кучли омил ҳисобланади. Чиниқиш билан жуда кўп касалликларни пайдо бўлишини олди олинади. Чиниқиш билан умр узаяди, кўп йиллар давомида одамларни самарали равишда меҳнат қилиш қобиляти сақланади. Чиниқиш организм соғлиғини сақлашда унинг марказий нерв фаолиятини яхшилашда, қон томирларда қон айланишини яхшилашда, организмда моддаларнинг алмашинувини яхши тарзда амалга ошишида энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Чиникишнинг аҳамияти тобора ортиб бормоқда. Бизда ёзнинг иссиқ кишининг совуқ шароитида ҳар биримизни танамизни турли усуллар билан чиникиши ҳар биримизга ижобий таъсир қилади.

Бизнинг юртимизда минглаб турли ёшдаги кишилар ўзларининг таналарини турли усуллар билан чиниқтириш машқларини олиб борадилар. Бу борада серқуёш юртимизда қуёш нури билан чиникишайниқса қишлоқ меҳнаткашлари шаҳарликларга қараганда самаралироқ бажарадилар. Уларнинг ҳар кунлик меҳнат фаолиятлари шундай ҳолда иш тузилишини тақозо этади.

Маълум меъёр билан озиқланиш. Соғлом турмуш тарзининг муҳим омилидандир. Маълум меъёр билан озиқланиш, яъни овқатланиш организм соғлиғини сақлаш уни мустаҳкамлаш, ишлаш яъни меҳнат қобилиятини бир тартибда сақлаш билан бирга уни ўсиши ва ривожланиб боришида ҳам муҳим аҳамият касб этиб уни таъминлайди.

Турли касб эгалари турлича равишда ҳолатда озиқланадилар. Озивқланиш уларнинг бажарадиган вазифалари билан боғлиқ бўлиши билан бирга миқдорлари билан ҳам боғлиқ.

Маълум меъёр билан озиқланиш оилада муносабатлар болалар ва ўсмирларни гигиенаси учун ҳам аҳамиятли ҳисобланади.

Маълум меъёр билан озиқланиш, айниқса спортчилар учун муҳим аҳамият касб этади. Яшайдиган жойимизда, меҳнат қиладиган жойимизда ўқув юртимизда санитария-гигиена қоида ва нормаларига риоя қилиш соғлом турмуш тарзининг муҳим омили ҳисобланади.

Ёшларнинг шахсий гигиенасида тана парвариши.

Спортнинг шахсий гигиенасида танасини парваришида қуйидагилар назарда тутилади.

- а) терини парваришлаш.
- в) қўл панжаларини парваришлаш.
- г) оёқ панжаларини қўшиб парваришлаш
- д) сочларни парваришлаш.

Терини парваришлаш.

Спортнинг меҳнат қобилияти , унинг соғлиғини кўп жиҳатдан терисига боғлиқ. Негаки одамнинг териси ташқи муҳит омиллари билан тери орқали энг кўп муомалада бўлади.

Тери спортчининг организмида қуйидаги вазифаларни бажаради:

1. организмнинг ички органларини химоялайди.
2. моддалар алмашинуви натижасида ҳосил бўлган ва организмдан ажраладиган моддаларни тери орқали ажратади;
3. тана ҳароратини бир маромда сақлашда назорат қилиш вазифасини бажаради.

Терида жуда кўп микдорда нерв толалари мавжуд. Олимларнинг ҳисоблашига қараганда 1 кв.см. майдондаги тери юзасида:

- оғриқни сезадиган 100 дан ортиқ;
- совуқни сезадиган 12-15 та
- иссиқни сезадиган 1-2 та нуқталар мавжуд.

Тери тўғри парваришланмаса бажарадиган вазифаларида бузилиш ҳосил бўлади. Ифлос ҳолдаги терида турли йиринглижойлар ҳосил бўлади.

Терини иссиқ сув ва яхши совун билан ювиб тозаланади. Бизда ёз фаслимизнинг иссиқ шароитида бир ҳафтада бир марта танани устидан иссиқ сув қуйиб ғусл қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бизнинг шароитимизда кўп терлаш мумкин. Терни ювиб туриш терининг гигиенасининг асосини ҳосил қилади.

Жисмоний машқлар бажариш вақтида спортчи кўп терлайди. Шунинг учун у машқ тугаган душ остида туриб, терини тер қолдиғидан тозалаш лозим. Душ тагида туриш фақат терини тозалаб қолмай спортчининг асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Юрак-қон томир фаолияти ҳолатини яхшилайти. Душдан чиққандан кейин терини сочиқ билан қаттиқ артилиши уни енгил масажини таъминлайди.

Терининг парваришида хаммом муҳим аҳамиятга эга. Хаммом фақат терини ҳолатини яхшилаб қолмай соғлиғни мустаҳкамлашга айниқса шамоллаш касалликларини олдини олишга аҳамиятлидир.

Хаммомга тушишдан олдин қуйидагиларга амал қилинади:

- кўп овқат егандан кейин хаммомга кириб бўлмайди;
- ухлашдан олдин хаммомдан фойдаланиш мумкин эмас;
- жуда каттиқ чарчоқдан кейин хаммомга кириб бўлмайди;
- касал бўлганда хаммомга кириш мумкин эмас;
- хаммомга киришдан олдин ва хаммомдан чиқишдан кейин спиртли ичимликлар ичиш таъқиқланади.

Қўл панжаларини парваришлаш.

Қўл панжаларини парваришлаш алоҳида эътибор талаб этади. Қўллардаги касаллик тарқатиувчи бактериялар идишга бевосита оғизга осон ўтади. Қўлимиздаги жамми бактериянинг 95 % и тирноқларимиз тагида бўлади. Турли ишларни бажариб бўлганимиздан кейин овқатланишдан олдин, албатта қўлларимизни ювишимиз лозим. Қўлларимизни биз кўп ювиб юрсак қўл териси ўзиниғўзи тозалай оладиган ҳолга келади.

Алоҳида спорт турлари билан шуғулланадиган спортчилар, масалан гимнасткчилар, эшкак эшувчилар, штангачиларнинг қўл панжаларининг кафтида қавариқлар пайдо бўлади. Қавариқларни пайдо бўлиши шу тери тўқимасига кўп вақт давомида бўладиган кучли бир хил таъсирга теридан жавоб реакцияси ҳисобланади. Машқлар ўтказиб бўлгандан кейин албатта қўлларни сифатли совун билан ювиш тавсия этилади. Машқлар вақтида қўл кафтларни эҳтиёт қиладиган мосламалардан масалан, қўлқопдан фойдаланиш лозим.

Қўллар терисини юмшатиш учун парфюмерада ҳозир турли суртмалар ишлаб чиқилган, улардан фойдаланиш яхши натижа беради.

Оёқларни парваришлаш.

Оёқларни унинг панжаларини, товонни парваришлашни мунтазам амалга ошириш керак деб ҳисоблаймиз. Агарда оёқ кучли терлайдиган бўлса, унда кўпроқ эътибор бериш лозим. Шу боисдан ҳар куни ётиш олдида оёқни илиқ сув билан ювиб ётиш мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда оёқларда кавариклар пайдо бўлган бўлса уни ҳар ҳил дори воситаларидан фойдаланиб йўқотишга ҳаракат қилиш лозим.

Ҳозирги кунда айрим спорчиларда уларнинг оёқ панжалари орасида замбуруғ кўзғотган қичима ҳам учраб ткради. Шундай ҳолат рўй бермаслиги, уни олдини олиш учун фақат ўзини оёқ кийими, ўзини пайпоқларини кийиш бошқаларни пойабзалини киймаслик зарур. Чунки бу касаллик юқумли жуда тез юқади. Оёқларни ювгандан кейин уни қуригунча қаттиқ артиб қуриштириш тавсия этилади.

Сочларни парваришлаш.

Сочларни парваришлаш деганда уни ювиш ва вақти-вақти билан олдириб, калтайтириб туриш назарда тутилади. Сочларни ювганда кирланган кийимларни ювишда ишлатадиган совунлардан фойдаланиб бўлмайди. Турли порошоклар билан ҳам ювиш тавсия этилмайди. Ҳозир ювиш воситалари кўп. Парфюмерия саноати кўплаб концентрланган шампунлар чиқарган, улардан фойдаланилган маъқул. Фақат соч тоза бўлсин деб шампунни кўп қуймаслик керак. Акс ҳолда сочни ва терини куйдириб юборади.

Ёмон одатлар соғлиқ заволи.

Соғлом турмуш тарзи ёмон одатлардан чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, наркотик моддаларни қабул қилиш, палапартиш жинсий ҳаёт

кечиришларни бутунлай яқинига йўламаслик билан ҳаёт кечириш демакдир. Спиртли ичимликларни ичиб турли ёмон ишларни қилиш, ахлоққа тўғри келмайдиган гапларни гапириш, бошқаларни тинчлигини бузиш энг ёмон одатлардандир.

Наркотик моддалар қабул қилиш, спиртли ичимликлар ичишдан ҳам баттарроқ аҳволга солади. Умр заволи бўлади десак хато бўлмайди.

Палапартиш жинсий ҳаёт- бу ҳозирги асримиз вабоси деб ҳисобланаётган СПИД га келятти. СПИДга йўлиққан киши муқаррар ўлимга маҳкум бўлади. Ёмон одатлар билан спортда ҳеч ким натижага эришган эмас. Биз юқорида қисқа фикр билдирган ёмон одатларни бироз кенгайтириб фикрларни баён қилишга ҳаракат қиламиз. Ҳақиқатдан ҳам ёмон одатлар умримиз заволи, буни атрофимиздаги ёмон одатли кишиларда кўриб гувоҳи бўлмоқдамиз.

Чекиш ва унинг зарари.

Чекиш шартли рефлекс билан ривожланган. Баъзилар чекиш билан ақлий фаолият ривожланади деб ҳисоблашади. Лекин олимлар тамаки тутуни таркибини аниқлашганда унда 40 дан ортиқ одам организми учун зарарли моддалар борлигини аниқлашган. Улардан одам учун энг зарарлиси **никотин** ҳисобланиб, битта сигарета чекилганда одам танасига 1 мг никотин киради. Одам учун 50 мг никотин уни ҳалок қила олади.

Чекишни биринчи марта бошлаган одамда ноҳуш ходиса никотин билан заҳарланишдан бошни айланиши, бош оғриғи, қайт қилиш рўй беради. Бошқаларга таҳдид қилиш. Кучлилиқ қилиб бундай ноҳушликларга эътибор қилмай чекиш одатга айланди.

Илмий адабиётлардаги маълумотлардан маълумки ашаддий чекувчиларда бошни айланиши, бош оғриғи, қайт қилиш, уйқуни бузилиши, ақлий ва жисмоний фаолиятни камайиши, яъни бошқача айтганимизда ишёқмаслик ҳосил бўлади. Чунки шу билан бирга юрак қон-

томир ва нафас системаларида ҳам касалликларни юзага келтиради. Адабиёт маълумотларига кўра одамлардаги юрак миокарди касалиги чекувчиларда, чекмайдиганларга нисбатан 2 марта кўп учрайди. Инфаркт натижасидаги ўлим ҳолати эса 3 марта кўп учрайди.

Ашаддий чекувчиларда ўпка эмфиземаси деб аталадиган касаллик 8-15 мартаба, ошқозон язваси 3-5 марта, аорта ва каронарселерози 3-4 марта кўп рўй беради. Оёқда гангрена бўлиб уни кесиб ташлаш чекувчиларда учрайди ҳолос. 45 ёшдан кейин рўй берадиган касалликларнинг 30%и чекиш оқибатидир. Чекувчи кексаларда ўлим кўп бўлади.

Спортчиларга чекиш янада кучлироқ таъсир этади. Энг аввало уларни юрак қон-томир, нафас системаларида билинади. Чекувчи спортчиларда ҳаракатларида аниқлик, тезлик бўлмайди. Хар бир спорт турида биринчиликни эгаллаганлар 90-95 %и чекмайдиганлар, 5-10 % гинаси чекадиганлар бўлади. Чекишнинг салбий таъмонлари кўп. Айниқса нафас йўлларида рак касаллиги кўп учрайди. Хисобланишига қараганда 1 та сигарета одамнинг 5 дақиқа умрини қисқартирар экан.

Алькоголли ичимликларни зарари.

Алькоголли ичимликларни ичиш соғлиқни йўқолишига ва спортчи фаолиятини пасайишига олиб келади. Алкоголли ичимлик деганда этил ва вино спирти назарда тутилади. Уни крахмал тутган бошоқли донлардан олинади. Яхши тозаланганини ректификат спирт дейилади.

Этил спирти наркотик модда ҳисобланади. У хужайрадаги ферментатив ва оксидланиш жараёнларини пасайтиради. Истеъмол қилинган спиртли ичимликни 89% ошқозон шиллиғи шимса, қолганини ичаклар шимади.

Олимларни маълумотларига қараганда алкоголь организмда кўп муддат турмайди. Бироқ алкоголь мия, жигар, ошқозон каби муҳим органларда 15 кунгача тўпланиб туради. Тез-тез ичилганда бу органларди доимо тўпланган бўлади. Алкоголь марказий асаб фаолиятидаги

тормозланиш ва қўзғолишни бузади. Ақлий фаолият кескин пасаяди, ҳаракатларида аниқлик қолмайди.

Доим ичиб юрувчиларда.

- юрак касалликлари 22 марта кўп;
- хазм органларидаги касалликлар 18 марта кўп;
- нафас органлари касалликлари 4 марта ичмайдиганлардан кўп бўлади.

Доимий ичимлик ичувчиларнинг 41 %ида жинсий фаолият бузилган бўлади. Алькоголь таъсиридаги ўлим юрак ва рақ касаллигидан кейин учинчи ўринда туради. Спиртли ичимликлар жиноятни кўпайишига, ишдаги жароҳатларга, тасодифларга сабаб бўлади

Алькоголь организмни дам олдирмайди. Мураккаб ҳаракатларни бажариш 31-36%га, аниқ вазифа бажариш 26-29 %га, мускулларни кучи 23-28% га камаяди. Аввалги ҳолатга қайтиш 4-5 кундан кейин рўй беради. Ғалабага иштиёқ интилишини пасайтиради.

Наркотик моддаларни зарари.

Наркотик моддаларни бир марта қабул қилишнинг ўзик организм учун жуда ёмон оқибатга олиб келади.

Наркотик моддаларга:

- а) опиум ва унинг ҳосилалари- морфин, героин, деонин, коден ва шу кабилар киради.
- в) кокаин;
- с) хиндистон нашасининг маҳсулотлари;
- д) уйқуни келтирадиган веронал, люминал, барбамин ва шу кабилар киради.

Наркотик моддаларни тиббиётда кучли оғриқ бўлганда уни пасайтириш учун қўлланилган. Даволаш масаласида фойдаланишни фақат врач ҳал қилади.

Наркотик моддага ўрганиб қолиш ёмондир. Бунда:

-ҳар сафар қабул қилинаётган наркотик модданинг миқдорини топиш уни уни қабул қилишга иштиёқ ортиб бораверади;

- ҳар сафар қабул қилинаётган наркотик модданинг миқдорини оширишни организм талаб қилаверади. Аввалгисини миқдори камдай туюлади;

- наркотик моддани тана олмасаорганизмни холсизланиши, қайғу, зерикиш хиссиёти, уйқусизлик талвасага тушиш ҳолатлари рўй беради. Бундай ҳолатга тушмаган киши тасаввур қилолмайдиган ҳолатга ёмон ҳолатга тушади.рухий ва жисмлний жиҳатдан тушкунлик содир бўлади. Булар эса одамни жиноят қилишга ундайди ва бундай жиноятни қилади ҳам.

Ёшларни танасини чиниқтириш.

Чиниқишнинг гигиена тамонлари.

Чиниқиш-бу иқлимий омиллардан совуқ ва иссиқ, қуёш радиацияси, атмосфера босими каби омилларни одам организмга зарарли таъсирини камайтиришга йўналтирилган гигиеник тадбирларнинг мажмуи ҳисобланади. Мунтазам равишда чиниқиш орқали турли туман касалликларни олдини олинади. Кишини узоқ йиллар давомида меҳнат фаолияти мувоффақиятли тарзда сақланиб туради. Чиниқиш бу спортнинг жисмлний тарбиянинг асоси ҳисобланади.

Чиниқиш билан организмнинг ҳамма қисми худди машқ бажаради. Аммо танада ҳарорат алмашинуви натижасида атроф муҳит омилларига чидамлилиқ ортади. Ташқи муҳитнинг турли таъсирлари туфайли организмда мосланишлар пайдо бўлади. Кейин эндокрин система ва барча бутун организмда унинг тўқималари ва хужайраларида мосланишлар пайдо бўлади.

Организм иссиқ ва совуқни оғриқсиз қабул қилиш содир бўлади. Масалан, совуқни мунтазам равишда организмга таъсири терида ҳарорат алмашинувини, иссиқлик алмашинувини таъминлайди.

Чиникиш вақтида организм ўзининг доимий ҳароратини осонроқ сақлайди. Гомостатик ҳолатини сақлайди.

Муаян таъсирга организм чидамлилигини таъминлаш чиникишнинг махсус тури ҳисобланади.

Махсус бўлмаган ҳар нарсага чидамлилиқни ошириш бу махсус бўлмаган чиникиш дейилади. Бу турдаги чиникиш организмнинг умумий ҳолатини яхшилашга қаратилган ҳолос.

Муолажалар тўғри амалга оширилгандагина мувоффақиятли чиникиш амалга ошади.

Илмий асос ва тажриба билан чиникишнинг қуйидаги тамонлари ишлаб чиқилган.

А) мунтазамлик

В) аста-секинлик ва доимийлик

С) ҳар бир организм ўзининг хусусиятларини ҳисобга олиши.

Д) чиникишда фойдаланиладиган воситалар ва ҳилларини қўпайтириш

Е) ўзини назорат этиб туриш.

Мунтазамлилиқ доимо ҳар куни қолдирмай чиниқувчи восита ёки бошқалардан фойдаланиш назрда тутилади. Танаффусларни чўзилиб кетиши организмни химояланиш реакцияларини йўқолиб кетишига сабаб бўлади. Аста-секинлик давомийликда чиникиш фазаси, миқдори, вақтини кучини аста-секин ошириб бориши тушунилади. Бунда энг оддийсидан, энгилдидан бошланиб аста мураккаблаштирилиб бориш лозим. Ортиқчаси зарарли ҳолатга олиб келишини ҳам ёдда татиш лозим. Ҳар бир спортчи ўзининг шахсий хусусиятларини ҳам ҳисобга олиши зарур. Бунда спортчининг ёши, жинси, соғлиғи, иштиёқи кабилар ҳисобга олинади. Болалар, ўспиринлар, ўрта ёшлилар, кексаларда аста ва давомлилиқ принципи турлича бўлишини ёдда тутишимиз лозим.

Чиникишни амалга оширишда спортчи ўзининг танасида чиникишга нисбатан бўлаётган ҳолат ўзгаришларни ҳам ўзи сезиб назорат қилиб бориши ҳам муҳим ҳолатлардан ҳисобланади.

Чиниқишни тўғри ташкил этиб уни яхши амалга оширилаётганини қандай билиш мумкин? Уйқудан қониқиб яхши кайфият билан туриш. Меҳнат қилиш, машқ қилиш иштиёқи пайдо бўлиши булар чиниқишни ўғри ташкил этилганлигининг самарасини билдиради. Бунинг акси бўлса ухлай олмаса, машқларни тўла талаб даражасида бажармаса, иштиёқ пасайса бундай ҳолатда врачга учраш лозим.

Очиқ хавода чиниқиш.

Юртимизнинг қуёшли кунлари кўп, халқимиз айниқса спортчиларимиз доимо очиқ хавода тренировка-машқларни ўтказадилар. Очиқ хавода чиниқиш деганда аввало хавонинг харорати назарда тутилади. Бунда қуёш нурининг таъсири хавонинг хароратига нисбатан кучли таъсир қилади. Очиқ хаводаги енгил шабада ва шамолга унинг таъсирига ўрганишни ҳосил қилиш лозим. Очиқ салқин қуёш нури кам тушадиган жойларда устки кийимни ечиб юриш билан терига енгил шабада тегиб уни майин таъсирлайди. Қишда очиқ хавода машқ қилиш фойдали нафас органларининг фаолиятини мустаҳкамлайди ва кўп қаватли кийим кийишга ҳожат қолмайди.

Сув таъсирида чиниқиш.

Сув билан танани чиниқтириш бу энг қулай ва самарали усул ҳисобланади. Сув билан чиниқишнинг асосий омили унинг хароратини ҳисобга олинади. Сувни танани устилан қуйиш, душ қабул қилиш ва сувнинг ичига тушиб олиб ҳаракат қилишда сув танага механик таъсир қилади. Сувда эриган тузлар, газлар ҳам спортчи танасига таъир қилади. Ҳамма гапни қўйайликки, сув билан чиниқишда унинг дозаси, мунтазамлилиги, доимийлиги ҳисобланади. Мунтазам равишдаги сув муолажаси орқали энг муҳим шамоллаш касалликларини олди олинади.

Сув муолажасини тўғри олиб бориш учун аввало совуқ сув организмга қандай таъсир этишини билиб олиш зарур. Совуқ сув таъсирида теридаги қон ички органларга қараб ҳаракатланади. Тери оқариб совийди. Кейин бунга жавобни организм ўзининг қизиши билан қайтаради. Қон терига қуйилиб келади, натижада тана бироз исийди. Қон томирларни дастлаб торайиши кейин эса кенгайиши уларнинг гимнастикаси ҳисобланади.

Агар совиб кетиш, совқотиш узоқроқ давом этса учинчи босқич терини қон томирлари кенгайганича қолади. Унда қоннинг айланиши секинлашади ва қоннинг ивиш белгилари пайдо бўлади, натижада қалтираш бошланади. Қалтираш тана мускулларининг ихтиёрсиз қисқариши содир бўлади.

Организмни сув билан чиниқтиришда дастлабки меъёрий ва маҳсус режимлари.

Дастлабки режимда.

Кунлар	Муолажа	Сувнинг ҳарорати	Тананинг совитиш вақти.секунд.
1-3	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	36-34	180-120
4-7	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	39-32	180-120
8-11	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	32-30	180-120
12-15	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	31-28	150-100
16-20	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	30-26	150-90
21-25	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	29-24	130-90

26-30	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	29-22	120-90
-------	---	-------	--------

Кейинги кунларда сувнинг хароратини пасайтирмасдан танани совитиш вақти узайтирилади.

Мўътадил режимда

Кунлар	Муолажа	Сувнинг харорати	Танани совитиш вақти. секунд.
31-35	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	27-20	120-80
36-40	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	26-18	120-80
41-45	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	25-17	120-80
46-50	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	24-16	110-70
51-56	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	23-15	100-60
57-60	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	22-14	90-50
61-65	Сочикни хўллаб танани артиш, сув қуйиш, душ остида туриш, ванна	20-12	90-50

Кейинги кунларида сувни хароратини пасайтирмасдан танани совитиш вақти кўпайтирилади.

Махсус режим

Кунлар	Муолажа	Сувнинг харорати	Совититш вақти. секунд.
66-70	Танага сув қуйиш, душ остида туриш, ваннада ётиш	19-11	90-30
71-75	Танага сув қуйиш, душ остида туриш, ваннада ётиш	18-10	90-30
76-80	Танага сув қуйиш, душ остида туриш, ваннада ётиш	17-9	90-25
81-95	Танага сув қуйиш, душ остида туриш, ваннада ётиш	16-8	90-25
86-90	Танага сув қуйиш, душ остида туриш, ваннада ётиш	15-7	90-20
91-100	Танага сув қуйиш, душ остида туриш, ваннада ётиш	14-6	90-15

Танани чиниқтиришнинг мўътадил вамахсус режимларида 16-39 ёшли кишилар учун фойдаланилаётган сувни харорати ҳар 5 кунда 2⁰ га пасайтириш тавсия этилади. Ундан ёши катталар учун эса 1⁰ пасайтирса бўлади.

Шуни ёдда тутиш лозимки сувнинг харорати тана хароратига яқин бўлса камроқ вақт давомида муолажа бажариш лозим. Сув билан чиниқиш муолажаларини сув билан ювиниш, сувни қуйиш ва душ тагида туришни

амалга ошириш бўйича адабиётлар асосидаги маълумотларни жадвал холида келтирамиз.

Сув билан чиниқишда томоқни, оёқ панжаларини алоҳида эътибор билан турлича хароратдаги сув билан ювиш муолажаларини амалга ошириш лозим. Бунда ҳам аста-секилик билан сув хароратини анча совитавермай бажариш тавсия этилади.

Совуқ сувни танага тегишига организм дарров ўзининг жавобини килади. Совуқ сув тана терисига тегиши билан совуқ харорат таъсирида теридаги қон томирлардаги қон организм ичига қараб кетади.

Қуёш нури таъсирида чиниқиш.

Қуёш нури барча организмлар учун алоҳида таъсир хусусиятига эга. Айрим организмлар қуёш нуридан доимо қочиб тунда фаол бўладилар. Қуёш нури таъсирида марказий асаб системаси фаолияти яхшиланад, терининг химояланиш вазифаси ортади. Ички секреция безлари иши яхшиланади. Организмда моддалар алмашинуви кучаяди. Терида Д витамини ҳосил бўлиши кўпаяди. Буларнинг ҳаммаси одамнинг кайфияти яхшиланишига унинг меҳнат қобилиятини ортишига олиб келади. Булардан ташқари қуёш нури зарарли микробларни ҳалок қилишини ҳам айтиб ўтиш лозим.

Қуёш нури организмга ижобий таъсири маълум даражада бўлади. Бошқа касб эгаларидан қишлоқ хўжалик фермерлари, деҳқонлар, сувчилар, кўйингки, фаолияти очик ҳаво билан боғлиқ ҳолдаги касб эгаларида то кузгача қуёш нурининг бевосита таъсирида бўладилар. Бизнингча кузатишларимиз шуни кўрсатадики муттасил равишда қуёш нури остида юрган фаолиятида бўлаётганларда қуйидагилар рўй беради.

- тери қорайиши билан уларда Д витамини синтези доимо меъёрида бўлади.

- тери қорайиши билан қондаги гемоглабин миқдори етарли даражада бўлиб қон камлиги касаллиги рўй бермайди.

- кўз касалликлари рўй бермайди.

- ошқозон-ичак касалликлари рўй бермайди .

Қачон қуёш нурининг бевосита таъсири остида бўлиши керак қанча вақт туриш керак, фойдали саволларга биз айтамызки бу йил фасилларига қуёшнинг горизонтига ҳолатига организмнинг ўзига яъни мижозига ва шу қаби омилларга боғлиқ.

Хулосамиз шундан иборатки қуёшдан кўпроқ фойдаланиб фаолиятда бўлинг.

Спорт билан шуғулланишда чиникиш.

Спортчининг чиникиши унинг спортдаги фаолияти даврида энг муҳим касб этади. Чиникиш билан спорчи мувоффақиятларга эришади. Чиникқан спортчи касал бўлавермайди кўпроқ машқ қилиш имкониятлари бўлади. Имкониятларнинг ортиши билан катта ҳажмдаги оғирроқ тарздаги машқларни бажариш имкони бўлади. Чиникиш билан турли об-ҳаво шароитларининг организмларга салбий таъсир этадиган омилларга чидами ортади.

Ёпиқ спорт майдонларида доимо машқ ўтказишда бу жойлардаги микроклим спортчи чиникишни ҳосил қилмайди. Шунинг учун узок муддат давомида ёпиқ бинолардаги спорт залларда машқ мусобақада қатнашувчилар учун табиатдан, табиий омиллардан фойдаланган маъқул.

Ёпиқ спорт залларида машқ ўтказидиган спорт турларидан гимнастикачилар, акробатлар, курашчи, боксчилар учун қуёш нурлари ҳамда очиқ ҳаво билан улар таъсирида баданини чиниктириш ишларини олиб боришни мутахассислар тавсия этади.

Спортчилар сув билан чиникишнинг турли усуллари билиб ундан фойдаланиб иш кўриши лозим. Бу шахсий гигиена муҳим тамонлари ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. А.Ахмедов. Соғлом турмуш тарзи узок умр гарови. Тошкент Ибн Сино нашриёти 2010.
2. Павлов И.Г. Гигиена физического воспитания. Москва изд.”Ф”. с. 1986г.
3. Интернет маълумотлар.

Мундарижа

Ёшларнинг турмуш тарзи_____

Ёшларнинг шахсий гигиенасида тана парвариши_____

Танани чиниқтириш_____

Очиқ хавода чиниқиш_____

Сув таъсирида чиниқиш_____

Қуёш нури таъсирида чиниқиш_____

Спорт билан шуғулланишда чиниқиш_____

