

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ

ЖИЗЗАХ ПОЛИТЕХНИКА ИНСТИТУТИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ” КАФЕДРАСИ

“ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ” фанидан

маърузалар матни

**Институтнинг барча йўналишида таълим олаётган
биринчи курс талабалари учун**

ЖИЗЗАХ-2008 й.

Ушбу “Валеология асослари” маърузалар матни институтнинг барча йўналишида таълим олаётган талабалар учун мўлжалланган. Маъруза матнида соғлом турмуш тарзи, инсон саломатлиги, экологик муаммолар, ирсий касалликлар, юқумли касалликлар уларни олдини олиш ёшлар учун барча керакли бўлган маслахатлар ёритиб берилган

Тузувчилар:

Камолова Ш

Такризчилар:

ЖДПИ. проф.У.Рахмонқулов.

Жисмоний тарбия каф.муд.

Қ. Юсупов

Услубий кўрсатма “Қурилиш“ факультетининг “Жисмоний тарбия» кафедрасида № _____ сонли мажлис баённомасининг “ _____ “ 2008 йилда кўриб чиқилган ва тасдиқланган.

Жиззах политехника институти услубий кенгашининг 2008 йил _____ № _____ сонли қарори билан тасдиқланган.

КИРИШ

Валеология- саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги фандир. Тиббиёт ўз олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, касалликларнинг олдини олиш ва даволаш вазифаларини қўйса, валеология саломатлик табиати, соғлом бўлиши сабаблари, омиллари ва механизми масалаларини ечади.

Барча тараққий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилятнинг манбаси ҳисобланади.

Шу муносабат билан инсон эҳтиёжи бўлмиш саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка муносабатни тарбиялаш масаласи пайдо бўлади. Бунинг учун соғлом инсон моделини, педагогик назорат тизимини ва жисмоний камолотга эришишнинг эффектив усул ва услубларини ишлаб чиқиш лозим.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат ва функционал тайёргарликнинг сон кўрсаткичлари ёш инсоннинг саломатлик даражаси ҳақида нисбатан кўп маълумот беради.

Олий таълим истиқбол тараққиётининг асосий муаммоларини ҳал этиш ёшларни жисмонан соғлом фикрга эга бўлишлик тизимини такомиллаштиришни талаб этади. Шунинг учун олий ўқув юртларида жисмоний тарбия тизимини қайта қуриш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади, чунки тадқиқотларимиз натижаларига кўра ўқиш давомида талабаларнинг саломатлиги даражаси йилдан-йилга пасайиб бормоқда. Ҳозирги вақтга қадар олий ўқув юртини битираётган ёш мутахассислар кўпинча тўлиқ соғломлашган эмас, бу эса уларнинг келгусидаги ишлаб чиқариш ва ижтимоий фойдали фаолиятини чеклаб қўяди, ривожланаётган давлатга иқтисодий ва интеллектуал зарар етказди.

Шу муносабат билан ёшлар валеологияси саломатликни сақлаш ва яхшилашга, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия турлари, услуб ва усулларига, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган, соғломлаштириш тизими сифатида кўриб чиқилади.

Валеология талабаларда жисмоний тарбиянинг назарий, амалий ва мустақил машғулотларига онгли, барқарор ва позитив муносабатларни шакллантиришга йўналтирилган бўлиб, саломатликни яхшилайти, ўқув жараёнларининг унумдорлигини оширади, жисмоний маданият элементларини шакллантиради.

Жисмоний баркамоллик саломатлик гарови бўлиб, у шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ва ёшларни тарбиялашга ёрдам беради. Тарбия жараёнининг бош вазифаси-тарбиявий фаолиятнинг динамизми ва барқарорлигини кучайтириш, тарбиянинг юқори натижаларини кафолатлаш. Бу эса талабанинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олувчи педагог шахсиятига асосланади.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса, ёшлигида муҳим роль ўйнайди. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуқлиги ва ижодий ўсишига сабаб бўлади.

МАВЗУ: ВАЛЕОЛОГИЯ ФАНИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ- САЛОМАТЛИК ВА СОҒЛОМ ҲАЁТ ТАРЗИ

Режа:

1. Валеологиянинг асосий тушунчалари.
2. Валеологиянинг предмети.
3. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси.
4. Валеологиянинг вазифалари.
5. Валеологиянинг тадқиқот услублари.
6. Саломатлик ва соғлом турмуш тарзи

1. Валеологиянинг асосий тушунчалари

«Валеология» лотинча сўз бўлиб, алоҳида «саломатлик», «соғлом бўлиш» маъносини англатади. Бу атамани биринчи бўлиб К.И.Брексман 1987 йилда киритди. Валеология фан ва ўқув предмети сифатида кенг эътибор қозонмоқда.

Дарслик муаллифларидан бири В.Н.Вайнер (2001) нинг фикрича, «Валеология» олий ўқув юртларидаги ўқув фанлари қаторида асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Валеология- инсон саломатлиги, уни мустаҳкамлаш йўллари, аниқ шароитларда инсон ҳаётий фаолиятини шакллантириш ва сақлаш ҳақидаги билимларнинг фанлараро йўналишидир. Ўқув фани сифатида у инсон саломатлиги ва соғлом ҳаёт тарзи ҳақидаги билимлар мажмуасини ташкил этади.

Валеологиянинг марказий муаммоси- индивидуал саломатликка муносабат ва шахсни индивидуал ривожлантириш жараёнида саломатлик маданиятини тарбиялашдир.

Валеологиянинг предмети- индивидуал саломатлик ва инсон саломатлиги захиралари, шунингдек соғлом ҳаёт тарзи. Валеологиянинг турли касалликларнинг олдини олишни тавсия этувчи профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шунда. (В.Н.Вайнер, 2001).

2. Валеологиянинг предмети

Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмалар тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжни мустаҳкамлашга йўналтирилган фаолият сифатида кўриб чиқилади.

Шу муносабат билан инсоннинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги педагогик қонунларни тадқиқ этиш, шу асосда ҳар томонлама етук инсонни шакллантириш бўйича махсус педагогик тарбия жараёни назарияси ва методикасини аниқлаш валеология фанининг предмети ҳисобланади.

Талабаларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш, уларни саломатлик ва жисмоний етукликни асраш ва яхшилаш бўйича билим ва кўникмалар билан қуроллантиришга йўналтирилган педагогик фаолият валеология фанининг объекти ҳисобланади.

Жисмоний етукликка интилиш деганда инсонни турли ҳаётий шароитларга оптимал мослашувини таъминловчи ва фаол ижодий турмуш, ўқув ва келажақдаги

меҳнат фаолияти, ҳаётдаги ўрнининг манбаси ҳисобланувчи жисмоний ҳолати, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, гавда тузилиши ва жисмоний ривожланишини яхшиловчи педагогик жараён тушунилади.

Инсон саломатлик ҳаётӣ схемаси



3. Валеологиянинг бошқа фанлар билан алоқаси

Валеология анатомия, физиология, психология, социология, фалсафа, математика ва бошқа фанлар билан чамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида

қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларини баён этишда сўз юритилади. Ҳозир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тўхталиб ўтиш жоиз.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Шу муносабат билан инсон саломатлиги тиббий-педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши лозим. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатлиқнинг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш керак. Олинган тўлиқ маълумотлар асосида инсон саломатлиги даражасини аниқлаш мумкин. Шунини айтиб ўтиш керакки, жисмоний комилликка эришиш жараёнини индивидуаллаштириш учун инсоннинг шахсий хусусиятларини билиш керак. Бунинг учун турли психологик тестлар (Кеттол, Айзенк, Стреляу, Пейсахов-Габдреева тестлари) дан фойдаланиш мумкин. Тиббий педагогик ва психологик тадқиқотлар маълумотларини комплекс ҳисобга олиш жисмоний ҳолат ҳақида объектив ахборот олиш соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турлари ва усуллари аниқлаб олиш имконини беради.

Юқорида баён этилганлардан шундай хулосага келишимиз мумкин. Педагогик тадқиқотлар, тиббий текширишлар ва ахборот таъминоти усуллари қўлланилган комплекс маълумотлар қуйидаги масалаларни ҳал этишда ёрдам беради:

1. Жисмоний аҳволни аниқлаш.
2. Жисмоний ривожланиш, жисмоний ва функционал тайёрликни баҳолаш.
3. Инсоннинг жисмоний етуклиги динамикасини аниқлаш.
4. Соғломлаштиришнинг эффектив усуллари аниқлаш.
5. Етукликка эришиш жараёнини режалаштириш тизимини ўрганиш.
6. Жисмоний етукликка эришишни индивидуаллаштириш.
7. Жисмоний машқлар билан мустақил, мунтазам, амалий шуғулланишга эҳтиёжни ривожлантириш.
8. Ўз-ўзини назорат қилиш усулларига ўргатиш ва ҳ.з.

Инсоннинг жисмоний етуклиги ҳақида маълумот педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичлар билан боғлиқликда кўриб чиқирилиши керак, бу жисмоний аҳволни объектив бошқариш имконини беради.

Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилишда математик статистикадан фойдаланилади. Математик статистика жисмоний етукликка эришиш ва жисмоний тарбиянинг объектив қонунларини ўрганишнинг эффектив усуллари билан бириктирилади.

Жисмоний етукликка эришишнинг эффектив соғломлаштирувчи воситаларини аниқлаш учун жисмоний ривожланиши, гавда тузилиши ва жисмоний, функционал тайёрлиги кўрсаткичларининг корреляцион боғлиқлигини аниқлаш керак.

Ёшларнинг жисмоний етукликка эришишининг илмий асосланган воситаларини аниқлашга бундай ёндашув соғломлаштириш профилактика ишларини эффектив режалаштириш ва машқларни тўғри танлаш имконини беради.

4. Валеологиянинг вазифалари

Валеологиянинг асосий вазифалари:

1. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини тадқиқ этиш ва сон жиҳатдан баҳолаш.
2. Соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш.
3. Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш орқали сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Жисмоний етукликка эришиш- саломатликни асраш ва мустаҳкамлашдир, шундай экан соғломлаштириш таълим ва тарбиявий масалаларни ҳал этади.

Инсонларда юксак ахлоқий-сиёсий сифатларни шакллантириш, мустаҳкам интизом кўникма ва одатларини ҳосил қилиш валеологиянинг тарбиявий вазифаларига киради. Жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида ҳар томонлама таълим-тарбиявий таъсир кучига эга.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаси куч, тезлик, чидамлик, чайирлик, чаққонлик каби сифатларни тарбиялашдир. Бу вазифа ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш билан чамбарчас боғлиқдир. Соғломлаштирувчи профилактик таълим-бу турли касалликлар тарқалишининг олдини олувчи махсус билимлар ва кўникмаларнинг бир тизимга солинган мажмуасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида ҳал қилиниши лозим бўлган таълим вазифалари ҳаётий муҳим, профессионал спорт амалий ҳаракатларига ўргатиш ва соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни ўз ичига олади. Шунингдек, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосларини ўрганиш ҳам таълим вазифаларидан бири ҳисобланади. Амалда мустаҳкамланган билимлар асосида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишнинг фойдаси ва заруриятига ишонч шаклланади.

Саломатликни мустаҳкамлаш, танани чиниқтириш, унинг турли касалликларга қаршилигини ошириш бу педагогик жараённинг соғломлаштирувчи вазифалари ҳисобланади. Соғломлаштирувчи вазифаларнинг муваффақияти жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи педагогик принциплари талабларига риоя қилишга боғлиқдир. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан боғлиқ муҳим масала ҳал этилади.

Жисмоний ривожланиш деганда организм шакли ва функциялари етилишининг педагогик жараёни тушунилади. Жисмоний ривожланиш инсон кучи етилаётган пайтда, шунингдек унинг саломатлигида махсус ташкил этилган тарбия таъсири остида рўй бераётган сифат ўзгаришларни ўз ичига олади. Бу маънода у жисмоний тарбиянинг натижаси сифатида кўриб чиқилади.

Жисмоний етуклик шахсни жисмоний тарбия воситалари ёрдамида шакллантирувчи педагогик жараён натижасидир. Таълим бериш- юксак ишчанлик қобилиятини тарбиялаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш учун керак бўладиган билим ва кўникмалар билан ёшларни қуроллантиришдир.

5. Валеологиянинг тадқиқот усуллари

Ҳозирги вақтда педагогик тадқиқотлар турли усуллар ёрдамида амалга оширилади. Уларга қуйидагилар киради: педагогик кузатиш, педагогик эксперимент, илғор педагогик тажрибаларни ўрганиш ва ўзлаштириш, тадқиқотнинг ижтимоий усуллари (анкета, рейтинг), математик статистика усуллари, педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули ва жисмоний ривожланишни баҳолаш усуллари.

Ҳар бир усул моҳиятини қисқача кўриб чиқамиз.

Жисмоний аҳволни ахборот технологиялардан фойдаланиб баҳолаш усули: жисмоний аҳвол бўйича маълумотларнинг юрак ритми мониторинг; интерфейс ва дастурий таъминотнинг; танадаги ёғ массалари тарози-анализаторларининг телеметрик компьютер комплекси тизими.

Педагогик кузатув усули. Педагогик кузатув-ўқув-тарбиявий жараёни тадқиқотчи аралашивусиз ташкил этишнинг индивидуал усуллари баҳолаш ва режа асосида таҳлил этишдир. Педагогик кўринишларни ўрганиши тадқиқотчидан асосли маълумотларни қайд этиш, йиғиш ва таҳлил қилишни талаб этади. Кузатув назарий хулосалар чиқариш учун замин яратиб беради. Хулосалар, ўз навбатида, чуқурроқ таҳлил қилинади ва бошқа усуллар ёрдамида текширилади.

Педагогик эксперимент. Бу ўқитувчиларнинг махсус ташкил этилган педагогик фаолияти бўлиб, у ўзининг олдиндан қўйилган мақсадларига эга. Бунда турли экспериментлардан фойдаланилади. Булар яратувчи-ўзгартирувчи, назорат қилувчи, табиий, намунавий, лаборатория экспериментлардир.

Тадқиқотнинг ижтимоий усуллари. (анкеталаш, рейтинг). Анкеталаш- бу стандартлаштирилган саволлар тизимига ёзма жавоб бериш йўли билан маълумотлар олиш усулидир. Рейтинг- инсоннинг ҳар томонлама тайёрилигини комплекс баҳолашдир.

Тадқиқотнинг математик усуллари. Педагогик кўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилиш учун математик статистикадан фойдаланилади.

Педагогик ғояларни назарий таҳлил қилиш усули. У таълим ва тарбиянинг муҳим масалалари бўйича чуқур илмий хулосаларни умумлаштирибгина қолмасдан, унинг янги қонуниятларини топиш имконини беради.

Шуни қайд этиш керакки, жисмоний тарбия, асосан, инсонни жисмонан ривожлантиришга йўналтирилган. «Жисмоний ривожланиш» деганда махсус ташкил этилган тарбия таъсирида инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш жараёнида рўй бераётган сифат ўзгаришлар тушунилади. Шунинг учун жисмоний етуклик нафақат жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, балки жисмоний ривожланиш, организмнинг функционал ва жисмоний аҳволи ҳақидаги маълумотлар билан ҳам белгиланади. Тарбиявий-соғломлаштириш жараёнини тўлиқ характерлаш учун ҳар бир педагог тиббий-биологик текширишлардан фойдаланиши керак. Жисмоний етукликка эришиш жараёнида жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини назорат қилиш лозим.

Назорат ишлари шуғулланувчининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш, қўлланилаётган жисмоний машқларнинг афзалликлари ва камчиликларини топиш, амалий машғулотлар режасини тузиш имконини беради.

Назорат ишлари турли машқлар ёки тестлар ёрдамида ўтказилади. Назорат машқларини қўллашнинг аниқ тизими тестлаш дейилади. Назорат машқлари-айрим жисмоний сифатлар (куч, чидам, чаққонлик, чайирлик ва ҳ.з.) ёки жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида қўлланиладиган, мазмуни, шакли ва бажарилиши шартлари стандартлаштирилган ҳаракатлардир. Назорат машқлари оддий жисмоний машқлар сифатида ҳам қўлланилиши мумкин.

«Жисмоний ривожланиш» деганда организмдаги кучлар захирасини аниқловчи морфологик ва функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Инсоннинг жисмоний ривожланиш даражаси жисмоний машғулотлар характери ва имкониятларини белгиловчи муҳим омилдир. Айти пайтда жисмоний ривожланиш жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижаси сифатида ҳам кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланиш ҳақида маълумотлар антрометрик ўлчашлар ёрдамида амалга оширилади. Булар: ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, ўнг ва чап биалаклар, орқа мушаклар кучининг ҳаётий кўрсаткичлари ва ҳ.з.

Гавда тузилишини ўрганишда Кетленинг вазн-бўй индекси, гавда тузилишининг пишиқлиги, семизлик, тананинг ёғ ва фаол массаси кўрсаткичларидан фойдаланилади.

Юрак-қон тизимининг функционал ҳолатини тадқиқ этиш дозалаштирилган жисмоний юклама (30 сек ичида 20 марта ўтириб-туриш), Кверг индекси, Руфье синовии ва ҳ.з. лар ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний аҳвол тадқиқ этиш телеметрик компьютер комплекси, юрак уриши монитори, Л.Ивашченко тестлари, Е.А.Петрова, Г.А.Апанесенко, Л.А.Калинина методикаси ва инсон саломатлиги даражасининг кўрсаткичлари ёрдамида амалга оширилади.

Тайёрликни комплекс баҳолаш ёрдамида талаба шахсиятини ҳар томонлама ўрганиш жисмоний камолотга эришиш ва ёшларни тарбия қилиш, саломатлик даражасини аниқлаш жараёнини бошқаришнинг асоси ва валеология фанининг базисидир.

6. Саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи

Мутахассисларнинг баҳо беришича, аҳоли саломатлигининг 40-50% ҳаёт тарзига боғлиқ. Зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамакини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш, кўп ўтириш, стресс, атроф-муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга (юрак-қон ва нафас олиш системаси касалликлари, ошқозон-ичак функцияларининг бузилиш ва ҳ.з.) олиб келиши маълум.

Зарарли одатлар хавфи омиллари

Касалликлар номлари	Нотўғри овқат ланиш	Алкоголн меъёридан ортиқ истеъмол қилиш	Чек иш	Кўп ўтир иш	Стресс лар	Атроф муҳитнинг ифлослани ши
Юрак-қон касалликлари						
1.Юрак касалликлари	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	ҲҲ	

2.Инсулт	ҮҮ	ҮҮ	Ү	ҮҮ	ҮҮ	
3.Гипертония	ҮҮ	ҮҮ	Ү	ҮҮ	ҮҮ	
Рак						
1. Ичак	ҮҮ					
2. Ўпка			ҮҮ			
3.Оғиз бўшлиғи		Ү	ҮҮ			
4. Ошқозон	Ү					
Нафас олиш йўллари-нинг касалликлари			ҮҮ			
Цирроз		ҮҮ				
Диабет	ҮҮ	ҮҮ		ҮҮ	ҮҮ	
Остеопороз	ҮҮ	ҮҮ	Ү	ҮҮ		
Овқатланиш режимининг бузилиши билан боқлиқ касалликлари	ҮҮ	Ү		ҮҮ		
Яра касалликлари	ҮҮ	ҮҮ	ҮҮ		ҮҮ	
Туғма касалликлар		ҮҮ	ҮҮ			Ү

Белгилар: Ү- хавф

ҮҮ- юқори хавф

Ёш ўтган сайин ва соғлом ҳаёт тарзининг бузилиши билан орттирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади (3-жадвал).

Бундан инсон қандай ҳаёт тарзи юритишига қараб саломатлиги даражаси ҳақида сўз юритиш мумкин, деган хулосага келиш мумкин.

Инсоннинг ёшига қараб касалликларни олдиндан айтиб бериш

Сизнинг асосий касалликларингиз	Номи	Сизнинг ёшингизда бўлиши мумкин бўлган касалликлар				
		26-30 ёш			5 йилдан сўнг	
Алкоголизм	АЛ					БХ
Атеросклероз	А	ЦЧД	ЯБ		ИС	ОХ
Сурункали бронхит	СБ					ПР
Бавосил	Х	Х				КЖ
Гипертоник касаллик	ГК	ЯБ	ХХ	ЦХ	А	БС
Қандли диабет	ЗД	ОХ			А	ХХ

Ўт, тош касалликлари	КЖ	ОХ				ПН
Юрак ишемик касалликлари	ИС	ХХ				
Нефрит	Н				А	АЛ
Шишлар	Т					ТФ
Остеохондроз	ОХ					ЗД
Пиелонефрит	ПН	Х			КБ	ЦХ
Туғма порок	ПР				ТФ	ЗД
Буйрак-тош касалликлари	КБ	ОХ			А	ПН
Ревматизм	Р	ОХ			ТФ	Т
Тромбофлебит	ТФ	ОХ			ПР	Т
Сурункали холецистит	ХХ	КЖ				ИС
Жигар циррози	ЦЧД	А				ХХ

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида кўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оғирлиги, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уриши тикланишига кетган вақт ва ҳ.з ларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, деганда жисмоний ривожланиш гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машғулотлар орқали эришиш мумкин.

Абу Али ибн Сино-саломатлик ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Аллома касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш билан биргаликда саломатликни асрашга ҳам катта эътибор берган. У жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш соғлом бўлишнинг кучли омили эканлигини кўп бора қайд этган.

Т.И.Искандеров, В.И.Исхаков ўз ишларида қадимий дунё ва Шарқ анъаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кураш, тош кўтариш, тўп ўйинлари ва ҳ.з.

Адабиётлар:

- 1.«Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонун. Халқ сўзи, 2000 йил, 26.
- 2.Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари.- Т.: Фан, 1980.
- 3.Брехман И.И. “Введение в валеологию- науку о здоровье”. Ф и С., 1990.
- 4.Брехман И.И. “Валеология- наука о здоровье”. Ф и С., 1990.
- 5.Вайнер Э.Н. “Учебник для вузов”.- М.: Флинта: Наука, 2001.
- 6.Арзиқулов Р.У. «Соғло турмуш тарзи асослари». I-II том. Ўзб. РЕС. Соғлиқни сақлаш вазирлиги.- Т. 2005.

3-4 – Маъруза

Мавзу: Одам организмининг анатомияси ва физиологияси, уларда учрайдиган касалликлар

Режа:

1. Ўзбекистон Республикаси аҳолиси саломатлигининг омиллари.
2. Индивидуал профилактика-шахс саломатлигининг асосидир.
3. Талабалар валеологиянинг концепцияси.
4. Валеология курсининг тузилиши.

Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши ўсиб келаётган авлодга саломатлигини яхшилашни талаб этади, чунки бу республиканинг келгусидаги ижтимоий-иқтисодий ривожланишини кўп жиҳатдан таъминлайди. Шунинг учун ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш давлат аҳамиятига молик муаммодир.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра муҳим аҳамият касб этади. Ёшлар халқ хўжалиги ишчи ресурсларининг асосий қисмини ташкил этади. Бу аҳолининг саломатлик жиҳатдан заиф, чуқур ўйланган профилактика тизимига муҳтож контингентидир. Айти пайтда ривожланиб келаётган ёш организм соғломлаштириш усуллари фаол жавоб беради ва бу усуллар самарасини янада оширади.

Ўзбекистон аҳолисининг 33,3 %, яъни республиканинг ҳар учинчи фуқароси 14 дан 30 ёшгача бўлган йигит ва қизлардир. Айти пайтда ёшлар саломатлиги чуқур ташвишга солмоқда. Ҳаётнинг давомийлиги ривожланган мамлакатлардагига нисбатан 7 йилга кам, бу фарқ йилдан-йилга узайиб бормоқда. Болалар ўлими кўпаймоқда. Ўқувчи ва талабалар саломатлиги ҳам ёмонлашиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Ёшлар ўртасида касалликларнинг олдини олиш долзарб муаммога айланиб борапти. Геронтологларнинг кузатишлари натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

- ҳаёт ўртача давомийлигининг ўсиши деярли тўхтади;
- 30-45 ёшда ўлим ҳоллар кўпайиб бормоқда;
- 35-45 ёшдаги эркалар ўртасида касалликлар сони ўсиб борапти;
- мактаб ўқувчиларида атеросклероз ва гипертония касалликлари аломатлари кайд этилмоқда;
- шифохона ва поликлиникаларда даволанувчилар сони кўпайиб бормоқда;
- алкоголь ва тамаки истеъмоли ошиб борапти.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари Б.Юлдашевнинг таъкидлашича, мутахассисларнинг берган маълумотларига мувофиқ, биринчи синф ўқувчиларининг 70-80% соғлиғида камчиликлар мавжуд. Бу камчиликлар ўсмирлик даврига келиб сурункали кўринишга ўтмоқда. Масалан, биринчи синф ўқувчиларининг 15-20%да кузатилган асаб-руҳий бузилишлар 8-10 синфларга келиб 54-80% га кўпаймоқда; ортопедик патологиялар 10-15% дан 50-88% га ошмоқда. 15-17 ёшдаги тошкентлик ўқувчиларнинг 8,5% гина соғлом эканлиги, қолган 91,5% организмда турли касалликлар аломатлари мавжудлиги аниқланган.

Турли олий ўқув юртлирида таҳсил олаётган талабалар соғлиғи текширилганда, уларнинг 40% турли сурункали касалликлар (психологик касалликлар ва невроз, нафас олиш органлари касалликлари, юрак-қон тизими ва овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари) билан оғриши маълум бўлди. Шуниси ачинарлики, кўпчилик талабалар асаб-руҳий касалликлари билан оғриган. Касаллиги туфайли талабалардан ўчирилган ёшларнинг 45% айнан руҳий ва психологик касалликлар билан оғриганлиги маълум. Талабаларда турли касалликлар жисмоний машқлар билан шуғулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатилган. Олий ўқув юртини битираётган талабалар саломатлиги исталган даражада эмас.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлик чоғларида муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси унинг касбий қобилиятига, ижодий ўсишига жиддий таъсир кўрсатади.

Тошкент Давлат тиббиёт институти талабалари саломатлигини кузатиш натижасида қуйидагилар маълум бўлди. Талабаларнинг 25% га яқини юрак-қон ва ичак касалликларига; 13%- қомат бузилиши ва скалиоз билан, 10%- кўз касалликлари, 10%- нафас олиш органлари касалликлари билан оғриган. Юрак-қон касалликлари олдини олиш биринчи даражали муаммо ҳисобланади.

1985 йилда талабалар ўртасида жисмоний фаоллик даражаси ўрганилди. Москвалик биринчи курс талабалари ўртасида жисмоний активлик йигитлар ўртасида 41%, қизлар ўртасида 64% ни, Харьковда- 49 ва 75%, Алматида 67 ва 64%ни, Тошкентда 58 ва 84% ни ташкил этди. Кўпчилик талабаларнинг онгида жисмоний тарбия ва спорт касалликларининг олдини оловчи омил эканлиги шаклланмаган. Ваҳоланки, нафақат республикамізда, балки чет давлатларда ҳам ўтказилган кўп сонли тадқиқотларда жисмоний машғулотларнинг инсон организмига ижобий таъсир этиши ва улар турли касалликлар профилактикасида эффектив восита ҳисобланишини исботланган.

Шунга қарамай, ёшларни жисмоний тарбия қилишга соғломлаштирувчи тизим сифатида қаралмайди, шунинг учун бундай жисмоний тарбия ёшларни соғлом турмуш тарзига тайёрламайди, уларга саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш усулларини ўргатмайди.

Педагогик жараён жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларга эҳтиёжни ривожлантирмайди, жисмоний ривожланиш ва функционал имкониятларни яхшиламайди.

Ўқитиш мазмуни ва методик асослари соғломлаштиришга йўналтирилмаганлиги сабабли жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштирувчи эффект йўқ.

Бу шунингдек, тиббиёт ва педагогиканинг соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасига етарли эътибор бермаётганлигига ҳам боғлиқдир.

Ёшлар саломатлиги соҳасидаги аҳвол таҳлили шуни кўрсатадики бу муаммо ҳозирги кунда кескин тус олган. Жисмоний тарбия дидактикасида туб ўзгаришлар амалга оширмай туриб руҳий, ахлоқий ва жисмоний соғломлаштириш масалаларини ҳал этиш мумкин эмас.

Саломатлик аҳволи инсон омилининг табиий асосларига таъсир этишини қайд этиш муҳим аҳамиятга эга. Мустаҳкам саломатлик иш кучи сифатини ҳам оширади. Соғлом инсон бир хил шароитда саломатлиги ёмон инсонга нисбатан оғирроқ ишни

бажариш ва моддий фойда келтириш имкониятига эга. Шундай қилиб, соғлом инсон- юқори сифатли ишчи кучидир.

Маълумки, талабаларнинг касалликларга кўп чалиниши сабабларидан бири- уларнинг кам ҳаракатлилигидир. Рационал жисмоний юкламаларнинг йўқлиги, биринчи навбатда, семириш, диабет, невроз, қоматнинг бузилиши, ясситовонлик каби касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади. Юрак-қон ва нафас олиш тизимларининг функционал резервлари камаяди, турли инфекциялар, шамоллашлар, реҳий стрессларга чидамлилиги пасаяди.

Шунинг учун ҳаракат фаоллилигига ҳозирги пайтда жисмоний кўринишнинг яхшиланишида эффектив восита сифатида қаралади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш саломатликни мустаҳкамлашга, ўқиш унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Саломатлик-ижтимоий-иқтисодий, биологик, экологик, тиббий ва психо-эмоционал таъсирларнинг натижасидир ва уни соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида мустаҳкамлаш мумкин. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш организмнинг атроф-муҳит ва инфекциялар таъсирига табиий қаршилигини оширади.

Шу вақтга қадар ёшларни жисмоний тарбия қилишда техник усулларга ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш концепцияси илгари сурилган. Бундай методология етарли соғломлаштирувчи эффектга эга эмаслиги амалиётда синалди, шунинг учун уни бошқатдан кўриб чиқиши лозим.

Сўнгги вақтларда инсоннинг соғломлашишига бўлган эҳтиёжни қондирувчи йўналишлар тобора кенг тарқалмоқда. Бундай концепция соғломлаштирувчи спорт клублари фаолиятига жиддий таъсир кўрсатди.

Жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи йўналиши

Агар спорт тиббиёти ўз тараққиётининг биринчи ўн йилликларида тиббий назоратда ўз эътиборини спортчиларнинг ҳаракат органларининг шикастланишига қаратган бўлса, ҳозирги кунда янги, валеологик йўналиш пайдо бўлмоқда. Ушбу йўналиш ҳаётда содир бўлаётган ўзгаришларнинг натижасида катор касалликларнинг келиб чиқиши ва ўсиши асосида туғилмоқда. Ҳозирги кунда энг ёмон касалликлар сифатида юрак-қон касалликлари, онкологик ва ошқозон- ичак касалликлари тилга олинмоқда. Юрак-қон касалликлари асосида атеросклероз ва унинг ривожланишига сабаб бўлувчи патологик ҳолатлар ётади. Булар- семизлик, қанд касаллиги, артериал гипертония, ҳаракатнинг чекланганлиги, руҳий стресслар ва овқатланишнинг бузилиши ва бошқалар.

Н.И.Аринчин усули бўйича бизнинг тадқиқотчиларимиз томонидан юқори курс талабаларида гипертония касаллигининг томир-патогеник шаклига ўтиб кетиши хавфи аниқланган.

Россия ва чет эл мутахассисларининг ўтказган тадқиқотлари натижасига кўра аэробик машқлар артериал босимнинг пасайишига ёрдам берар экан. Бу эса юрак-қон тизими ишининг нормаллашувига ва ортиқча вазннинг камайишига олиб келади. Масалан, мунтазам калорияли овқатланиш шароитида 20 дақиқа тез юриш, 15 дақиқа велосипед ҳайдаш ва 10 дақиқа югуришни ўз ичига олган жисмоний юклама ҳар йили 5 кг вазндан қатъий ҳалос бўлиш имконини беради.

Французларда ажойиб мақол бор: огоҳлантирилган инсон-қуролланган инсон. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар турли касалликларнинг олдини олишнинг самарали воситаси ҳисобланади. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш яхши кайфият, юқори ишчанлик, ахлоқий вазминлик асосидир.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш валеологиянинг асоси бўлган саломатликка, талаба организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятларига ижобий таъсир кўрсатади.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар организмнинг ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига қаршилигини оширади ва шу сабабли саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишда самарали восита ҳисобланади.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний машқлар валеология педагогик жараёнининг асоси бўлиши керак. Шу муносабат билан ёшларни валеологик тарбия қилиш мазмуни ёшларни ҳар томонлама комил инсон қилиб тарбиялашга ёрдам берувчи, ўзаро боғлиқ аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган бўлиши лозим. Булар:

- талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, иш қобилиятини ошириш;
- мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни, жисмоний етукликка, яратувчанлик ва мустақил давлатимизни ҳимоя қилишга интилишни тарбиялаш;
- мустақил давлат қурувчиларининг юқори ахлоқий сифатларини тарбиялаш, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриш нафақат шахсий балки жамият олдидаги бурч эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини ҳосил қилиш;
- соғломлаштиришнинг, касалликларни олдини олишнинг турли шакл, усул ва воситаларидан фойдаланишни ўргатиш;
- бўш вақтдан унумли фойдаланиш, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини назорат қилиш, кундалик ҳаракат режимини ташкил этиш кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш;
- ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш.

Ўқувчи ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш масалаларини ҳал этиш ёш авлодни жисмонан ва маънан вояга етказиш, ривожланиб келаётган давлатнинг фаол қурувчиларини ҳар томонлама тарбиялашнинг асоси ҳисобланади.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра долзарб ҳисобланади. Талаба ёшлар мустақил давлат раҳбар ходимларининг асосий резерви ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасининг иқтисодий ва ижтимоий тараққиёти ёш мутахассисларнинг билими, моҳирлиги ва уларни ўқитиш тизимига боғлиқ. Ёшлар маълум билимларни саломатликни мустаҳкамловчи, ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлигини оширувчи соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ва усуллари бўйича эгаллашлари керак.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини оловчи валеологик жараён ҳисобланади. Профилактика икки турга бўлинади- ижтимоий ва шахсий профилактика.

Ўзбекистон Республикаси аҳолиси саломатлигининг омиллари

Тиббиётда профилактика инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, турли касалликларнинг олдини олиш ва уларни келтириб чиқарувчи сабабларни бартараф қилишни англатади.

Ижтимоий профилактиканинг замонавий тушунчаси инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш, уни жисмоний ва руҳий қувватини ҳар тарафлама ривожлантиришни ўзига мақсад қилиб олган давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Тиббиёт соҳасида касалликларнинг олдини олиш, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, унинг умрини узайтириш бўйича етарлича тадбирлар ишлаб чиқилган.

Аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш ривожланаётган давлат шароитида алоҳида ижтимоий мазмун касб этади ва қуйидаги вазифаларни ҳал этишни талаб этади:

- аҳоли маданияти ва ҳаёт даражасини мунтазам ошириш;
- табиий муҳитнинг инсон ҳаёти учун қулай параметрларини асраш;
- ишлаб чиқариш ва турмуш учун оптимал шароитларни яратиш;
- ҳар бир инсонни, унинг илк болалик чоғидан бошлаб, жисмоний ва руҳий ривожлантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи, меҳнат ва дам олишнинг рационал режимини шакллантириш;
- аҳолининг турли қатламлари хусусиятларини эътиборга олиб ҳар томонлама гигиеник тарбиялаш;
- аҳоли саломатлигини умумдиспансеризация асосида динамик кузатиш тизимини тадбиқ этиш.

Инсон саломатлиги аҳволини кузатиш қуйидагиларни кўрсатди:

- аҳолининг 16-20% саломатлиги даражаси қониқарли;
- аҳолининг 32-44% саломатлиги даражаси қониқарсиз;
- аҳолининг 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик олди ҳолатида.

Саломатлик даражаси қониқарсиз ҳолатда физиологик тизимнинг элементлари ўртасида келишмовчиликлар рўй беради, органлар ўз вазифаларини яхши бажармайдилар, натижада, чарчаш ва ҳолдан тойиш кузатилади.

Шунинг учун тиббиётнинг замонавий босқичида асосий эътибор профилактикага қаратилган.

Тиббиётда профилактика воситалари етарлича, лекин ўсиб келаётган авлод, асосан, даволовчи жисмоний тарбия, медикаментлар ва ҳ.к. воситалар асосида соғломлаштирилади. Яъни, касалликларнинг олдини олиш эмас, уларни даволаш усулларида фойдаланилади. Ахир, саломатликни асровчи, касалликларнинг олдини оловчи, умрни узайтирувчи тадбирлар тиббиёт учун ҳам муҳим. Кўп мамлакатларда даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан ажратиб қўйилган.

Ижтимоий профилактика масалаларини ҳал этиш мақсадида «Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва касалликлар профилактикасини кучайтириш ишларининг комплекс дастури» ишлаб чиқилди ва унинг давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан бажарилиши масалалари ҳал этилди. Профилактик йўналиш тараққиётининг асосий босқичлари кўрсатиб берилган. Атроф-муҳитни

соғломлаштириш, меҳнат шароитларини ва муҳофазасини яхшилаш, соғломлаштирувчи санитар тадбирларини ўтказиш, аҳолининг рационал овқатланишини таъминлаш, аҳолини гигиеник тарбия қилиш бўйича ишларни фаоллаштириш масалалари ҳам кенг ёритилган. Шунингдек, олий ўқув юртларида «Саломатлик» мақсадли комплекс дастури ишлаб чиқилган. Ушбу дастурга қуйидаги бўлимлар киритилган: меҳнат шароити ва муҳофазасини ташкил этиш; тиббий таъминот; рационал кун тартибини ташкил этиш; жисмоний соғломлаштирувчи тадбирлар; уй-жой хизмати; моддий-техник таъминот; санитар ёритув ишлари.

2005 йили республикамизда аҳолини соғломлаштириш бўйича давлат дастури қабул қилинган ва унда қуйидаги бўлимлар мавжуд:

- 1) соғлом ҳаёт тарзи муаммоларини ўрганиш;
- 2) болалар боғчаси ва мактабда соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 3) лицей, коллеж ва педагогика олий ўқув юртларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 4) ўрта махсус ўқув даргоҳларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 5) малака ошириш тизимида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш муаммоларини ўрганиш;
- 6) соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш жараёнини ўрганиш ва уни назорат қилиш тизими;
- 7) аҳолининг соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжи асослари;
- 8) соғлом ҳаёт тарзини ташвиқот ва тарғибот қилиш;
- 9) соғлом ҳаёт тарзини Ўзбекистон Республикасининг халқаро алоқаларига тадбиқ этиш.

Хулоса қилиб айтганда, ижтимоий профилактика тиббиётда кенг ишлаб чиқилган, ҳар бир шахс саломатлигининг гарови бўлган индивидуал профилактикага эса етарлича эътибор берилмаяпти. Ижтимоий профилактика индивидуал профилактик тадбирлар учун шароит яратиб бериши керак.

Индивидуал профилактика шахс саломатлигининг асосидир

Касалликлар- инсоният учун офатдир. Қанчадан-қанча инсонлар улар туфайли бевақт ҳаётдан кўз юмадилар, меҳнат қилиш қувончидан маҳрум бўладилар.

Касалликлар билан инсонпарвар фанлардан бири тиббиёт шуғулланади. Тиббиёт умумбашар маданиятининг илк даврида пайдо бўлган ва улкан ютуқларга эришган. Аммо касалликларнинг барчаси ҳам тиббиёт томондан енгилмаган. Кўп асрлар давомида шифокорларнинг асосий ва ягона вазифаси беморларни даволаш ҳисобланган. Бироқ тиббиётда янги нуқтаи назар пайдо бўлди: касалликларни нафақат даволаш, балки уларнинг олдини олиш керак. Ўтган асрданоқ олимлар келажак профилактик тиббиётники, деб ҳисоблашган.

Кўпгина чет давлатларида ҳозирги кунга қадар даволовчи тиббиёт профилактик тиббиётдан кескин ажратиб қўйилган.

Тиббиётда профилактика- инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, касалликларни келтириб чиқарувчи омилларни бартараф этиш, уларнинг олдини олиш бўйича усул ва воситаларнинг бирлигидир. Индивидуал профилактика

турмушда ва ишлаб чиқаришда шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишни кўзда тутади. Ижтимоий профилактика эса коллектив саломатлигини ҳимоя қилиш бўйича тадбирлар тизимини ўз ичига олади. Профилактика тушунчаси ва уни амалга оширишнинг аниқ шакллари жамиятнинг ва фан тараққиётининг турли тарихий босқичларида ўзгариб турган.

Илк тиббий ва гигиеник билимлар инсон ҳаётий фаолиятининг бошланғич босқичларида кузатишлар ва тажрибалар асосида туғилган ва халқ тиббиётининг асоси бўлиши удумлар, усул ва воситалар орқали мустаҳкамланган. Касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволашда табиат кучлари (куёш, сув, ҳаво) дан, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсининг даволовчи воситалари катта аҳамиятга эга бўлган.

Зардуштийликнинг муқаддас китоби «Авесто»да (э.ав. IX аср- эр. III асри) Ўрта Осиё, Эрон, Озарбайжон ва Афғонистон ҳудудида эрамиздан аввалги минг йилликда яшаган халқлар тиббиёти ҳақида кўплаб маълумотлар берилган. Ўша даврда инсон анатомияси ва физиологияси ҳақида илк тушунчалар пайдо бўлган. Касалликларнинг олдини олишга катта эътибор қаратилган («Касалликнинг илдизини сенга тегмасидан олдин қурит»), унинг асосида гигиеник характердаги- овқатланиш тартиби, оилавий ҳаёт, ҳомиладор ва эмизувчи аёлларга муносабат, маст қилувчи ичимликлар ичишни тақиқловчи кўрсатмалар берилган.

Ю.Шодиметовнинг таъкидлашича, профилактика соғлом инсон танасининг ҳимоя механизмини мустаҳкамлаш, чиниқтириш, унинг қаршилиқ кучини оширишга йўналтирилган. Улар инсон танаси ва атроф-муҳит ўртасида динамик мутаносибликни ишлаб чиқади ва мустаҳкамлайди.

Профилактик тиббиёт ғоялари ўрта асрларнинг буюк олими Абу Али ибн Сино рисоаларида ҳам ўз аксини топган. У инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашда, касалликлар профилактикаси ва уларни даволашда жисмоний машғулотларни универсал восита деб ҳисоблаган, жисмоний машқларни инсон ҳаётининг турли босқичларида унинг саломатлиги, ёши, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний юкламага чидамлилигини, шунингдек, иқлим шароитлари ва бошқа омилларни эътиборга олиб кундалик режимга киритишни тавсия этган.

Абу Али ибн Сино соғлиқни сақлаш учун етти омилга эътибор қаратган:

- босиқлик;
- овқатланиш тартиби;
- гавдани тик тутиш;
- тоза ҳаво;
- қулай кийим;
- жисмоний ва руҳий ҳаракатлар (уйку ва уйғоқлик ҳолати)нинг равонлиги.

Гиппократ тиббиётга фалсафа сифатида қараган олим бўлиб, касалликларнинг келиб чиқишида турмуш тарзи ва атроф-муҳитнинг ролига аҳамият берган, инсонларнинг гавда тузилиши ва темпераментига қараб беморга ташхис қўйган ва уни даволаган.

Тиббиёт фанининг илғор арбоблари ва шифокорлари ижтимоий профилактика тараққиёти, даволовчи ва профилактик тиббиётнинг ўзаро бирлиги тиббиётнинг келажагини белгилайди, деб ҳисоблашган.

Профилактика тўғрисида замонавий тушунча давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Инсон саломатлигига салбий

таъсир қилувчи омилларни бартараф этиш, шунингдек инсоннинг жисмоний ва рухий қувватини ҳар томонлама ривожлантириш ушбу тизимнинг мақсадидир.

Шундай қилиб, профилактика, кенг маънода, инсонларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнат фаоллигини ошириш, умрини узайтириш, меҳнат, турмуш, дам олиш шароитларини яхшилаш, ҳамда жисмоний маданиятини ривожлантириш учун барча шароитларни яратишга йўналтирилган тадбирларни англатади.

XXIII-Жаҳон соғлиқни сақлаш ассамблеяси 1970 йилда қабул этган резолюциясида миллий соғлиқни сақлаш тизимини тузиш ва ривожлантиришнинг самарали принциплари сифатида «аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда давлат ва жамиятни маъсул деб билиш», «соғлиқни сақлашнинг ягона миллий режасини тузиш», «ижтимоий ва индивидуал профилактика чораларини кўриш», аҳолини «малакали, бепул профилактик ва даволаш ёрдами билан таъминлаш» ва ҳ.з.ларни тавсия этади.

Ўзбекитон Республикаси мустақилликка эришгач давлат томондан аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга бевосита ва билвосита йўналтирилган қарорлар, қонуний ва меъёрий актлар қабул қилинганлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Бу «Давлат ёшлар сиёсати ҳақида»ги, «Таълим тўғрисида»ги, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунлардир.

Ўзбекистон Республикаси ҳукумати қарори билан «Соғлом авлод учун» нодавлат ҳалқаро жамғармаси ташкил этилди. Жамғарма мақсади-ўсиб келаётган авлодни ва катта ёшдаги аҳолини соғломлаштириш. Мақсад битта, уни амалга оширишнинг эса кўплаб усул ва воситалари мавжуд. Оилани уйғунлаштириш, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш (бу, ўз навбатида, оналар ва болалар касалланиши ва ўлимини камайитишга сабаб бўлади), шунингдек, аҳолини касалликлар профилактикаси ҳақида ахборот билан таъминлаш шулар жумласига киради.

«Саломатликни асрашни,-ёзган эди Ат-Таборий,-икки нуқтаи назардан кўриб чиқиш керак. Улардан бири- инсоннинг ёши, одатлари, шунингдек, йил фаслларига мос келувчи, танасининг ўсиши ва ривожланишига хизмат қилувчи овқатланишдир. Иккинчи нуқтаи назар-овқатланиш натижасида ҳосил бўлган ортиқча ва зарарли моддалардан ҳалос бўлиш. Бунда инсонга табиий ҳарорат, қуёш, шамол ижобий таъсир кўрсатади».

Шундай қилиб, шифокор олимлар кўзлаган мақсадга инсоннинг ёши, йил фаслига мос рационал овқатланиши ва гигиеник тадбирларнинг бутун бир комплексига риоя қилиши билан эришилади. Улар овқатнинг яхши ҳазм бўлиши ва танадан ортиқча моддаларнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. Овқат ҳазм бўлиши жараёнининг жисмоний машқларга бевосита боғлиқлиги ҳақида шарқ Уйғониш даври олимлари рисоаларида ҳам катта эътибор берилган. Ибн Синонинг таъкидлашича, жисмоний машқлар инсонни ортиқча вазндан ҳалос этади, танага енгиллик бахш этади, кун бўйи йиғилган ортиқча юкдан ҳалос этади.

Овқатланиш ва жисмоний машғулотлар, Маймонид фикрича, бир-бирини меъёрга солиб турувчи қарама-қаршиликлардир. У, хусусан, шундай деб ёзган эди: «Гимнастик ҳаракатлар ўрнини ҳеч нарса боса олмайди: улар табиий иссиқликни оширади, ҳатто кучли таомларни етарлича еганда ҳам танада ортиқча вазн ҳосил бўлишига йўл қўймайди».

Республика ҳукумати озод Ўзбекистонда аҳолини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида соғломлаштириш, соғлом авлодни тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш масалаларини ҳал этишни муҳим вазифалар деб ҳисоблайди. «Ўзбекистон мустақиллиги- бизнинг маънавий ва маданий бойлигимиз гуркираб ўсиши учун муҳим асосдир», -деб ёзади Республика Президенти И.Каримов ўзининг «Ўзбекистон янгилашиш ва тараққиётнинг ўз йўли» китобида.

Жисмоний тарбия ва спорт-умуминсоний маданиятнинг таркибий қисмларидир. Шу сабабли давлатимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти муаммоларига чуқур эътибор берилиши лозим. Бу борада Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида» ги Қонуни муҳим аҳамиятга эга.

Бу қонунда ёшларни соғломлаштириш шакллари ва усуллари мунтазам такомиллаштириш ҳақида алоҳида таъкидланади. Чунки давлат келажаги ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом ёшлар қўлидадир.

Соғлом авлод- нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлоддир. Ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш учун тиббий-психологик хизматни ташкил этиш, боғча ёшдаги болалар ва ёшлар, шунингдек катта ёшдаги аҳоли билан жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил этиш керак. Бунинг учун экспериментал-асосланган соғломлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш ва уларни ўқув-соғломлаштириш педагогик жараёнга жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида тадбиқ этиш лозим.

Жисмоний маданият-умуммаданиятнинг таркибий қисмидир. У нафақат саломатликни мустаҳкамлайди, балки айрим туғма орттирилган касалликлардан фориғ қилади, остеохондроз, тромбофлебит каби касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш-бу жисмоний машқларни мунтазам бажариш, кун тартибига ва гигиена қоидаларига риоя қилиш, танани қуёш, ҳаво ва сувдан самарали фойдаланиб чиниқтириш демакдир. Жисмоний маданиятнинг таркибий қисми- бу спортдир. Спорт билан шуғулланиш-доимий машғулотлар, доим ортиб боровчи юкламалар йўли билан мусобақаларда юқори натижаларга эришиш демакдир.

Ёшларни валеологик тарбия қилиш-давлат аҳамиятига молик иш бўлиб, ҳукуватимиз унга катта аҳамият бермоқда. Шу сабабли «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонунда, «Соғлом авлод учун» ҳукуват қарорида ёш авлодни, ёшларни соғломлаштириш тизимини кўриб чиқиш ва тадбиқ этиш зарурати ҳақида сўз боради. Шунинг учун соғломлаштириш тадбирлари тизими ёшлар ижтимоий ҳаётида «саломатлик-юксак обрў» деган тушунчани тарғиб этиб, уларни жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланишга зарарли одатлар (ароқхўрлик, кашандалик ва ҳ.з.) дан воз кечишга, тўғри овқатланиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтириши лозим.

Ўзбекистон Республикасининг директив ҳужжатларида ҳам ҳар томонлама етук, фаол шахсни шакллантиришда соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида касалликларни профилактика қилишнинг муҳим ўрни ҳақида сўз юритилади. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшларни жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишга эҳтиёжни мустаҳкамлаш, уларнинг психофизиологик асосларини англаш, жисмоний қувват ва саломатликни ривожлантириш, санитар-

гигиеник кўникмаларни ҳосил қилиш, соғлом ҳаёт тарзи юритишга йўналтирилган кўп қиррали педагогик жараёндир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда ёшларда жисмоний машғулотлар ва спортга эҳтиёжни шакллантириш, жисмоний қувватни ва характерни мустаҳкамлаш муҳим аҳамият касб этади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муҳим компонентларидан бири ёшларни жисмоний машғулотларнинг соғломлаштирувчи самараси ва унинг инсон танасига таъсири тўғрисидаги билимлар билан қуроллантириш ҳисобланади.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда қуйидагилар муҳим ўрин тутди:

- жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-томир тизимининг ишлаши, саломатлик даражаси кўрсаткичлари диагностикаси;
- ўқув фаолияти, дам олишни ташкил этиш, ўз-ўзини баҳолаш, таҳлил қилиш ва назорат қилиш кўникмаларини шакллантириш;
- педагогик жараёнда асосий усул соғломлаштирувчи машқлар ва жисмоний машғулотдир.

Жисмоний соғломлаштириш ишлари ҳақида сўз борганда шуни қайд этиш лозимки, кўпчилик мамлакатларда «фитнес» (жисмоний тайёрлик), «физикл эдьюкшн» (жисмоний тарбия) ва албатта, «спорт» тушунчалари қўлланилади.

Жисмоний тайёрлик жисмоний машқлар, атлетик гимнастика, юриш, югуриш, сузиш ва соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг ноанъанавий турлари воситасида яхшиланади.

Шунинг учун ёшларни валеологиянинг таркибий қисми бўлган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, усул ва воситалари билан таништириш жуда муҳим.

Шундай қилиб, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия индивидуал профилактиканинг асоси ҳисобланади ва ёшлар саломатлигини яхшилаш ва асрашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Айни пайтда у танани соғломлаштириш, ўқув жараёни ва меҳнат самарадорлигини оширишнинг самарали усули ҳамдир.

Индивидуал профилактика ёшлар саломатлигини яхшилайти ва жамиятнинг демографик тузилиши ижобий томонга ўзгаришига ёрдам беради. Жамиятда қари инсонлар сони кўпаяётган бир даврда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотлари фаол ижодий фаолиятни давом эттиришга ёрдам беради ва жамият меҳнатга қобилиятли аҳолининг қўшимча захираларига эга бўлади.

Талабалар валеологиясининг концепцияси

70-йилларга қадар кўпгина мамлакатларда ишлаб чиқариш фаолияти, ҳаётий тушунчаларга йўналтирилган концепция мавжуд эди. У дам олиш, эмоционал қувват олиш учун бўш вақтдан фойдаланишни назарда тутди. Сўнгги вақтларда шахсий эҳтиёжларни қондириш каби йўналиш тобора кенг тарқалмоқда. Ушбу концепциянинг 80-йилларда пайдо бўлиши жисмоний соғломлаштириш ва спорт клубларининг фаолиятига чуқур таъсир кўрсатди.

Янги концепция шуғулланувчилар олдида аниқ вазифаларни қўймайди, балки инсоний муносабатлар, турмуш ташвишларидан чекланиш, саломатликни яхшилаш

имкониятларига мўлжалланган. Бу эса кўпгина мамлакатларда спорт ва соғломлаштирувчи спорт ўртасида тафовутлар ҳосил бўлишига олиб келди. Спорт клублари ва ассоциацияларининг анъанавий дастурларига киритилмаган.

Жисмоний соғломлаштириш фаолликнинг янги шакл ва турлари пайдо бўлди. Улар аҳоли ўртасида тезда оммалашиб кетди. Гимнастик ва тренажёр заллар, бошқа соғломлаштирувчи масканлар сонининг кескин ошиши, спорт молларини ишлаб чиқариш ва сотишнинг ўсиши бу ижтимоий кўринишнинг ташқи кўринишлари эди. Умумий жисмоний тайёргарлик билан шуғулланиш кенг тарқалди.

Танланган спорт тури ёки тавсия қилинаётган дастурларига қараб, аэробика, югуриш, юриш, гольф, теннис, сузиш, бодибилдинг бўйича клублар фаолият юргиза бошладилар.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланишнинг аниқ концепцияси пайдо бўлди.

Соғломлаштириш машқлари саломатликни яхшилаш ва инсон эҳтиёжларини қондиришнинг асоси, дам олишнинг самарали воситасига айланди.

Талаба ёшлар валеологияси соғломлаштиришга, ўқув ва бўлғуси меҳнат фаолияти самарасини ошириш мақсадида саломатликни яхшилаш ва уни асраш шакл, усул ва воситаларини ўргатишга йўналтирилган бўлиши керак. Айни пайтда жисмоний тарбиянинг ҳозирги методикаси ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаш муаммоларини ҳал этмайди. Ўзбекистон Республикасининг талабаларни жисмоний тарбия қилиш бўйича жорий комплекс (1987й), ҳудудий (1992й) дастурлари амалда ўзларини оқламадилар. Бу олий ўқув юртларида ўқиш давомида ёшларнинг функционал имкониятлари даражаси йилдан-йилга тушиб бораётганлиги сабабларидан биридир.

Тошкент электротехника алоқа институти талабаларининг соғлиғи ва меҳнат қобилияти шифокорлар томонидан таҳлил қилинганда V курсга келиб ЎРК билан касалланиш даражаси кескин ошганлиги маълум бўлди. 1984 йилда талабаларнинг ЎРК ташхиси билан касалланиши 50% ни ташкил этган, бу эса ўз навбатида уларнинг 1222 кун дарсларда қатнашмаслигига сабаб бўлган. 1985 йилда ЎРК билан касалланиш 36% ташкил этган ва 767 кун иш қобилиятининг вақтинча йўқолишига сабаб бўлган. 1986 йилда эса бу кўрсаткич 56% ёки абсолют birlikларда 1840 кунни ташкил этган.

Хулоса қилиб айтганда талабаларни валеологик тарбия қилишда соғломлаштириш масалаларига кўпроқ эътибор бериш керак.

Жисмоний ривожланиш деганда тананинг морфофункционал комплекс хусусиятлари тушунилади, бу эса жисмоний қувват заҳирасини белгилайди. Бундан кўриниб турибдики, жисмоний ривожланиш даражасини тадқиқ этишни уни баҳолашни ўрганиш ўқитувчи учун ҳам, талаба учун ҳам бирдек муҳим. Жисмоний ривожланиш даражаси-жисмоний машғулотлар характери, хусусиятлари ва имкониятларини аниқлаб берувчи муҳим омилдир. Жисмоний имкониятлар диагностикаси аниқланган камчиликларни бартараф этиш учун педагогик таъсир йўналишини объектив белгилаш имконини беради.

Тошкент электротехника алоқа институти талабалари танасининг жисмоний ривожланишини антрометрик тадқиқоти шуни кўрсатдики, ўғил болаларнинг бўйи ўртача 174,4 см, қизларники-161,3 см; оғирлиги 63,6 кг ва 54,1 кг ни ташкил этади. Талабаларда қуйидаги камчиликлар қайд этилган: қувват кўрсаткичлари меъёрдан

анча паст, орқа мушаклар кучи ўпканинг ҳаётӣ ҳажми курс юқорилаган сари ёмонлашмоқда, ёмон овқатланиш. Ёигитлар гавдаси йилдан-йилга кучайиб, кизларда бу кўрсаткич пасайиб боради.

Иккинчи ва учинчи курс талабаларида турли юрак касалликлари аниқланган. Н.И.Аринчин фикрига кўра, бу касалликлар юрак учун оғирлик қилади.

Руфъе синови бўйича ўтказилган тадқиқотлар талабаларнинг юрак ишлаши қониқарли эканлигини тасдиқлади (ўрта даражадаги юрак фаолияти етишмовчилиги).

Юқорида келтирилган асослар талабаларнинг валеолгик тарбияси қайта кўриб чиқилиши лозимлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Жисмоний тайёрлик баҳоланганда шу нарса маълум бўлдики, улғайган сари ёшларнинг куч-қуввати ошиб боради, чидамлилиги ва тезкорлик хусусиятлари эса пасайиб боради. Умуман олганда, ёигитларнинг жисмоний тайёрлиги кизларникига қараганда анча яхши.

Ёшлар саломатлигининг ёмонлашиб кетаётгани сабабларидан бири соғломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасини ишлаб чиқишга етарлича эътибор берилмаётганлигидир. Талаба саломатлиги жисмоний тарбиянинг асосий йўналиши саналмаган. Шу сабабли ёшлар саломатлигининг объектив кўрсаткичларини ўзига асос қилиб олган валеологиянинг илмий-педагогик концепциясини шакллантириш зарурияти пайдо бўлди.

Жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги, шахсий руҳий хусусиятлар ҳақидаги маълумотлар инсон саломатлигининг таркибий элементлари ҳисобланади.

Валеология педагогик концепциясига шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, ўқитувчининг онги ва фаоллиги, умумийлик ва индивидуаллаштириш бирлиги, соғломлаштириш йўналиши, доимийликнинг дидактик принциплари асос қилиб олинган. Ушбу концепциянинг базиси индивидуаллаштириш принциpidир. Бу соғломлаштириш жараёнининг самарадорлигини оширади.

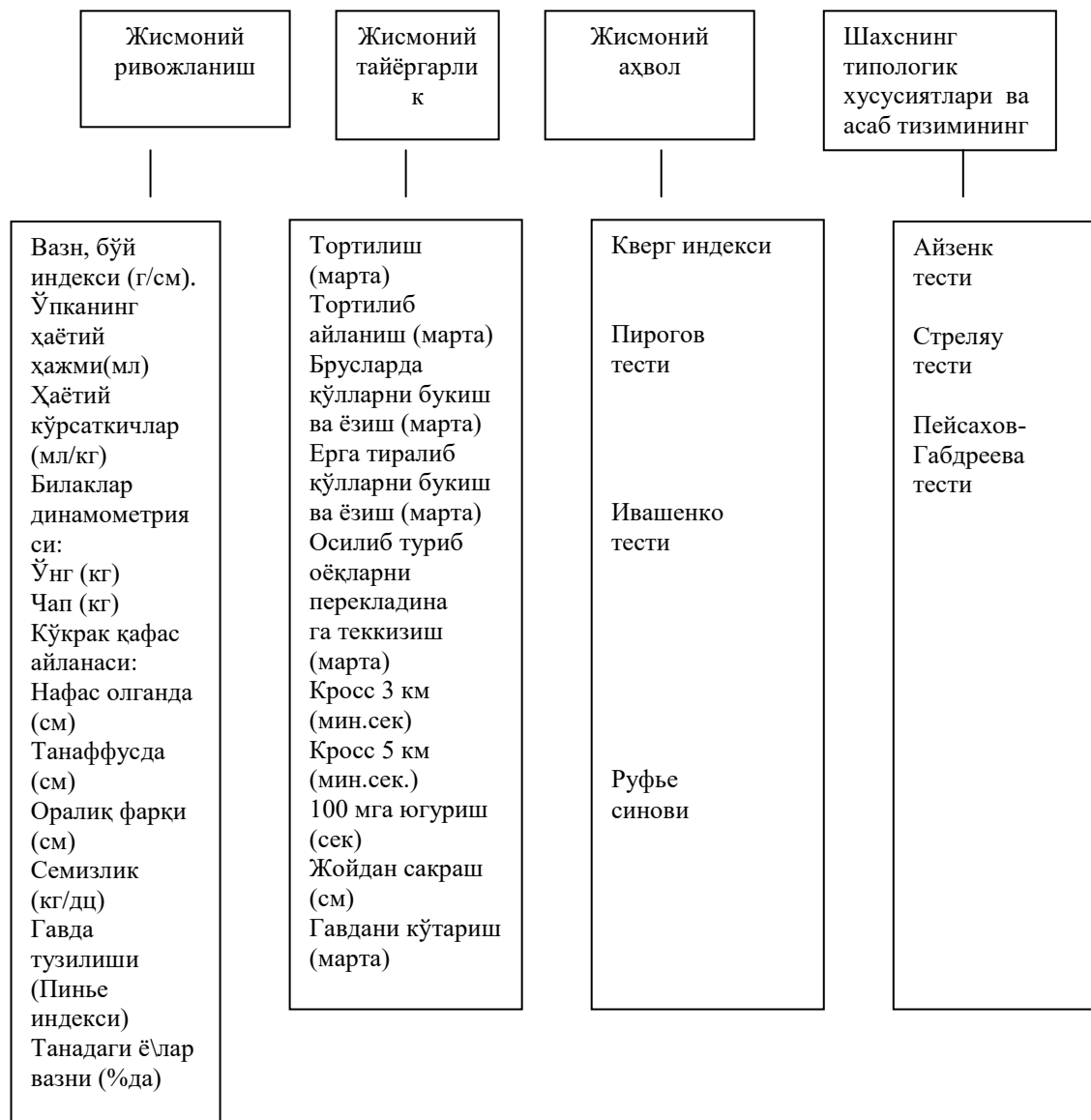
Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мақсади жисмоний етукликка эришиш. Бунинг учун қуйидаги вазифаларни бажариш лозим:

- контингентнинг бирламчи ҳолатини антропометрик тадқиқот усуллари ёрдамида аниқлаш (жисмоний ривожланиш, тананинг жисмоний ва функционал тайёрлиги);
- жисмоний тренировка воситаси ёрдамида талабалар саломатлиги даражасини кўтариш;
- жисмоний аҳволни яхшилаш ўз-ўзини баҳолаш ва назорат қилишнинг самарали усул ва шакллари билан таништириш.

Ишлаб чиқилган концепция, ўз навбатида, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга эҳтиёжни ошириш, жисмоний тарбияга ноанъанавий ёндашувни таъминлаш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш имконини беради.

Айни вақтда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг илмий концепцияси мақсадли дастурлаш усулига асосланади. Ўқув материални режалаштиришда саломатлик аҳволи (жисмоний ривожланиш, тананинг функционал ва жисмоний тайёрлиги) бошланғич кўрсаткич сифатида олинади.

Талабалар валеологияси концепцияси



Ахборот технологиялар ёрдамида жисмоний аҳволни баҳолаш ва бошқариш

«Динамика 100» компьютер
комплексининг телеметрик тизими

Юрак ритми монитори. Ёғ
массасининг тарози
анализаторлари

Ўз навбатида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия соғломлаштириш машқлари ёрдамида умуммаданий ижтимоий вазифаларни бажаради.

Бу вазифалар ўзини намоён этишига қараб қуйидаги гурҳларга ажратилади:

- 1) Саломатлик даражаси, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши ва жисмоний аҳволнинг яхшиланиши;
- 2) Ўқувчи-ёшларни ўқув ва келгусидаги меҳнат фаолиятига жисмоний тайёрлаш;
- 3) Ёшларнинг фаол ҳордиқ чиқариши ва бўш вақтдан унумли фойдаланишга бўлган эҳтиёжини қондириш;
- 4) Талабаларнинг ҳаракат имкониятларини ривожлантириш.

Адабиётлар:

- 1.«Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонун. «Халқ сўзи», 2000 йил 26, 1б.
- 2.Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.: Фан, 1980.
3. Брехман И.И. “Введение в валеологию- науку о здоровье”. Ф и С., 1990.
4. Брехман И.И. “Валеология- наука о здоровье”. Ф и С., 1990.
5. Вайнер Э.Н. “Учебник для вузов”. М.: Флинта: Наука, 2001.
- 6.Р.У.Арзикулов «Соғлом турмуш тарзи асослари». I-II том. Ўзб. РЕС. Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Т. 2005.

5-6- Маъруза

Мавзу: Ҳаракат, таянч, нафас ва юрак-қон томир тизимини текшириш усуллари

Режа:

1. Қадди қоматни ва жисмоний ривожланишни баҳолаш
2. Антропометрия усуллари
3. Нафас аъзоларини текшириш усуллари
4. Юрак-қон томир тизимини текшириш усуллари

1. Қадди-қоматни ва жисмоний ривожланишни баҳолаш мезони

Кишининг жисмоний ривожланиши деганда шуни тушуниладики, организмнинг морфологик ва функционал хусусияти, уни жисмоний куч кўламини аниқловчидир. Ушбу аниқлашдан шак-шубҳасиз қай даражада муҳимлиги ҳар бир кишини қадди-қоматини гармоник тузилиши ва яхши жисмоний ривожланишга эга бўлишига ҳамда уни баҳолашни билиш.

Қадди-қоматни, жисмоний ривожланиш даражаси-жисмоний машқлар билан шуғулланиш характери ва имкониятини шакллантирувчи омилдир.

Шу билан бирга жисмоний ривожланиш жисмоний машқлар амалий машғулотларининг бири натижасида кўриб чиқилади.

Жисмоний ривожланишни, қадди-қоматни баҳолаш ҳар бир шуғулланувчининг кўрсаткичлари кўпроқ ҳаммани қўлидан келадигани бўйича амалга оширилади (вазн-ўсиш кўрсаткичи, ўпкани тириклик сиғими ва тириклик кўрсаткичи, кўкрак

қафасининг айланаси, ўнг ва чап қўл панжалари кучи, орқа мушак кучи ва тўлаликни, қадди-қоматнинг қаттиқлиги, тананинг ёғ массаси).

Кетле кўрсаткичи бўйича (вазн-ўсиш кўрсаткичи) ушбу тана оғирлигини бўлишда (гр), бўйни (см) билан аниқланади.

Ҳаётий кўрсаткич-ўпкани тириклик сигимини айрим бўлишларини (мл) вазнига қараб (кг) бўлинади. Семизлик тана вазнини (кг) бўйини(дц) мохиятини бўлиниши билан аниқланади.

Тананинг қаттиқлиги ёки пишиқлиги Пенье кўрсаткичи бўйича (бўйи, см) – (оғирлиги, кг+кўкрак қафасининг айланаси нафас чиқариш см) баҳоланади.

Куч имкониятлари ҳар бир киши учун маъқул бўлган таниш усул қўл, становой динамометри ёрдамида тўғридан-тўғри ўлчаш билан аниқланади.

Тананинг ёғ массасини (ТЁМ) баҳолаш учун маълум усул айланани ўлчаш формуласидан фойдаланилади:

ўсмирларда $\bar{Y}_{\text{к}} 0,74 \times \text{ОЖ} - 1,249 \times \text{ОШ} + 0,528$;

қизларда $+ = 1,051 \times \text{ОБ} - 1,522 \times \text{ОП} - 0,879 \times \text{ОШ} + 0,320 \times \text{ОЖ} + 0,597 \times \text{ОБу} + 0,707$

бу ерда ОБ-қўлни буккан ҳолда биценс (икки бошли мускул айланаси, ОП-елканинг айланаси, ОЖ-қорин айланаси, ОШ- бўйин айланаси, Обу-сон айланаси.

А+Ш ҳарбий хизматчиларини текшириш шуни кўрсатадики, 17-20 ёшли ўсмирларда ёғ массасининг ўртача таркиби 18% ни, қизларда эса 20% ташкил этади. Машхур америкалик мутахассис К.Кунер (1991) нинг ҳисобига кўра, яъни тананинг фаол массаси ва микдори ўртасидаги мувозанат айнан шу ўзаро нисбатини таъминлайди. Бу организмнинг гармоник ривожланишига ва саломатликнинг яхши даражасига эришишга имкон беради.

Кишининг қадди-қомати ўзида бир томондан ёғ массаларини, иккинчи томондан суяк, мушакни гармоник равишда бирга қўшиб боришни ифодалаши керак.

Ўзининг идеал оғирлигини ҳисоблаш учун Мэгони томонидан формула ишлаб чиқилган. Ўсмирлар ўзини бўйини узунлигини дюмда олади. қизлар ўзларини бўйларини узунлигини 3,5 дюмга кўпайтиради, сўнгра 108 ни айиради.

Масалан: Ўсмирни бўйи 174 см. Бунинг учун 174 см ли бўйни 2,54 дм бўлади, кейин олмаган рақамни 4 га кўпайтиради, сўнгра 128 рақами ҳисоблаб чиқарилади, кейин олинган рақам фунтда : $453 \text{ кг кўпайтиради } 174 \text{ см} : 2,54 = 68,5 \times 4 = 274 - 128 = 146 \text{ фут} \times 0,453 = 66,1 \text{ кг бўлади.}$

174 см ли ўсмирни танасини идеал массаси 66,1 кг га тенг бўлади.

Муҳандис В.Савельев танани идеал массасини аниқлашга имкон берадиган формулани намоён қилди. Бўйни узунлигини (см) х кўкрак қафасини айланасига (см) кўпайтириш ва 240 га бўлинади. 6.1. жадвалда 18 ёшдаги ўсмирларни жисмоний ривожланишини баҳолаш мезони келтирилади.

Агарда ўспирин, балларни умумий йиғиндисини 40 дан ошиқ тўпласа- аъло даражада жисмоний ривожланишга эга бўлади, 32-39 баллгача-яхши, 24-32 баллгача- ўрта, 23 баллдан пасти-бўш бўлади.

18 ёшдаги ўспиринни жисмоний ривожланиш кўрсаткичини баҳолаш мезони

№	Кўрсаткичлар тури	Баҳоси			
		5	4	3	2
1.	Вазн-ўсиш кўрсаткичи (г\см)	394	380	366	352
2.	Ўпкани тириклик сиғими (мл)	4863	4682	4501	4320
3.	Ўнг панжаси кучи (кг)	41	40	39	38
	Чап панжа кучи (кг)	37	36	35	34
4.	Становая (кг)	138	134	130	126
5.	Кўкрак қафасини айланаси:				
	-нафас олиш (см)	102	99	96	93
	-пауза (см)	98	93	88	83
	фарқи (см)	10	9	8	7
6.	Хаётий кўрсаткич (мл.кг)	75	72	69	66
7.	Семизлик ёки тўлалик (кг.дц)	4,4	4,1	3,8	3,5
8.	Қадди-қоматни қаттиқлиги	15	21	27	33

Жисмоний ривожланишнинг умумий баҳоси

Балларнинг йиғиндиси	Аъло	яхши	ўрта	бўш
	40-юқори	32-39	31-24	23 дан паст

Юрак уриши монитори

Юрак уриши частотаси (ЮУЧ)- юрак томир тизими қувватини кўрсатувчи универсал кўрсаткич бўлиб, унинг фаолияти жисмоний ёки руҳий ҳислар жараёни билан бевосита боғлиқ.

Юрак мароми монитори (ЮММ) бевосита маълум вақт давомидаги юрак уриш частотаси (ЮУЧ) билан аниқланади. Шу сабабли ҳам монитор жисмоний машқлар давомида юрак уришдаги ҳар қандай ўзгаришга аҳамият беради. ЮММ доимий юкламалар ҳажми ва оғирлигини назорат қилиш ва текшириб бориш имкониятини беради. Машқлар ва амалий машғулотлар дастури асосида олиб борилаётган тренировкалар эффектини оширишда қуйидаги факторларга боғлиқдир:

1. Амалий машғулотларнинг узвийлиги;
2. Амалий машғулотларнинг давомийлиги;
3. Жисмоний тарбия машғулотларида тренировкалар частотаси;
4. Амалий машғулотлар ва берилган жисмоний юкламаларнинг кўринишлари.

ЮУЧ ошиши юрак-томир тизими ва бутун организмнинг машқ қилишини юксалтириб юборади. Шу сабабли ҳам назорат қилинмасдан юқори пульс билан машқ қилиш тўқималар ёрилиши, чўзилиши ҳамда яна шу каби организмга зарар келтирувчи шикастларга, ортиқча чарчасларга олиб келади. Бу ҳолатларда соғломлаштириш эффектига эришмоқ мақсадида кунига икки-уч машғулотлар

ўтказиладиган жисмоний тарбия ўқитувчилари, теренерлар алоҳида эътибор беришлари шарт. Булар шуғулланувчининг фақатгина руҳий ҳолатига эмас, балки жисмоний ҳолатига ҳам таъсир қилади.

ЮММ аҳамиятга молик қуйидаги факторлардан иборат:

1. Секундомер ишга туширилгандан бошлаб қуйидаги кўрсаткичлар намоён бўлади:

- ЮУМ ўртача аҳамияти;
- ЮУМ максимал аҳамияти;
- ЮУМ минимал аҳамияти.

2. Машғулотлар чегарасини аниқлайди. Жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотлар жараёнини чегарасини аниқлаш машқлар сифатини аниқлашда фойдаланилади. Талаба, спортчининг аэробик ва анаэробик чегараси қанчалик юксак бўлса, уларнинг функционал ҳолатлари шунча юқори бўлиши маълум. Бу ҳолатларни билган ҳолда ЮММ чегарасини белгилаш мумкин.

1. Тиклаш темпи назорати (релаксация). Релаксация темпи ўзгарувчи R-R интервал дам олиш кундалик, ҳамда енгил жисмоний юкламалар вақтида инсон организми юрак уриши маромини баҳолайдиган энг самарали информатив тест ҳисобланади. Дам олиш вақтидаги юқори пульс ёки релаксациянинг паст суръати организм машғулотлар давомида жисмоний руҳий чарчаганини кўрсатади.

Юрак уриши монитори иши Polar Fitwatch (ритми) мароми. Polar Fitwatch юрак уриш мароми монитори асосий қисмлари:

1. Электродли кўкрак передатчиги (узатувчиси), (Polar transmitter).
2. Эластик камар (elastik strap). Юрак уриши монитори.

Сизнинг машғулот дастурингизнинг самарадорлиги қуйидаги 4 фактордан иборатдир:

1. Юкламаларнинг узвийлиги;
2. Юкламаларнинг давомийлиги;
3. Машғулотлар частотаси;
4. Жисмоний юкламалар турлари.

Назорат қилинмаган жисмоний юкламалар соғлиқ учун, айниқса, катта ёшдаги гуруҳлардаги кишиларда кўнгилсизликларни келтириб чиқариши мумкин. Қуйидаги кўлланма кўнгилсизликларни бартараф этиш учун тавсия этилади:

1. Агар сиз 35 ёшдан катта бўлсангиз;
2. Агар сиз 5 йил давомида мунтазам шуғулланмаган бўлсангиз;
3. Агар сиз чексангиз;
4. Агар сизнинг артериал қон босимингиз ошган бўлса;
5. Агар сизда холестерин миқдори ошиқ бўлса;
6. Агар сизда қандайдир касалликлар оқибати бўлса;
7. Агар сиз бирор жарроҳлик муолажасидан сўнг даволанаётган бўлсангиз;
8. Агар Сизнинг бирор организмнгиз кўчириб ўтказилган ёки сунъий бўлса.

Машғулотларга киришишдан илгари ўз шифокорингиз билан маслаҳатлашиб олинг.

Юрак уриши монитори юкламаларнинг ҳажми ва узвийлигини ЮУЧ инсон саломатлигини оптималлаштириш даражасида назорат қилишга ёрдам беради. Юрак уриши меъёрини тартибга келтиришга қаратилган ва эришилган ҳар қандай жисмоний юкламалар сизнинг соғлигингизга фойдалидир. Сиз доимо юкламалар билан узвий шуғулланаётган вақтингизда назоратсиз меъёрни оширмаслигингиз керак. Назоратсиз юкламалар салбий оқибатларни келтириб чиқаради.

Бизнинг организмимиз кундалик об-ҳаво ўзгариши ҳаёт зарбалари ва нохушликлар натижасида жисмоний ва руҳий чарчоқликка дуч келади. Шу сабабли доимий спорт билан шуғулланиб юрганларнинг ҳам юрак уриши меъёри доимо аъло даражада бўлмай, ўзгариб туради.

Шу сабабли ҳам доимо машғулотлар пайтида юрак уриши меъёрини аниқлаб иш тутиш керак.

Америкадаги спорт табобати колледжи олиб борган тадқиқотлари натижаси тест қилмасдан қуйидаги формула асосида ҳам юрак уриши маромини максималлигини аниқлайдиганлар:

220-Ёшингиз- максимал юрак уриш мароми

35 ёшли эркакнинг максимал ЮУМ мисол тариқасида келтирамиз:

220-35-185 юрак уриши-дақиқада

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезони

Маълумки, жисмоний тайёрланиш даражаси саломатликни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатини ва тана шаклини ривожлантиришга, шунингдек кишининг ҳаракатланишини кенгайтириш ҳақида тушунча ҳосил қилишга йўналтирилган.

Жисмоний тайёрланиш- бу жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёни бўлиб, саломатликни мустаҳкамлашнинг умумий даражасини ошириш билан мустаҳкам алоқададир. Бунга асосий восита сифатида шуғулланувчиларнинг организмга умумий таъсир этиши туйиладиган, турли-туман спорт турларидан машқлар ва умумий ривожлантирувчи машқлар қўлланилади. Бунда мушак-боғлам аппаратини мустаҳкамлайди ва ривожлантиришга эришади, ички системаси ва органларини вазифасини такомиллаштиради, ҳаракат сифатларини умумий ошириш даражасини ривожлантириш ва координация ҳаракатини оширади. Талабага мунтазам равишда машқни таъсир этишини якуний ифодаси уни жисмоний ривожлантиришни, жисмоний тайёргарликни яхшилаш деб ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик организмни вегетатив вазифаси ҳолати, тана шакли ва ҳаракат сифатларини ривожланиш даражаси, шунингдек, киши эгаллаган ҳар хил ҳаракат малакалари билан ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради.

Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги жисмоний тайёрлаш натижаси сифатида бир бутун қилиб бирлаштириб баҳолаш, жисмоний, функционал тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш, қадди-қомат, қон айланишини ўзига хос хусусияти кўрсаткичларини сон ва сифат жиҳатдан ифодалилиқни кўрсатади.

Шуғулланувчилар 11 та тест бўйича 55 дан ошiq балл тўпласа, кучли жисмоний тайёргарликка эга бўлади, 44-54 балл-яхши, 33-43 балл-ўрта ва 32 баллдан паст-жисмоний тайёргарлиги бўш ҳисобланади

Нафасни текшириш усуллари ва юрак-қон томир тизимини текшириш усуллари.

Нафасни санаш (кузатиш)

Талабаларнинг билиши шарт :

1. Патологик нафас турларини;
2. Нафас қисишида ёрдам беришни.

Талабаларнинг бажариши шарт :

1. Беморни тўғри жойлаштиришни.
2. Беморнинг нафасини сездирмасдан санаш.
Нафас қандай саналади.
1. Нафасни санаш учун бемор кроватда ёки стулда ўтирган бўлиши шарт.
2. Беморнинг курак қисмида қалин кийимлар бўлмаслиги шарт.
3. Бемор олдида ўтириб уни фикрини гап билан чалғитасиз.
4. Шу билан бир қаторда кўлингизни унинг пульс уришини аниқламоқчидек ушлайсиз.
5. Ўзингиз эса секундомер белгилайсиз.
6. Кўлингизда беморнинг ҳар бир кўкрак нафаси кўтарилиб тушиш ҳаракатини санайсиз.
7. Нафас ҳаракати 1 минут давомида саналади ва Ф- 003 ҳужжатидаги Ф-004 ҳужжатига ёзиб қўйилади.

18-24 ёшли талабалар жисмоний ривожланишининг ўртача кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар номи	Ёш М-0,5 б		
		18 ёш	19 ёш	20-24 ёш
1.	Оғирлик-бўй индекси (ГҒСМ)	366-7	368-7	372-9
2.	Ўпканинг ҳаётий ҳажми	3911-232.3	3627.8-204.4	350-230
3.	Ҳаёт кўрсаткичи	69-1,5	71-2	69-2,5
4.	Ўнг билак кучи (кг)	39-0,5	40-0,5	47-0,5
5.	Чап билак кучи (кг)	35-0,5	36-0,5	41-0,5
6.	Тана кучи (кг)	130-2	124-3	137-3
7.	Семизлик (кг-дц)	3,7-0,2	3,5-0,2	3,7-0,4
8.	Гавда тузилишининг пишиқлиги	27-3	18-3,9	19,4-№
9.	Тананинг ёғ массаси (%)	9,2-0,6	10,1-0,8	12,2-1,4
10.	Кўкрак қафаси айланаси			
11.	Нафас олиш	99,6-1,8	99,5-1,8	93,6-3
12.	Нафас чиқариш	88,5-2,5	88-1,3	87,7-2,8
13.	Танаффус	88,2-2,8	90,4-1,2	89,8-3

14	Фарқ	10-0,6	11,4-0,7	5,9-0,8
.				

Артериал пульсни аниқлаш Талабаларни билиши шарт:

1. Пульсни аниқлаш жойларини.
2. Пульс характеристикасини.
3. Тахикардия ва брадиикардияларда ёрдам кўрсатишни.
4. Секундомер билан ишлашни.
5. Беморнинг пульсини аниқлашни.
6. Пульсни санашни.

Артериал пульс қандай аниқланади

1. Бемор кроватда ётганда ёки стулда тинч ҳолатда ўтирганда пульси аниқланади.
2. Беморнинг бир қўли танаси бўйлаб чўзилган бўлади.
3. Беморнинг билагининг кафт юзасига сиз ўнг қўлингизнинг 1,2,3 бармоқлари учини қўясиз.
4. Ўнг қўлингизнинг 1-бармоғини эса бемор билагини остидан қўясиз.
5. Сиз унда беморнинг билак артериясидаги девор уришини (пульсация) 2,3,4, бармоқларингиз учидан сезасиз.
6. Секундамирни чап қўлда ушлаб томир уришини 1 минут ичида санайсиз
Эслатма:
 1. Пульсни чакка, уйку, сон, артерияларидан ҳам аниқлаш мумкин.
 2. Пульсни аниқлашда бармоқлар аста босилади.
 3. Пульс 15 секундда саналиб 4 га кўпайтирилади.

Артериал босимни ўлчаш

1. Артериал босимнинг ҳосил бўлиш механизми.
 2. Артериал босимнинг ўзгариб туриш сабаблари.
 3. Қон босими кўтарилиб кетганда ёрдам кўрсатиш.
- Артериал босим қандай ўлчанади.
1. Артериал босимни (А-Б) ўлчаш учун бемор ётган ёки стулда ўтирган ҳолда бўлиши керак.
 2. Беморнинг ўнг(чап) билагини елкасигача яланғочланади.
 3. Бемор қўли кроватга ёки стулга кафти юқорига қаратиб қўйилади.
 4. Танометр манжети ҳаво найчаси пастга қаратилиб олинади.
 5. Беморнинг қўлига тирсак бўғимидан 2-3 см юқоридан мажет сал бўшроқ қилиниб ўралади(манжет билан тери орасига бир бармоқ сиғиши керак).

6. Беморнинг тирсак бўғимидан елка артериясининг уришини 2-3-4 бармоқларингиз ёрдамиданда топасиз.
7. Томир урган жойга фонедаскопни босмасдан қўйиб, эшитув найчаси эса кулоққа уланади.
8. Винтни беркитиб резина баллон ёрдамида манжетга ҳаво юборилади.
9. Винт секинлик билан очилиб ҳаво чиқарила бошланади.
10. Ҳаво чиқиши билан фонендоскопда артерия девори уришлари эшитилади (бу систолик босим бўлади) минимал босим.
11. Кейинчалик ҳаво чиқиш давомида товушлар эшитилмасдан қолади, (бу доастолик босим дейилади) минимал босим.
12. Товушларнинг эштилган ва эшитилмасдан қолган жойларда сонлар монометрдан ёзиб олинади.
13. Винт тўлиқ очилиб манжет ичидаги ҳаво чиқарилади.
14. Манжет монометр уланган резина найчадан ажратилади.
15. Манжет бемор биллагидан олинади.

Керакли анжомлар

1. Танометр: аппарат Риса- рачи.
2. Фонендоскоп : форма 003.
3. Жуда баланд бўлган беморга айтилмайди (Ножўя таъсири учун)

2. Нафас олиш тизимининг анатомияси ва физиологияси

Нафас олиш органларига қуйидагилар киради: бурун бўшлиғи, бурун-ҳалқум, ҳиқилдоқ, кекирдак, ўпка ва плевра.

Ҳар суткада одамнинг нафас аъзолари орқали танага 20 метр куб атрофида атмосфера ҳавоси кириб туради.

Бурун бўшлиғи-одам нафас олганда ҳаво бурун бўшлиғидан ўтиб чангдан тозаланади, исийди, намланади. Бурун бўшлиғининг деворлари шиллиқ парда билан қопланган. Бурун бўшлиғи 3 та чиғаноққа бўлинган: юқориги, ўрта ва пастки. Чиғаноқлар 3 та ҳаво йўлини ҳосил қилади: юқориги, ўрта ва пастки. Юқориги ҳаво йўлида хид билув аъзоси жойлашган. Бурун бўшлиғининг атрофида ёнбош бўшлиқлар жойлашган бўлиб, булар қуйидагилар:пешона ва гаймор коваклари.

Ҳиқилдоқ. Ҳиқилдоқ 4-6-буйин умуртқалари туғрисида жойлашган. Ҳиқилдоқда овоз аппарати жойлашган. Ҳиқилдоқ жуфт ва тоқ тоғайлар, бойламлар ва мускуллар ёрдамида бир-бири билан бирикишидан ҳосил қилади.

Кекирдак. Кекирдак узунлиги 9-11см, диаметри 15-18 мл келадиган пайдир. Девори 16 -20 та ярим ҳалқа шаклидаги тоғайлардан тузилган.

Бронхлар. **Кекирдак** 4-5 кукрак умуртқалар қаршисида 2 та бронхга бўлинади: ўнг ва чап. Ўнг бронхда 6-8 та тоғай, чапида 9-12 та тоғай бор.

Ўпкалар. Ўнг ва чап ўпкаларга бўлинади. Ўпкалар кесилган конуснинг ярмига ўхшайди. Ўпканинг чўққиси тепада, асоси пастда жойлашган. 3 та юзаси бор. (пастки, ички, ташқи.) Ўнг ўпка 3 бўлмадан, чап ўпка 2 бўлмадан иборат. Плевра 2 варақдан иборат: висцерал ва париетал.

Нафас олиш физиологияси. Нафас олиш мускулларининг қисқариши натижасида қовурғалар кўтарилади, кўкрак қафаси кенгаяди. Шу вақтда диафрагма ҳам қисқариб, яссиланади натижада кўкрак қафас бўшлиғи узунлашади. Унинг ҳажмининг кенгайиши билан ўпкалар чўзилади. Натижада улар ичидаги босим камайиб атмосфера паст бўлади. Шунда ташқи ҳаво ўпка томон осон ўтади ва нафас олинади. Сўнгра диафрагма бўшашиб юқорига кўтарилади. Нафас чиқаришда иштирок этувчи мускулларнинг қисқариши натижасида қовурғалар ва тўш суяги пастга тушади, кўкрак қафаси ҳамда ўпкалар ҳажми босими ортади. Булар ичидаги ҳаво ташқарига чиқади ва нафас чиқариш жараёни бажарилади.

Нафас олингандаги ҳавонинг химиявий таркиби;

Кислород 20%

Азот 78,81

Карбонат ангидрид 0,03%

Нафас чиқарилгандан кейинги ҳавонинг таркиби

Кислород 16,4%

Азот 79,8%

Карбонат ангидрид 4,11%

3. Юрак-қон томир тизимининг анатомияси ва физиологияси.

Қон айланиш системаси иккига бўлинади.

1. Катта қон айланиш доираси юракнинг чап қоринчасидан бошланиб аорта ва унинг тармоқлари орқали ҳамма тўқималарга, ҳужайраларга ва оралиқ моддаларга тарқайди, сўнгра вена қон томирлари бўйлаб юракнинг ўнг бўлмасига қайтиб қўйилади.
2. Кичик қон айланиш доираси юракнинг ўнг қоринчасидан бошланиб, ўпка артериялари орқали ўпкага боради ва у ерда қон кислородга бойиб, тўртта ўпка венаси орқали чап юрак бўлмасига қўйилади.

Юрак - мускулдан тузилган орган бўлиб, кўкрак қафасида жойлашган, 1 минутда ўрта ҳисобда 70-75 марта, бир суткада эса 100 минг марта қисқаради. Бу эса шу вақт ичида 20 тонна юкни 1 метр баландликка кўтариш кучига тенг. Юрак 3 қаватдан:

- ички қават- эндокард;
- ўрта қават- миокард;
- ташқи қават- эпикардданиборат.

Юрак қисқариши фаолияти маълум ритм асосида боради, юрак қисқариши фаолияти ритми 3 фазага эга :

1. систола (қисқариш фазаси);
2. диастола (бўшашиш);
3. пауза (танаффус).

Адабиётлар:

- 1.«Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонун. Халқ сўзи, 2000 йил 26, 16.
- 2.Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.: Фан, 1980.
- 3.Брехман И.И. “Введение в валеологию- науку о здоровье”. Ф и С., 1990.
- 4.Брехман И.И. “Валеология- наука о здоровье”. Ф и С., 1990.
- 5.Вайнер Э.Н. “Учебник для вузов”. М.: Флинта: Наука, 2001.

7-8-9-Маъруза

МАВЗУ: ИНСОННИНГ ПСИХОЛОГИК ВА ТИББИЙ МАДАНИЯТИНИ ОШИРИШ

Режа:

1. Соғломлаштириш машқлари.
2. Бўш вақтдан тўғри фойдаланиш.
3. Миллий ҳаракат ўйинлари, спорт ўйинлари.
4. Соғломлаштирувчи сузиш ва сув ўйинлари.
5. Машқлар комплекси.
6. Кросс ва эстафеталар

Соғломлаштириш вазифалари валеологик тарбия жараёнида амалий машғулотларнинг самарали шакллари (соғломлаштириш, назорат, умумий жисмоний тайёрланиш, соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш), усуллари (мусобақа, ўйинлар, регламентлаштирилган машқлар) ва воситалари (югуриш, атлетик гимнастика, спорт ва миллий ўйинлар, ҳаво-куёш ванналарида, сув муолажалари ёрдамида чиниқиш, шейпинг, шарқ якка курашлари ва ҳ.з) ёрдамида бажарилади.

Машқлар комплекси

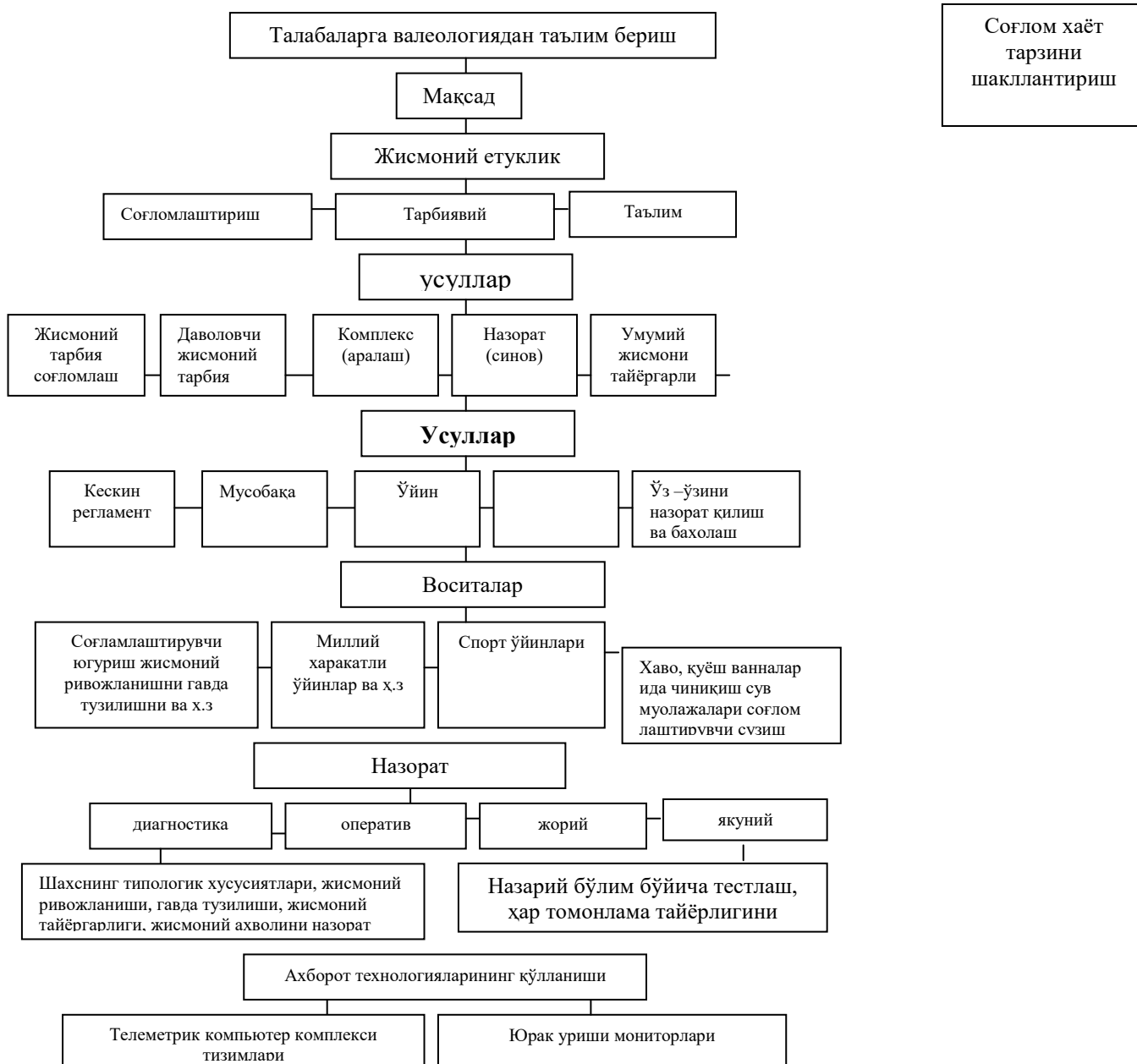
- 1 Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар пастда. Ҳар 1:4 ҳисобда бошни олдинга, орқага, ўнгга, чапга эгиш.
2. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўл билакларини айлантириб ҳаракатлантириш.
3. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўлларини айлантириб ҳаракатлантириш.
4. Туриш: оёқлар ёзилган, қўлларда гимнастика таёғи ва скакалка. Қўлларни юқорига тўғри узатинг ва елка суяқларини ишлатиб айлана ҳосил қилинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.
5. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани чапга, олдга, ўнгга пружинали эгиш.
6. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани эгиб, ўнг қўл билан чап оёққа пружинали эгиш, 4 ҳисобда бошланғич ҳолатга қайтиш. Худди шу машқни чап қўл билан ўнг оёққа пружинали эгиб такрорланг. Эгилгандан бармоқлар учи ёки кафт билан полга тегишга ҳаракат қилинг.
7. Оёқларни кенг ёзинг. Ҳар бир ҳисобда қўлларни ёнга ёзиб ўнгга, олдга, чапга эгилинг.
8. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:4 ҳисобда гавдани ўнгга, 5:8 ҳисобда чапга айлантириб ҳаракатлантиринг.

9. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар ёнга, 1 деганда тиззани бир оз букиб орқага эгилинг, қўллариингиз билан товонлариингизга тегинг, 2 деганда бошланғич ҳолатга қайтинг.

10. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар олдга узатилган. Оёқларни навбатма- навбат силтаб кўтариб қўлларга тегизинг.

Машқлар турган жойда, юриб, секин югуриб, 20- 30 мартадан бажарилади.

Баскетбол, футбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари голеностопний, колений ва елка суяклари профилактикасида самарали восита ҳисобланади.



Машқлар комплекси

5. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда, 1:3 ҳисобда гавдани чапга, олдга, ўнгга пружинали эгиш.
6. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани эгиб ўнг қўл билан чап оёққа пружинали эгиш, 4 ҳисобда бошланғич ҳолатга қайтиш. Худди шу машқни чап қўл билан ўнг оёққа пружинали эгиб такрорланг. Эгилганда бармоқлар учи ёки кафт билан полга тегишга ҳаракат қилинг.
7. Оёқларни кенг ёзинг. Ҳар бир ҳисобда қўлларни ёнга ёзиб ўнгга, олдга, чапга эгилинг.
8. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:4 ҳисобда гавдани ўнгга, 5:8 ҳисобда чапга айлантириб ҳаракатлантиринг.
9. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар ёнда, 1 деганда тиззани бир оз букиб орқага эгилинг, қўлларингиз билан товонларингизга тегинг, 2 деганда бошланғич ҳолатга қайтинг.
10. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар олдга узатилган. Оёқларни навбатма- навбат силтаб кўтариб қўлларга тегизинг.

Машқлар турган жойда, юриб, секин югуриб, 20- 30 мартадан бажарилади.

Баскетбол, футбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари голеностопний, колений ва елка суяклари профилактикасида самарали восита ҳисобланади.

Жисмоний уйғунлик соғломлаштириш машқлари

Мураббий М.Тартаковский гавда тузилишини яхшилаш учун машқлар комплексини ишлаб чиқди. Қорин мушаклари бўйи ёки бел ҳажми меъёрга тўғри келмайдиганлар учун бу комплекс жуда фойдали. Бу ерда эркак ва аёллар учун бир хил машқлар берилган бўлса ҳам мунтазам шуғулланиш давомида гавда тузилишининг ўзига хос хусусиятлари туфайли турлича бўлади (эркаклар қорни ва орқаси мушаклари ажралиб турадиган, аёлларда мушаклар рельефи текисланиб, юмшоқ бўлиб қолади).

Индивидуал комплекс ўз ичига қийинчилик даражаси унга баланд бўлмаган 8 машқни ўз ичига олади. Тана ҳолати ўзгармаган ҳолда мушаклар тортилишига нафас олиш, бўшашишга нафас чиқариш мос келади. Машқларни ётиб бажараётганда корпус ҳолатини қўллар билан, оёқлар ҳолатини таянч ёрдамида қўллаб туриш мумкин. Бир томонда бажариладиган машқларни, албатта, иккинчи тарафда ҳам шунча марта такрорлаш керак.

Биринчи машғулотдан сўнг мушаклар оғриши мумкин. Бу нормал юклама натижаси бўлиб, машғулотларни тўхтатишга сабаб бўла олмайди.

Машқлар

1. Чалқанча ётинг.

1) Қўлларни икки ёнга кафтларни пастга қаратиб узатинг. Юқори кўтарилган оёқни гоҳ ўнгга, гоҳ чапга туширинг.

2) Худди шу машқни икки оёқда бажаринг.

3) Икки оёқни ҳавода айлантиринг.

2. Қоринга ётинг.

- 1) Кафтларингиз билан полга таянинг қўлларни тўғрилаб, бошни, корпусни кўтариб эгилинг.
- 2) Қўллар орқага “боғланган”. Оёқни полдан узмай қайрилинг.
3. Чалқанча ётинг.
 - 1) Оёқларни букинг 45^0 градус бурчакда ёзинг ва туширинг.
 - 2) Оёқларни тўғри кўтаринг, букинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.
 - 3) Оёқларни тўғри кўтариб уларни бош орқасидаги полга тегизишга ҳаракат қилинг.
4. Ёнбош ётинг.
 - 1) Чап қўл кўкрак олдида, ўнг қўл орқада таянч ҳосил қилади.
 - 2) Оёқ
 - 3) Қўллар бошнинг орқасида корпусни кўтаринг.
5. Чалқанча ётинг.
 - 1) Қўллар бошнинг орқасида. Товонларни полга тираб, тосни кўтаринг куракларда “кўприк” ҳосил қилинг.
 - 2) Кафтларни полга тиранг.
 - 3) Қўлларга, товонларга ва бошга суяниб “кўприк” ясанг.
 - 4) Худди шуни қўлларни тўғри тутиб бажаринг.
6. Қоринга ётинг.
 - 1) Оёқларни навбатма -навбат тўғри кўтаринг.
 - 2) Қўлларингиз билан тўпикларни ушлаб эгилинг.
 - 3) Қўлларни тана бўйлаб қўйиб кафтларни пастга қаратинг. қўлларга таяниб, оёқларни тўғри кўтаринг.
7. Чалқанча ётинг.
 - 1) Қўлларнинг ёрдамисиз ўтиринг.
 - 2) Оёқларни кенгроқ ёзинг, қўллар бошнинг орқасида, полга егилинг.
 - 3) Худди шундай, тўғри қўллар бошнинг орқасида. Ўтириш ҳолатига ўтинг, оёқларга эгилинг.
8. Чалқанча ётинг.
 - 1) Қўллар бошнинг орқасида. Оёқлар билан “велосипед” ҳаракатини бажаринг.
 - 2) 45^0 градус бурчак остида кўтарилган тўғри оёқлар билан “қайчи” ҳаракатини бажаринг.
 - 3) Тўғри оёқлар билан қарама- қарши тарафга ҳаракатини бажаринг. Машғулотни югуриш, юриш ва нафас олиш машқлари билан тугатинг.

Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатиш

Оммавий жисмоний тарбия машғулотларини ривожлантиришнинг асосий мақсади саломатликни мустаҳкамлашдир.

Турли мамлакатларда соғломлаштириш ишлари қандай йўлга қўйилгани билан танишиб чиқамиз.

Чет эл мактабларида жисмоний тарбия машғулотларига болалик йиллариданок барқарор, энг муҳими, онгли қизиқиш уйғотиш бўйича бир қатор усуллар муваффақият билан тадбиқ этиб келинмоқда. Кўп ҳолларда жисмоний тарбия

дарсларининг якуний ўқув мақсади айнан шундай белгиланади. Ушбу мақсадга эришишнинг асосий усули ҳаракат фаоллигига қизиқишни тарбиялашдир.

Турли мамлакатларда жисмоний тарбия масалалари бўйича назарий машғулотлар турлича номланади, аммо уларнинг барчаси ягона соғломлаштириш йўналишига эга. АҚШ ва Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш”; Австралияда “ Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатиш”; Финландияда “Соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш”.

Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш” болалар боғчасининг катта гуруҳиданок бошланади.

Австралия соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва фаол дам олиш масалалари бўйича кенгаш мутахассислари бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатишни фаолиятларининг муҳим соҳаларидан бири ҳисоблашади. Кенгаш юқорида қайд этилган предметни таълимнинг мажбурий дастурига киритиш бўйича фаол иш олиб бормоқда.

Ўз навбатида, Калифорния соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия, фаол дам олиш ва рақслар масалалари бўйича ассоциацияси томонидан саломатлик бўлимини яратиш бўйича қарор қабул қилинган. Ушбу ассоциация вазифаларига Калифорния штатининг барча умумий таълим мактабларида саломатлик мактаб дастурларини киритиш киради. Бу дастурлар ўсиб келаётган авлодда саломатликни асраш ва мустахкамлаш борасида қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради. Машғулотларни болалар боғчасидан тортиб умумий таълим мактабларининг 12 синфигача ўтказиш режалаштирилган. Шунинг қайд этиш лозимки, ҳозирда АҚШ нинг кўпгина штатларида бундай дастурлар аллақачон тадбиқ этилган. Уларнинг самарадорлиги ва мақсадга мувофиқлиги амалиётда исботини топди. Болалар, ўқувчи ва талаба ёшлар учун очик ҳавода жисмоний машқлар бажариш уларнинг жисмоний ва ақлий камолотига ёрдам берувчи муҳим омил эканлиги барчага маълум.

Ҳаракатли, миллий ва спорт ўйинлари нафақат дам олиш воситаси, балки улар жисмоний, шунингдек ақлий ривожланишининг ва муҳим бетақроқ воситасидир.

Турли- туман ҳаракатли машғулотлар турли аъзолар, айниқса, ўпка фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу мақсадга эришишнинг энг табиий воситаси бу югуришдир. Чунки югурганда энг кўп мушаклар ҳаракатга келади. Айни пайтда тез югуриш терининг буғлантириш фаолиятини кучайтиради, натижада углекислоталар ва тери чиқиндилари танадан тезроқ чиқиб кетади ва бу эса саломатликни мустахкамлашга ёрдам беради.

Ҳаракатли машғулотлар овқат ҳазм бўлиши ва уйқуга ҳам яхши таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва очик ҳавода кўпроқ бўлиши модда алмашувини тезлаштиради: ишлатилган моддаларнинг ажралиб чиқиши овқат қабул қилиш эҳтиёжини пайдо қилади.

Жисмоний машқларнинг инсон руҳий ва жисмоний ҳолатига таъсирини ҳам қайд этиш муҳим. Ҳаракат фаоллиги ҳордиқ чиқариш ва бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида инсонда осойишта ва ёқимли кайфият уйғотади, инсон ўзидан, атрофдагилардан, турмушдан қониқиш ҳиссини туяди. Бундай руҳий осойишталик жисмоний ҳолатга ижобий таъсир кўрсатади.

Шу сабабли ёшларни бўш вақтдан рационал фойдаланишга ўргатиш жуда муҳимдир.

Кросс ва эстафеталар

Кросс бу табиий шароитда турли баландликлар, пастликлар ва бошқа тўсиқлардан ошиб югуришдир. Кросс ёшларни тез ҳаракатланиш, мўлжални тўғри олиш, табиий тўсиқларни енгиш, ўз кучини тўғри баҳолаш ва сарфлаш кўникмаларини тарбиялайди.

Эстафеталар гуруҳли мусобақа бўлиб, жисмоний машқларнинг турли кўринишлари(юриш, югуриш, сузиш ва гимнастика, спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган спорт турлари) бўйича ўтказилиши мумкин. У жисмоний машқларнинг бир кўриниши ёки бир неча кўринишлари комбинацияси бўйича ташкил этилиши ҳам мумкин.

Эстафеталар бир жинс вакилларида иборат гуруҳлар ёки йигит ва қизлардан иборат командалар ўртасида ўтказилади.

Эстафеталар юқори эмоционаллик билан ажралиб туради, иштирокчилар катта жисмоний ва руҳий зўриқиш оладилар. Шунинг учун эстафеталарга маълум жисмоний тайёргарликка эга йигит ва қизлар жалб этилади.

Соғломлаштирувчи сузиш ва сув ўйинлари

Сузиш ва сув ўйинлари, қуйи ва ҳаво чиниқишлари билан комплекс мусобақалар асаб, нафас олиш, юрак-томир, хазм қилиш тизимлари функцияси ва тузилишида, шунингдек ҳаракат аппарати, қон таркибида ижобий ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Чўмилиш ва сузиш вақтида сув ва ташқи факторларнинг мунтазам таъсири организмда барқарор кўникиш реакцияларини ишлаб чиқаради. Бу марказий асаб тизимига, у орқали бутун аъзолар ва тизимлар функцияларига ижобий таъсир кўрсатади. Гидроаэробика жисмоний машқларни сувда бажаришдир.

Спорт ўйинлари

Кичик майдонда кичрайтирилган дарвозалар билан, оз сонли ўйинчилар билан (2х2, 3х3) битта ёки иккита гол билан футбол ўйнаш. Кўп гол урган команда ғолиб ҳисобланади.

Ип тортиб оз сонли иштирокчилар(2х2, 3х3)билан волейбол ёки бадминтон ўйнаш. Хар бир йўқотилган тўп учун рақиб гуруҳга очко берилади.Ўйин 8 та тўп йўқотишгача ўйналади.

Жисмоний машқларнинг турли кўринишлари бўйича мусобақалар

Дарахт шоҳида ким кўп тортилади; бошланғич ҳолат ётишдан бир минут давомида гавдасини кўтариш; ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш; тош кўтариш.

Миллий ва ҳаракатли ўйинлар

Дам олиш вақтида “Оқ тол”,”Оқ суяк”,”Оқ теракми, кўк терак” каби ўйинларни ўйнаш тавсия этилади.

Дам олиш куни туристик саёҳат

Дам олиш куни туристик саёҳат қилиш жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган тикланиш (реакрацион) шаклларида биридир. Унинг асосий вазифаси ўқув, меҳнат фаолиятидан чарчаш ҳиссини бартараф етиш, иш қобилятини тиклаш.

Туристтик саёҳатда мушаклар насоси фаол ҳаракат қилади, натижада вена қони ва лимфатик суюқлик тез юришади ва уларнинг озикланиши, модда алмашуви фаоллашади.

Жисмоний юклама кунлар сони (1; 2; кун) бир кунда ўтилиши лозим бўлган масофа, юклама ҳажми, ҳаракат тезлиги, олиб ўтилиши лозим бўлган юк оғирлиги билан регламентлаштирилади. 10-20 км масофада ҳаракат тезлиги 4-5 км-соат, дам олиш оралиғи 10-15 минут, йўл юриш вақти 45-50 минут бўлиши тавсия этилади. Ҳаракат регламентларини шундай тузиш керакки, йўлнинг катта қисмини дам олиш жойигача юриб ўтиш керак, ҳаракатни қоронғи тушишидан бир соат олдин, тунда ухлаш учун жой тайёрлаш учун тўхтатиш лозим.

Туристтик саёҳат ванолик тарбиянинг кенг тарқалган шаклидир. Туристтик саёҳат талабаларнинг ҳаракат сифатларига ривожлантирувчи таъсир кўрсатади, чидамлилигини оширади, кучига куч қўшади, ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятига яққол тикловчи таъсир кўрсатади.

Туризмнинг ривожлантирувчи ва ҳаракатли ўйинлар билан уйғунлашганда ошади. Туризмда юкламанинг бир меъёردаги интенсивлиги бўш тайёрланган талабаларни ҳам жалб ётишга имкон беради.

Адабиётлар:

- 1.«Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонун. Халқ сўзи, 2000 йил 26, 16.
- 2.Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Т.: Фан, 1980.
- 3.Брехман И.И. “Введение в валеологию- науку о здоровье”. Ф и С., 1990.
- 4.Брехман И.И. “Валеология- наука о здоровье”. Ф и С., 1990.
5. Вайнер Э.Н. “Учебник для вузов”. М.: Флинта: Наука, 2001.
6. Арзиқулов Р.У. «Соғлом турмуш тарзи асослари». I-II том. Ўзб. РЕС. Соғлиқи сақлаш вазирлиги. Т. 2005.

9 –Маъруза

МАНЗУ: ИРСИЯТ ВА ИРСИЙ КАСАЛЛИКЛАР. ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР

Режа:

1. Касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари.
2. Қариндошлик никоҳи оқибатлари.
3. Зарарли одатлар.

Юқумли касалликлар

Одамларда учрайдиган юқумли касалликлар атроф муҳит биологик омиллари (касаллик чақирувчи микроорганизмлар ва микроблар) таъсирида келиб чиқади ва касал одамдан соғлом одамга юқиши билан характерланади. Юқумли касалликларни даволашнинг қийинлиги ўлим ва ногиронликка олиб келиши, кўп ҳолларда аҳоли ўртасида тез тарқалиши билан характерланади (эпидемия).

Қуйидагилар юқумли касалликлар келтириб чиқарувчи кўзғатувчиларнинг специфик хусусиятидир.

-касал одамдан соғлом одамга юқиб касаллик кенг тарқалади;

-яширин инкубацион даврнинг мавжудлиги;

-ташқи муҳитда топишнинг қийинлиги, оғир ва узок муддат давом этадиган касалликка диагноз қўйиш жараёни;

-айрим кўзгатувчиларнинг озиқ-овқат, сув, тупроқ, ҳар хил буюмлар ва кийимлар, шунингдек айрим жониворлар организмида узоқ муддат сақланиши.

Инсон қайсидир вирусни енгса, ўрнига бошқаси янада хавфлироқ пайдо бўлмоқда. Масалан, СПИД вируси 20-30 йил ичида Ер шари аҳолисининг ярмини қириб юбориши мумкин.

Эпидемия – бу маълум бир ҳудудда маълум бир касалликнинг одатдагидан кўра кўп учраб, одамларнинг оғир касалланиши, касалланишнинг тез ўсиб бориши ва фавқулодда вазиятга сабаб бўлиши мумкин бўлган ҳолатга айтилади.

Эсда тутинг! Эпидемиялар, одатда, бирламчи эпидемия ўчоғидан тарқалади, бу ўчоқ эса кўпинча касалланган одам бўлиши мумкин.

Касалликларнинг кенг тарқалиб, бир неча давлатлар ёки Ер шарини қоплаб олиши **пандемия** дейилади.

Зарарланган одам ёки ҳайвондан патоген микроорганизмлар соғлом одамларга ўтса, бундай ҳайвонлар ёки одамлар касаллик манбаи деб аталади. Соғлом одам ва касал одам ўртасидаги муносабат иккита занжир асосида ривожланади.

1. Касал одам – кўзгатувчи – соғлом одам.

2. Касаллик ташувчи – кўзгатувчи – соғлом одам.

Бактерия ташувчилик (вирус ташувчилик) - қорин тифи, дизентерия, скарлатина, дифтерия, менингит, полиомелит каби касалликлардан сўнг клиник тузалиш даврида ҳам беморларнинг касаллик тарқатишига айтилади.

Берилувчанлик – бу одамлар, ҳайвонлар ва ўсимликларнинг инфекцион жараён ривожланиши вақтида патоген микроорганизмларнинг ҳаёт фаолияти, кўпайиши ва таъсири остида келиб чиқадиган комплекс мослашув реакцияларидир.

Берилувчанлик даражаси организмнинг индивидуал реактивлигига, носпецифик, специфик омилларига ва иммунитет хусусиятларига боғлиқ. Берилиш механизми деганда эволюция давомида келиб чиққан, микробнинг касал одамдан соғлом одамга берилиш механизми тушунилади.

Кўзгатувчининг берилиш механизми қуйидагилардан иборат: кўзгатувчининг зарарланган организмдан чиқарилиши, кўзгатувчининг бир неча вақт ташқи муҳитда бўлиши ва унинг соғлом одам ёки ҳайвон организмига кириши.

Инфекция берилишининг 6 та асосий механизмини кўриб чиқамиз:

Алиментар механизми (озик-овқат орқали) – ҳар қандай овқат (яхши ювилмаган мева-сабзавотлар, эскирган гўшт ёки сут маҳсулотлари) орқали ичак инфекциялари: қорин тифи, вабо, дизентерия, бруцеллёз, боткин касаллиги, куйдирги ва бошқалар юқиши мумкин. Консерва, колбаса, дудланган балиқ каби маҳсулотлар тайёрлаш технологияси бузилганда, айниқса, уй шароитида, ботулизм кўзгатувчиси жуда тез кўпаяди ва ўзидан заҳар, яъни токсин ишлаб чиқаради.

Сув механизми – сув таъминотида қоида ва нормалар бузилганида, қайнатилмаган сув ичилганда, ҳатто санитар жиҳатидан нохуш бўлган сув хавзаларида чўмилганда ҳам касаллик юқиши мумкин. Бу вақтда вабо, қорин тифи, бруцеллёз, туляремия ва бошқа касалликлар юқиши мумкин.

Ҳаво-томчи механизми – йўталганда, аксирганда ва ҳатто яқин масофадан гаплашилганда ҳам, айниқса, ўпишганда бемордан грипп, ўпка сили, менингит, кизамиқ, бўғма, чечак каби касалликлар юқиши мумкин.

Ҳаво-чанг механизми – бемор ўз балғами билан кўплаб кўзгатувчиларни атроф-муҳитга чиқаради. Улар эса кичик заррачалар кўринишида чанг сифатида

ўтиради. Бундай чангда нафас олган соғлом одам чечак, ўпка сили, қоқшол, куйдирги ёки бошқа ичак инфекциялари билан зарарланиши мумкин.

Маиший контакт механизми – номидан маълумки зарарланиш бемор ёки унинг ажралмалари билан алоқада бўлганида ҳатто беморнинг идиш товоғи, сочиқ-оқликлари, китоблари билан алоқада бўлганда ҳам юқиш мумкин. Бу вақтда грипп, дизентерия, қорин тифи билан касалланиш мумкин.

Трансмиссив механизми - тирик организмлар – инфекция ташувчилари орқали юқади. Бургалар – тошмали терлама, каналар – энсафалит, кемирувчилар – (сичконлар, каламушлар) – ўлат, чивинлар – ошқозон – ичак инфекциялари, пашшалар – безгак, сувараклар – қорин тифи касаллигини юктириши мумкин.

Шунинг учун шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, яшаш жойининг санитар тозаллигини сақлаш, касал одамлар билан иложи борица камроқ алоқа қилиш ва касаллик ўчоқлари бор деб тахмин қилинган жойларда эҳтиёт бўлиш.

Шундай қилиб, сиз юқумли касалликлар, уларнинг қўзғатувчиларининг асосий хусусиятлари, эпидемияларнинг тарқалиш йўллари ва инфекция юқишининг олтита механизмини билиб олдингиз.

Мавзуга оид саволлар:

1. Касаллик чақирувчи микроорганизмлар одамларда қандай касалликлар келтириб чиқаради?

2. Юқумли касалликлар қўзғатувчилари – микроорганизмларнинг асосий хусусиятларини айтинг.

3. Инфекция юқишининг асосий механизмларини айтинг.

Хавфли касалликлар симптомлари (белгилари)

Саломатликни сақлаш ва хавфли ҳамда қийин аниқланадиган душман – касаллик чақирувчи микроблар, вируслар улар чақирувчи юқумли касалликлар мавзусини давом эттиради. Айрим қўзғатувчилар йиллар ўтса ҳам хавф туғдириши мумкин: вабо, қорин тифи. Улар узоқ вақт тупроқда, сувда ва бошқа муҳитларда ўз хусусиятларини сақлаб қолади. Атмосфера ёғинлари-ёмғир, қор ва бошқалар зарарланган ерга тушиб микроорганизмларни ернинг чуқур қатламларига, яъни ер ости сувларига олиб боради. Улар эса кейинчалик шаҳар сув таъминоти тизимида тушиши мумкин, ер юзидаги 80 фоиз касалликлар ичишга яроқсиз сувни истеъмол қилиш ва канализация тармоқларининг бузилиши оқибатида келиб чиқади. Шу йўл билан тиф, дизентерия ва вабо билан касалланиш мумкин. Ҳатто болалар ўйнайдиган қумдан ботулизм, қоқшол, газли гангрена ёки тиф билан касалланиш мумкин.

Ўта хавфли касалликлар белгиларини ва улар билан зарарланганда қандай ҳаракат қилиш кераклигини билишингиз керак.

Ботулизм – бу оғир инфекцион касаллик бўлиб, ботилинус бактериялари билан зарарланган консервалар, колбасалардан келиб чиқади. Бу вақтда организм умумий заҳарланиши кузатилиб, тезда специфик зардоб билан даволаш талаб этилади.

Қоқшол – касаллигида азобловчи умумий тутканоклар тутади. Нафас мушаклари тортишиб қисқариши натижасида одам ўлиши мумкин, бу вақтда профилактик ва экстремал эмлашлар ўтказилади.

Газли гангрена – очик жароҳатларга кўзғатувчи тушганда келиб чиқади. Оқибатда организмнинг умумий заҳарланиши тўқималар ва айрим аъзоларнинг ўлиши кузатилади.

Грипп – энг кенг тарқалган вирусли касаллик. Ҳар қандай одам грипп билан албатта касалланган. Гриппда худди оддий шамоллаш каби йўтал, тумов эмас, балки ҳақиқий иситма ва умумий заҳарланиш кузатилади. Шунинг эса тутинги, грипп ҳаво-томчи йўли орқали жуда тез юқади.

Деярли барча инфекцион касалликлар келиб чиқиши ва ривожланишига даврийлик хосдир.

- **яширин (инкубацион) давр** – микроб организмга тушгандан сўнг кўпая бошлайди. Организм эса сизга билдирмасдан ўз ҳимоя кучларини шай ҳолга келтиради. Бу ҳолат бир неча соатдан бир неча ҳафтагача ҳатто бир неча ой чўзилиши мумкин.

- **бошланғич даври** – яширин даврдан сўнг касаллик бошланади бу вақтда касаллик белгилари ва симптомлари юзага чиқади.

- **авж олиш даври** – бу вақтда касаллик бутунлай юзага чиқади.

- **тузалиш даври** – бу вақтда касаллик белгилари сусайиб организм функциялари изига туша бошлайди.

Инфекцион касалликларнинг хавф солувчи омиллари

Инфекцион касалликларнинг хавф солувчи омиллари қандай? Қандай ички ёки ташқи омиллар ҳаётини муҳим органларга ёки бутун организмга салбий таъсир қилиши мумкин? Улар жуда кўп. Касалликларга қарши билиб ва фаол курашиш учун ҳамда соғлигимизни сақлашимиз учун ҳаммасини билиш керак.

Хавфли омиллар–қуйидагилар инфекцион касалликларнинг кенг тарқалишига олиб келади: урушлар, ижтимоий ва иқтисодий етишмовчилик, экологик мувозанатнинг бузилиши, табиий офатлар, фалокатлар, очарчилик, қаҳатчилик, камбағаллик. Бундай ижтимоий ҳолатларнинг доимий ҳамроҳи қуйидагилар: оғир жисмоний меҳнат, кам, сифатсиз ва тартибсиз овқатланиш, совқотиш, қизиб кетиш, ёмон яшаш, маиший ва гигиеник ҳаёт тарзи. Бундай ташқи омиллар маънавий ва руҳий травмалар, стресслар биргаликда организм қаршилигининг иммун ҳимоя тизими кучсизланишига олиб келади.

Оддий ҳаётда хавфли омил бу шахсий гигиена қоидаларини бузишдир: жамоат транспортида келгандан сўнг овқатдан олдин, ҳожатхонага боргандан сўнг, қўл ифлосланиши билан боғлиқ ишлар бажаргандан сўнг қўлларни совун билан яхшилаб ювиш керак. Бўлмаса «ифлос қўллар касалликлари» деб аталувчи дизентерия, вабо, қорин тифи каби касалликларни юқтириб олиш мумкин.

Яна бир хавфли омил шахсий гигиена қоидаларига амал қилмайдиган одамлар (дайдилар, бомжлар) билан алоқада бўлиш. Уларнинг кийими буюмлари ҳатто ўтирган, ётган жойлари (кўпинча метро ёки ер ости ўтиш йўлаклари) билан алоқада бўлиш, битлаш, ошқозон-ичак касалликлари, венерик, касалликлар ёки яллиғланиш касалликларига сабаб бўлиши мумкин.

Ўзингизни назорат қилинг. Ҳаммомга ва сартарошга кам бориш, ички кийим ва ётоқ оқликларини кам алмаштириш оқибатида инфекция ўчоғи чипқон (фурункул) касаллиги келиб чиқиши мумкин.

Яшаи жойи ва иш жойи гигиенасини бузиш (ҳар кунги тозалаш ўтказилмаслиги, хонани шамоллатмаслик) натижасида инфекцион касалликлар юқтириб олиш мумкин. Ёмон маиший ва меҳнат шароитида сил, грипп, қизамиқ, скарлатина, қорин тифи тез тарқалади. Юз, қовоқ, қош ва лаблар чанг билан тарқалувчи микроскопик каналар билан зарарланиши мумкин.

Нотаниш кишилар билан иложи борича қўл бериб кўришманг ва бошқалар қўлқопидан фойдаланмаслик керак, чунки бунда, тери, тирноқ трихофтияси, кўтир, ичак инфекциялари билан зарарланиш мумкин. Бегона оёқ кийими, пайпоқ ва уй шиппакларидан фойдаланиш оёқ кафти, панжалар ораси, тирноқ замбуруғ касаллигига олиб келиши мумкин. Бегона устарада соқол олинганда соч пиёзчаси чуқур трихофтияси билан касалланиш мумкин.

Яна бир хавфли омил чуқур кесилиш ва жароҳатланишларда врачга умуман ёки вақтида мурожаат қилмаслик ёки бўлмаса тиббий ёрдамни ўз вақтида ва сифатли кўрсатмаслик натижасида қоқшол, газли гангрена ёки сепсис келиб чиқиши мумкин.

Ювиниш, айниқса ичиш учун сифатсиз, ифлосланган сувдан фойдаланманг. Бу ошқозон-ичак касалликлари-вабо, қорин тифи, дизентерия, вирусли гепатит ва бошқаларга олиб келиши мумкин.

Яна бир хавфли омил касаллик қўзғатувчи билан зарарланган озиқ-овқат маҳсулотлари: сут (бруцеллёз, қорин тифи), гўшт ва балиқ (овқатдан заҳарланиш салманиллёз), ўрдак, ғоз ва товуқ тухуми (салманиллёз). Нотўғри тайёрланган озиқ-овқат маҳсулотлари (айниқса, уйда), қўзиқорин маҳсулотлари, колбаса, консервалар ботулизм, қоқшолга сабаб бўлиши мумкин. Чўчка гўшти, айниқса, ёввойи чўчка, тўнғиз гўштини истеъмол қилиш мушакларни паразитлар трихинлар билан зарарловчи трихинлёз касаллигига сабаб бўлиши мумкин.

Режали профилактик эмлашлардан воз кечиш инфекцион касалликлар билан оғриш эҳтимолини оширади (уларни ташкилий равишда болалар боғчалари ва мактабларда килинади). Эмлашлар полиомелит, кўкйўтал, қизамиқ, бўғма, қоқшол каби касалликларга иммунитетни оширади.

Инфекцион касалликлар, айниқса, венерик касалликлар билан оғриш эҳтимоли пала-партиш жинсий алоқа, алкоголизм ва наркомания натижасида ошиб кетади.

Ўзингизни ва ўз соғлигингизни асранг. Бу ўзингиз учун ҳам давлат учун ҳам энг қимматлидир.

Юқумли касалликларнинг профилактикаси

Профилактика – бу касалликлар олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар комплекси бўлиб, инсон соғлигини сақлаш ва умрини узайтиришга қаратилади. Инфекцион касалликлар профилактикаси 3 та асосий йўналишлар бўйича олиб борилади: 1. Инфекция манбаини бартараф қилиш, инфекция юқиш йўлини йўқотиш, одам ва ҳайвонларнинг касалликка берилмаслигини таъминлаш (иммунизация ўтказиш).

Инфекция манбаини бартараф қилиш учун қуйидаги тадбирлар амалга оширилади.

Дезинфекция – бу ташқи муҳитда биноларда ҳудудда, буюмларда, оқликлар ва кийимларда одам ва ҳайвон тери қопламларидаги инфекция кўзгатувчиларини йўқ қилишдир.

Дезинсекция – бу зарарли ҳашаротлар ва қон сўрувчи ҳашаротларни йўқ қилишдир.

Дератизация – зарарли кемирувчиларни йўқ қилишдир.

Дезинфекцияловчи воситалар, зарарсизлантириш объектлари ва уларни зарарсизлантириш усуллари кўриб чиқамиз.

Хлорли оҳак – (02 – 5 % ли сувдаги тиндирилган эритмаси). Бу эритма билан яшаш ва иш жойлари ҳамда мебеллар зарарсизлантирилади.

Хлорли оҳак – (02 – 5 %, 2 – 3 %, 5 – 10 % сувли эритмаси). Булар билан ишлатилган идиш – товоқ ва ҳожатхона (тувак, унитаз), шунингдек сув ва бемор ажратмалари зарарсизлантирилади.

Хлорли оҳак - (10 – 20 % сувли эритма). Бу эритмалар билан ҳожатхона, бинонинг ташқи қисмлари ва ҳудудлар зарарсизлантирилади.

Хлорамин – (02 – 1 % сувли эритма) бу эритмалар билан иш жойлари, ошхона идиш-товоқлари, мебеллар ва оқликлар зарарсизлантирилади.

Лизол – (3 -5 %ли сувли эритма) яшаш ва иш жойлари билан, пойафзал ва оқлик шунингдек бемор ажратмалари зарарсизлантирилади.

Водород перикись – (3 % сувли эритма). Беморнинг тери қопламлари ва бино девори ва поллари зарарсизлантирилади.

Салицелат спирти – (2 % сувли эритма). Беморларнинг тери қопламлари, айниқса, ётиб қолган беморларнинг тери қопламлари зарарсизлантирилади.

Зарарланган ҳудудда инфекция ўчоғи пайдо бўлганда карантин ва обсервация эълон қилинади.

Шундай қилиб, Сиз бу дарсда иммунитет нима, унинг туғма ва орттирилган турлари, вакцина, уни организмга киритиш йўллари ва қарши кўрсатмалари ҳамда профилактика нима, инфекция ўчоғини бартараф қилиш, шунингдек шахсий ва умумий гигиена қоидалари нима эканлигини билиб олдингиз.

Мавзуга оид саволлар:

1. Туғма ва орттирилган иммунитет нима?
2. Инфекция ўчоғини бартараф қилиш учун қандай чора-тадбирлар амалга оширилади?

Чиниқишнинг инсон соғлиги учун аҳамияти

Соғлиқ ҳақида гап кетганда ҳаракат фаоллиги ва чиниқиш мавзуларини четлаб ўтолмаймиз.

Дарсимизни қадимий файласуфларнинг “**Ҳаёт- бу ҳаракат, ҳаракатсиз ҳаёт йўқ**”- деган доно фикрлари билан бошлаймиз.

Ҳаракат инсон учун жисмоний меҳнатдир. Доимий жисмоний меҳнат керакли ва фойдалидир. У организмни чидамли мустаҳкам қилаади, унинг касалликка қаршилигини оширади.

Организмнинг ўсиши ва ривожланишида мускулларнинг ҳаракат фаоллиги асосий омиллардан биридир.

Боланинг ёшлигидаги жисмоний машқлар болани нафақат юришга ўргатади, балки нутқини ҳам ривожлантиради, сўзлашишга ўргатади, мактабда ва олийгоҳда ақлий қобилиятини оширади ва руҳан соғломлаштиради. Ҳаракат – морфинга ўхшаш моддалар – эндорфинлар ажралишини кучайтиради, улар эса оғрик қолдирувчи ва тинчлантирувчи таъсир кўрсатади, шунингдек улар стрессга сабаб бўлувчи ортикча адреналин ва бошқа гормонларни ажралишини камайтиради.

Гиподинамия сўзи сизга танишми? Бу термин газеталарда, илмий адабиётда кўп учрайди. Бу сўз грекча сўздан олинган бўлиб *hypo*-пастда ва *dinamo*-куч деган маънони англатади, яъни сусайган, кам жисмоний ҳаракат дангасалар ҳаёт тарзи ёки жуда бемор касаллардир. Бу касаллик билан жисмоний меҳнат билан шуғулланмайдиганлар касалланади.

Гиподинамия нимани келтириб чиқаради? Кам ҳаракат қилиш натижасида юрак фаолияти сусаяди, юрак-қон томир касалликлари келиб чиқади, модда алмашинуви бузилади. Оқибатда эса оғирлик ошади, семириш бошланади. Бу ўз навбатида юракка зарба марказий асаб системасининг бузилиши деганидир. Шуларнинг натижасида организмнинг химояси, касалликка қарши кураш иммунитети меҳнатга бўлган иштиёқи сусаяди, инсон муддатидан аввал қарийди. Бунинг оқибатида атеросклероз, қон босими ошиши, инфаркт, қанд касаллиги ривожланади. Сизнингча касалликка эркаклар кўп чалинадими ёки аёллар?

Самолёт бошқараётган учувчи 100% энергия сарфляпти деб ҳисобласак, бу кўрсаткич идишларни ювишда 131%, кичик нарсаларни ювишда 224%, дазмол қилганда эса 237%ни ташкил қилади.

Касалхонадаги санитарка токар ёки пайвандловчи сарфлаган энергияни сарфлайди. Қандай амалий маслаҳатлар бериш мумкин?

1. Ҳаракатлар ёқиши керак.
2. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга вақт танлашда кашфиётчи бўлинг, дарс олдидан ва дарсдан қайтиб дарҳол шуғулланинг.
3. Бўш вақтингиз бўлди дегунча дўстларингиз билан бирлашинг. Спорт билан шуғулланинг.
4. Эринманг.
5. Ўзингизни пиёда юришга мажбурланг.
6. Лифтга яқинлаша туриб зина борлигини унутманг.

Ёшликданоқ ҳар куни жисмоний тарбия билан шуғулланинг. Бу тезроқ тетиклашиш учун керак. Бу максимал оғирлик тушадиган спорт машқлари эмас. Машқ чўзилишдан бошланади. Бу мушакларни, суякларни ишга солади. Кейин секинлик билан қўл, елка, гавда, оёқларни ишга соладиган машқлар бажарилади.

Ҳаракатлар мураккаблиги ошади. Кейин пасаяди. Одатда, эрталабки машқларга 5-6 дан 8-10 мартагача нафас йўллари машқлари киритилади.

Жойда туриб югуриш, юриш қон айланишини яхшилайдди. Жисмоний машқлардан кейин баданни сочиқ билан артиш ёки совуқ сув билан ювиш тавсия этилади. Ҳар икки ҳафтада комплекс машқларни ўзгартириш керак.

Мактабдаги жисмоний тарбия дарсларини қолдирманг. Югуриш, юриш, сакраш каби элементар ҳаракатларга вақт кетказиш керак. Буни ахир ҳар бир одам икки ёшдан қила олади-ку? Гап шундаки, ҳар қандай машқни ҳар хил бажариш мумкин. Қатор бўлиб юриш бу-спорт ёки оддий юриш эмас. Узоқ ва яқин масофаларга югуриш ҳам турли усулларни талаб қилади. Коньки ва чанғи учишни

ўрганиш кераклигини эса айтмаса ҳам бўлади. Ҳафтада бўладиган икки соат дарсда фақатгина белгиланган ҳаракатларни ўрганиш мумкин, лекин уларни автоматлаштириш учун жисмоний тарбия билан дарсдан ташқари шуғулланиш керак.

Спорт билан шуғулланиш

Асосий жисмоний оғирлик спорт машғулотларига тегишлидир. Улар мушак-суякни, қон айланиши, нафас ва асаб системасини ривожлантиради. Спорт турини тўғри танлашнинг аҳамияти катта. Жуда кўп ўсмирлар учун сузиш, конькида, чанғида учиб энг яхши спорт тури ҳисобланади, чунки булар организмни ривожлантиради. Кейинги вақтларда тренажёрлар, гимнастика машқлари бажариладиган тузилмалар машҳур бўлиб бораёпти. Булар велотренажёрлар югуриш йўлаклари ва бошқалардир. Улар ҳар қандай шароитда ҳам йил давомида ҳар қандай ҳавода жисмоний машқларни бажаришга имкон беради. Спорт бу соғлиқ учун, лекин соғлиқ спорт учун эмаслигини унутманг.

Ёдингизда тутинг!

Ҳафтада 3-5 марта 30-40 дақиқани жисмоний машқларга ажратинг. Бу вақтда юрак уриши 70-80 % дан ошмаслиги керак.

Спорт турини танлашда шифокор билан маслаҳатлашинг.

Оғир атлетика ўсишга ҳалақит бериши мумкин. Велосипед ҳайдаш гавда тузилишини ўзгартириши мумкин.

Шундай қилиб, инсон танаси ҳаракат учун яратилган. Ҳаракатнинг соғлигингиз учун, гўзал бўлишингиз, танангизнинг ўсиши учун аҳамияти беқиёсдир.

Ҳаракат-инсоннинг кайфияти, ҳис-туйғуларига боғлиқдир. У асаб системасига яхши таъсир кўрсатади.

Гиподинамияни эсингиздан чиқарманг: ёшликдаги кам ҳаракат қайғули оқибатларга олиб келиши мумкин. У юрак-қон системасини бузилишига олиб келади.

Фаол ҳаракат-бу соғлом ҳаёт тарзиди.

Мавзуга оид саволлар:

1. Гиподинамия инсонга қандай таъсир қилади?
2. Спорт билан шуғулланишнинг қандай фойдаси бор?

Чиникиш.

Эски бир спорт ҳақидаги фильмда шундай кўшиқ бор, унда яхши сўзлар айтилган: “Чиниққин!” агар соғлом бўлай десанг, шифокорлар ёрдамисиз ҳаракат қил. Соғлом бўлай десанг совуқ сув билан ювин. Тўғрида; ҳаёт тонусини ошириш учун, шамоллашнинг ўз танасига кириб келиши олдини олиш учун, албатта, чиникиш керак. Чиниққан одам камдан-кам касал бўлади. Инсон танаси учун куёш нурунинг таъсири, ҳаво ва сувдан меъёрдан ошмаган ҳолда фойдаланиш жуда фойдалидир.

Жуда қадимдан одамлар табиий чиникиш йўлларида фойдаланиш зарурлигини тушуниб етишган.

Россияда XIX асрдаёқ ҳаммомда буғланиш ва ҳовузда чўмилиш одат бўлган.

Чиникишнинг энг фойдали усуллари-табiiй сув, тоза ҳаво, қуёш нури. Ана ўша қўшиқда мураббий айтадики: «Ҳамма касалликларга қуёш, ҳаво ва сув фойдалидир», яъни табiiй чиникиш турлари. Сув бебаҳо қийматга эга, бекорга радиода эрталабки бадантарбия дарсидан кейин «Ана энди сув машқига ўтилсин!»- деган сўзлар янграмайди.

Сув машқлари давомида инсон танасида нималар содир бўлади? Биринчидан кунора ва тез-тез совуқ сувда ювиниш ва артиниш чарчоқни олади, инсонга яхши кайфият бағишлайди ва тетиклаштиради. Совуқ сувнинг таъсири шу нарсага олиб келадики, тери томирлари тораяди, танадаги қоннинг 30% чекка томирлардан марказга ҳайдаб чиқарилади, фақат миядан ташқари. Шунинг учун 4-5 марта қўл ва юзни совуқ сувда ювиш натижасида томирлар торайишига олиб келади: ишчанликни оширадиган ўзаро ва фойдали бадантарбия, ўзгача ва фойдали бадантарбия терини мустаҳкамлайди ва чиниқтиради. Мушак толалари фаолиятини ва озиқланишни оширади. Ўз навбатида танадаги модда алмашинувини яхшилади.

Сувда чиникишни ёзда бошлаган яхшироқ. Муолажани юмшоқ нам сочиқ билан артинишдан бошлаш лозим. Сувнинг ҳарорати 18-20° бўлиши керак. Баданни 2-3 дақиқа артиш тавсия этилади. Бу муолажага мослашгач, ювинишга ўтиш мумкин. Бошланишда уй ҳароратидек сувда чўмилади. Аста-секинлик билан ҳарорат 15° гача ва ундан пастрокка камайтириб борилади. Муолажа 30 сониядан 2-дақиқагача давом этади. Ҳар 3—4 кунда 5-10 сония қўшиб борилади. 2-3 ойдан сўнг доимий чўмилиш ўз-ўзидан кейинги чиникиш босқичи - совуқ душга тайёрлайди.

Ўз таъсирчанлигига кўра душ танага кучлироқ таъсир этувчи воситадир. Бу муолажада совуқ сув терига тез таъсир қилади.

Сув муолажасини эрталаб ўтказган яхши. Чиникишнинг энг яхши воситаси-чўмилиш (денгизда, дарёда, кўлда). Айниқса, денгизда чўмилишнинг фойдаси жуда катта. Бунда танага денгиз суви, қуёш нури ва тоза ҳаво танага яхши таъсир қилади.

Эслаб қолинг! Очiq сув хавзаларида чўмилиш керак. Лекин чиникишни бошлашда сувнинг ҳарорати 18° С дан паст ҳаво ҳарорати эса 20° С дан паст булмаслиги керак. Сувнинг ва ҳавонинг танага салқин таъсири танадаги иссиқликни ошириши керак.

Чиникиш фойда бериши учун муолажани сал совуқ қотиб тугатинг. Агар бирор қарорга кела олмасангиз, бирданига совуқ сувда чиникишга ўтинг. Бошланишда кунора эрталаб ёки кечқурун бажариб кўринг.

Совуқ сув солинган тоғорага оёғингизни солиб ўтиринг. Аста-секин сув ҳароратини пасайтириб, муолажа вақтини узайтириб бординг.

Бошида оёқларингизни бир неча сония сувга ботирасиз ва қуритасиз, кейинроқ сув ҳароратига оёқлар мослашади. Шунда оёқларни 2-3 дақиқа сувда ушлаб туриш мумкин. Муолажа пайтида ёнингизда тоғорада иссиқ сув қўйиб қўйинг ва оёқларингиз бир совуқ сувга бир иссиқ сувга тикинг. Шундай қилиб тананинг иссиқлик алмашинув механизми шаклланади. Бобонгиз ёки бувингиздан сўранг. Улар сизга ҳаммомда парланишнинг фойдалари борлигини айтадилар. Юқори ҳароратли парланиш терини тозалайди. Терингиз енгил нафас олади мушакларингиз бўшашади ва чарчоғингиз чиқади. Лекин бундай муолажа ҳамма учун эмас, шифокор билан маслаҳатлашиш лозим. Яна бир табиатнинг бебаҳо

неъмат ва чиникиш воситаси тоза ва тиниқ ҳаво. Корхонада ўтиргандан сўнг, тоза ҳаводан нафас олиш фойдалидир. Корхонани тез-тез шамоллатиб туриш даркор, албатта, елвизакдан эҳтиёт бўлган ҳолда. Ҳаттоки қишда ҳам деразангизни озгина очиб ухланг, чунки тоза ҳаво уйқунгизни яхшилайдиган. Эрталабки бадантарбияни уйда эмас, балки бирор-бир очиқ жойда, масалан, айвонда ёки ташқарида қилинг. Ҳавода чиникишни 20⁰ С ҳароратда бошланг. Аста - секинлик билан ҳароратни пасайтириб борасиз. Биринчи ҳаво ваннаси 2-3 дақиқадан ошмаслиги керак. Кейинчалик эса бу муолажани 10 дақиқагача ошириш мумкин.

Эсингизда бўлсин! Чиникишда жуда яхши дам олиш катта фойда беради: сайр қилиш, саёҳат қилиш, айланиш.

Тоза ҳаво ва сувдан ташқари тана учун қуёш нури ҳам керакдир. Лекин қуёшли ванна қилганда ниҳоятда эҳтиёт бўлинг. Биринчи марта тобланишни 3-5 дақиқадан оширманг. Аста-секинлик билан вақтни ошириб борсангиз бу тобланиш яхши фойда беради.

Мана шу кўрсатмаларнинг ҳеч бўлмаса баъзиларига амал қилсангиз. Ўзингизни яхши хис қиласиз, кайфиятингиз кўтарилади ва турли хил касалликларга чалинмайсиз.

Шундай қилиб сиз сувда, ҳавода ва қуёш нурида чиникиш соғлигингиз учун қандай зарур эканлигини билиб ва тушуниб олдингиз. Чиникиш муолажаларини қандай ўтказишни ҳам билиб олдингиз.

Маълумки, ҳаракат фаоллиги инсоннинг руҳий фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. У салбий руҳий таъсирлар, ақлий чарчоқни бартараф этиш воситаси ва интеллектуал фаолият омили сифатида хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар натижасида миёда қон айланиши яхшиланади, ахборотни қабул қилиш, уни ишлаб чиқишни таъминловчи руҳий жараёнларни фаоллаштиради. Жисмоний машқлар таъсирида хотиранинг яхшиланиши, эътиборнинг барқарорлашиши, элементар интеллектуал масалалар ечишнинг тезлашиши, кўриш-ҳаракат реакциясининг фаоллашуви кўп мартаба исбот қилинган.

Футболчилар, асосан, ўртача эмоционал кўзғалишга эга. Улғайган сари кўзғалиш пасайиб боради. Ўқувчилар орасида эмоционал зўриқиши юқори бўлган (18 балл) футболчилар борлиги маълум бўлди. Улар ўз фаолиятларини бошқара ва назорат қила олмайдилар, ўз имкониятларини олдиндан нотўғри баҳолайдилар, ҳеч бир сабабсиз безовта бўладилар, аразчи, таъсирчан, ўртоқлари билан келиша олмайдилар. Бунга оиладаги нотўғри эмоционал муносабатлар (жазолашлар, болани мунтазам тергашлар) сабаб бўлиши мумкин.

В.Г.Заикин (1991) кучли стресс ҳолатида тадқиқ этилувчилар руҳиятида нима рўй бераётганини экспериментал кўрсатиб берди. Тадқиқ этилувчиларга вақт жуда секин (ёки тез) ўтаётгандек, унча узоқ бўлмаган масофалар (5-6 метр) ни 1,5-2 марта хато билан баҳолайдилар. Улар инсон хулқ-атвори, ҳатти-ҳаракатини ҳам нотўғри тушунишлари мумкин: инсоннинг осойишталиги тадқиқ этилувчиларга лоқайдлик, бегонасирашдек, табассум эса заҳархандадек бўлиб кўринади.

Шундай қилиб, юқори руҳий зўриқиш, кучли безовталиқ ишлаб чиқариш- вақт характеристикалари эталонларини ўзгартиради, қабул қилишда психологик таққослаш механизмларида бузилишларга сабаб бўлади. Ёмон психологик ҳолат инсон муносабатлари тизимига ҳам таъсир кўрсатади. Бундай ҳолатнинг тез-тез

қайтарилиб туриши инсон табиатини ўзгартиради, унинг психикасини бузади. Бу эса унинг атрофидагилар билан муносабатларида, тақдирида акс этмай қолмайди.

Психологик тадқиқот маълумотлари улғайган сари эмоционал зўриқиши пасайишини кўрсатди. Талабалик даври инсон ҳаётида муҳим босқич, бу даврда инсоннинг психологик сийрати тубдан ўзгаради.

Б.И.Кочубей, Е.В.Новикова (1988) фикрига кўра «безовта одам»- бу ўзига, ўз қарорларига ишонмайдиган, доим кўнгилсизликларни кутиб яшайдиган, ваҳимачи, бадгумон, ҳеч кимга ишонмайдиган инсон. Безовталиқ неврознинг ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Маълумки, инсон ёши нафақат унинг физиологик етуқлиги даражаси, балки атроф-муҳит билан муносабати, ички дунёси хусусиятлари, ўй-фикрлари характерини ҳам акс эттиради. Кўпгина психологларнинг фикрига кўра 11 ёшдан сўнг безовталиқ даражаси кескин ошади, 20 ёшида ўз чўққисига чиқади, 30 ёшдан сўнг пасая бошлайди.

Типологик хусусиятларни аниқлаш учун турли сўровномалардан фойдаланилади. Қуйида Айзенк-Русалованинг шахс типологик хусусиятларини аниқлаш сўровномаси келтирилган.

Адабиётлар:

- 1.«Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонун. Халқ сўзи. 2000.
- 2.Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари-Т.: Фан, 1980.
3. Брехман И.И. “Введение в валеологию- науку о здоровье”. Ф и С., 1990.
4. Брехман И.И. “Валеология- наука о здоровье”. Ф и С., 1990.
5. Вайнер Э.Н. “Учебник для вузов”. М.: Флинта: Наука, 2001.
6. Арзиқулов Р.У. «Соғлом турмуш тарзи асослари». I-II том. Ўзб. РЕС. Соғлиқни сақлаш вазирлиги-Т, 2005.

10-11-Маъруза

МАВЗУ: СПИД (ОИТС). СОҒЛОМ ОИЛА ҚУРИШ. ОИТС БИЛАН ЗАРАРЛАНИШ ЙЎЛЛАРИ

Режа:

1. Иммуниет ҳақида тушунча.
2. СПИД касаллигининг юқиш йўллари.
3. СПИД касаллигининг олдини олиш.
4. Соғлом оила қуриш асослари.

Иммуниет - бу организмни бегона агентлардан ҳимоялашга қаратилган жараёнлар йиғиндисидир. Организм бегоналарни аниқлайди ва уларга қарши ҳимояловчи оксил моддалар антителалар ишлаб чиқаради. Антителани сунъий усулда олиш мумкин. Бунинг учун бирор бир ҳайвонга, масалан, отга касаллик юқтирилади (иммунланади) натижада ҳайвон организмда антителалар ишлаб чиқарилади, шундан сўнг ҳайвон қони таркибидан кўп миқдорда антителалар бўлган зардоб тайёрланади.

Айрим инфекцион касалликларда, масалан, бўғмада касаллик микроблари ажратган токсинларни зарарсизловчи махсус оқсиллар (антитоксинлар) ишлаб чиқаради.

Иммунитетнинг асосан 2 тури бор: табиий (туғма) ва орттирилган.

Туғма иммунитет – бу организмнинг биологик хусусиятларига асосланган у ёки бу касалликларга берилмаслик хусусиятидир.

Орттирилган иммунитет – организмнинг бутун ҳаёти давомида юзага келадиган ташқи салбий омилларга нисбатан берилмаслик хусусияти.

Инфекцион касалликларга берилмаслик учун вакцинация қилинади. Вакцина бу – ўлдирилган ёки кучсизлантирилган микроблар ва улар ажратган маҳсулотлардан тайёрланади. Ҳозирги кунда кимёвий вакциналар ҳам тайёрланмоқда.

Тирик вакциналарга чечак, кўйдирғи, қўтириш, сил, ўлат, грипп, тошмали тиф, полиомиелит, қизамиқ, қизилча ва паротитга қарши вакциналар киради. Тирик вакциналар юқори эффектив ва тўлақонли препаратлар ҳисобланади.

Ўлдирилган вакциналарга корин тифи, вабо, кўкйўтал, канали ва япон энцефалитлари киради.

Кимёвий вакциналар – бу препаратлар кимёвий усуллар билан олинади. Ҳозирги кунда корин тифи, паратиф ва қоқшолга қарши кимёвий поливакциналар чиқарилмоқда.

Микроблар ҳаёт фаолияти давомида ажратган маҳсулотлар- бактериал токсинларга махсус ишлов бериш йўли билан уларнинг антиген хусусияти йўқотилади, натижада анатоксинлар ҳосил бўлади. Уларни эса ўша касалликларни даволашда ишлатилади. Бўғма ва қоқшол анатоксинлари стафилококк ва анаэроб инфекцияга қарши муваффақиятли қўлланилмоқда.

Комбинацияланган вакциналар ҳам мавжуд, масалан, кўкйўтал – бўғма – қоқшол вакцинаси. Ҳамма вакциналар антибактериал, антитоксик ва вирусга қарши иммунитет ҳосил бўлиши учун хизмат қилади.

Иммунитет турғунлигини ошириш учун айрим вақтларда вакцина маълум вақт ўтиб қайта киритилади, бу ревакцинация дейилади.

Вакцинани организмга киритишнинг бир неча йўллари мавжуд: тери устига, тери ичига, тери остига, оғиз орқали, бурун ёки танглай шиллиқ пардасига.

Вакцинация эпидемик ҳолат ва тиббий қарши кўрсатмаларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Қарши кўрсатмаларга ўткир кечаётган касалликлар, яқинда ўтказилган инфекцион касалликлар, сурункали касалликлар (сил, безгак) оғир юрак нуқсонлари, ички органларнинг оғир зарарланиши, аллергия ҳолатлар (бронхиал астма, бирор бир озиқ – овқат ёки бошқа нарсага нисбатан сезувчанликнинг ошиб кетиши) кабилар киради.

Вакцина киритилганда маҳаллий ва умумий реакциялар кузатилади. Маҳаллий реакциялар: вакцина киритилган жойда шиш, қизариш, қаттиқлашиш (инфелътрат) ва оғриқ кузатилади. Умумий реакциялар: тана ҳароратининг 37,6 – 38,6 С гача кўтарилиши, айрим ҳолларда эса лимфа тугунларининг яллиғланиши кузатилади.

Иммунитетнинг комплекс ҳимоясида специфик механизмдан ташқари носпецифик омиллар ҳам касалликка берилмасликда катта рол ўйнайди. Чақалоқлар ҳаётининг биринчи ойларида, айрим инфекцияларга (қизамиқ, скарлатина) берилмайди, чунки онасидан платцента ва сут орқали антителалар ўтган бўлади.

Вақт ўтиши билан бу иммунитет сусайиб боради, лекин боланинг организми ўз иммунитетини ҳосил қилганлиги сабабли бола касалликларга чалинмайди.

Организм ҳимоясини бундан ташқари қоннинг махсус таначалари лимфотцитлар ва лейкоцитлар ҳам амалга оширадilar улар микробларни ютиб ҳазм қилиб юборади, бу ҳодиса фагоцитоз деб аталади.

ОРТТИРИЛГАН ИММУН ТАНҚИСЛИК СИНДРОМИ (ОИТС)

Орттирилган иммунтанқислик синдроми (ОИТС)-иммунитет тизими функцияларининг инсон иммунтанқислик вируси (ИИВ) билан зарарланиши натижасида бузилиши кўринишларининг йиғиндиси. ОИТС билан касалланган инсон юқумли касалликларга чидамлилигини йўқотади, иммун тизими меъёрида бўлган инсонлар учун иневлония, замбуруғли касалликлар, шунингдек саратон касаллиги ҳеч қандай хавф уйғотмайди. Касалликка чалингач ҳеч қанча вақт ўтмай (баъзи ҳолларда анча вақтдан сўнг) ўлимга олиб келувчи клиник синдром ривожлана бошлайди.

ОИТС илк марта 1981 йилда, уни ИИВ келтириб чиқариши эса 1983 йилда аниқланган.

Ҳозирги кунда мижозлар саломатлигини асраш ва ҳаётини узайтириш имконини берувчи даволаш усуллари ишлаб чиқилган, аммо улар қиммат ва мукамал эмас. Бундан ташқари, ривожланаётган мамлакатларда яшаётган беморларнинг ҳаммаси ҳам бундай даволанишга қодир эмас. Унча қиммат бўлмаган вакцина бўлса муаммо ҳал бўлар эди. Аммо бундай вакцина йўқ ва ҳали-бери топилмаса керак. Шунинг учун бундай хавфли касалликнинг тарқалиши олдини олишнинг асосий усули ҳаёт тарзини ўзгартириш бўлиб қолади.

ОИТС билан зарарланиш йўллари

Инсон қонига ИИВ тушгандагина ОИТС билан касалланиши мумкин. Касаллик билан зарарланишнинг кенг тарқалган йўли – ИИВ зарарланган инсон билан жинсий алоқага киришишдир; бунда вирус жинсий актларда кўпинча рўй берадиган кичик яралар орқали қонга ўтади. Гиёҳвандлар касал инсонлар фойдаланган шприц ва игналардан фойдаланишлари оқибатда ушбу касаллик билан зарарланишлари мумкин. ИИВ болага касал онадан ҳомиладорлик, туғилиши ёки она сути орқали юқиши мумкин. 25-30 % болалар ОИТС билан касал онадан зарарланиб туғилсалар ҳам, бу болаларнинг касаллик билан зарарланишининг 90 % ини ташкил этади.

ОИТС билан тиббий ходимларининг шприцлар билан эмлаётганларида, очик яраларга кўз, бурун шиллиқ қатламларига беҳосдан зарарланган қон сачраб кетиши натижасида зарарланиши ҳолатлари ҳам кузатилган. АҚШ да тиш шифокори 6 та мижозни ОИТС билан зарарлагани маълум .

ОИТС билан турмушда, мактабда, дўконда, ишда зарарланиш ҳолатлари тасдиқланмаган. Чунки ОИТС вируси атроф-муҳитда тез ҳалок бўлади. Шунинг учун касал кишининг қуриб қолган қони ва бошқа ажратмалари хавфли эмас. Шу сабабли ўпишишлар ҳам ҳеч қандай хавф туғдирмайди. Бундан ташқари, инсон сўлагига лимфадитларнинг танқислиги вируси билан зарарланишига қаршилик қилувчи оқсил топилган. Бегоналарнинг устаралари, тиш чўткалари билан

фойдаланганда ҳам (чунки бунда тери тирналиши ва кичик яралар ҳосил бўлиши мумкин) ОИТС билан зарарланиши хавфи мавжуд.

Қон сўрувчи ҳашаротлар (ОИТС кенг тарқалган жойда ҳам) орқали зарарланиш хавфининг йўқлиги ҳам тадқиқотлар натижасида исбот қилинган.

Ҳашарот организмда вирус узоқ яшамайди ва кўпаймайди, шу сабабли ҳашарот вирусни бошқа организмга узатолмайди.

ОИТС нинг тарқалиши.

1996 йилда АҚШ, Франция, Буюк Британия ва ривожланган давлатларда ОИТС дан ўлганлар сони камая бошланганлиги қайд этилган бўлса – да, ОИТС эпидемияси тобора кенг қулоч ёймоқда. Бу ривожланаётган мамлакатларда касалликнинг ўсиши ва даволаниши воситаларининг йўқлиги билан боғлиқ. UNAIDS , БМТ махсус дастури маълумоларига кўра 1980 йил бошидан бери 40 млн дан ортиқ киши ИИВ билан заҳарланган, улардан деярли 12 млн киши ОИТС дан ҳалок бўлди. 1997 йилнинг ўзида ИИВ билан 6 млн киши зарарланди (бу кунига 16 минг киши демакдир), ОИТС дан 2,3 млн киши (шулардан 460 минг бола) вафот этди.

Дастлаб ОИТС гомосексуалистлар, гемофилия ва даволаш учун қон препаратларидан фойдаланиладиган касалликлар билан оғриган беморлар ўртасида қайд этилди. Кейинчалик у фоҳишабозлик ва жинсий алоқанинг ноанъанавий шакллари натижасида жамиятнинг бошқа қатламларига тарқалди. Ҳозирги вақтда 50 % зарарланиш гомосексуализм натижасида, 26 % - вена орқали турли препаратларни юбориш натижасида қайд этилмоқда.

ИИВ билан зарарланиш ҳар доим ҳам ОИТС касаллигини келтириб чиқармайди. Инсон 10 йилдан ортиқ вақт давомида ИИВ билан зарарланган бўлиши, лекин касаллик симптомлари ўзини кўрсатмаслиги мумкин. 1996 йилда 22,6 млн киши ИИВ билан зарарланган бўлиб, шулардан 21,8 млн киши ОИТС билан касалланган, 830 минг кишида эса касаллик аломатлари сезилмаган.

1981 йилдан 1996 йилгача ОИТС билан оғриган беморларнинг 46 % европоид ирқига, 35 % - негроид ирқига мансуб, 18 % - лотин америкалик, 1% - осиеликлардир. Болалар бундай касаллар умумий сонининг 1 % ни ташкил этган. ОИТС билан касалланган ўртасида аёллар ва болалар сони тобора ошиб бормоқда. ОИТС билан касалланганлар ва ИИВ ташувчилар сони қитъаларда нотекис тарқалган. Уларнинг кўпчилиги Африкада яшашади, Австралия ва Янги Зеландияда касаллик кам қайд қилинган.

Инсон иммун танқислик вируси

ОИТС ни келтириб чиқарувчи вируслар касаллик қайд қилингандан 3 йил кейин аниқланган. ИИВ нинг икки штамми мавжуд. ИИВ-1 штамми АҚШ да, Европада ва Марказий Африкада тарқалган. ИИВ-1 га ўхшаб кетувчи ИИВ-2 штамми Ғарбий Африкада топилган. Америкада ИИВ-2 нинг 64 ҳолати қайд этилган. Инсон иммун танқислик вируси ретровируслар оиласига киради. Вирус ичида иккита бир хил РНК занжири бор, уларнинг иккаласи ҳам таркибида ИИВ иноми, шунингдек айрим структуравий оксиллар ва ферментлар (тескари транскриптаза ёки ревертаза, интеграза ва протеаза) мавжуд. Вирион юзасида 120 оксили молекулалари бор бўлиб, улар хужайраларнинг ташқи рецепторлари билан

боғланиш қобилиятига эга. Исталган хужайра ИИВ нишонига айланиши мумкин, аммо инсоннинг Т-лимфоцитлари кўпроқ хавф остида.

ИИВ-1 ва ИИВ-2 вирион усти оксиллари тузилиши билан фарқ қилади.

1984 йилда ИИВ инсон хужайраларига СД 4 рецепторли оксил билан боғланиб кириши исбот қилинган. Бу оксил Т-хелпер (улар СД 4 лимфоцитлари деб ҳам аталади) лар деб аталувчи лимфоцитларнинг ташки хужайравий мембраналарида бўлади. Аммо зарарланиш учун бунинг етарли эмаслиги аниқланди. Ҳеч бўлмаганда битта фақат инсон танасида учровчи, ҳали аниқланмаган омил (ко-рецептор) зарур. Ундан ташқари, ИИВ устки оксиллар билан боғланиши ва хужайранинг зарарланишига ёрдам берувчи янги рецептор-оксиллар топилмоқда.

Зарарланиш жараёни бир неча босқичдан иборат. Хужайра мембраналари ва вирион бирлашгач, вирион ичидаги модда хужайра ичига ўтади. Кейин вирусли ревертаза вирусли РНК дан матрица сифатида фойдаланиб шунга мос икки спиралли ДНК фрагментини синтезлайди ва хужайра иномига ўрнашиб провирусни ҳосил қилади. ИИВ ёки бошқа антигенлар билан фаоллаштирилган провирусли лимфоцит кўпая бошлайди ва ИИВ нинг кўплаб нусхаларини яратади.

ИИВ нинг кўпайиш тезлиги жуда катта – зарарланган инсон танасида кунига 10 млрд янги вирионлар ҳосил бўлади. Улар янги лимфоцитларни зарарлайдилар ва вируснинг репликация цикли такрорланади. Вируснинг жадал кўпайиши натижасида СД 4 лимфоцитлар нобуд бўлади. Иммун тизими Т-лимфоцитларни кўп ишлаб чиққани билан, уларнинг қондаги қиймати кескин камайиб боради.

Бунда бутун иммун тизим иши бузилади, натижада инсон турли инфекцияларга нисбатан қарши курашувчанлигини йўқотади ва у саратон касалига йўлиқиши мумкин.

ОИТС диагностикаси

1985 йилда қон банкаларида Роберт Галло ишлаб чиққан биринчи ОИТС тестлари ўтказила бошланди. Ушбу тест қонда ИИВ антитаначаларини топишга асосланган. Аммо зарарлангандан сўнг 4-8 ҳафта ичида бу тест салбий жавоб беради, чунки антитаначалар ишлаб чиқиш учун иммун тизимига вақт керак.

1996 йилда қонда вирус ишлаб чиққан оксиллар-антигенларни топишга асосланган тестдан фойдаланила бошланиб, бу тест касалликни бошланғич стадиясида аниқлаш имконини берди. Ҳар йили АҚШ да 50 млн қон пробалари ушбу тестдан ўтади.

Атлантадаги (АҚШ) ОИТС ни ўрганиш марказида ОИТС ташхиси учун меъёрлар ишлаб чиқилган: 1 мм қонида СД4 лимфоцитлари даражаси 200 хужайрадан ошмаган инсон ИИВ билан зарарланган ҳисобланади.

1996 йил бошидан клиникада 1 мл қон плазмасида вирусли РНК нусхалари сонини аниқлашга асосланган ИИВ тестлари қўлланила бошланди.

Ҳар бир вирион таркибида РНК нинг икки нусхаси мавжудлиги сабабли қонда вируслар титри РНК титрларидан икки марта кам. ИИВ билан зарарланган инсоннинг тақдири унинг қонида вирусли РНК титрларига боғлиқ. Масалан, РНК да титрлар 30 000 дан ортиқ бўлса, зарарланганларнинг 70 % 6 йил ичида ҳалок бўладилар, титр аниқлангандан сўнг ҳаётнинг давомийлиги ўртача 4,4 йилни ташкил этади.

Титрлар сони 500 бўлса ҳаёт давомийлиги титр аниқлангандан сўнг 10 йилдан ошмаган, дастлабки йилларда эса 1% беморлар ҳаётдан кўз юмган.

Ҳозирги вақтда ИИВ РНК титрини у 200 дан ошқ бўлганда, 50 дан кам бўлганда аниқлаш усуллари ишлаб чиқилган. Бемор қонида вируслар концентрациясини аниқ ўлчаш даволаш усулини танлаш ва унинг самарадорлигини аниқлашда жуда муҳим аҳамиятга эга.

Касалликнинг ривожланиши

ОИТС касаллигининг ривожланиши бир неча босқичга эга ва у ИИВ титри ва ИИВ га антиначалар сони билан аниқланади. Иккинчи усул айниқса, кечки босқичларда, иммунитет деярли йўқ бўлганда, унчалик аниқлик касб этмайди.

Касалликнинг биринчи босқичи ўткир деб аталади ва бу босқичда касаллик ўта юқумли бўлади. Зарарлангандан 3 ҳафта ўтгач, кўпчилик инсонларда ноаниқ симптомлар (ваража, бош оғриғи, тери тошмалари, лимфа безларининг катталашуви, дискомфорт ҳисси) пайдо бўла бошлайди. Бу даврда қонда вируслар концентрацияси жуда баланд бўлиб, у бутун танага тарқалади. СД4 лимфоцитларининг сони кескин камайиб кетади, ИИВ титри эса тобора ошиб боради. 1-3 ҳафтадан кейин бу симптомлар тобора йўқола бошлайди. Бу вақтга келиб иммун тизим касалликни назорат остига олади: СД 4 хужайралари Т-лимфоцитларни (СД8 ёки Т-киллерлар) стимуляция қилади ва улар зарарланган хужайраларни қира бошлайдилар. Бундан ташқари кўп сонли ИИВ антитаначалари ҳосил бўла бошлайди.

Ўткир босқич сўнгида фаол иммун реакция СД4 лимфоцитларининг кўпайишида организмга ёрдам беради. Бу эса инфекция билан кейинчалик курашда жуда муҳим. Бундан ташқари, СД4 хужайралари буткул йўқ бўлса, иммун тизим уларни тиклай олмайди (ҳатто ИИВ танадан буткул ҳайдалса ҳам).

Ўткир босқичдан сўнг бессимптом ёки сурункали давр бошланиб у 10 йил ва ундан ошқ вақт давом этиши мумкин. Бу даврда зарарланган инсонлар ўзларини яхши ҳис қиладилар, қонда СД4 лимфоцитлари даражаси унча баланд бўлмаса ҳам меъёрга эга. Қонда ИИВ таркиби маълум даражада стабиллашади (касалликнинг кейинги ривожланиши шунга боғлиқ). Бунда вирус пассив ҳолатга ўтмайди, балки фаол кўпайиб, иммун тизимни емира бошлайди. Беморларнинг «яхши» ҳолати иммун тизимнинг СД4 лимфоцитларини кўплаб ишлаб чиқаётгани, шунинг учун қонда уларнинг мавжудлиги бошқа патогенлар билан курашиш учун етарлилиги билан тушунтирилади.

Вирус билан тинимсиз курашаётган иммун тизим тобора ҳолдан тояди ва ниҳоят, қонда СД4 лимфоцитларининг сони борган сари камайиб боради. Қачонки 1 мм қонда уларнинг сони 200 га етса ИИВ ташувчилар ОИТС билан оғриган беморга айланадилар. Ушбу эрта симптоматик босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Бу даврда, одатда, ҳамроҳ касалликлар ривожлана бошлайди (бу касалликлар соғлом одамлар учун ҳеч қандай хавф туғдирмайди).

1 мм қонда СД 4 лимфоцитлар 100 хужайрадан паст бўлса кечки симптоматик босқич бошланиб, иммун тизимининг катта зарарланганлиги ва оғир ҳолат билан характерланади. Ушбу босқич бир неча ойдан бир неча йилгача давом этиши мумкин. Беморнинг вазни кескин камайиб кетади, доимий чарчоқни ҳис этади, унинг иммун тизими деярли ишламайди. Бир оз вақтдан сўнг касаллик сўнгги босқичга ўтади, бунда СД4 лимфоцитлар сони 1мм қонда 50 ни ташкил этади. Бу

босқич 1-2 йил давом этади ва бемор ОИТС га ҳамроҳ юқумли касалликлардан ёки саратон (рак) дан нобуд бўлади.

Касалликнинг ривожланиши беморларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Масалан, ҳамроҳ касалликлар СД4 лимфоцитлар даражаси 200 дан ошиқ бўлганда ҳам билиниши мумкин- бунда юқумли касалликнинг кечиши ОИТС ташхисини қўйиш учун етарли бўлади. Махсус даволанмаган беморлар 10-11 йил ичида, баъзан 1 йилдан сўнг вафот этишлари мумкин. ИИВ билан зарарланганларнинг 4-7 % қонида эса СД4 лимфоцитлари меъёрий даражада 8 йилгача сақланиб, бемор 20 йил ҳаёт кечириши мумкин.

ОИТС га ҳамроҳ касалликлар

ОИТС билан оғриган беморлар айнан ИИВ билан зарарланганликлари учун эмас, балки ҳамроҳ касалликлардан вафот этадилар. Чунки бемор организми касалликларга қарши кураша олмайди (касаллик қўзғатувчилар танада шунингдек, атроф-муҳитда бисёр бўлади). Ҳозирги вақтда шундай касалликларнинг 25 таси маълум. Ушбу касалликларнинг исталган биттаси симптомлари билинса, инсоннинг ОИТС га чалинганлиги ҳақида шубҳа қилинади.

ОИТС га *Pneumocystis carinii* замбуруғи қўзғотадиган пневмония, бактериал пневмония, сил касалликлари ҳамроҳ бўлиши мумкин. Эрта симптоматик босқичда замбуруғли ва бактериал инфекциялар менингит (ОИТС га чалинганларнинг 13 % касалланади) ва бошқа касалликларни қўзғатиши мумкин. Кечки симптоматик босқичда *Micobacterium avium* бактерияси безгак, анемия, ич кетиши касалликларини қўзғайди, бемор вазнини кескин йўқотади, баъзан асаб тизими ҳам ишдан чиқади.

ОИТС га чалинган беморлар орасида герпес гуруҳи вируслари қўзғайдиган касалликлар кенг тарқалган. Масалан, цитолигаловирус кўзни зарарлайди ва инсон кўр бўлиб қолиши мумкин. Шу гуруҳга мансуб бошқа вирус қон ҳужайраларига зарар етказади. Кўп беморларда саратон касалликлари ривожланади (қонда В-ҳужайралар лимфомаси, қон томирлари саратони). Аввал терида сиёҳранг кўринишдаги тошмалар пайдо бўлади ва ичга уради-бемор дунёдан кўз юмади.

Даволаш

Ҳозирча ОИТС га қарши 100 % самарали вакцина ёки дори йўқ, чунки дори препаратларининг кўпчилиги салбий қўшимча таъсирга эга ва самараси кам.

ОИТС ни даволашга икки хил ёндашув қайд этилган: ген терапияси ва вакцинанинг яратилиши.

Ген терапияси соҳасида *taf* ва *rev* генларини инактивация қилувчи ДНК ни қўллаш умидли натижалар кўрсатди (*taf* ва *rev* генлари вирусли оқсилларнинг ҳосил бўлиши учун зарур оқсиллар синтезини назорат қиладилар).

Олимлар ИИВ тўғрисида қанчалик кўп маълумотга эга бўлмасинлар самарали вакцинани яратиш ҳали ҳам энг катта муаммо бўлиб қолмоқда. Чунки бошқа вируслардан фарқли ўларок, организмнинг иммун реакцияси ИИВ ни йўқ қилмайди, шунинг учун вакцинага қандай иммун жавоб берилиши маълум эмас. Бундан ташқари ИИВ ҳолатида беморларга жонсизлантирилган ёки ҳатто ўлдирилган вирусларнинг киритилиши хавфсиз эмас. ИИВ га қарши вакцина вирусли

антигенларга қарши анти таначалар титрини нафақат кўпайтириши, балки иммун химоянинг барча воситаларини стимуляция қилиши керак. Бу вазифани бажаришнинг ҳозирча иложи йўқ, чунки инсон иммун тизими қандай ишлаши ҳақида тўлиқ маълумот йўқ.

ОИТС га қарши 100% самарали вакцина ёки дори ҳозирча йўқ, аммо касалликнинг тарқалиши ва зарарланишининг олдини олиш усуллари тарғиб қилиш катта ёрдам беради. Гиёҳвандлар орасида бир марталик шприц ва игналарнинг тарқатилиши қон препаратларининг ОИТС га текширилиши зарарланиш хавфини анча камайтиради.

Кўпчилик инсонлар зарарланишдан ўзларини буткул химояланган деб ҳисоблайдилар, чунки унинг тарқалиш йўллари яхши биладилар. Аммо бундай ишончга тўлиқ асос йўқ.

Калит сўзлар: ОИТС-орттирилган иммунитет танқислиги синдроми, ИИВ инсоннинг иммунитет танқислиги вируси.

Назорат саволлари:

1. ОИТС касаллиги қандай йўллар билан юқади?
2. Инсоннинг иммунитет танқислиги вируси ҳақида сўзланг.
3. ОИТС қандай аниқланади?
4. ОИТС қандай касалликларини келтириб чиқаради?
5. ОИТС ни даволайдиган қандай услублар мавжуд?

Адабиётлар:

- 1.«Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонун. Халқ сўзи, 2000.
- 2.Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари-Т.: Фан, 1980.
3. Брехман И.И. “Введение в валеологию- науку о здоровье”. Ф и С., 1990.
4. Брехман И.И. “Валеология- наука о здоровье”. Ф и С., 1990.
5. Вайнер Э.Н. “Учебник для вузов”. М.: Флинта: Наука, 2001.
6. Арзиқулов Р.У. «Соғлом турмуш тарзи асослари». I-II том. Ўзб. РЕС. Соғлиқни сақлаш вазирлиги-Т. 2005.

12-Маъруза.

МАВЗУ: МУСКУЛ ФАОЛИЯТИНИ ОШИРИШ НАТИЖАСИДА ИНСОН ИШ ҚОБИЛИЯТИНИНГ ТИҚЛАНИШИ.МЕҲНАТ ҚОБИЛИЯТИ.ТўЛАҚОНЛИК ВА УЙҚУ УЧУН ТАВСИЯЛАР

Режа:

1. Мускул фаолияти.
2. Тўғри овқатланиш рацион.
3. Меҳнатга лаёқатлилиқ.
4. Овқатланиш ва ортиқча вазннинг зарари.

Ортиқча оғирлик- юрак-қон томир касаллиги ривожланишининг ошиб бориши хавфида энг муҳим омиллардан биридир. Барча одамлар турли-туман тарзда тузилган. Одамнинг бўйидан келиб чиққан ҳолда оптимал оғирлик даражасини аниқлаш мумкин. Бунинг учун жадвалдан фойдаланиш зарур. Тана массаси кўрсаткичидан фойдаланилади (ТМК). Бўйга мос келадиган нуқтадан горизонтал

чизик ўтказилади. Бунда кесишган жойини топинг (10.1.-жадвал). Ундан кейин олинган натижани баҳоланг.

Агарда тана массаси кўрсаткичи:

18,5 дан паст бўлса, унда бир неча килограмм тўплами зарур бўлади.

20 дан 25 гача бўлса- оғирлик оптимал доирада бўлади.

26 дан 30 гача бўлса бир неча килограмм оғирликни ташлаш зарур.

31 дан юқори бўлса, унда муҳими оғирликни ташлаш керак, чунки оғирлик 25 дан 30 гача оралиқда бўлиши керак.

Юрак касаллиги ривожланишининг 0,1 жадвали киши қанчалик талабларга мос ҳолда овқатланишига боғлиқдир. Дунёдаги барча олимлар юракка фойда келтирадиган маҳсулотларни аниқлашга ҳаракат қилмоқдалар. Уларнинг ҳисоблашларига кўра, мунтазам равишда шоколадни ва чучук сувни истеъмол қилиш деб тушунилади, ўртача миқдорда истеъмол қилиш эса-кардиологик касалланиш хавфини бир мунча камайтиради ва шу билан бирга умрини ёки ҳаётини беш-олти йилга узайтиришга ёрдам беради.

Комплекс тадқиқот ишлари шуни кўрсатдики, юракнинг аниқ ишлаши учун турли-туман озиқ-овқат зарур бўлади. Айниқса, фойдали томони шундаки, агарда унга еттига “сеҳрлайдиган” ажралмас қисм киради. Вино ва шоколаддан ташқари рўйхатга мевалар, сабзавотлар, балиқлар, ёнғоқлар ва саримсоқлар кирган.

Олимларнинг аниқлашига кўра, туз қон босимини ошишига олиб келади. Қаттиқ ҳаяжонланиш тезда қон босимининг ошишига олиб келади. Узоқ давом этадиган сурункали қаттиқ ҳаяжонланиш кўрсаткичи артерияда қон босими ошиб кетишининг ривожланишига ёрдам беради. Кам ҳаракат қилиш ҳаёт тарзини ўтказувчи шахсларда, яъни ўзига хос юқори жисмоний фаолликка эга бўлган кишиларга нисбатан артерияда қон босимини ошиб кетишини ривожланиш эҳтимоли 20-50 % га кўпдир.

Кишининг ҳаёти ва фаолиятида овқатланиш

Тўла одам, одатдагича, озғинларга нисбатан кўп ва тез-тез ейдилар, уларни тўйдириш қийин бўлади. Кўпинча физиологик заруриятдан келиб чиққан ҳолда семиз кишиларни овқати ҳузур-ҳаловатга айланиб, энг яхши кўрган одатга айланади.

Баъзан бу одат болаликдан бошлаб тарбияланади. Ҳадеб севаверадиған ота-оналар қатъий хоҳлайдиларки, чунки болани семириб кетишини ва уни дўқ-пўписа ва илтимос қилиб кўп овқат бериб касал қилиб қўяди. Тўла бола бунинг устига жуда кам ҳаракат қилади, дангаса бўлади, бу эса семириш даражасини кўпайтиради. Бундай болалар улғайишида бир қатор семиз кишиларни кўпайтиради. Мустаҳкам доирани ташкил этади: дастлаб наслдан-наслга ўтган тўлалик рағбатлантирилади, кейин керагидан ортиқча едирмоқ ва тутиб овқат ейиш ва кичик жисмоний активлик семиришга олиб келади. Сиз югуришга, сакрашга албатта уяласиз, бироқ иштаҳангиз эса борган сари ошиб боради.

Бундай ҳолатда турли-туман касалликларнинг келиб чиқиш эҳтимоллари ошиб боради, масалан қизил қон томири-атеросклероз (юрак ва қон томирлари склерози) дир. Унинг ўзига хослиги артерияни деворчасига ёғ моддаларини кириб кетиши, қон томирларининг касалланишини ривожланишига ёрдам беради.

Қизил қон томирида кўпроқ жойлашиши, бу мушак ишида зарур бўлган қон оқшининг кўпайишини ва секин-аста кенгайиш қобилиятини йўқотиб боради. Тўқималарда кислород етишмаслиги бошланади ва оғриқлар пайдо бўла бошлайди. Бунда энг аввало “юррак азобланади”, унинг ишлаш фаолияти бузилади. Бундай кейин жисмоний юклама хавфли бўлиб қолиши мумкин. Кейинчалик атереосклероз шундай касалликларни оғирлаштириши мумкин, яъни, масалан юракнинг ишемик касаллиги (ЮИК), инфаркт миокарт, стенокардия (юррак мускулларининг сиқилиши) ва бошқа касалликларни келиб чиқариши мумкин.

Атереосклероз ва жисмоний фаоллик ўртасида алоқа борми? Бўлса қандай? Олим кишилар қонида катта миқдордаги холестеринни айланиб туриши кам ҳаракатли турмуш тарзи туфайли юзага келади. Шундай қилиб атеросклерозни ривожлантириш учун яхши ижобий таъсир кўрсатади.

Кўп илмий-тадқиқот ишларида юракнинг ишемик касаллиги ва қондаги холестерин даражаси ўртасидаги боғлиқлик кўрсатилган. Шунингдек яна исбот қилинганки, юракни ишемик касаллиги ривожланиш хавфи, қонда холестерин сақланишининг ошиб бориши билан ортади, яъни унинг пасайиши вақтида тескари ҳолатни кузатиш мумкин.

Ортиқча оғирликнинг мавжуд бўлишида тери остида (кўпроқ қорин ва бел атрофида) ва қорин бўшлиғи ҳужайраларида ёғ қатлами тўпланади, ичакларни ўрайди, юрак ва жигар атрофида ва юрак сумкачасининг ёнида тўпланади. У ички органларнинг ишлашига ҳалақит беради, айниқса юрак ва ўпканинг ишлашига салбий таъсир кўрсатади. Нафас сиқиш ва юракнинг кенглиги-доимий равишда семизликка ҳамроҳ бўлиши эса, бизга бир неча ноқулайликларни келтириб чиқаради. Шунинг учун биз жуда катта ҳажмдаги ишни бажаришга мажбурмиз, чунки керак бўлмаган оғирликни кўтариб юрамиз, албатта бизни чарчатиб қўяди.

Ҳозирги вақтда жуда кўп тадқиқот ишларида ишонарли қилиб исбот қилинганки, семириб кетишидан азоб чекаётганларнинг умри узоқлиги ҳам қисқа бўлади. Улар ўртасида юрак қон томири, рак ва бошқа касалликлар билан вафот қилувчиларнинг фоиз даражаси юқоридир. Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти статистик маълумотларига кўра, 60 ёшгача бўлган семиз кишиларнинг 69 %, нормал оғирликдаги кишиларнинг 90% узоқ яшайди. 50 дан 59 ёшгача бўлган кишилар ўртасида, уларнинг оғирлиги нормадагидан 15-24% ошиб кетса агар ўртасида ўлим ўртача 17% ни ташкил этади. Агарда оғирликнинг ошиб кетиши 25-34% ни ташкил этса унда ўлим сони 41% га ошади.

Айрим муаллифларнинг ҳисобига кўра, яъни ёшнинг ўсиши билан оғирлик ортиб боради, ҳатто оғирлик нормативлари жадвалига тегишли ўзгартиришлар киритилиб борилади. Ўйлаймизки, бу нотўғри. Оптимал оғирликни қуйидагиларга мосламоқ керак бу сизнинг оғирлигингиз 18-20 ёшда. Бу йилларда организмнинг шаклланиши тугалланади ва кишининг ҳаёти ва фаолияти нормал бўлиши учун кам калория талаб қилинади.

Бироқ тез-тез шундай бўлиб турадики, яъни ёш ўтиб бориши билан турмуш тарзи бир мунча ўзгаради, фаоллик камайиб боради. Агарда сиз, айтайлик ишингизни енгил ишга алмаштирдингиз ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмай қолдингиз, шунинг учун сизни бунинг барчасини бажаришга мажбурлаш қийинлашиб боради. Лекин сиз ўша тўлалигингизча қолиш учун кундан-кунга ортиқча оғирликни тўплай бошлайсиз. Шундан сўнг ўзингизни-

Ўзингиз тинчлантирасиз, семизлик сизга ярашади, сиз чиройли ва салобатли бўлиб турасиз. Бу вақтда эса қонда жуда кўп миқдорда холестерин айланиб юради, қон томирлари қаттиқ бўлиб қолади, склероз “занг касали” унинг деворчаларини кемиради.

Ҳаёт кетаверади, сизнинг тажрибангиз ва меҳнатдаги тиришқоқлигингиз қайд қилинади.

Ҳозир сиз раҳбарлик лавозимида ишлайсиз. Ҳаяжонланиш юкламаси ошади, жисмоний ҳаракат камайиб кетади. Яна бунинг устига телефон хизматидан фойдаланиш сизни бир жойга ўтказиб қўяди. Кундан-кунга барчаси кўнгилдагидек ва чиройлидек. Лекин сизнинг юрагингиз кўнгилсиз воқеа тўғрисида огоҳлантиради! Сиз нарвон бўйлаб чиқаётганингизда, у қандай ураётганини қулоқ бериб эшитасиз! Нафас олиш қийинлашади! Ажабланарли жойи йўқ, энди сиз учинчи қаватга чиқиш учун, лифтни кутмоқдасиз. Яна қисқа вақт ўтгандан кейин, сиз энг аввало зинапояга оёғингизни қўйишингиздан олдин, валидол таблеткасини оғзингизга солиб сўрасиз. Сўнгра ҳаракат меъёрини пасайтирасиз ва ўзингизни ҳар бир нафас олишингизни диққат билан эшитасиз. Бу ғамгин боқиш сиз учун эмас! Ана шунинг учун ўзингизга мурасасиз бўлишингиз энг аввало, жисмоний ҳаракатсизликка қарши уруш эълон қилишингиз зарур.

Керагидан ортиқроқ бўлган оғирлиқ муаммосини ҳозирнинг ўзида тўхтатишни истардик. Чунки биз бирданига семизликка олиб келувчи омилларни айтишимиз мумкин. Кўнгилдагидек ҳисоблаш мумкинки, яъни керагидан ортиқча ейиш, бир меъёردа овқатланмаслик ва кам жисмоний фаоллик семиришга ёрдам беради. Бироқ ҳозирги вақтда етарли даражада илмий фактлар тўпланганки, семириш ривожланишида асабий-ҳаяжонланишнинг қайтадан ортиши ҳақида шохидлик қилади. Бир қатор илмий тадқиқотларда ишонарли қилиб кўрсатилганки, сурункали асаб-ҳаяжонланишдаги зўриқишда оғирлиқнинг ўсиши кузатилади. Бу факей углевод (карбон сувларни) алмашилиши билан боғлиқ бўлади, айнан карбон сувларининг (углевод) ёғга айланиш жараёнини **байиши** ва уларни жамғарган сиз барча факторларни чиқариб ташлайсиз. Бунинг учун, энг аввало, ўзингизни ёшлик йилларингиздаги нормал оғирлигингизни тиклашингиз зарур.

Оқилона турмуш тарзини бошлашга курашиш ҳеч қачон кеч бўлмайди. Бироқ энг яхшиси кечиктирмаслик керак. Агарда сизни оғирлигиз нормадан бир мунча ошиб кетса, унда ўзингизга касал сифатида муносабатда бўлинг ва тезлик билан даволанишга киришиш керак. Ортиқча оғирликка қарши кураш олиб бориш нафақат овқатланиш тартибига (пархезга) риоя қилиш йўли билан балки секин-аста ҳаракатланиш муҳитини кенгайтириб борилади. Буни қандай қилиб яхшилаш мумкин? Бу ерда фақатгина умумий кўрсатмалар билан чегараланиб қоламиз, чунки жисмоний тарбия машғулотининг методикаси бўйича батафсил тавсия биз томонимиздан олдин келтирилган.

Тадқиқот ишларининг кўрсатишига кўра, ортиқча оғирлик билан курашиш учун юрак қисқариши 120 ур дақ частотасида, кишининг ғашига тегадиган ёғларни сарфлаш, узоқ давом этадиган жисмоний юклама самарасидир. Жиддий, бироқ қисқа вақтда бажариладиган машқлар кам самаралидир. Сўзсиз, бу дегани барча кишилар учун бир хил рецепт бўлиши мумкин эмас. Ахир ҳаракат кун тартиби ҳаммага маъқул бўладигани бу сизни саломатлигингизга ва жисмоний тайёргарлигингизга боғлиқ бўлади. Сиз биринчи навбатда сайрдан, тез юришдан

бошлашингиз керак, секин-аста бир ҳафта мобайнида камида уч марта бир меъёрда югуришга ўтиш керак ва 30 дақиқага ва ундан кўпроққа етказиш керак, қон томирининг уриш частотаси 120 дақиқадан кам бўлмаслиги зарур. Шунинг учун чанғида юриш, сузиш, чиниқтириш муолажалари ҳам фойдалидир. Жисмоний машқлар иштаҳани оширади, бироқ шуни эсда тутиш керакки, овқатни ўртача меъёрда ейиш сизга фойда келтиради.

Шуни ҳисобга олиш керакки, биринчи ойларда жисмоний тарбия билан мунтазам равишда шуғулланишда оғирликнинг камайиши бир мунча кўрсатилиши мумкин. Иш шундаки, яъни жисмоний машқлар, ёғларни сарфлашга ёрдам беради, шунингдек мушак тўқималарининг ўсиши яхшиланади, у оғирлиги бўйича ёғдан оғирроқ бўлади, чунки, агарда сиз ўзингизни овқат ейишингизни ва иштаҳангизни тия оладиган бўлсангиз, унда оғирлигингиз пасайиш ўрнига ошиб кетиши мумкин.

Лекин сиз тез озишга шошманг. Чунки бу сизнинг соғлигингизга зарар етказиши мумкин, айниқса ўзига хос мавжуд юрак касалликларида. Агарда бу жараён секин аста бўлса, у ишонарли ва хавфсиз бўлади. Сиз доимий равишда овқатни чекланган миқдорда истеъмол қилишга кўникма ҳосил қилсангиз ва мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиб турсангиз, сиз, албатта, муваффақиятга эришасиз ҳамда уни мустаҳкамлашга эришасиз.

Тез-тез бўлиб турадики, истеъмол қилинадиган овқатни чегаралаш ёки қисқартириш ёрдамида ва сиз ўзингизга очлик эълон қилиш йўли билан ҳам тезда оғирлигингизни пасайтиришга эришингиз мумкин. Лекин бу узоқ давом этадими? Сиз очиқиб қолиб тўсатдан овқатга ёпишасизу, жисмоний тарбия билан шуғулланишни ташлаб ва оғирлик яна орта бошлайди. Сиз қаердадир семиришга қарши курашишга ёрдам берадиган янги ва самарали дорилар ҳақида эшитганмисиз. Сиз билиб оласизки, улардан бири организмда алмашлаш жараёнини оширади, бошқалари эса иштаҳани пасайтиради. Оддийгина қараганда муаммо ҳал этилди. Таблеткаларни қабул қилинди, лекин олдинги келишган, хушбичим қомат, енгил ҳаракатлар қайтиб келадими, ҳеч қандай иродавий, чегаралаш, ҳаракат, кун тартиби ҳақида ҳеч қандай қайғуриш керак эмас. Муаммолар ҳал этилди. Бироқ вақт ўтади ва ҳамма нарса ойдинлашади, яъни дори-дармонларнинг таъсир этиши вақтинчалик, кейинчалик салбий таъсир этади ва асоратлари намоён бўлади. Яна қайтадан ҳеч қандай дори-дармон билан алмаштириб бўлмайдиган ҳар доим бўлиб келган ва бўладиган жисмоний тарбия ва ўз вақтида овқатланишга қайтиб келинади.

Ўта ортиқча оғирликдаги семиз кишининг овқатланиши

Семиришга қарши курашишда менюнинг калорияси бўйича тавсия бериш жуда қийин. Бунинг учун биз қатъий индивидуал ёндашишимиз лозим, бироқ бизнинг барчамиз шундай ҳам ҳар хилмиз! Бироқ энг яхши умумий маслаҳатларни бериш ортиқча бўлмайди.

Шундай қилиб, сизнинг овқатланиш рационингиздаги калория дастлаб 1800 ккал кам бўлмаслиги шарт. Калорияни камайитиришни шакар, шакарли ва кондитер маҳсулотларини, ҳайвон ёғларини, нонни олиб ташлаш ҳисобига эришиш мумкин. Бироқ овқатланиш рационда оқсил моддасининг нормал миқдорини сақлаб қолишга (70-80г) ҳаракат қилиш керак, сабзавот ва мевалар миқдорини кўпайтирилади.

Парҳез махсус чегараланган вақтда овқат кунига 5 марта кичик порциядан истеъмол қилинади. Қачонки шунга кўниқув ҳосил қилингандан кейин калория яна кўпроқ пасайтирилади, бунда бир кунда истеъмол қилинадиган ноннинг миқдори 50 гр бўлади.

Шуни қайд қилиш керакки, семиз кишилар ўртасида маълум қисмлари шундай кишиларни ташкил қиладики, уларни рационини калорияси нормага яқинроқ бўлади. Бироқ уларда алмаштириш жараёнини ҳолати шундай ўзгарадики, яъни ғамлаб қўйилган ёғлар тўлдириш ва сақлаш учун унча катта бўлмаган калорияни ортикча даражасига етарли бўлади.

Семиришда махсус чегараланган парҳездан фойдаланишни ҳар доим жисмоний тарбия машғулоти билан бирга қўшиб олиб борилади. Қачонки доктор беморга мос келадиган парҳез ва кун тартибидаги жисмоний фаоллигини бажаришни буюради.

Бундай комплекс таъсир этишнинг самараси сезиларли даражада етарли бўлиб, кундалик оғирликни йўқотиш 300 гр.га яқинни ташкил этиши мумкин ва умумий ҳаётий фаолиятини оширади, кайфиятини яхшиланиши билан кузатилади. Оғирликни нормаллаштиришда жуда қатъий бўлмаган парҳезни сақлаш керак, оғирликни эса мунтазам равишда тренировка ёки машқ қилиш орқали ушлаб туриш мумкин.

Калория рационини етарли даражада кўпроқ пасайтириш йўллари тавсия қилиш мумкин. Шундай қилиб, овқатланиш институти олимлари парҳез қилишда ҳар хил даражадаги калорияни чегаралашни калориясиз овқатдан фойдаланишга, худди шундай парҳезнинг таъсирини ўрганишиб шундай хулосага келишди, калорияни нархи рациондаги калорияни 1200 ккал гача пасайтириб бориши натижасида энг яхши самарадорликка эришиш мумкин. Уларнинг фикрича, бундай парҳез энг кўпроқ физиологик ҳисобланади ва алмашув жараёни ҳолатини назорат қилмасдан семизликка қарши курашиш учун етарли даражада узоқ муддат белгиланади. Бунда оғирликнинг пасайиши 2кг гача боради, шу билан бир вақтда қонда шакар даражасини ва бошқа карбон сувлари кўрсаткичлари нормага келиши кузатилади.

Калориялиликка пасайтиришни (қисқариши) максимал имконияти 600 ккал ташкил этиши мумкин. Бироқ бундай парҳезни бир ойгача вақт даврига белгиланади ва иложи борица стационар шароитида бўлиш керак.

Кимда кимга ўта ортик оғирликка эга бўлса, шундайларга овқатланиш калориясини чегаралашни тавсия қилиш билан бирга, огоҳлантириб қўйишни ҳам хоҳлаймиз: рационни хаддан ташқари қисқартиришга жалб қилманг. Эсланг, ўта ортик оғирлик ҳам зарар, овқатланиш компонентларни ўрнини ҳеч нарса боса олмайдиган камчилик ва шу билан бирга зарарлидир. Агарда шундай қилиб ёғ ва шарбат сувларини қабул қилишни чегаралаш мумкин, унда оқсил эса тезроқ организмда оғир бузилишларга олиб келади.

Ўйлаймизки, катта киши тўғри овқатланганда 80-100 оқсил, 300-400 гр карбонат сувлари, 80-100 ёғларни олиши керак.

Шундан кўриниб турибдики, биз овқатни нафақат тўғри келадиган миқдорда истеъмол қилиш керак, лекин оқсилларни, ёғларни, карбонат сувларини ўзлаштириш учун оптимал ўзаро нисбати 1:1:4 га тенг бўлади. Мириқиб тўйгандан

кейин овқатни ейишни тўхтатишни тавсия қилинади. Столдан тураётган вақтингизда, сиз яна бирор нарсани ейишга енгилгина эҳтиёжни сезасиз.

Ўта ортиқча оғирлик кўпчилик ҳолатларда паст жисмоний фаоллик ва керагидан ортиқча ейиш натижаси ҳисобланади. Ўта ортиқча оғирликка эга бўлган болаларни юқори фоиз бўлиши айниқса ташвишга солмоқда. Масалан, Германия Федератив Республикасида шундай болалар учун махсус лагерлар ташкил этилади, уларни диспансер назорати остига олиниб, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилинади, ота-оналари учун курслар ташкил қилинади, унда тўғри овқатланиш асосий қонун-қоидалари ҳақида гапириб берадилар, кам калорияли овқатни тайёрлашга ўргатади, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни муҳимлигини тушунтиради.

Кўпчилик кишилар қариган чоғида ўта ортиқ массага эга бўлади. Жисмоний тарбия нормал оғирликни ушлаб туришга ёрдам берувчи восита сифатида, улар учун жуда муҳимдир. Овқатланиш калориясига келганимизда, ёшнинг ортиб бориши билан уни пасайтириш керак. Шундай қилиб 30 ёшдан 40 ёшгача уни тахминан 3%, 40 ёшдан 50 ёшгача 6% га, 50 ёшдан-60 ёшгача 14% га, 60 ёшдан 70 ёшгача 20% га ва 70 ёшдан 80 ёшгача 30% га камайитириш мумкин. Ёши катталар учун овқат радиони 1200 ккал гача пасайтирилганда юрак-қон томир системалари, ёшнинг алмашуви ва қон системасини буралиб қолиш функциясини яхшилайдди.

Абхазиядаги узок умр кўрганларни овқатланишини тадқиқот қилишда шу нарсани аниқландики, ундаги оксил, ёғ ва карбон сувлари уларнинг овқатланиш рационидаги ўзаро нисбати 1:0,8:3 ни ташкил этади, уни бир кунлик калорияси етарли юқори эмас 2013 ккал тенг. Абхазиядаги узок умр кўрувчиларнинг овқатларини таркибида шакар, туз ва гўшт жуда кам бўлган. Шу билан бир вақтда улар етарли миқдорда сабзавот, мевалар сут кислотаси ҳосил қиладиган овқатлар миқдорини етарли даражада истеъмол қилганлар.

Шундай қилиб, уларни овқат рационида етарли даражада витаминлар, микро-элементлар ва балласит моддалари (китгатна, никтин) эга бўлган.

Овқатланиш ва касаллик

Илмий тадқиқот ишларининг кўрсатишича, овқатланишда қонун ёғ таркибининг даражасига таъсир (чунончи, холестерин) этувчи бош омилдир. Керагидан ортиқча рацидо калорияси тананинг оғирлигини оширишга ва қонда ёғ таркибини ошиб боришга олиб келади. Ҳозирги кунда анчагина илмий-тадқиқот ишлари бўлиб, унда керагидан ортиқча ҳайвон ёғларини ва сабзавотларни истеъмол қилиниши, уни сақланиши ва атеросклерозни ривожланиши орасидаги алоқани исбот қилишга кўра, ўт пуфагини, жигар ва бошқа овқатни ҳазм қиладиган органларда касалликларни ривожланишида етакчи роли катта эканлиги кўрсатилган.

Атеросклероз ва бир қанча бошқа касалликларнинг ривожланишига ёрдам беради, шунингдек сабзавот, меваларни, дағал овқатларни (қайта ишланмаган) истеъмол қилиниши камаяди шу билан бирга организмга ўсимликлар толаси тушади холестеринни сингдириш хусусиятига эга бўлади ва дан организм ичидан чиқариб ташлайди. Бириктирувчи тўқимага (клитгатни) бой бўлган пархез йўғон ичакда микрофлораларни ривожлантириш учун жуда яхши шароит яратилади. Бундан ташқари, бириктирувчи тўқималарга бой бўлган овқат, овқатни ҳазм қиладиган органларни катта йўли бўйлаб тез ўтади. Шунинг натижасидан заҳарловчи озиқ-

овқат маҳсулотлари ошқозонда ҳазм қилинади ва ишлаб чиқиш имкониятини камайтиради. Шунингдек кўрсатиб ўтиш лозимки, сабзават ва мевалар рационини меъёри бўйича камайиб борса, унда организмга витаминлар кам тушади. Уларни етишмаслиги айниқса витамин С ни ўзига хос хусусияти атеросклероз ривожланиши учун яхши таъсир кўрсатадиган вазият ҳисобланади. ИБС касаллигини тезлик билан олиб боришига олиб келади.

Шундай қилиб, олимларимиз Н.В.Давиденко ва В.И.Колчинскийлар (1983) томонидан аниқландики, витамин С кам миқдорда истеъмол қилиш натижасида ИБС билан касалланганларни сони 2-3 мартача ортган, шу билан бирга шундай қалтис омилнинг намоён бўлиши, артериал гипертензияга ўхшаш ҳолатлар 2,9 мартага ошади, қонда ёғнинг таркиби, 2,4 мартага, ўта ортик оғирлик 2,8 марта кўпроқ қайд қилинган. Бу ерда эътибор бериш ўринлики, яъни гўшт емайдиганлар ўртасида ИБС билан касалланувчилар кам ва кимда-ким аралаш овқатларни истеъмол қилувчиларни ўртасидагига нисбати, қонни таркибидаги холестерин баланд бўлиши эга бўлган фойдаси кам бўлади. Ҳаддан ташқари ҳайвон маҳсулотларидан истеъмол қилиш, албатта, қатор жиддий касалликларга олиб келади. Айниқса, ёши ўтган кишиларнинг овқатланиш рациониди (айниқса ёғлик) ўта ортик гўштни истеъмол қилиш ёмон. Бу нимага таҳдид қилмоқчи? Тадқиқот атеросклероз, ИБС ёки акфарит миокард. Шунингдек гипертензия, подагра ва бошқа касалликлар бўлиши мумкин. Бироқ бу шундай эмас, яъни бу энг емайдиганлар қилаётганларидек рационидан бутунлай гўшт маҳсулотини олиб ташлаш керак. Чунки гўшт, балиқ,сут ва бошқа маҳсулотлар, аминокислотани алмаштириб бўлмайдиган тўлиқ тўпламини сақлайдиган тўлақонли оксил билан таъминлайдиган тўлақонли оксил билан таъминловчи, витамин В 12 ва организмга зарур бўлган бошқа овқат бўладиган моддалар ҳисобланади. Замонавий нуқтаи назардан келишилган ҳолда овқатланиш характери ва рақ касаллиги айрим шаклини ривожланишини ўртасида маълум боғлиқлик бор. Шундай қилиб чет элларда ўтказилаётган статистик тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки Буюк Британияда ва бошқа ғарбий Европа ва Австралия, АҚШ, Канадада сут беги рақи билан касалланганлар юқори даражада эканлиги аниқланган. Бу давлатларда жуда кўп миқдорда ёғ ва шакарни кўп истеъмол қилиниши кўрсатилган.

Шунингдек мутахассисларни тахминларига кўра, яъни семириш билан қийналаётган аёлларда семириш натижасида гармонал мувозанатни бузилишини келиб чиқиши билан боғлиқ бўлган сут беги рақи дучор бўлганлар кўпроқ.

Охирги тадқиқот ишларининг маълумотлари гувоҳ беришига кўра, гўшт маҳсулотларининг салбий таъсир этиши асосан овқат таркибида витамин С ни бўлмаслигида намоён бўлади. Рақ касалликларини тез-тез, қаерда аҳоли нисбатан сабзават ва меваларни истеъмол қиладиган жойларда рўйхатга олинади. Японияда ошқозон рақи билан касалланиш юқори даражада бўлишини қуйидагиларга боғламоқдалар: уларни тез-тез тузланган ва дудланган балиқларни истеъмол қилишидир. Шотландияда эса кўпроқ ёғлар ва кам сабзавот истеъмол қиладилар, шунинг учун йўғон ичак рақи билан оғриганлар дунёда энг юқори даражаси қайд қилинган. Ана шундай омилларни таққослаб, чет эл олимлари қуйидаги фикрларни билдиришмоқда, яъни янги сабзавот ва мевалар организмда химоя ферментларини ишлаб чиқишга ёрдам беради. Тўлиқ бир қатор касалликларнинг профилактикаси учун ёғли кислота билан бой тўйинган ҳайвон ёғлари чегаралашга ҳеч қандай шубҳа

келтириб чиқармайди. Шунинг учун ҳайвон ёғи билан ўсимлик ёғини ақл идрок билан алмашлаб ишлатилиши керак, таркибида кўпроқ ўта тўйдирилган ёғ кислоталари бўлади. Модомики ўсимлик ёғлари тўйдирилган ёғ кислотаси таркибида кам бўлади, улар организмда юқори концентрациясини ташкил этишмайди. Тўлиқ тўйдирилган ёғ кислотаси жуда зарур, чунки уни камчилиги организмни ўзини синтез қилишни бажариш мумкин эмас. Тўлиқ тўйдирилган ёғлар ва ёғларни алмашлашда ижобий роль ўйнайди. Шунда, улар холестеринни эритиш билан бирга қўшишга ўтказилади. Ўсимлик ёғини суистеъмол қилмослик керак, модомики айрим салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Шундай тахминлар борки, меъёрдан ортиқ истеъмол қилиш ўт пуфаги тоши касаллигини ривожланишига олиб келиши мумкин, яъни ўсимлик ёғлари канцероген хоссасига эга бўлиб, ишлаш жараёнини жадаллашишига олиб келиши мумкин. Айрим чет мутахассисларининг ҳисобларига кўра, тўлиқ тўйдирилган ёғларни оширилган даражада билиш пархез қилишни фақатгина юрак ишемик касаллиги юқори хавф-хатар билан касалланган кишиларга тавсия қилиш мумкин. Бироқ кўпчилик олимларни фикрига кўра ўсимлик ёғлари зарарсиз бўлиб, уни атеросклерозга қарши профилактика мақсадида уни овқатга солиш рацион меъерини оширишни тавсия қилишмоқда, бунда шуни кўрсатиб ўтмоқдаларки, яъни ёғни билиш назорат қилиш зарур. Ҳайвон, ўсимлик ёғларини ва маргаринни бирга қўшиб ишлатишни тавсия қилиш мумкин. Бу эса сизнинг рационингизни кўпроқ тўла қонли бўлишига ёрдам беради. Агарда маргарин ҳақида гапирадиган бўлсак, ишлаб чиқарилаётган навлари юқори бўлиб, бу маҳсулот тўлақонли ва фойдалидир. Маргаринда оптимал мутаносиблиги ёғ кислотасини тўйинган ва унга тўйинганлиги билан бирга қўшиб олиб борилади, шунингдек витаминларни ушлаб туради.

Овқатланиш гигиенаси бўйича машхур мутахассис профессор К.С.Петровскийни тасдиқлаши бўйича, яъни қанақа меъерда колбаса маҳсулотларини ёғларини, (шундай пархезли колбасани ёғлилиги 22%), сутли ва бошқа маҳсулотларни оширилишига сабаб бўлади.

Ҳозир бир неча сўз шакар ҳақида. Уни тарихи узоқ асрларга бориб тақалади. Шакарнинг ватани Ҳиндистон ҳисобланади, уни биринчи марта шакар қамишидан олинган. Бизнинг эрамиздан аввалги IV асрда Александр Македонскийни аскарлари Ҳиндистонга келганларида, улар биринчи марта ширин мўъжиза-шакарни билдилар, уни кейинчалик бошқа давлатларга олиб кетилди. Россияда биринчи шакар заводи XVIII бошларида қурилган ва биринчи кунидан бошлаб хом ашёни етказиб бериш катта қийинчилик туғдирди, шунинг учун уни чет эллардан олиб келишга тўғри келди. XVIII асрнинг охирига келиб лавлагидан шакар олиш усулини топдилар. Бу эса Россияда шакар заводларини қурилишига туртки бўлиб хизмат қилди. Бироқ шакар кам ишлаб чиқилди, уни нархи қиммат бўлди. Бизнинг асримизда уни ишлаб чиқариш кўп мартага ортди, таннархи етарли баланд эмас ва уни истеъмол қилиш бир мунчага ортди. Ушбу бўлган воқеа тиббиёт ходимларини ташвишларини сабаби бўлди.

Шакар- бу мураккаб сувлар ёки углеводлардан (дисахарид) ташкил топган бўлиб, у табиатида тоза ҳолда учрамайди ва уни 99,75-99,9% ўсимлик шакардан (сахароза) олинди. Уни шундай деб аталадиган арашмаларидан тозаланган маҳсулотга киради. Шундай қилиб, аралашмалардан тозаланган маҳсулотлардан ишланган нарсалар, амалиётда ушламайдиган бирортасини алмаштириб

бўлмайдиган озиқ-овқат моддаларини (яъни организм билан синтез қилиб бўлмайдиган), одатда фақатгина қимматбаҳо калорияга эга бўлган, шу сабабли уни “буш” калорияни олиб келувчи деб аталади. Буларга, шакардан ташқари музқаймоқни, конфетларни, кондитер маҳсулотлари, оқ нонни киритиш мумкин.

Яхши маълум бўлишича, карбон сувлари овқат билан бирга олинадиган, б-қувватни асосий манбадир. Шакарнинг бошқа карбон сувларидан фарқи шундаки, масалан крахмални, организмимиз тез ўзлаштира олади.

Қон таркибда шакарни ушлаш меъери 80-120 мг% чегарасида тебраниб туради. Агарда организмга ўта ортикча миқдорда шакар тушса, унда у ошқозон ости беги гармонии ёрдами билан глиноген-полисахарид қайтадан ўзгаради, у организмда б-қувват захирасини ташкил этиб, жигарда ва мушакларда захирада йиғилиб боради. Қонни шакар билан қўшилганда глиноген парчаланади ва қонга глюкоза туша бошлайди, у ўз навбатида ишланган мушаклар ва органларга етказиб беради. Шунингдек глюкоза зарур ва жигарни тўсиқ вазифасини амалга ошириш учун-токсин моддалардан зарарсизлантиради.

Организмдаги шакарнинг роли, қисқача, шундай бўлади. Фақатгина ўртача шароитда истеъмол қилинганда, ниҳоятда ижобий роль бўлади. Хаддан ташқари ширинликка берилиши овқат рационини калориясини оширишга олиб келади. Ўта ортик даражадаги шакар ёғларга ва холестеринга айланади, шундай қилиб, қон таркибда холестерин ортиб боради, ва атеросклероз касаллигини ривожлантириш учун қулай шароит яратиб беради. Бунга яна қўшиш мумкин, яъни ўта ортик даражада шакарни организмда ушлаб туриш, организмни юқумли касалликларга қаршилиқ кўрсатишини пасайишини келтириб чиқаради, аллергия реакцияни оширади, тишни чиришини ривожланишига ёрдам беради. Ўта ортик даражадаги шакар шунингдек ичакни микрофлорасига салбий таъсир кўрсатади, яъни унда шов-шувни кўпайиши кузатилади.

Агарда сиз тез-тез ва катта миқдорда шакар ейдиган бўлсангиз, унда қон диабетни касаллиги келиб чиқиши мумкин, бунда ошқозон ости безини етарли даражада ёки миқдорда инсулинни ишлаб чиқиши тўхтайдди. Натижада углеводни алмашиши бузилиб кетади. Энди шакарни б-қувватни манбаи сифатида фойдаланиш мумкин эмас. Бунда жуда кўп шлаклар ҳосил бўлади, уни тўплангани организмни ўзини-ўзи заҳарлашга олиб келади. Ҳозирги вақтда шакар диабетни етарли даражада тарқалган касаллиқдир, уни тез-тез рўйхатга олинмоқда. Кўриниб турибдики, ҳаттоки 100-150 йил давомида киши организмда шакардан овқат сифатида кенг фойдаланиш, унга мослашишга улгура олади.

Шуни эслатиб қўйиш керакки, яъни қондаги шакар даражасини тез-тез ўзгариб туриши, уни хаддан ташқари истеъмол қилиши билан боғлиқлиги, миёни озиқланишига таъсир этади. Америкалик мутахассис Джон Родарнинг фикри бўйича, бу, ўз навбатида, киши психикасини турғун эмаслигини ифода қилишга олиб келиши мумкин, шундай қилиб низоли ёки жанжалли ҳолатида оширилган хавфни келиб чиқишини туғдиради. Шунинг учун Джон Радарнинг назарияси етарли даражада асосланмаган, бироқ уни тахминлари диққат-этиборга лойиқдир.

Шундай экан, ундан чиқиш йўли қандай бўлади? Шакарни бутунлай истеъмол қилмаслик мумкин эмас, чунки у организмга зарур. Шундай экан, уни истеъмол қилиш меъерига риоя қилиш шарт. Соғлом киши учун, жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларга, шакарни бир кеча-кундуздаги меъери 80-100 гр ташкил этиш

мумкин. Ким ёш бўлса, ўшалар учун, лекин жисмоний кам фаол бўлганларга 50-80 гр. Қари кишилар учун, агарда улар кам ҳаракат қилсалар ўзларини хусусиятларига қараб, шакарни меъери 2 марта кам бўлади- 40-50 гр. Бу жуда оз, агарда шуларни ҳисобга оладиган бўлсак, яъни 1 бўлак рафинад-шакар-7гр, бир чой қошиқдаги шакар 9 гр, 1-конфет 10 гр яқинроқ, пирожнийда 16 гр дан 34 гр оғирликда бўлади.

Агарда сиз бир стакан чойга 3 та қошиқда шакар солсангиз ва бир кунда 3 та стакан чой ичсангиз, унда сизни организмнгизга 81 гр шакар тушади. Агарда сиз бир кун давомида яна бирорта ширинликлардан- пирожний, конфет, мураббolar ва б.к. есангиз, унда сезиларли даражада ўзингиз учун тавсия қилинган меъердан оширишингиз мумкин. Табиийки, кейинги йилларда ҳамма тез-тез тўлиқ бир қатор озиқ-овқат маҳсулотлари ва ишлаб чиқаришда сариқ шакарни, фруктозани ва б.к. таркибидаги шакарни пасайтириш ҳақидаги масала қўйилмоқда.

Мева шакари (фруктоза) нисбатан яқиндагина пархез маҳсулотларини қаторини тўлдирди. Бу эса- табиий шакарлардан биридир. Асалда ширин меваларда, мева ва сабзавотларда фруктоза бўлади.

Фруктоза-тўла қимматли шакарни алмаштирувчидир. Алмашув жараёнида уни организмда ўзини глюкозага айланиб бўлганидан кейин фойдаланилади. Чунки фруктозадан фойдаланиш учун бир мунча кам инсулин талаб қилинади (шакар билан таққослаш), уни диабет касаллигини даволашда профилактика қилиш учун пархез воситаси сифатида фойдаланилади. Пархезшуносларнинг кўрсатишича, яъни мевали шакардан овқатланишда тишнинг тушиши пасаяди, атеросклерознинг ривожланиш хавфи пасаяди. Фруктоза ҳам худди шакардай калорияга эга бўлиб, 1,7 марта унга нисбатан ширин, шундай қилиб, уни кам миқдорда фойдаланиш мумкин, бу диабет касалликларда ўзига хос бўлган хусусияти муҳимдир.

Фруктоза унча катта бўлмаган даражада организмда ёғга айланади, қарийб семиришни ривожланишига ёрдам бермайди, фақатгина қонда холестерин даражасини бир мунча оширади, лекин ичакда нормал микрофлорани амалиётда зарар етказмайди. Бироқ фруктозанинг барча афзалликларига қарамасдан унга хаддан ташқари катта ишонч билдирмаслик керак. Уни ўзига хос хусусиятига хос айрим салбий томонлари аниқланган: энг аввало шифокорлар тавсия қилиш мумкинки, аҳоли овқатланишида шакарни мевали шакар билан алмаштиришни тавсия қилиш мумкин.

Овқатланишдан тўғри фойдаланиш

Қандай маҳсулотларни яхшироқ деб биласиз? Шак-шубҳасиз сабзавот ва мевалар деб айтилади. Чунки уларга ҳар доим- кўк йўл очик. Сабзавот ва меваларни ҳар кундаги овқатланиш менюсига қўшиш керак, чунки уни ҳеч қачон ва ҳеч нарсага алмаштириб бўлмайди. Сабзавот ва меваларда саломатлик учун жуда кўп муҳим органик кислоталар, микроэлементлар, касаллик туғдирувчи микроорганизмларни йўқ қиладиган, шунингдек ортиқча моддалар, ошқозон-ичак йўлини ишлашини бошқарувчи ҳисобланади. Кўпчилик мевалар ва айниқса меваларни ўзига хос хусусияти- қимматбаҳо углевод сувлари мажмуасини ва шу билан бирга глюкоза, фруктоза ва сахарозаларни етказиб берувчидир. Бундай бирикмаларни бирга қўшиб олиб боровчи сахароз фақатгина асал таркибида учрайди, бироқ улар у ерда юқори концентрацияда намоён этилган. Углевод сувларини, меваларни ва сабзавотларни ўзига хос хусусияти шундан иборатки,

қонда шакарни ўта ортиқ концентрациясини келтириб чиқармайди, улар аста-секин таркибий қисмларга ажратиб ва катта бўлмаган порциялар билан сўрилади. Бу эса организмни уни ёғга айланмасдан тўғри фойдаланишини таъминлайди, айниқса, қарилик ёшидаги, семизликни мойили бор кишилар учун жуда қулайдир.

Сабзавотларни айримларни хом ҳолда истеъмол қилиш зарур, чунки иссиқлик билан қайта ишлаш натижасида уларни таркибидаги витаминлар ва ферментлар бир қисмини заифлаштиради. Овқатга оз-оздан пиёз, саримсоқ, сельдер, петрушка, укроп қўшиш керак-бу сизни овқатланиш рационини биологик қимматини оширади. Янги сабзавотларни истеъмол қилишдаги камчилик айрим касалликларни ривожланиши сабаби бўлиши мумкин.

Гоҳида овқатда, уни етарли даражада витамин билан таъминланмаганлиги маҳсулотларни қайта ишлаш технологияси билан каттароқ бўлмаган концентрат, консерва қилинган маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш. Янги сабзавотларни, айниқса, қиш ва баҳор ойларида кам истеъмол қилиниши билан боғлиқ бўлиши мумкин. Сабзавотлар ва мевалар- витамин С биз учун жуда муҳим манба ҳисобланади, у организмда тўпланмайди, модомики, у ҳар куни овқат билан тушиши керак. Витамин С ни қора смородина, исмалоқ, кўк пиёз, карам, лимон, апельсин ва помидорларда энг кўп миқдорда бўлади. Сабзавот ва меваларда С витаминидан ташқари Р витамини ҳам кўп, шунингдек коротин-провитамин А, В гуруҳидаги айрим витаминлар бўлади.

Уни сақлашда, шунингдек сабзавот ва меваларни консерва қилишда уларда витаминлар ушлаши қисман камаяди, айниқса С витаминни уни миқдори қиш фасли охирига бориб кескин тушиб кетади. С витамини айниқса лимонда ва янги карамда яхши сақланади(агарда у яхламаган ва эзилмаган бўлса).

Шунинг учун сабзавот мева кичкина реза мевалари модда алмашинувини оширишга, семиришни ривожланиши нормал олдини олишга ёрдам беради. Айниқса атероскелороз касаллигини профилактика қилишда ва уни олдини олишда муҳим роль ўйнайди. Бир кунда сабзавот ва меваларни истеъмол қилиш меъёри 500 гр. Уни истеъмол қилишда турли-туман ва алмаштириш керак.

Бизнинг овқат рационимизда ўсимлик ёғи умумий ёғ миқдорининг 25-30% ни ташкил қилиши керак. Биз учун муҳим томони, жигарни фаолиятининг меъёрида бўлиши учун зарур бўлган ва модда алмашинувида муҳим роль ўйнайдиган, унда ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайдиган кислота мавжудлигидир. Ёғлар шунингдек пластик ёки радиус вазифасини (буни таркибига протоалазма, хужайралар киради) ва овқат депоси вазифасини бажаради.

Ҳар куни овқатланиш менюсига, албатта, сут маҳсулотларини қўшинг. Айниқса, овқатни ҳазм қилишига кефир, ряжинка жуда яхши таъсир кўрсатади. Шунинг учун сут, сир (иложи борица ёғлик бўлмаслиги керак)жуда фойдали бўлиб, унинг таркибида юқори сифатли оқсил ва ёғлар бўлиб, шунингдек енгил ўзлаштира оладиган кальций ва фосфор тузлари бўлади.

Балиқ ҳам ўзининг озиқ бўладиган хоссаси бўйича гўштга яқин туради, шунингдек уни истеъмол қилишнинг чегарасини билиш керак. Бироқ шуни эсдан чиқармангки, балиқ ва гўшт бизнинг организмимизда оқсилни синтез қилиш учун зарур бўлган. Кўпроқ тўлиқ аминокислота тўпламини ушлаб туради. Бошқа қимматбаҳо моддалар ўртасида улар ёғни сақлаб туради, унда ёғни эритувчи А, О,Е, К витаминлари, шунингдек минерал тузлар, калий, фосфор, темирлар бўлади. Шуни

қайд қилиб ўтиш керакки, ёғли гўшти таркибида кам оксил бўлади. Қушлар гўшти кўпроқ ўша витаминларга бойдир. Сиз овқатланиш менюингизда гўштни барча турларидан фойдаланишингиз зарур. Балиқ ва гўшт тўлиқ бир-бирини алмаштира олади. Бироқ кексайган ёшдаги кишиларга боғлиқ истеъмол қилганлари маъқул. У таркибида аминокислотани ушлаб туради, чунки липотропик ва антиклеротик ҳаракатни эгаллай оладиган, ундан ташқари, балиқ енгил ҳазм бўлади ва яхши ўзлаштирилади.

Аёллар, уларни физиологик ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, мунтазам равишда жигар, оқ қуш гўшти, творог, сули ва гречихадан қилинган ёрма, олма, сабзи, карам ва бошқа таркибида темир моддасини ушлайдиган маҳсулотларни мунтазам равишда истеъмол қилиш керак (темир моддаси қонда гемоглабин ташкил этиш учун зарур).

Кўпроқ ақлий ишни бажариш даврида балиқ, мия, буйрак, сут, гречиха, фосфат бирикмасини тутувчиларни истеъмол қилиш марказий нерв системасига ижобий таъсир қилади.

Кашани ҳеч қачон эсдан чиқармаслик керак, айниқса сули ва гречихани, бошқалар билан бир қаторда кадр-қиммати менотропик ҳаракатга эга бўлади (яъни жигарда ёғли инфильтрацияни ривожлантиришни огоҳлантириш қобилятига эга).

Чой, компот, турли-туман ичимликлар ва соклар кўринишидаги сув, шунингдек суюқ ошни, сабзавот ва меваларнинг таркибига кирувчи, сув, сизни овқатланиш рационингизда бир кеча-кундузда 1,5-2,0 литрни ташкил этиш мумкин (қарийб шунча сув овқат билан бирга тушади). Айниқса, ўзингизни сув ичмаслик билан чегаралаб қўйишга ҳаракат қилманг-бу сизга зарар келтириши мумкин.

Мана шундан кўриниб турибдики, сизни овқат менюингиз жуда ҳам турли-туман бўлиши керак, чарчоқ, ҳажми бўйича чегараланган бўлса ҳам, сизга овқат билан етарли миқдорда оксил, ёғлар, углевод сувлари, клетчатка, витаминлар, минерал тузлар ва сувларни олиш жуда ҳам зарур. Овқатланишни бу сифатли томони ва уни сиз озишни хоҳлайсизми ёки хоҳламайсизми, унга боғлиқ бўлмаган ҳолда, ҳар доим роя қилишингиз керак. Организмнинг овқатга бўлган эҳтиёжининг сифатига мос келишининг биринчи шарти оптимал овқатланиш, иккинчиси-сифатига мос келиши. Булардан ташқари овқатланишга қўйиладиган бир қатор талаблар бор: овқатнинг юқори сифатли таъмини сезиш, кун ва ҳафта ҳамда бошқа вақт давомида уни истеъмол қилишни тўғри тақсимлаш.

Сизнинг овқатланиш рационингизни қандай қилиб самарали пасайтириш мумкин? Бунинг учун овқатланиш маҳсулотларининг калория ва қуввати аҳамиятини билиш керак. Ҳар бир аниқ маҳсулот хазм қилишда ҳар доим маълум миқдорда қувват ажратиб чиқаради. Бу миқдордаги калория, килокалорияда ифода қилинишини (ккал), маҳсулотлари номлари қаршисида (маҳсулотни 100 гр дан ҳисобланилади) махсус жадвалда кўрсатилади.

Кам ҳаракатланиш турмуш тарзини олиб бораётган кишини ўртача сарфланган қувват қоплаш учун, кунига 2200-2500 ккал талаб қилинади. Агарда сиз оғир жисмоний меҳнат билан банд бўлсангиз, унда 4000 ккал ва кўпроқ сарф қиласиз.

Истеъмол қилинадиган калориянинг миқдори сарфланган қувватга мос келиши керак, ана шундагина барқарор оғирлик ушлаб турилади. Қачонки барча истеъмол қилинган маҳсулотнинг барчаси сарф қилинмаган бўлса, унда ёғ

захиралари ошади. Маҳсулот 100 гр га ҳисобланган бўлиб, айрим овқат маҳсулотларининг қуйидаги жадвалда келтирамиз

№	Маҳсулотнинг номи	Калория (100 гр маҳсулотдан чиқадиган ккал)
1.	Нон,печенье,ёрмалар	
2.	Жавдардан қилинган нон	233
3.	Буғдой нон	255
4.	Шакар булкаси	283
5.	Печенье	437
6.	Пряник	356
7.	Макарон маҳсулотлари	358
8.	Гречка ёрмалари	347
9.	Буғдой ёрмаси	354
10.	Сули	374
11.	Сукдан қилинган (пшечная)	352
12.	Перловка	345
13.	Гуруч	346
14.	Маккажўхори бодроғи	369
15.	Нўхат	329
16.	Ловия	328
17.	Гўшт ва гўшт маҳсулотлари	
18.	1-категорияли мол гўшти	139
19.	2-категорияли	89
20.	Ёғли қўй гўшти	316
21.	Сарёғли маргарин	766
22.	Сут маҳсулотлари ва тухум	67
23.	Сигир сути	67
24.	Ёғи олинмаган шакар солиб қуюлтирилган сут	345
25.	Кефир(маҳсул ивигилган катик)	67
26.	Сметана(қуюқ қаймоқ)	302
27.	Творог ширини	262
28.	Творог ёғлиги 20%	253
29.	Творог ёғсиз	86
30.	26% Творог пишлоқ	395
31.	Голланд пишлоғи	343
32.	Ёғлиги 50% ли пишлоқ	389
33.	Товуқ тухуми	142
34.	Сабзавотлар:	
35.	Картошка	90
36.	Сабзи	41
37.	Петрушка	38

38	Карам	23
39	Лавлаги	40
40	Янги томат	19
41	Қовоқ	20
42	Бақлажон	21
43	Қовун	25
44	Қовоқча	12
45	Кўк пиёз	18
46	Бош пиёз	15
47	Янги бодринг	16
48	Исмалоқ	11
49	Салий	11
	Мевалар	
50	Ўрик	44
51	Беҳи	30
52	Апельсин	33
53	Брусник	31
54	Узум	69
55	Нок	42
56	Крижовник	48
57	Малина	31
58	Мандарин	32
59	Шафтоли	44
60	Олхўри	53
61	Олча	44
62	Олма	44
	Шакарли маҳсулотлар	
63	Асал	335
64	Шакар	410
65	Шоколад	603
66	Қулупнай мураббоси	309
67	Олмадан қилинган повидло	352
68	Мармелад	229
69	Оқ - атиргулдан қилинган киём	352
70	Кунгабоқардан қилинган ҳолва	546

Ушбу рақамлар билан танишиб чиқишингиздан кейин, сиз ишонч ҳосил қиласизки, яъни энг катта калорияга ёғлар, шакарли ва унли маҳсулотлар эга бўлади. Улар ёғ қатламини оширишга ёрдам беради. Мана нима учун истеъмол қилишни қисқартиришни тавсия қилинади.

Ҳафтада бир марта енгил-елпи овқатланадиган кунлар-сабзавотлар, мевалар, сут, кефир ва твороглар. Ёз ва куз ойларида сабзавот, мевалар ва реза мевалари мўлкўл вақтида ёғ,гўшт, балиқ ва бошқа калорияли маҳсулотларни минимум даражага

пасайтиринг ва асосан кўкатлардан истеъмол қилинг. Улар кам калорияли ҳисобланиб, ошқозонни механик равишда тўлдиришга тўйиб кетиш ҳиссини келтириб чиқаришга ёрдам беради.

Қуйидаги жадвалда кўриниб турганидек, юқори даражадаги калория, яъни картошка (100 грда 90 ккал) ва узумда (100 грда 69 ккал) эга бўлади. Унинг фойдаси ҳақида жуда кўп гапириш мумкин. Шундай қилиб, масалан, картошка крахмал ҳолатида яхши сингиши ҳолида жуда кўп даражада углевод сувларини таркибида ушлайди (организм учун муҳим роль ўйнайди). Барибир энг яхшиси уни истеъмол қилишни, асосан кам калорияли сабзавот ва меваларни ортиқ деб билиб чегаралаш керак. Энг аввало, бу ерда қарамни тавсия қилишни хоҳлардик. Чунки уни калорияси кам, фойдаси катта. Қарам таркибида тартроновая кислота, у ўз навбатида организмда углевод сувларини ёғ айланишдан сақлайди (афсуски, улар овқатни пишириш жараёнида парчаланиб кетади). Қарамни бошқа энг муҳим қадр-қиммати бу U витаминни сақлаб туришидир, чунки ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакни яллиғланиш касаллигини тузатишда ёрдам беради.

Шунинг учун пиво, вино, ароқни ичиш қатъиян ман этилади. Чунки бундан ташқари спиртли ичимликларни жуда катта калорияга эга бўлади (1 рюмка вино-70 ккал тенг) ва иштахани очади, у барча орган ва системаларни амалиётдаги ҳаракати ишдан чиқаришга олиб келади.

Киши организмга тушган 95% спиртли ичимлик жигарни метаболизм касаллигига (бошқа нарсаларга айлантириш) келтириб чиқаради. Бунда у жигар хужайрали мембранага тўғридан-тўғри захарлаш таъсирини кўрсатади, бу эса жигарга етишмасликка олиб келади. Баданда ёғ ишлаб чиқиш жараёни мураккаблашади, жигар хужайраларидаги спиртли ичимликларни маҳсулотлар билан алмашуви ўртасида ҳосил қилинади,- бу стеатозм дейилади. Сурункали спиртли ичимликларни истеъмол қилинганда жигарда бир қатор шикастланишлар даври бўлиши мумкин. Уларни ҳар бирининг давом этиши ҳар хил бўлиши мумкин-бир неча ойдан то бир неча йилгача бўлади. Бошланғич даври учун- гепартомегалик бу жигарни фақатгина бирмунча катталаниши хусусиятига эга бўлади. Бу биргина клиник ташқи белгидир. Спиртли ичимликларни қабул қилингандан кейин жигарни вазифаси бузилади, лекин кейинчалик тезда тикланади. Маълум ҳолатда жигар тўқималарида ферментларни фаоллигини ортиши кузатилади; ҳозир у катта миқдордаги спиртли ичимликларни зарарлантириши мумкин. Бироқ бундай ҳолат вақтинчалик бўлади. Кейинги даври-сироз. Сирозда жигарни ёғ босиб кетиши ривожланади. Ўнг томондаги қовурға остида босим кузатилади ва гоҳо-гоҳо оғрик пайдо бўлади. Жигар катталашган бўлади. Уни айрим хужайралари, бирмунча спиртли юқламасини кўтара олмасдан ҳалок бўлади.

Жигарни зарарланишини навбатдаги даври-спиртли ичимлик чекланиши. У одатда жуда кам сезиларли ҳолатда, сурункали шаклда ўтади, гарчи ўткир спиртли ичимлик сабабли келиб чиқиши мумкин. У асосан сурункасига тўхтовсиз ичиш натижасида ривожланади ва оғир ўтади: бунда уйқусизликни ифода этиш, қоринни юқори қисмида оғриш, қоринни юқори қисмида пайдо бўлади жигарни вазифаси бузилади.

Жигар фибрози- бу спиртли ичимликлар билан зарарланиши уни навбатдаги давридир.

Жигарда гистологик тадқиқот натижасида чандикли тўқима жойлари пайдо бўла бошлайди. Бу эса уни чидамлилиги спиртли ичимликка таъсир этиши пасаяди, бироқ жигар барибир яна ҳам халок бўлган хужайраларни вазифасини тиклаш ҳолатида бўлади. Ана шуни орқасида касаллик асосан сурункали, маълум системага риоя қилмай ўтади, лекин уни хавфсизлиги камаймайди, балки уни акси ошиб боради, чунки жигар фибрози ривожланиб бориб охирги зарарланиш даври- уни рак касаллигига айлантиради. Бунда жигарни ўлган хужайраларини ўрнига бириктирувчи тўқима ўсиб, кўпайиб кетади, уни ферментларини фаоллиги камаяди, уни ишлаб чиқиши бузилади ва бир қатор бузилишларни келиб чиқаради, у ўз навбатида жигарда етишмовчиликларга олиб келади. Навбатдаги спиртли ичимлик миқдорини қабул қилгандан кейин бундай касаллар жигардаги етишмовчилик сабабли халок бўлишлари мумкин. Ичкиликбозлик касаллиги ва жигар раки касаллари ўртасидаги алоқани статистик тадқиқотлар ёрдамида етарли даражада аниқланган. Шундай қилиб, қаерда ҳар бир аҳоли сонига спиртли ичимликларни кўпроқ истеъмол қилинса, ана шундай давлатларда қонуний равишда жигар раки орқали вафот қиладиган касалликлари сони кўпдир. Европа давлатларини орасида Франция ва италия энг юқори кўрсаткичга эгадир, чунки буларда спиртли ичимликларни қуруқ ошхоналарда анъанавий виноларни жуда кўп даражада истеъмол қилинади.

Одатда жигар раки ичкиликбозлик касаллигидан 10-20 йилдан кейин ривожланади, бироқ айрим ҳолатларда бу касаллик бир мунча тез бўлиши мумкин- 1-1,5 йил ичида. Кўпчилик кишиларда, спиртли ичимликларни истеъмол қилишни ташлаганларидан кейин, 2-12 ойдан сўнг жигарни ўзини тийиш вазифаси тиклана бошлайди, бироқ илгариги ичкиликбозлик билан шуғулланганларни учдан бир қисмидаги ўзгариш асл ҳолига қайтмайди.

Спиртли ичимликка ўта сезгирлиги яккама-якка бўлиб, шунинг учун уни жигарни шикастланишини келтириб чиқаради, шунинг учун ни ўлчовли миқдорини айтиши қийин. Спиртли ичимликни организмга бир кеча-кундузда ўлчовли миқдори 30 гр гача тушса у жигарда тўлиқ оксидланади. Агарда спиртли ичимлик ўлчовли миқдоридан кўпроқ тушса, унда маҳсулотлар ўртасидаги уни алмашинуви ёғли кислотаси глицеридларни, холестеринни вужудга келтиради ва буни барчаси жигар хужайрасида тўпланиб улар ёғни айланиб қолишига олиб келади. Шуни ҳисобга олинадик, ҳар куни узоқ вақт давомида 60 гр спиртли ичимликни истеъмол қилиш (150 гр водка ва коньяк таркибида бўлади) дарров жигар хасталигини келтириб чиқаради. Аёллар учун бундай ўлчовли миқдор жиддий равишда- 30 ёки 20 гр гача кам бўлиши керак.

Тадқиқот ишларини гувоҳлик қилишига кўра, сурункали ичкилик ичувчиларда овқатни хазм қилиш органларини касалланиши 5 мартага ортади. Улардан 70% сурункали гастритни ривожлантиради. Вино маҳсулот табиий равишда паст сортларини ўз манфаати учун суистеъмол қилиш, айниқса овқат хазм қилиш органларини касалланиш миқдори ошиб боради.

Спиртли ичимлик, ошқозонга тушиши биланок шиллик пардаларига таъсир қилади, бу эса тузли кислотани хаддан ташқари кўпроқ ажратишга олиб келади. Бунда яна ҳам кўпроқ ошқозонни шиллик пардаларига таъсир қилиши ортиб боради ва у кўп шилимшиқни ажратиб чиқаради, уни деворига тузли кислотани ва спиртли ичимликни таъсир этишидан сақлайди. Бироқ шилимшиқ ошқозонда турган овқатни

ҳам ўраб олади, натижада ошқозон сўкининг унга тушишини қийинлаштирида ва овқат ҳазм қилиш жараёнига ҳалақит беради. Спиртли ичимлик шунингдек ошқозоннинг шиллиқ қавати ҳужайраси фаолиятини ҳам бузади, ёғни ҳазм қилиш учун зарур бўлган пепсин ферментини ажратиб беради. Спиртли ичимликни такроран истеъмол қилиш ошқозон (гастрит) шиллиқ пардасининг сурункали ялиғланишига олиб келади, унда атрофик ўзгаришни (кичрайиб қолишини) ривожлантиради, яъни ўз навбатида овқат ҳазм қилиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади. Буни гувоҳлик беришига кўра, мунтазам равишда ичувчиларнинг иштаҳаси пасайиб боради (иштаҳанинг ошиши фақатгина дастлабки вақтда кузатилади), уларда ҳатто тишлаб олиш зарурияти ҳам йўқолади. Алкоголизмга мубтало бўлган киши тез-тез кўпроқ ошқозоннинг оғришига ва оғир бўлиб қолганига, қусиш ва ҳаттоки эрталаб шилимшиқ ҳолда қайт қилади. Шунинг эса сақлаб қолиш керакки, спиртли ичимлик билан ошқозоннинг шиллиқ пардалари заифлашиб боради, кейинчалик унда безарар ўсманинг ўсишига мойил бўлиб боради (масалан, шиллиқ парда ёки терида пайдо бўладиган ўсимта), худди шундай хавфли шиш ёки ўсимтанинг ҳам ривожланишига олиб келади. Шундай қилиб, спиртли ичимлик таъсири остида нафақат овқат ҳазм қилиш ва овқат сўриш жараёнлари бузилади, балки овқат ҳазм қилиш органларининг касалланиши ривожланади.

Қанд касаллигининг ривожланишида ҳам спиртли ичимлик анча аҳамиятли роль ўйнайди. Унинг таъсири остида инсулинни синтез қиладиган ошқозон ости бези қобилятини таъсир этишини пасайтиради. Албатта, қанд касаллигини ривожлантиришга олиб келувчи, сабаблар жуда кўп, улар ўртасида- наслдан-наслга ўтадиган мойиллик, семириш, юқумли касалликлар, асабни зўриқиши ва бошқалар. Бироқ ичувчилар ўртасида бу оғир касаллик олдинроқ келиб чиқади ва у анча оғир ўтади.

Ўтқир дориворларни кўп истеъмол қилиш мумкин эмас.

Овқатланиш тартиби. Кунига камида 3 марта овқатланишга ҳаракат қилинг. Бунда эрталабки нонуштани тахминий калорияси 30 %, тушки овқатини-50%, кечқурунги овқатники 20% бир кеча-кундузги овқатланиш рационидан бўлиши керак. Овқатланиш кунига 4 марта овқатланишни энг кўп қабул қилса бўладигани. Бир кеча кундузда овқатланиш рациони 2100 ккал бўлиши мумкин. масалан, овқатни қабул қилишни калорияси бўйича қуйидагича тақсимланади: эрталабки биринчи нонушта- 600 ккал, эрталабки иккинчи нонушта-400 ккал, тушки овқат- 650 ккал, кечқурунги нонушта-450 ккал бўлиши керак.

Кунига икки марта овқатланишдан қочиш керак. Бунда овқатланиш орасида катта танффус билан кун охирига бориб жуда ҳам оч қолганлигингизни сезасиз. Шунда сиз уйга келиб оч қоринни тўйғизиш учун тез-тез овқат ейсиз, албатта, ҳаддан ташқари кўп истеъмол қиласиз, бу, айниқса, ётиш олдида кўп ейиш ёмон бўлади. Бу эса овқат ҳазм бўлишини қийинлаштиради, сизнинг уйқунгиз бузилади ва кейинчалик эрталаб мусаффо, соғлом бўлиб туриш ўрнига , кайфиятингиз бўлмасдан хомуш турасиз. Тажрибага асосланиб шу нарса аниқландики, яъни кунига икки марта овқатланишда оқсил 75% ўзлаштирилади, уч марта овқатланишда 85% ни , тўрт марта овқатланишда қарийб тўлиқ ўзлаштирилади. (маълум вақтга белгили микдорда бериладиган озиқ-овқат бу ҳар қандай ҳолатда ўзгармайди). Шу билан бирга кунига икки марта овқатланишда очикқанлиги билинади, худди шундай пайкани 5-6 мартада овқат иштаҳасиз ейилади. Бу илмий малумотлар шундай

кишилар фойдасига бўладики, яъни кўпчилик кишилар учун тўрт марта овқатланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Семиз одамлар учун эса оз-оздан кунига 5-6 мартадан овқатланиши керак.

Овқатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб ейиш керак. Бунда сиз кам ейсиз, лекин тезда қорнингиз тўйиб қолади. Овқатни аста-секин диққат билан чайнаш одати кўникмасини ҳосил қилиш керак(масалан, битта ютиш ҳаракатига 30 марта чайнаш) ва сиз шунга ишонч ҳосил қиласизки, яъни бир озгина овқат миқдори билан тўйишингиз мумкин. Тўлиқ тезда ҳис қилганингизда, бу қандай самара беради. Овқатни истеъмол қилиш вақтида етарли даражада илиқ бўлиши керак. Уни истеъмол қилишни ҳар доим бир вақтда овқатланишни тавсия қилишади. Кечқурунги нонуштани ётиш олдидан 2 соат олдин истеъмол қилиш керак. Кечасига фақатгина бир стакан кефир ичиш мумкин.

Адабиётлар:

- 1.Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов- М.: Флинта: Наука: 2001.
- 2.Лаптев А.П. Гигиена-М.: ФиС, 1990.
- 3.Синяков А.Ф. Репецтў для здоровья-М.: ФиС,1986,-64 с
- 4.Чайковский А.М.,Шенимак С.Б-М.: ФиС,1987.-96 с
- 5.Шарипова Д.Д. Гигиеническое обучение и воспитание школьников-Т.: Ўқитувчи, 1991.-196 с.

13-Маъруза

МАВЗУ: ЁШНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРНИ ЮКЛАШ

Режа:

- 1.Жисмоний юкламаларни дозалаш.**
- 2.Талабаларни жисмоний тарбия қилишда юкламаларни меъёрлаш.**
- 3. Қуруқ иссиқ шароитда жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари.**

Л.Е.Любомирский (1989) экспериментал тадқиқотларни умумлаштириб болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаолиятига ўргатиш даражасини баҳолаш ва жисмоний тарбия жараёнида жисмоний юкламаларни меъёрлаштириш бўйича қатор шартларни ажратади:

1.Юкламани шундай жадалликда бериш керакки, токи мактаб ўқувчиси чарчоқни ҳис қилсин.

2.Жадаллиги билан асаб марказларининг қўзғалиши, мушак гуруҳларининг ишини бошқаришни ташкил этишга қодир юкламаларни қўллаш лозим.

Жисмоний юкламаларнинг мактаб ўқувчиси организмга таъсирини баҳолаш учун ЮҚЧ, иш вақти чегараси, кислород истеъмол қилиш кўрсаткичларини баҳоловчи турли классификациялардан фойдаланилади. Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомирский (1989) 5 зонани ўз ичига олувчи юкламалар классификациясидан фойдаланишни тавсия этадилар:

1.Жадаллиги паст зона. Пулс минутига 100-120 зарбдан ошмайди. Бу зонада иш узоқ вақт бажарилиши мумкин.

2.Жадаллиги ўртача зона (масалан, умумий юкламанинг 50 %). Бу зонадаги иш юрак-қон, нафас олиш, ҳаракат аппарати функциялари ўртасида ўзаро таъсирни

ўрнатишга ёрдам беради. Бу зонада 7-8 ёшли болалар 5-6 минут, 13-14 ёшли болалар 10-12 (қизлар), 20-22 минут (ўғил болалар) ишлаши мумкин.

1. Жадаллиги юқори зона (умумий юкламанинг 70%). Мактаб ўқувчилари организмида мушаклар ишлаётганда физиологик функциялар катта юкланишда бўлади. Кичик ёшли болалар 10 минут ишлашига қарамай, бу зонада нафас олиш функцияси ва бошқа кўрсаткичлар катта қийматга эга бўлиши мумкин.

2. Жадаллиги юқори субмаксимал қувватли зона. (умумий юкламанинг 80 %) Мушаклар, юрак ва бошқа аъзолар ҳамда тўқималар иши энергиянинг анаэроб манбалари билан таъминловчи машқларни бажариш режимига мос келади. Циклли юкламаларни бажариш давомийлиги бу зонада кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун 50 сек, каттароқ ёшдагилар учун эса 1 минутни ташкил этади.

3. Жадаллиги максимал зона (100 %) жисмоний машқларни максимал тезликда ва темпда бажаришни талаб қилади. Циклли юкламани бажариш вақти ёш болаларда ва катталарда ҳам атиги 10 сек ни ташкил этади.

Я.С.Войнбаум (1991) мактаб ўқувчиларининг бу сифатлари ва чидамлилигинг ривожлантиришга ёрдам берувчи юкламалар меъёрини ишлаб чиқди.

Талабаларни жисмоний тарбия қилишда юкламаларни меъёрлаш

Олийгоҳда ўқиш даври маънавий ва жисмоний сифатларнинг фаол шаклланиши даврига тўғри келади. Жисмоний тарбия таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш жараёнларининг ажралмас қисмидир. Жисмоний машқларни меъёрлаш-талабалар саломатлигини ривожлантириш масалаларини ҳал қилиш шартларидан биридир.

Талабалар ҳаракат фаоллигини меъёрлаш муаммоси муҳим аҳамиятга эга, чунки охирги пайтда ёшларда ўсиб бораётган гиподинамия сезилмоқда. Бу ўқув машғулотлар ҳажмининг нафақат аудиторияда, балки уйда ҳам катталиги билан боғлиқдир. Натижада саломатлиги қониқарсиз, ортиқча вазнга эга, турли касалликларга мойил, қомати бузилган, кўзи яхши кўрмайдиган, руҳияти тушкун талабалр фоизи ошиб бормоқда.

Ёшлар саломатлигини асраш ва жисмоний сифатлар даражасини кўтариш учун минимум 2,5 минг ккал энергияни сарфлайдиган ҳаракат режими зарур, бу кўрсаткич деярли 600 моторли ккални ташкил этади.

Ҳаракат фаоллиги етишмовчилиги ўсаётган организмнинг кўпгина функцияларига салбий таъсир кўрсатади ва қатор касалликларнинг пайдо бўлиши ва ривожланишида патогенетик омил ҳисобланади.

Ўсмирлар ҳаракат режимидаги етишмовчиликнинг салбий таъсири ушбу ёшга хос бўлган акселерация ҳолати билан мураккаблашади. Жисмоний тарбия меъёрларининг ноадекватлиги организмнинг ўсиши ва ривожланишига ёки юкламага қараб орқада қолишига ёрдам беради.

Талабаларнинг ҳаракат фаоллиги меъёрларининг гигиеник тамойиллари Д.Шарипова (1991) томонидан ишлаб чиқилган. Ихтиёрий ҳаракат фаоллиги нафақат ҳаракатга бўлган биологик эҳтиёж (кинезофилия) эмас, балки ўқув машғулотлари, жисмоний тарбия тизими, шунингдек, иқлим шароитларига боғлиқ ҳамдир, дейди Д.Шарипова. У талабалар ҳаракат режимини ташкил этиш ва гиподинамиянинг кузги-қишки даврида олдини олишни тавсия этади.

М.Я.Виленский (1978) талабалар учун ҳаракат фаоллигининг куйидаги оптимал даражасини таклиф этади: суткада 14-19 минут қадам ёки кунига 1,3-1,8 соат исталган машғулотларда қатнашиш.

Базавий дастурда ҳафталик ҳаракат режими тавсия этилади: эркаклар учун- соғломлаштирувчи югуриш- 15-17 км, тўсинда тортилиш- 70-80- марта, гавдани олдинга энгаштириш 90-120 марта; аёллар учун – соғломлаштирувчи югуриш –12-14 км, турган жойда арқонда сакраш-350 марта, ётган жойдан гавдани кўтариш, кўллар бош орқасида, оёқлар жипслаштирилган- 100-120 марта, ўрта тезликда юриш – 21-36 км.

Таниқли француз меҳнат физиологлари Шеррер ва Моно ҳаракат фаолиятини куйидаги уч категорияга бўлишни таклиф этдилар:

-локал иш: уни бажаришда 30 % мушаклар унча кўп энергия сарфламасдан иштирок этадилар;

-регионал иш: уни бажаришда 50 % мушаклар ўртача энергия сарфлаб иштирок этадилар;

-глобал иш: 70 % кам бўлмаган мушаклар анча энергия сарф қилиб иштирок этадилар.

Дастлабки икки категория аниқ соғломлаштирувчи самарага эга эмас. Фақат глобал ҳаракатли фаолият саломатликни мустаҳкамлашага ёрдам беради. Уларнинг бажарилиши юрак-қон, нафас олиш тизимининг жадал фаолияти ва кўп энергия сарфланиши билан боғлиқ.

И.В.Муравов (1984) чидамлилиқ ривожланиши билан боғлиқ жисмоний юкламалар қон айланиш органлари касалликларининг ривожланиши хавфини анча камайтиради. Семизликда тана вазнини меъёрлаштириш учун мунтазам, узоқ давом этувчи жисмоний юкламалардан (1-1,5 соат давомида секин югуриш, сузиш, чанғида юриш, велосипед ҳайдаш) фойдаланиш керак.

Америкалик олимлар саломатликни асраш учун ҳар бир инсон ҳар кун мушакларининг эвазига 1200-2000 ккал сарфлаши керак, деб ҳисоблайдилар. Ақлий меҳнат намоёндалари атиги 600-7000 ккал энергия сарфлайдилар.

Жадвалда турли жисмоний машқлар билан шуғулланганда қанча энергия

Жисмоний фаоллик турлари	Ўртача энергия сарфлаш
Осойишта ҳолат	70-75
Эрталабки гимнастика 15 мин	50-150
Юриш (4 км-соат)	200-230
Волейбол ўйнаш	250-300
1,2 км-соат тезликда сузиш	250-300
10 км-соат тезликда велосипед ҳайдаш	280-500
Бадминтон ўйнаш	350-400
6 км-соат тезликда	450-500
Ўйнаш енгил югуриш	400-450
10-11 км-соат тезликда соғломлаштирувчи югуриш	

сарфланиши келтирилган.

Куруқ иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятлари

Иссиқ иқлимнинг унга мослашган ва мослашмаган инсоннинг функционал ҳолатига таъсирининг кўп жиҳатлари маълум даражада ўрганилган (З.И.Умидова, 1949; А.Ю.Юнусов, 1961; С.И.Шамсиев, 1966; А.Ю.Тамес, П.А.Соломко, 1968; А.Д.Слоним, 1969; Р. Ахмедов, 1977).

А.И.Яроцкий (1976) фикрича, инсон моторикасини иссиқ иқлим шароитида ривожлантиришда тизим ташкил этувчи омилнинг структуравий компонентларини қуйидагилар ташкил этади:

1) оптимал жисмоний юклама; 2) жисмоний машқларнинг уйғунлиги; 3) организмнинг ҳаракат, иссиқлик ва нур мослашишининг бирлиги; 4) машқлар юкламаси жараёнида ва жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар турмуш режими тикловчи ва стимуляцияловчи воситалар тизими; 5) соғломлаштириш тадбирлари тизими; 6) организмнинг саломатлиги динамикаси ва функционал статуси ҳақида жорий тиббий-биологик ва диспансер маълумотлар асосида жисмоний ривожлантириш воситаларини ўз вақтида коррекциялаш.

Э.С.Алибаев (1978) экспериментал тадқиқотлар натижасида етарлича шуғулланмаган ва мослашган организмларнинг функционал тизимида ўзгаришлар рўй бермаслиги учун жисмоний машғулотлар ва мусобақаларни куннинг иссиқ қисмида (30 градусдан ортиқ температура) ўтказмасликни тавсия этади.

Тадқиқотлар натижасида шуни қайд этиш мумкинки, ўқув жараёнида йилнинг иссиқ вақтида яққол билинувчи физиологик функцияларнинг фаслий периодикаси намоён бўлади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланувчи шахсларда фасллар ўзгаришининг таъсири силлиқ кечади. Функционал ўзгаришлар хусусиятлари ривожлантириш воситаларини йил фаслларига қараб танлаш учун асос бўлиб хизмат қилади. (А.И.Ливицкий, А.С.Холматов, 1988).

Тошкентда июль, июнь ва август ойларидаги биотермик шароитлар июль шароитларидан кам фарқ қилади. Организмда кўп иссиқлик йўқотиш айниқса, январь ойида кўпроқ қайд этилади. Манфий қийматлардан мусбатга ўтиш апрель ойининг биринчи ярмида, мусбат қийматлардан манфийга ўтиш эса октябрь охири ва ноябрь бошларида тугалланади. Апрель, октябрь ойлари иссиқлик даражаси қулай вақтдир.

Инсон иссиқлиги кўрсаткичларининг суткалик ўзгариши ҳам йил фаслларида боғлиқ: ёзда ва куз фаслининг бошида биотермик кўрсаткичлар суткада кам ўзгаради, қишда ва баҳорнинг дастлабки икки ойида биотермик кўрсаткичларнинг суткалик ўзгариши юқори бўлади. Бу эса қишда ва ўтиш фаслларида шамоллаш касалликларининг кўпайишига олиб келади (Б.А.Айзенштадт, Л.П.Лукина, 1982).

Жадвалда (8.8) Тошкент Гидрометмарказининг 2000 йил учун ҳаво ҳарорати қийматлари келирилган. Маълумки, шаҳар шимолий субтропиклар зонасида жойлашган. Ҳавонинг ҳарорати декабрь, январь ойларида кузатилади. Энг қулай ойлар апрель ва октябрь.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияни режалаштиришда қуйидаги ҳолатларни эътиборга олиш лозим:

1. Жисмоний тарбия ва спортда юкламага жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири сифатида қаралади. Параметрлари

(машқларнинг катталиги, йўналиши, тузилиши) га биноан жисмоний юклама организмга турлича таъсир кўрсатади:

-ривожлантирувчи юклама, ҳаракат сифатлари ва жисмоний иш қобилияти даражасини ўстириш;

-қўллаб-қувватловчи юклама, иш қобилиятини муайян даражада ушлаб туриш;

-реабилитацион юклама, чарчоқдан сўнг иш қобилиятини тиклаш;

-таълим берувчи юклама, ҳаракат билим ва кўникмаларини эгаллаш.

2.Талабалар жисмоний тарбиясида, асосан, таълим берувчи юклама қўлланилади ва у ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳаракатларни бошқариш ва жисмоний сифатларга ривожлантирувчи таъсир кўрсатишга йўналтирилган.

3.Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқларига гавда тузилиши, жисмоний ривожланишни яхшилаш, нафас олиш, юрак-қон, асаб тизимларини такомиллаштириш касалликларнинг олдини олиш ақлий ва жисмоний иш қобилиятини ўстириш, талабани турли зарарли таъсирларга қарши курашувчанлигини таъминлашга йўналтирилган педагогик жараён сифатида қараш керак.

4.Мутахассислар инсон жисмоний ҳолатига энергиянинг сарфланиши жиҳатдан таъсирига қараб спорт турлари классификациясини ишлаб чиқдилар. Қизлар учун жадалликдаги аэробика рақслари, бадминтон ўйини, йигитлар учун-атлетик гимнастика, соғломлаштирувчи югуриш, спорт ўйинлари.

5.Тошкент гидрометмарказининг кўп йиллик маълумотлари соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини очиқ ҳавода ўтказиш (декабрь –2,9 , январь –0,4 , февраль –4,2 дан ташқари) кераклиги ҳақида хулоса қилиш имконини беради. Бу организмнинг ташқи муҳит зарарли омилларига, айниқса кузги-қишки даврда,қарши курашувчанлигини оширишга ёрдам беради.

Назорат саволлари.

1.Соғломлаштириш машқларининг энергетик қувватини таърифланг?

2.Жисмоний машқлар қандай дозаланади?

3.Қуруқ, иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқларнинг хусусиятлари қандай?

Адабиётлар:

1.Азимов И.Б., Хамракулов А.Н.,Таланина Л.Х.,Расулова Э.Р.,Гордиевская С.В.,

2.Яковенко В.И. Физиология человека. Т.И по им. Ибн Сино, 1991.257 с.

3.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников-М.: Просвещение, 1990-60с.

4.Иванова О.Л. Формула красоты.- М.: Советский спорт, 1980.

5.Куликов Ю.А.,Худайбердиев Р.И. Жизнь в движении-Т, Медицина, 1987. 48с.

14 Маъруза

МАВЗУ: ЙОД ТАНҚИСЛИГИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР

Режа:

1. Организмда йоднинг ўрни.

2.Организмдаги кимёвий моддалар.

3.Қалқонсимон без фаолияти.

4.Йодли препаратлар.

5.Онгли овқатланиш системаси.

6.Психолог ўзингиз.

Табиат инъом этган бебаҳо бойлик бу соғлигингиз ҳисобланади. Немис ёзувчиси Гёте “ инсон тушунмаган нарсасини эгаллай олмайди”, деган эди. Дунёдаги барча билимларни эгаллаб бўлмаса-да, инсон организмида кечадиган асосий жараёнлар, табиий усуллардан фойдаланиб саломатликни тиклаш ҳақида ҳар ким билиши керак. Саломатлик ҳаёт каби шахсий бойлик ҳисобланади.

Оддийгина йод тўқ жигарранг шиша идишчадаги ўткир ҳидли эканлигини ҳаммамиз биламиз.Бугунги кунда ер шари аҳолисининг қарийиб 90 фоизида йод етишмовчилиги кузатилмоқда.

Д.И.Менделеев даврий системасининг 7 гуруҳида жойлашган.

Йод қалқонсимон безда ишлаб чиқариладиган тироксин гормонининг ҳосил бўлишида асосий биологик рол ўйнайди. Атом массаси 12.9045г ва тартиб рақами 53 бўлган йод (Iodum лотинча iodes яъни, гунафша ранг)нинг эриш ҳарорати 113,5 С ни ташкил этади.

Йод қорамтир гунафша рангли, металлсимон ялтироқ, ромбик кристалл панжарага эга бўлган модда. Қиздирилганда тўғридан-тўғри буғланади. У сувда ёмон эрийди. Йодни 1811 йилда француз олими Бернар Куртуа ажратиб олган ва 1813 йили Франция академиясида бу ҳақда маъруза қилган. Йод инсон организмида моддалар алмашинувини стимулловчи ҳисобланган тироксин гормони таркибига киради. Инсон тановвул этаётган озиқ овқат маҳсулотлари таркибида систематик равишда йод элементи етишмаслиги эндемик бўқоқ касаллигига олиб келади.

Ҳозирги саноат миқёсида йодланган ош тузи ишлаб чиқариш йўлга қўйилган ҳолос. Йодланган ош тузи таркибидага йод иссиқлик ишлови берилганида, герметик бўлмаган идишда сақланганида “учиб” кетади. Бундай тузлар 6 ой мобайнида йодланган ош тузи сифатида, ундан кейин эса оддий ош тузи сифатида сотилади. Ош тузи бир текис йодланмаслиги ва кишиларни тузга нисбатан турли муносабатда бўлишлари кишилар организмни йод билан бир текис таъминланишини янада мураккаблаштиради.

Олимлар томонидан олиб борилган изланишлар балик, тухум, донли экинлар, йодланган туз ва бошқалар таркибидаги органик йод модда алмашинув тезлигини ростловчи тироксид гормонини шаклланишида иштирок этишини кўрсатади.

Йод элементининг одам танасидаги физиологик аҳмияти қалқонсимон без гармонии- тироксин синтезида иштирок этишида юзага чиқади. Йод етишмай қолганида тироксин кам ишланиб чиқади ва натижада без тўқимаси катталашиб кетади.

Табиий ҳолатда организмга йод керакми ёки йўқми? деб ўзингизни синаб кўринг. Кеч бўлганда уйқудан олдин йодга пахта ўралган гугурт чўпини ботириб кўкрак қафасига учта чизик чизиб ухланг. Турганингиздан кейин чизикларга эътибор беринг. Агар биринчи чизик йўқолган бўлса организмга йод керак эмас.

Агар биринчи ва иккинчи чизик кўринмай қолган бўлса демак организмда йод етишмаслиги сезиларли даражада.

Агар уччала чизик ҳам кўринмай қолса организмда йод танқислиги мавжуд, дарҳол шифохонага боришни тасия этамиз.

Организмда йод миқдори ҳақида ахборот берувчи яна бир тест немис мутахасислари томонидан тузилган. Ҳар бир саволни диққат билан ўқинг ва “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб беринг.

- томоғингизга бирон нима тикилгандек бўладими?
- авлодларингиздан бирон киши қалқонсимон без касалликлари билан оғриганми?
- кейинги пайтда сабабсиз оздингизми?
- кейинги пайтда сабабсиз семирдингизми?
- кейинги пайтда иштаҳангиз очилганини сездингизми?
- кейинги пайтда иштаҳангиз пастлигини сездингизми?
- кўп терлаяпсизми?
- фаслларга боғлиқ бўлмаган ҳолда совуқ қотяпсизми?
- қўлларингиз доим иссиқми?
- қўл-оёқларингиз доим совуқми?
- бир нави ҳолатга тез-тез тушиб турасизми?
- доимо чарчоқ ва сусткашлик пайдо бўляптими?
- танангиз сабабсиз титрайдими?
- пульсингиз тез-тез ўзгариб турадими?
- терингиз қуруқлашганини сездингизми?
- ичингиз тез-тез келади?
- ичингиз тез-тез қотади?

Агар берилган саволларга камида 6 таси “ҲА” жавобини берган бўлсангиз, демак организмда йод етишмайди. Лекин хавотирланманг.

Организмдаги йод миқдорини лаборатория шароитида аниқлаш унчалик мураккаб эмас. Нега деганда организмга қабул қилинган йоднинг қарийиб 95 фоизи сийдик билан чиқиб кетади. Бу физиологик жараёндир. Қабул қилинган йод қалқонсимон безга келиб жойлашади. Кейин гармон ўз функциясини бажаради ва парчаланган йод ажралиб чиқади. Шунинг учун йоднинг сийдикдаги концентрациясига қараб организмдаги йоднинг миқдори ҳақида хулоса чиқариш мумкин.

Соғлом турмуш тарзи принципларини ишлаб чиққан натижаларга кўра йод миқдори қуйидаги миқдорда бўлиши керак:

- | | |
|---------------------------------|----------|
| ■ бир ёшгача бўлган гўдакларда | -50мкг |
| ■ 2-6 ёшли болалар | -90мкг |
| ■ 7-12 ёшли ўсмирлар | -120мкг |
| ■ 12 ёшдан катталар | -150мкг |
| ■ ҳомиладор ва ёш болали аёллар | -200мкг |
| ■ қариялар | -100мкг. |

Қалқонсимон без фаолияти

Асаб ва эндокрин тизими инсон организмни асосий бошқарувчи тизими ҳисобланади. Организмдаги ҳеч бир жараён уларнинг иштирокисиз содир бўлмайди. Бу иккала тизимни замонавий тиббиётда бир-биридан ажратиб ўрганиб бўлмайди.

Эндокрин тизими ўз гармонларини айнан қон ва лимфага ўтказганлиги учун шундай номланади. Бу тизимдаги асосий безлардан бири қалқонсимон без ҳисобланади. Қалқонсимон без кўринишидан қалқонга қараганда кўпроқ капалакка ўхшайди ва оғирлиги бор-йўғи 25-30 граммни ташкил этади. У бўйин қисмида жойлашган бўлиб, унинг нормал фаолияти учун йод элементи маълум миқдорда ва асосийси доимо керак.

Бу без организмни микроб ва вируслардан ҳимояланишини таъминлайди. Унинг "ишчанлиги"ни шундай ҳам билса бўладики, киши организмда мавжуд бўлган қон 17 дақиқа давомида шу без орқали ўтиб бўлади. Ана шу 17 дақиқа давомида унинг таркибидаги микробларни нобуд қилишга улгуради. Йодга чидамли микробларнинг эса "кучлари" қирқилади, яъни инсон учун зарарсиз ҳолатга келади. Бу без йод билан билан меъёрида таъминланиб туриладиган бўлса, қоннинг узвий айланиши назарда тутилса, яъни бу без орқали бир неча марта ўтиши ҳисобга олинса, ҳар қандай микробни охир-оқибатда нобуд қилади.

Модда алмашинуви ва организмни энергетик ресурслар билан таъминланишини бошқариб бориш-қалқонсимон безнинг иккинчи асосий функцияси ҳисобланса, асаб тизимига седатив (тинчлантирувчи) таъсир кўрсатиши унинг яна бир функцияси ҳисобланади.

Инсоннинг ақлий ва жисмоний ривожланиши қалқонсимон безнинг фаолиятига боғлиқ. Қалқонсимон беzi нормал фаолият кўрсатмаётган кишиларда ақлий ва жисмоний ортда қолиш кузатилади.

Инсон танасида ҳаммаси бўлиб, 25мг йод мавжуд. Қалқонсимон без кучли гормонал фаолликка эга бўлган тироксинни ишлаб чиқаради. Унинг таркибида 70% дан ортиқ йод сақланади. Ушбу без шунингдек 0,2-0,9% йод тутган, гормонал фаолликка эга бўлган оксил табиатли модда-йодтируеоглубин, учйодтиронин ва иккйодтиронинларни кам миқдорда ажратади. Қалқонсимон без фаолиятининг ошиши ва сусайиши (гипер ёки гипофункция) организмда асосий модда алмашинувининг ўзгаришига сабаб бўлади. Гипофункция ёшликдан бошланса, кретинизм касаллиги келиб чиқади. Йод тиронин етишмаслигининг яна бир тури эндемик бўқоқдир. Гиперфункция базедов касаллигини содир қилади ва беморнинг вазни камайиб кетади. Қалқонсион без гормонлари учун "қурилиш элементи" ҳисобланган йод етишмаслиги кўпгина касалликларнинг (бўқоқ, аллергия, анемия, атероскелероз, уйқусизлик, депрессия, гипертония, гипотония, паканалик, импотенция, шабқўрлик, асабийлик, семизлик, иммунитетнинг пасайиши, юрак аритмияси, тахикардия, онкокасаликлар, хотиранинг сусайиши, ҳолсизлик каби) сабабчиси бўлиши исботланган. Йод етишмаслиги касалликларига аёллар эркакларга нисбатан 5 маротаба кўпроқ чалинадилар.

Ўсмирларда жинсий етилиш пайтида, аёлларда критик кунлар ва ҳомиладорлик пайтида безнинг катталашиши кузатилади.

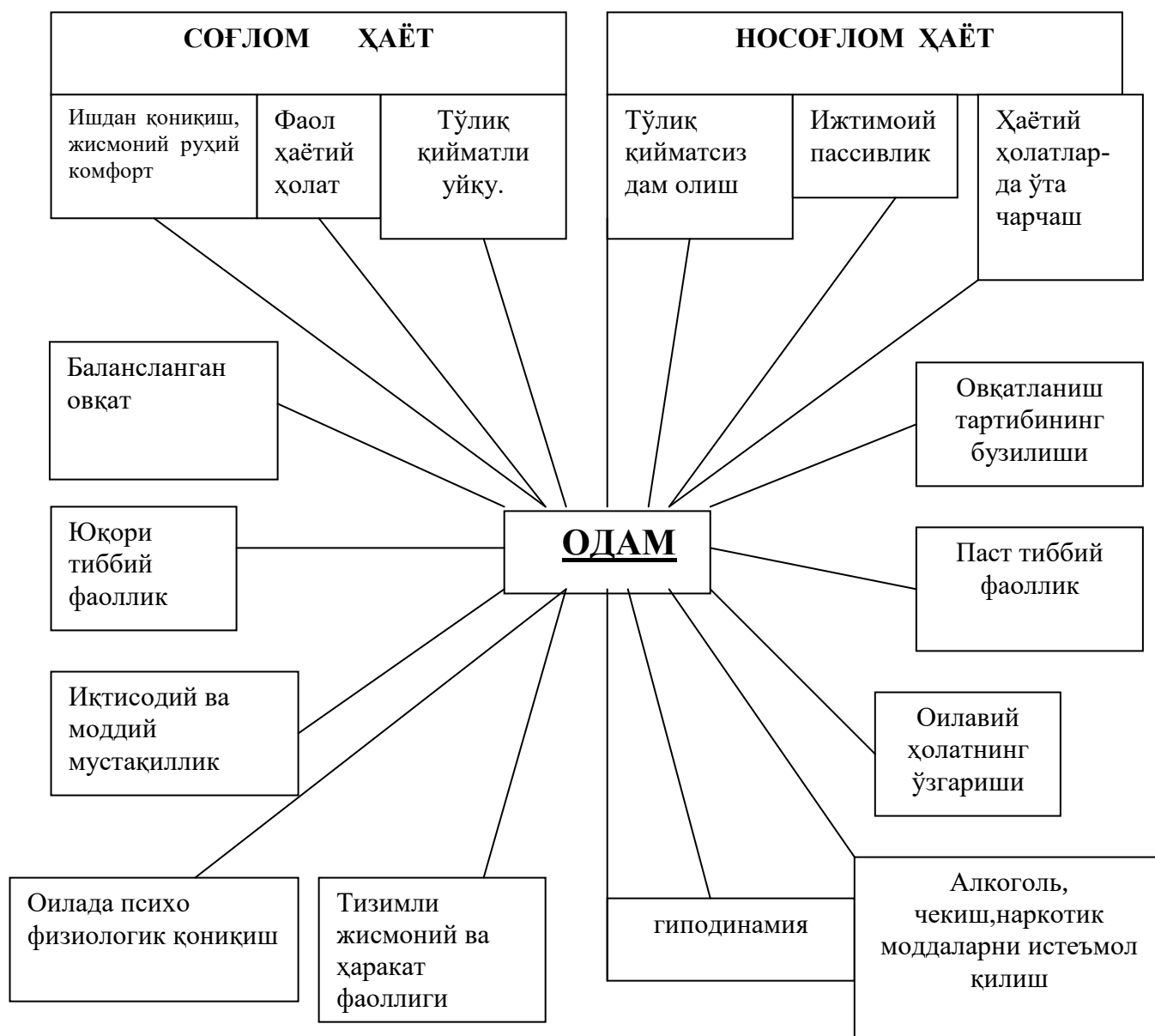
Бу без ҳомиладорлик жараёнининг меъёрида кечишига ва боланинг нуқсонсиз туғилишига жавобгар без ҳисобланади. Ҳомиланинг қалқонсимон беzi 12 хафталик бўлгунга қадар ҳам фаолият кўрсатмаганлиги сабабли, онанинг қалқонсимон беzi икки киши учун "ишлашга" мажбур бўлади. Шунинг учун ҳомиладор аёлларда йод етишмаганидан ҳомиланинг тушиб қолиши ёки вақтидан олдин туғилиши каби салбий ҳолатлар кузатилади. Ҳомиладор аёлларнинг қалқонсимон беzi меъёрида фаолият кўрсатса, ҳомиладорлик меъёрида кечади ва гений, ҳеч бўлмаса,

вундеркинднинг туғилиш эҳтимоли кўпаяди. Кўпчиликда йод шу даражада аҳамиятли экан, нима учун ҳеч бўлмаса хомиладор аёлларни йод билан таъминлаб қўймаймиз?-деган савол туғилиши табиий.

Хомиладор аёлларга қуйида тайёрланиш усули келтирилган махсулотдан кунига (9ой камида) 1 чой қошиқдан истеъмол этишни тавсия этган бўлар эдик.

Туршак, майиз ва ёнғоқ мағзи бир хил нисбатда олинади ва гўшт қиймалагичдан ўтказилади. Устидан табиий асал қуйиб яхшилаб аралаштирлади. Шу тарзда тайёрланган йод, мой, витамин ва минералларга бой аралашма совутгичда сақланади ва профилактик мақсадда истеъмол этиб борилади.

Ҳар куни инсон организмига ҳеч бўлмаганда 2 дона ёнғоқ истеъмол қилиш тавсия этилади. Хурмо меваси ҳам йодга бой мева ҳисобалнади. Хурмо пишганда ҳар куни 4та ёки талаб қилса ундан кўпроқ истеъмол қилиш тавсия этилади. Агар мураббо ёки компоти бўлса ундан ҳам яхши.



Бу схемадан маълумки, соғлом турмуш тарзига 8 та омил ижобий таъсир этар экан. Соғлом турмуш тарзига соғлом бўлмаган турмуш тарзи, салбий эмоциялар, нерв-психик бузилишлар, невроз ва бошқалар салбий таъсир этади.

Адабиётлар:

- 1.Азимов И.Б., Хамракулов А.Н.,Таланина Л.Х.,Расулова Э.Р.,Гордиевская С.В.,
- 2.Яковенко В.И. Физиология человека-Т.И по им. Ибн Сино, 1991.257 с.
- 3.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников-М.: Просвещение, 1990-60с.
- 4.Иванова О.Л. Формула красоты.- М.: Советский Спорт,1980
- 5.Куликов Ю.А.,Худайбердиев Р.И. Жизнь в движении-Т.: Медицина, 1987.
6. Ахмедов А.У. “Оддийгина йоднинг мўжизалари”. ЖизПИ. 2006.

Мундарижа:

1. КИРИШ.....	3 бет
2. ВАЛЕОЛОГИЯ ФАНИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ- САЛОМАТЛИК ВА СОҒЛОМ ҲАЁТ ТАРЗИ	4-11 бет
3.ОДАМ ОРГАНИЗМИНИНГ АНАТОМИЯСИ ВА ФИЗИОЛОГИЯСИ, УЛАРДА УЧРАЙДИГАН КАСАЛЛИКЛАР.....	12-24 бет
4. ХАРАКАТ ТАЯНЧ, НАФАС ВА ЮРАК-ҚОН ТОМИР ТИЗИМИНИНГ ТЕКШИРИШ УСУЛЛАРИ.....	25-33 бет
5. ИНСОННИНГ ПСИХОЛОГИК ВА ТИББИЙ МАДАНИЯТИНИ ОШИРИШ.	34-40 бет
6. ИРСИЯТ ВА ИРСИЙ КАСАЛЛИКЛАР. ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР.....	41-50бет
7. СПИД (ОИТС) СОҒЛОМ ОИЛА ҚУРИШ. ОИТС БИЛАН ЗАРАРЛАНИШ ЙЎЛЛАРИ.....	51-57бет

8.МУСКУЛ ФАОЛИЯТИНИ НАТИЖАСИДА ОДАМНИНГ ИШ	
ҚОБИЛИЯТИНИ ТИКЛАНИШИ.МЕҲНАТ ҚОБИЛИЯТИ.ТЎЛАҚОНЛИК ВА	
УЙҚУ УЧУН ТАВСИЯЛАР.....	58-74 бет
9. ЁШНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРНИ	
ЮКЛАШ..	75-79 бет
10. ЙОД ТАНҚИСЛИГИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР...	80-826
11. САНЭКОЛОГИЯ - ТАБИАТНИ ҲИМОЯЛАШ, ЭКОЛОГИК МУАММО	
НИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШ САБАБЛАРИ.....	83-86 бет

Адабиётлар рўйхати:

1. «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонун Халқ сўзи, 2000.
2. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари-Т.: Фан, 1980.
3. Брехман И.И. «Введение в валеологию – науку о здоровье» Ф и С., 1990.
4. Брехман И.И. «Валеология- наука о здоровье» Ф и С., 1990.
5. Вайнер Э.Н. «Учебник для вузов» - М.: Флинта: Наука, 2001.
6. Искандеров Т.И., Исхаков Б.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность.
7. Казначеев В.Р. «Теоретические основы валеологии» - Новосибирск, 1993.
8. Кошбахтиев И.А. «Валеология студенческой молодежи» - Т., 2000: с 147.

Қўшимча адабиётлар:

- 1. Арзиқулов Р.У. «Соғлом турмуш тарзи асослари». I-II том. Ўзб. Рес. Соғлини сақлаш вазирлиги - Т. 2005.**
- 2. Ахмедов А.У. “Оддийгина йоднинг мўжизалари” ЖизПИ, 2006.**

88,1,86,3,84,5,82,7,80,9,78,11,76,13,74,15,72,17,70,19,68,21,66,23,64,25,62,27,60,
29,58,31,56,33,54,35,52,37,50,39,48,41,46,43

2,87,4,85,6,83,8,81,10,79,12,77,14,75,16,73,18,71,20,69,22,67,24,65,26,63,28,61,3
0,59,32,57,34,55,36,53,38,51,40,49,42,47,44,45