

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA URTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

«Pedagogika va psixologiya » kafedrası

«PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA» TA'LIM YO'NALISHI

TALABASI ATADJANOVA DINARANING

KURS ISHI

Mavzu : SHAXSNING VALEOLOGIK MADANIYATI HAQIDA

TUSHUNCHA

Urganch 2012

**MAVZU: SHAXSNING VALEOLOGIK MADANIYATI HAQIDA
TUSHUNCHA.**

REJA:

I. Kirish

1.1 Valeologik madanyat haqida tushuncha.

II. Asosiy qism

**2.1 Yoshlarda valeologik madanyatni shakllantirish, zararli odatlarga qarshi
immunitetni shakllantirishga oid davlat siyosati.**

2.2 Soglom turmush tarzi va valeologik madaniyatni mazmuni.

2.3 Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar.

2.4 Zararli odatlarni inson salomatligiga ta'siri.

III. Xulosa .

KIRISH

Valeologiya - salomatlik yoki qanday qilib sog'lom bo'lish mumkinligi haqidagi fandir. Tibbiyot o'z oldiga turli kasalliklar tabiati, ularning kelib chiqish sabablari, kasalliklarni oldini olish va davolash vazifalarini qo'ysa, valeologiya salomatlik tabiati, sog'lom bo'lishi sabablari, omillari va mexanizmi masalalarini echadi.

Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sog'lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch, intellektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi.

SHu munosabat bilan inson ehtiyoji bo'lishi salomatlikni mustahkamlash dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Bundan jamiyatning har bir a'zosida inson hayotida eng muhim bo'lgan salomatlikka bo'lgan munosabatni tarbiyalash masalasi paydo bo'ladi. Buning uchun sog'lom inson modelini, pedagogik nazorat tizimini va jismoniy kamolotga erishishning effektiv usul va uslublarini ishlab chiqish lozim.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat va funksional tayyorgarlikning son ko'rsatkichlari yosh inson salomatlik darajasi haqida nisbatan ma'lumot beradi.

Oliy ta'lim istiqbol taraqqiyotining asosiy muammolarini hal etish yoshlarni jismonan sog'lom fikrga ega bo'lishlik tizimini takomillashtirishni talab etadi. SHuning uchun oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini qayta qurish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi, chunki tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra o'qish davomida talabalarning salomatligi darajasi yildan-yilga pasayib bormoqda. Hozirgi vaqtga qadar oliy o'quv yurtini bitirayotgan yosh mutaxassislar ko'pincha to'liq sog'lomlashgan emas, bu esa ularning kelgusidagi ishlab chiqarish va ijtimoiy foydali faoliyatini cheklab qo'yadi, rivojlanayotgan davlatga iqtisodiy va intellektual zarar etkazadi.

SHu munosabat bilan yoshlar valeologiyasi salomatlikni saqlash va yaxshilashga, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlari, uslub va usullariga,

sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan, sog'lomlashtirish tizimi sifatida ko'rib chiqiladi.

Valeologiya talabalarda jismoniy tarbiyaning nazariy, amaliy va mustaqil mashg'ulotlariga ongli, barqaror va pozitiv munosabatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, salomatlikni yaxshilaydi, o'quv jarayonlarining unumdorligini oshiradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi.

Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bo'lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiya jarayonining bosh vazifasi-tarbiyaviy faoliyatning dinamizmi va barqarorligini kuchaytirish, tarbiyaning yuqori natijalarini kafolatlash. Bu esa talabaning individual xususiyatlarini hisobga oluvchi pedagog shaxsiyatiga asoslanadi.

Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshligida, muhim rol o'ynaydi. Salomatlik darajasi insonning kasbiy etukligi va ijodiy o'sishiga sabab bo'ladi.

I. Asosiy qism

1.1 Yoshlarda valeologik madaniyatni shakllantirish, zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirishga oid davlat siyosati.

Respublika Prezidenti I.A. Karimov alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek, "Xalq sog'lig'ini mustahkamlash muxim vazifalardan biridir yosh avlodning sog'lig'i haqida qayg'urish ham davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bular yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi"

«**Valeologiya**» lotincha so'z bo'lib, aloe-«salomatlik», «sog'lom bo'lish» ma'nosini anglatadi. Bu atamani birinchi bo'lib **K.I.Brexman** 1987 yilda kiritdi. Valeologiya fan va o'quv predmeti sifatida keng e'tibor qozonmoqda.

Darslik mualliflaridan biri **V.N.Vayner** (2001) ning fikricha «Valeologiya» oliy o'quv yurtlarida asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Valeologiya talabalarda jismoniy tarbiyaning nazariy, amaliy va mustaqil mashg'ulotlariga ongli barqaror va pozitiv munosabatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib salomatlikni yaxshilaydi, o'quv jarayonlarining unumdorligini oshiradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi.

Ayni paytda ushbu fan O'zbekiston respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni va " sog'lom avlod uchun nodavlat halqaro jamg'armasi belgilagan vazifalar bajarilishini ta'minlaydi. "Sixat-salomatlik yili" dasturini bajarish bo'yicha Vazirlar maxkamasining 2005 yil 25 yanvardagi qarorida jismoniy tarbiya institutida, universitet va institutlarning jismoniy tarbiya kafedralarida "Valeologiya asoslari " fanining kiritilishi ko'rsatilgan.

Valeologiya organizm tuzilishi va vazifalari, uning xarakteristik imkoniyatlari, jismoniy xolatini takomillashtirish, salomatlikni saqlash va yaxshilash, sog'lom hayot tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalar tizimini o'rganish, muntazam jismoniy mashklarni bajarishga ehtiyojini mustahkamlashga yo'naltirilgan.

Valeologiya - inson salomatligi, uni mustahkamlash yo'llari, aniq sharoitlarda inson hayotiy faoliyatini shakllantirish va saqlash haqidagi bilimlarning fanlararo yo'nalishidir. O'quv fani sifatida u inson salomatligi va sog'lom hayot tarzi haqidagi bilimlar majmuasini tashkil etadi.

Valeologiya – salomatlik yoki qanday kilib sog'lom bo'lish mumkinligi haqidagi fan bo'lib, tibbiyot fanidan tubdan farq qilida. Tibbiyot o'z oldiga turli kasalliklar tabiati, ularning kelib chiqish sabablari, kasalliklarni oldini olish va davolash vazifalarini qo'ysa, valeologiya salomatlik tabiati, sog'lom bo'lish omillari va mexanizm masalalarini echadi . (V.P.Kaznacheev, 1977).

Salomatlik – bu nafakat kasallik belgilarni yo'qligi, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik xolati deb ta'riflanadi.

Salomatlik- bu organizmni tashkil etuvchi barcha morfo-funksional tizimlarini aniq va ritm ravishda o'z vazifalarini bajarishi tufayli inson o'z aqliy va mehnat faoliyatini bajara oladi

Salomatlikni baholash mezonlari:

- Turli xil bosqichda jismoniy ishga layoqatlik va morfologik rivojlanish darajasi;
- mahsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;
- ijtimoiy shariat, turmushning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof-muhitning noqulay omillari ta'siriga chidamlilik, organizmning tashqi muhit ta'siriga reaksiyasini saqlanishi.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni mehnat qilish va dam olish, uyqu gigienasi, ovqatlanish gigienasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish va boshqalardan iborat.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni mehnat qilish va dam olish, uyqu gigienasi, ovqatlanish gigienasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish va boshqalardan iborat.



Mehnat qilish va dam olish rejasiga barcha rioya qilishi kerak. Qat'iy tartib asosida ritmik mehnat qilish va dam olish ishchanlik qobiliyatini yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Bunda hayotiy sharoit va alohida kategoriyadagi odamlar mehnati e'tiborga olinadi. Masalan, o'qituvchilarning mehnat sharoiti, korxona, zararli joylarda ishlaydigan odamlar mehnatidan farq qiladi. Masalan, o'qituvchilar mehnat sharoiti, korxona, zararli joylarda ishlaydigan odamlar mehnatidan farq qiladi.

Qat'iy tartib asosida ritmlilik mehnat qilish va dam olish ishchanlik qobiliyatini yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Bunda hayot sharoit va alohida kategoriyadagi odamlar mehnati e'tiborga olinadi. Aniq rejim (tartib) saqlanganda organizmda ma'lum biologik ritm funktsiyalanadi, shuningdek, shartli reflekslar tartib bilan ketma-ket kelib qaytarilib dinamik stereiotip hosil bo'ladi. Masalan: Agarda siz har kuni belgilangan vaqtda aqliy, jismoniy ish bilan shug'ullansangiz ishchanlik qobiliyati yuqori bo'ladi. Amaldagi organizmning bir ritmlari mustaqil bo'lmay, u tashqi muhitni o'zgartirishi, kecha-kunduzni almashtirishi, oylar va fasllarni o'zgarishi bilan bog'liq. Mashhur olimlar Klod Benar, Uolter, Kenonlar ichki muhitni birday saqlanishi nazariyasini ishlab chiqqanlar. I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, V.I.Vernadskiy, K.A.Timiryazev. A.L.Anoxin va . organizm holatini

o'zgarishiga tashqi muhit hodisalarini ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar. Tunda almashinuv jarayonlari yurak-tomir ishi, nafas tizimi, tana harorati kamayadi. Bosh miyaga informatsiya kam qabul qilinadi. Kunduzi harakat faolligi ortadi nerv tizimining funktsiyalari ortadi. Odamning ishchanlik qobiliyati soat 10-13 larga qarab ortib boradi. Soat 14⁰⁰ dan keyin ishchanlik qobiliyat kamayadi, soat 16-17 larda ishchanlik qobiliyat yana ortadi. Funktsional imkoniyatlar soat 20 dan keyin kamayadi.

Ishda nagruzkaning ortib ketishi odamni surunkali stress holatiga olib keladigan sabablardan biridir, bu hol odamni himoya funktsiyalarini susaytirib, kasallik paydo qiladi. Ishni meyo'rida, bir tekis bajarish uchun odam ma'lum qolipga tushib olishi, qattiq ishlaganda orada dam olib turishi kerak. Mehnat jarayonini buzilishi oxiri kasallikka olib keladi.

Ishchanlik qobiliyatini yuqori saqlashda, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarni e'tiborga olish kerak.

1. Turli xil faoliyat turini belgilangan vaqtda bajarish.
2. Mehnat va dam olishni samarali almashtirish
3. Tizimli ravishda to'liq qimmatli ovqatlanish va harakat bilan shug'ullanish.
4. Har kuni 2-3 soat sof havoda bo'lish.
5. Uyqu gigienasiga qat'iy rioya qilish.

Bu qoidalar odamni sog'lom bo'lishi, hayotga qiziqishini orttiradi, uzoq yil mehnat qobiliyatini saqlashga yordam beradi. Umr bo'yi mehnat qilgan odamgina qariganida ham bardam, quvnoq, tetik bo'ladi.

Uyquning qadriga eting.

Uyqu-aqliy va jismoniy charchashni oldini oluvchi yaxshi usul. Kuch quvvati kamaygan yoki qattiq toliqqan odam uzoq muddat uxlaydi. Uyqu tufayli organizm o'zini fiziologik va psixologik himoya qiladi. Uyqu vaqtida organizmning barcha fiziologik sistemasi o'zgaradi, energiya sarflanishi kamayadi, ishchanlik qobiliyati qayta tiklanadi, organizm dam oladi. Uyqu nerv hujayralarini

halok bo'lishidan saqlaydi, organizmning himoya funksiyasi qayta tiklanadi.

SHoh Boburning shaxsiy tabibi YUsuf Ibn Muxammad:

Uyqusiz o'tkazma tuningla kunni,

Dam olmoq uchun sen uxla gohi goh,

Uzoq uxlamasang tun ila kunlar,

Hazm ila asabing buzilar nogoh

deb yozgan edi. Uyqu paytida organizm orom oladi. O'rta yoshdagi odam sutkasiga 7-8 soat uxlaydi. Ba'zilar erta uyqu bosadi. Ma'lumki, hamma odamlarni bu borada "so'fito'rg'ay" va "Boyqushlarga" bo'lishadi. So'fito'rg'ay ertalabga yaqin boyqushlar kechqurun yaxshi uxlashadi. Aslini olganda uyqu "sifati" bizning hayot tarzimizga bog'liq bo'ladi.

Uyqu har xil bo'ladi: uyqu chuqur, yuza, qattiq, sust bo'ladi. Odam to'yib uxlab turgandan keyin, muskullar tonusi shakllanadi, yurak yaxshi ishlaydi, o'pka odatdagi faoliyatga qaytadi, kayfiyat yaxshi bo'ladi. Kechqurun yotish oldidan juda to'yib ovqatlanganda ham uxlash qiyin bo'ladi. Qattiq bosh og'rig'i, uchlamchi nerv kasalligi, migren skleroz ham uyqusizlikka sabab bo'ladi. Ba'zi kishilarning ishlaydigan yoki uxlaydigan honasi yaxshi shakllantirilmagan bo'ladi, ana shunday odamlarning uyqusi chuqur bo'lmaydi.

Uyqusizlikdan qiynalayotgan odamga nimani tavsiya qilish mumkin? avvalo uyqu gigienasiga puxta rioya qilish lozim, yaxshisi har kuni bir vaqtda uxlashga yotish va turishga odatlanish kerak.

Uyquga yotish oldidan asabiylashmaslik, xayajonlantiradigan voqealar haqida o'ylamaslik kerak. O'ringa yotar ekansiz, yoqimli manzaralarni tasavvur qiling. Har kuni 20-30 minut toza havoda sayr qilishni odat qiling, o'ringa yotishdan oldin xvoy ekstrakti solingan suvda 10-15 minut vanna qabul qilsangiz yaxshi bo'ladi.

O'ng oyoqni sal bukib, o'ng tomonga yonboshlab uxlash fiziologik jihatdan to'g'ri bo'ladi. O'rin juda yumshoq ham, juda qattiq ham bo'lmasin. Xonada hech kim uxlamaydigan bo'lsa darpardani surib xonani yorug' qilib qo'ying. Och qoringa uxlash yaxshi emas. Yotishdan bir-bir yarim soat oldin engilroq ovqatlanib olish zarur.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra har 10 kishidan bittasi xurrak otadi. Xurrak yurak kasaligiga sabab bo'ladi, odamni toliqtiradi, xurrak otayotganda organizm etarlicha kislorod ololmaydi. Kaliforniyadagi Stendford universitetining olimlari xurakka qarshi kurashish usulini ishlab chiqishdi: mijoz tanglayini operatsiya qilishadi, bunda tanglay pardasi tekislanib, uxlaganda nafas olinadigan havo yo'lini to'smay qo'yadi.

To'g'ri ovqatlanish - salomatlik garovi.

Hozirgi vaqtda ovqatlanish gigienasiga katta e'tibor qaratilmoqda, chunki, to'g'ri ovqatlanish mustaxkam sog'liq, ishchanlik, tetiklik va go'zallik garovidir. Ovqatlanish madaniyati deganda me'yorida ovqatlanish tartibi tushuniladi. Bu ovqatni qancha va qachon eyishni, dasturxonni bezashni bilishdir.

Odam sutkada qancha ovqat eyishi kerak? Bu ovqatga bo'lgan ehtiyojiga, odamning o'sishi va organizm hujayralarining muntazam yangilanishi uchun zarur bo'ladigan energiya manbai hamda qurilish materialiga, odamning yoshiga, jinsiga, ish tartibiga, yashash joyining iqlim sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Odam sutkada qancha energiya sarflasa, ovqat bilan shuncha energiya olishi kerak.

Ibn Sino ovqatlanishda ovqatlarni oziqliligi, o'zlashtirishi, qulayligiga e'tibor qaratishni bayon etadi. U ochlikda turli jismoniy mashqlarni bajarishda qanday ovqatlanish xaqida tavsiyalar beradi.

Agarda odam juda to'yib ovqat eydigan bo'lsa, semirib ketadi va xunuk oqibatlar kelib chiqadi: qandli diabet, arteraskleroz, jigar funktsiyalarining buzilishi va bosh.

Hozirgi paytda ko'p ovqat eydigan, yog'li taomlarni xush ko'radigan odamlar ham bor. Hozirgi vaqtda ko'p ovqat eyish oqibatida juda ko'p odamlar semirib ketgan. Semirib ketmay deb, och yurish, muntazam to'yib ovqatlanmaslik ham yaxshi emas. Bu ham xavfli. Organizmga barcha oziq-ovqat moddalari: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral tuzlar kerak bo'ladi. Oqsillar hujayralarining struktura asosini tashkil etadi, fermentlar, gormonlar, nukleoproteinlar, fibrinlar boshqa hayotiy zarur moddalar tarkibiga kiradi. Go'shtni me'yorida eyish kerak, agar go'sht ko'p eb yuriladigan bo'lsa,

organizmga zarar keltiradi. Go'sht tarkibida bo'ladigan biogen omillar qon tomirlar tonusining kuchaytiradi bu esa qon bosimini oshiradi. Tarkibida boshqa qimmatli oqsillar bo'ladigan tvorog haddan ziyod eyiladigan bo'lsa, buyrakda tosh paydo bo'ladi.

Pifogor, Epikur, Platon, Vollter, Bayron, Bernar, Ilya Repin, Lev Tolstoy go'sht emaganlar. Bularning ba'zilar semirib ketmasligi uchun go'sht emagan. A.Plutarx – “go'sht fikrlash qobiliyatini yo'qotadi, odamni go'sht o'tmas qiladi” deydi.

SHuning uchun, tarkibida oqsil, vitaminlar bo'ladigan ovqat ratsioni turli – tuman bo'lishi, sut, tvorog, baliq, yoki go'sht , shuningdek mineral tuzlar saqlaydigan sabzavotlar, mevalar, yog'lar, o'simlik moylari bo'lishi kerak.

G.SHelton go'shtli ovqatlarni alohida, uglevodli ovqatlarni alohida eyishni tavsiya qiladi. U oqsil va go'shtli ovqatlarni va uglevodlarni turli vaqtda eng deydi. CHunki go'shtli ovqatlar kislotali muhitda, uglevodli ovqatlar ishqoriy muhitda hazm bo'ladi.

U ovqat tarkibidan qand, shakardan tayyorlangan ovqatlarni, achchiq narsalarni, uksus, gorchitsa, pishiriqlar, alkagol, kola, kofe, kakao, rafinirlangan yog', margarin, oq non, so'ligan sabzavotlar, pirogni chiqarib tashlang deydi.

Ba'zi olimlar oqsil, yog', uglevodlar, sabzavotlar bilan ovqatlanishni tavsiya etadilar ya'ni ovqat tarkibida bu mahsulotlar bo'lsa odam to'liq qimmatli ovqatlanagan bo'ladi.

Ovqatlanish tartibi sog'liqni saqlashda katta ahamiyatga ega. Ona chaqaloqqa doim bir vaqtda ko'krak tutganida uni rejimga o'rgatadi.

I.Pavlov “Agar ovqat ishtaha bilan vaqtida eyilsa, yo'l-yo'lakay, quruq narsa eb yuradigan bo'lsa, u foyda qilmaydi” deydi.

Hozirgi paytda olimlar bir sutkadan 4 mahal ovqatlanishni tavsiya qiladilar.

Vaqtim yo'q deb bahona qilib, kuniga bir-ikki mahal ovqatlanish ham hazm organlariga katta ziyon etkazadi.

Dasturxonni chiroyli qilib bezatmaslik taomning ko'rinishi arziyasiz narsa emas. Did bilan bezatilgan dasturxon chiroyli qilib suzilgan ovqatni ko'rganda faqat ko'z quvnab ketmaydi, barcha hazm tizimi ovqatlanishga “tayyor” turadi.

Ovqatlanishda izchillik zarur bo'ladi. Ovqatlanganda har qanday ishni yig'ishtirib qo'ying, ayniqsa ko'ngilsiz voqealarni eslamang. Taomni shoshmasdan yaxshilab chaynab eyish kerak.

Uglevodlar organizmning energiya balansida katta rol o'ynaydi, ovqat ratsionining 60-75 % ini va kaloriyasining 55 %ini tashkil etadi. Uglevodlar tana vaznining 1 % ini tashkil etadi.

Oziq-ovqat ratsionida vitaminlar bo'lishi juda zarur. Vitaminlar tabiatiga ko'ra xilma xil bo'lgan ximiyaviy birikmalar bo'lib, fermentlar, gormonlar va boshqa moddalarning qurilishi uchun organizmga ko'p miqdorda kerak bo'ladi. Vitaminlar organizmda sodir bo'ladigan bioximik protsesslarda katalizator vazifasini o'ynaydi.

Vitaminlar organizmda etishmasa yoki ortiqcha bo'lsa, biror fermentlar tizimi faoliyati va moddalar almashinuvi buziladi.

Vitaminlar suvda eriydigan va yog'da eriydigan vitaminlarga bo'linadi. Vitaminlar qatorida mineral tuzlar, mikroelementlarning ahamiyati katta.

Suv ichish tartibi.

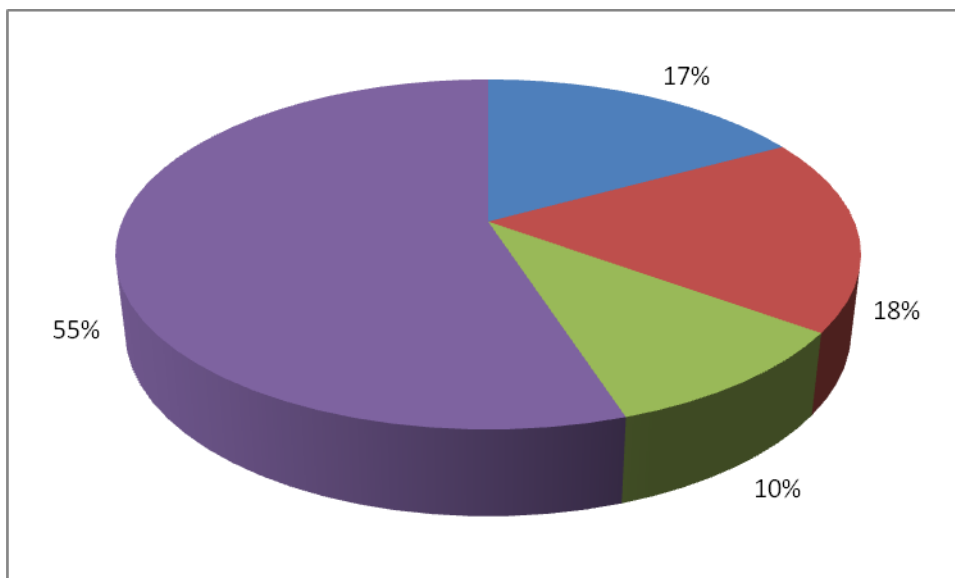
Suyuqlikni xaddan tashqari ko'p ichish ham , ayniqsa birdaniga ko'p suv ichish ham shubhasiz zarar qiladi. Odam suvni ichsa ko'p terlaydi, "suyilib" ketgan qon kislorod tashish vazifasini yaxshi eplay olmaydi, yurakka tomirlar va buyrakga og'irlik tushadi. Nahorda ozgina suv ichish foydali ichak peristaltikasini kuchaytiradi va bu bilan ichakni yurishtiradi. YOg'li ovqatni to'yib egandan keyin ham sovuq suv ko'p ichish zarar qiladi. YOg'li ovqat eganda 2 soatdan keyin choy ichish mumkin. Semirib ketgan, ozishga harakat qilayotgan odamlar ovqat paytida suyuqlik ichmaganlari ma'qul. Suyuqlikga aralashgan ovqat bo'tqaga o'xshab qoladi va me'dadan tezroq o'tib ketadi. Natijada odamning yana qorni ochadi.

SHuni bilish kerakki, qaynoq, issiq ichimliklar sovug'iga qaraganda chanqoqni tezroq qondiradi. Birdaniga ko'p suyuqlik ichish yaramaydi. Harakat paytida suyuqlikni kam ichish kerak. Tashnalik suvni ichgan zahoti emas, taxminan 10-15 minutdan keyin suyuqlik qonga va organizm to'qimalariga

so'rilgach bosiladi. Sovuq suv ichish yaramaydi, tashnalikni bosmaydi, odamni shamollatib qo'yishi mumkin.

Afsuski kun juda isib ketgan paytlarda odam ko'pincha ketma –ket suv ichadi. Natijada bir necha minutdan so'ng ichgan suv ter bilan chiqib ketadi va odam yana chanqayveradi. Iqlimi issiq joylarda yashaydigan odamlar suyuqlikni faqat ovqatlanib bo'lgandan keyin ichadilar, ovqatlanishlar orasida esa uni juda kammaytirishlari tavsiya etiladi. Organizm ozroq suyuqlik yo'qotganda choy yaxshi yordam beradi. CHoy tarkibida vitaminlar, organizm tonusini oshiradigan moddalar ko'p bo'ladi.

Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar (butun dunyo sog'likni saqlash tashkilotning ma'lumotlari bo'yicha):



17% - Tashqi muhit (ekologiya)

18% - Irsiyat

10% - Tibbiy yordam

55% - Turmush tarzi

Hozirgi vaqtda salomatlikni baxolash uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlarga ajratiladi:

- Jismoniy garmonik rivojlanish darajasi;
- Asosiy funktsional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari;
- Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentlik darajasi;
- Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanishda nuqsonlarning bor-yo'qligi;
- Inson salomatligining ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shaxsiy xususiyatlarning namoyon bo'lish darajasi.

Kasalliklarning kelib chiqishi sabablari:

- organizmning kam harakatchanligi;
- ichki muhit boshqarilishining buzilishi;
- zaharlanish, radiatsiya ta'sirida hujayralarning zararlanishi;
- tashqi muhitning o'zgarishi;
- ruhiyatning buzilishi, asab omili (stress) ta'siri.

Kasallik (patologiya)– kichik tizimlar funktsiyasi buzulishi yuz berganda qonuniyatlarni o'rganuvchi kasalliklar haqidagi fan.

Umumiy patologiya quyidagi bo'limlardan tuzilgan:

- kasallikni davriylashtirish;
- uning yuzaga kelish sabablari;
- sog'lomlashtirish mexanizmi;
- konstitutsiya, irsiyat, reaktivlikning ahamiyati.

Sog'lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi, ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish xamda salomatligini yuqori darajada bo'lishini ta'minlovchi ijtimoiy xodisa.

Sog'lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faollashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol xarakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qisimlari :

- shaxs xayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish xamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan masuliyatni qaror toptirish;
- atrof-muxitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarnig oldini olish layoqatiga ega bo'lish;
- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki maxsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'batl yuzaga kelmasligini ta'minlash;
- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;
- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish.



Faol xarakat bilan hayot kechirish. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muhim omillari

Faol-harakatning organizmga ko'rsatadigan ta'siri:

- yurak qon - tomir funktsiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustaxkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning xarakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mutahkamlanadi;
- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

Kun tartibiga amal qilish - sog'lom turmush tarzining asosidir.

Kun tartibiga amal qilish – shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidan iborat.

To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi ta'siri:

- organizmning to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustaxkamlanishi;
- mehnat unumdorligi, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;
- kasallanishning oldini olish.

SHaxsiy va umumiy gigiena

Gigiena – inson salomatligiga tashqi omialarning ta'sirini o'rganadigan fan bo'lib, sog'lom turmush tarzining asosidir. Turmushning gigienik sharoitlariga e'tibor qilmaslik odam sog'lig'iga kundan-kunga putur etkazib, va uning ish qobiliyati pasayishiga olib keladi.

Atrof-muhitni muhofaza qilish maqsadida quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- - yoshlarga ekologik bilimlar berish, kerakli ko'nikma va malakalarni hosil qilish va ekologik madaniyatni shakllantirish;

- - odam sog'lig'iga ta'sir etadigan omillar. Odamning sog'lig'ini o'rganishda ekologiya bilan meditsinaning o'zaro bog'liqligi. Odamning o'z sog'lig'i uchun va atrof-muhitni muhofaza qilishga javobgarligi. Sog'liqning atrof-muhitga bog'liqligi xaqidagi bilimlar;
- - tabiiy omillarning sog'liqqa ta'siri. Ekologik omillar va kasalliklarning tarqalishi;
- - odamning xo'jalik faoliyatiga bog'liq holda tabiiy muhitning o'zgarishi: atrof-muhitning qishloq xo'jaligi va sanoat chiqindilari bilan ifloslanishi. Transport atrof-muhitni ifloslantiruvchi omil ekanligi;
- - tabiatni muhofaza qiluvchi jamoat tashkilotlari, ularning vazifalari;
- - tabiat va odob-axloq. Tabiiy resurslardan cheksiz foydalanishning oldini olish;
- - ob-havo, iqlim va ularning gigienik ahamiyati. YAshil o'simliklarining gigienik ahamiyati;
- - atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri.

Baxtsiz hodisalarning oldini olish

- STTni bu yo'nalishini amalga oshiri jarayonida o'quvchi-yoshlarga, harakat qoidalarini ongli idrok etib, ularni vaqtida to'g'ri qo'llashga imkon beradigan muayyan bilimlarni berish, sayr vaqtlarida, o'qishga borish, o'qishdan qaytishda harakat xavfsizligini ta'minlaydigan zarur malakalarni hosil qiladi.
- Turli xildagi shikastlanishning oldini olish ham o'qituvchi-pedagogning ishida alohida o'rin egallaydi. Bolalar uchi o'tkir predmetlardan foydalanishda, tepalikdan chana uchishda, narvonda yurganda, ko'ngilochar o'yinlar va tomoshalar vaqtida ehtiyot bo'lish, kuyish, it qopishi, ilon-chayon kabilarning chaqishidan saqlanish yo'llarini bilishlari lozim.

Gigienik va jinsiy tarbiya

- Jinsiy tarbiya masalasi tarbiyaning ajralmas qismidir. YOshlarni jinsiy tarbiyalashda, ularga oilaviy hayotga to'g'ri yo'llanma berishda avvalo ota-onalar, muallimlar, keng jamoatchilik katta jonbozlik ko'rsatishlari zarur. Mashhur pedagog A.S. Makarenko, "Jinsiy tarbiya avvalo shaxsning ijtimoiy madaniyatini tarbiyalashdir", - degan edi.

- O'sib kelayotgan yosh avlod va o'smirlarning sharm-hayoli, iffatli bo'lishi, odamlar o'rtasida o'zini tuta bilishi, xushmuomalaligi, pokligi, xullas, kishilarga xos hulqi kabi ajoyib fazilatlarni takomillashtirish uchun ular orasida jinsiy tarbiyani to'g'ri olib borish juda muhim vazifalardan biridir.

Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri

- Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish jarayonida quyidagi asosiy masalalarga e'tibor qaratiladi: zararli odatlarga berilishning oldini olish bo'yicha ogoh bo'lish. Salomatlikka qarshi xavfli tomonlar. Zararli odatlar (chekish, spirtli ichimlik iste'mol qilish, giyohvandlik)ning ro'y berishi va avj olishi. Sog'lom organizmni narkotiklarga javob reaksiyasi, giyohvandlikning rivojlanish bosqichlari. Giyohvand shaxsning jismoniy va psixik jihatdan tubanlikka yuz tutishi. Profilaktika ishlari, sanitariya xizmati, salbiy xususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va muhokamalar o'tkazish.

Psixogigiena.

Sog'lom turmush tarzining muhim omillaridan biri psixogigiena bo'lib insonning psixik jihatdan salomatligini asrash va saqlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimidir.

Psixogigiena bo'limlari:

- 1. YOsh psixogigenasi;
- 2. Mehnat va o'qish psixogigienasi;
- 3. Turmush psixogigienasi;
- 4. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi;
- 5. Jamoa psixogigienasi.

Xavfli davrlarning tibbiyot soxasida sport amaliyotida va pedagogikada xisobga olish zaruriyati

Odam organizmi normal rivojlanishida organizmni chiniktirish, jismoniy tarbiya muxim ahamiyatga ega.

Odam organizmini turli sport mashg'ulotlari yordamida chiniktirib, turli kasalliklarga chalinishining oldini olishi, shu bilan birga kelajak avlodi sog'lig'iga asos solishi mumkin.

Kasalliklar bilan insonparvar fanlardan biri tibbiyot shug'ullanadi. Tibbiyot umumbashar madaniyatining ilk davrida paydo bo'lgan va ulkan yutuqlarga erishgan. Ammo kasalliklarning barchasi xam tibbiyot tomondan engilmagan. Ko'p asrlar davomida shifokorlarning asosiy va yagona vazifasi bemorlarni davolash xisoblangan. Biroq tibbiyotda yangi nuqtai nazar paydo bo'ldi: kasalliklarni nafaqat davolash, balki ularning oldini olish kerak. O'tgan asrdanoq olimlar kelajak profilaktik tibbiyotniki, deb xisoblashgan.

Ko'pgina chet davlatlarida hozirgi kunga qadar davolovchi tibbiyot profilaktik tibbiyotdan keskin ajratib qo'yilgan.

Tibbiyotda profilaktika- inson salomatligini mustaxkamlash, kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarni bartaraf etish, ularning oldini olish bo'yicha usul va vositalarning birligidir. Individual profilaktika turmushda va ishlab chiqarishda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishni ko'zda tutadi. Ijtimoiy profilaktika esa kollektiv salomatligini ximoya qilish bo'yicha tadbirlar tizimini o'z ichiga oladi. Profilaktika tushunchasi va uni amalga oshirishning aniq shakllari jamiyatning va fan taraqqiyotining turli tarixiy bosqichlarida o'zgarib turgan.

Ilk tibbiy va gigienik bilimlar inson xayotiy faoliyatining boshlang'ich bosqichlarida kuzatishlar va tajribalar asosida tug'ilgan va xalq tibbiyotining asosi bo'lishi udumlar, usul va vositalar orqali mustaxkamlangan. Kasalliklarning oldini olish va ularni davolashda tabiat kuchlari (quyosh, suv, xavo) dan, o'simlik va xayvonot dunyosining davolovchi vositalari katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Zardushtiylikning muqaddasi kitobi «Avesto»da (e.av. IX asr- er.III asri) O'rta Osiyo, Eron, Ozarbayjon va Afg'oniston xududida eramizdan avvalgi ming yillikda yashagan xalqlar tibbiyoti xaqida ko'plab ma'lumotlar berilgan. O'sha davrda inson anatomiyasi va fiziologiyasi xaqida ilk tushunchalar paydo bo'lgan. Kasalliklarning oldini olishga katta e'tibor qaratilgan («Kasallikning ildizini senga tegmasidan oldin qurit»), uning asosida gigienik xarakterdagi-ovqatlanish tartibi,

oilaviy xayot, xomilador va emizuvchi ayollarga munosabat, mast qiluvchi ichimliklar ichishni taqiqlovchi ko'rsatmalar berilgan.

YU.SHodimetovning ta'kidlashicha, profilaktika sog'lom inson tanasining ximoya mexanizmini mustaxkamlash, chiniqtirish, uning qarshilik kuchini oshirishga yo'naltirilgan. Ular inson tanasi va atrof muxit o'rtasida dinamik mutanosiblikni ishlab chiqadi va mustaxkamlaydi.

Profilaktik tibbiyot g'oyalari o'rta asrlarning buyuk olimi Abu Ali ibn Sino risolalarida xam o'z aksini topgan. U inson salomatligini asrash va mustaxkamlashda, kasalliklar profilaktikasi va ularni davolashda jismoniy mashg'ulotlarni universal vosita deb xisoblagan, jismoniy mashqlarni inson xayotining turli bosqichlarida uning salomatligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy yuklamaga chidamliligini, shuningdek, iqlim sharoitlari va boshqa omillarni e'tiborga olib kundalik rejimga kiritishni tavsiya etgan.

Abu Ali ibn Sino sog'liqni saqlash uchun etti omilga e'tibor qaratgan:

- bosiqlik;
- ovqatlanish tartibi;
- gavgani tik tutish;
- toza xavo;
- qulay kiyim;
- jismoniy va ruxiy xarakatlar (uyqu va uyg'oqlik xolati)ning ravonligi.

Gippokrat tibbiyotga falsafa sifatida qaragan olim bo'lib, kasalliklarning kelib chiqishida turmush tarzi va atrof-muxitning roliga axamiyat bergan, insonlarning gavda tuzilishi va temperamentiga qarab bemorga tashxis qo'ygan va uni davolagan.

Tibbiyot fanining ilg'or arboblari va shifokorlari ijtimoiy profilaktika taraqqiyoti, davolovchi va profilaktik tibbiyotning o'zaro birligi tibbiyotning kelajagini belgilaydi, deb xisoblashgan.

Profilaktika to'g'risida zamonaviy tushuncha davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini o'z ichiga oladi. Inson salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni bartaraf etish, shuningdek insonning jismoniy va ruxiy quvvatini xar tomonlama rivojlantirish ushbu tizimning maqsadidir.

SHunday qilib, profilaktika, keng ma'noda, insonlarning salomatligini mustaxkamlash, mehnat faolligini oshirish, umrini uzaytirish, mehnat, turmush, dam olish sharoitlarini yaxshilash, xamda jismoniy madaniyatini rivojlantirish uchun barcha sharoitlarni yaratishga yo'naltirilgan tadbirlarni anglatadi.

XXIII-Jaxon sog'liqni saqlash assabmleyasi 1970 yilda qabul etgan rezolyutsiyasida milliy sog'liqni saqlash tizimini tuzish va rivojlantirishning samarali printsiplari sifatida «axoli salomatligini muxofaza qilishda davlat va jamiyatni ma'sul deb bilish», «sog'liqni saqlashning yagona milliy rejasini tuzish», «ijtimoiy va individual profilaktika choralarini ko'rish», axolini «malakali, bepul profilaktik va davolash yordami bilan ta'minlash» va x.z.larni tavsiya etadi.

O'zbekiton Respublikasi mustaqillikka erishgach davlat tomondan axoli salomatligini mustaxkamlashga bevosita va bilvosita yo'naltirilgan qarorlar, qonuniy va me'yoriy aktlar qabul qilinganligini ta'kidlab o'tish lozim. Bu «Davlat yoshlar siyosati xaqida» gi, «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunlardir.

O'zbekiston Respublikasi xukumati qarori bilan «Sog'lom avlod uchun» nodavlat xalqaro jamg'armasi tashkil etildi. Jamg'arma maqsadi-o'sib kelayotgan avlodni va katta yoshdagi axolini sog'lomlashtirish. Maqsad bitta, uni amalga oshirishning esa ko'plab usul va vositalari mavjud. Oilani uyg'unlashtirish, sog'lom xayot tarzini shakllantirish (bu, o'z navbatida, onalar va bolalar kasallanishi va o'limini kamaytirishga sabab bo'ladi), shuningdek, axolini kasalliklar profilaktikasi xaqida axborot bilan ta'minlash shular jumlasiga kiradi.

«Salomatlikni asrashni,-yozgan edi At-Taboriy-ikki nuqtai nazardan ko'rib chiqish kerak. Ulardan biri- insonning yoshi, odatlari, shuningdek, yil fasllariga mos keluvchi, tanasining o'sishi va rivojlanishiga xizmat qiluvchi ovqatlanishdir. Ikkinchi nuqtai nazar-ovqatlanish natijasida xosil bo'lgan ortiqcha va zararli moddalardan xalos bo'lish. Bunda insonga tabiiy xarorat, quyosh, shamol ijobiy ta'sir ko'rsatadi».

Bu qonunda yoshlarni sog'lomlashtirish shakllari va usullarini muntazam takomillashtirish xaqida aloxida ta'kidlanadi. CHunki davlat kelajagi xam jismonan, xam ma'nan sog'lom yoshlar qo'lidadir.

Xulosa

Xulosa kilib aytganda o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish soxasida tub o'zgarishlarni amalga oshirmay turib ma'naviy, axloqiy va jismoniy rivojlanish masalalarini xal etib bo'lmaydi. SHuning uchun avlodni sog'lomlashtirish kontseptsiyasi yoshlarni o'z salomatligiga munosabatini tubdan o'zgartirish xarakat faolligiga bo'lgan extiyojini shakllantirish va sog'lom dam olishni tashkil etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Ayni paytda valeologik madaniyatni shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan ilmiy pedagogik kontseptsiya yoshlarni sog'lomlashtirish, insonning shaxsiy extiyojlarini qondiradigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sog'lom xayot tarzi shakllarini usuli va uslublari bo'yicha aniq masalalarni xal etishga mo'ljallangan. .

Mutaxasislarni baxo berishicha axoli salomatligining 40-50% xayot tarziga bog'liq, zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, alkogol va tamakini meyoridan ortiq istemol qilish, ko'p o'tirish (stress), atrof-muxitning iflosligi turli kasalliklarga (yurak-qon va nafas olish sistemasi kasalliklari, oshqozon- ichak funktsiyalarining buzilishga x.k) olib kelishi ma'lum. Abu Ali Ibn Sino salomatlikni asrashga katta axamiyat bergan. Alloma kasalliklarini oldini olishda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishni ko'p marotaba kayd etgan. Jismoniy tarbiya va salomatlik

Jismoniy tarbiya –jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib u insonning jismoniy qobiliyatini rivojlantirish, salomatligini mustaxkamlashga yo'naltirilgan ijtimoiy faoliyati soxalaridan biridir.

Jamiyatdagi jismoniy madaniyatning axvoli xaqida quyidagi ko'rsatkichlar orqali so'z yuritish mumkin: insonlar salomatligiga va jismoniy madaniyati saviyasi. Ta'lim va tarbiya soxalari ishlab chiqarish va turmushda jismoniy tarbiyadan foydalanish darajasi: bo'sh vaqtdan foydalanish, jismoniy tarbiyani tizimini, xarakteri, ommaviy sportni rivojlanishi, sportdagi yutuqlar. Jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari. Jismoniy mashqlar, komplekslari, va ular bo'yicha musobaqalar, tanani chiniqtirish, mexnat va turmush gigienasi, turizm.

Valeologik madaniyatni shakllantirishda jismoniy tarbiya o'zining umumiy madaniy va ijtimoiy vazifalarini o'zining maxsus vositalari yordamida bajarish lozim. Bu vazifalarni quyidagi guruxlarga ajratish mumkin.

1. Organizmni insonning yoshi, jinsi, sog'ligining axvoli, jinsidan dan qat'iy nazar rivojlantirish va mustaxkamlash.
2. YOshlarning mexnatga va Vatan ximoyasiga jismoniy tayyorlash.
3. Faol dam olish va bo'sh vaqtdan unumli foydalanish extiyojini qondirish.
4. Odamning irodasini, jismoniy qobilyatlarini va xarakat imkoniyatlarini chiniqtirish.

Valeologik madaniyatni shakllantirishda jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va yaxshilashdir. SHu munosabat bilan inson salomatligi tibbiy-pedagogik tadqiqotlarning ob'ekti bo'lishi lozim. Bu erda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining ishlashi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy ahvol salomatlikning tarkibiy elementlari ekanligini qayd etish muhim. SHuning uchun insonni boshqarish va uning jismoniy etukligiga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikni qator ko'rsatkichlar (jismoniy rivojlanish va gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayyorgarlik) bo'yicha kompleks baholash kerak. Olingan to'liq ma'lumotlar asosida inson salomatligi darajasini aniqlash mumkin. SHuni aytib o'tish kerakki, jismoniy komillikka erishish jarayonini individuallashtirish uchun insonning shaxsiy xususiyatlarini bilish kerak. Buning uchun turli psixologik testlar (Kettol, Ayzenk, Strelyau, Peysaxov-Gabdreeva testlari) dan foydalanish mumkin. Tibbiy pedagogik va psixologik tadqiqotlar ma'lumotlarini kompleks hisobga olish jismoniy holat haqida ob'ektiv axborot olish sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turlari va usullarini aniqlab olish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Vayner E.N. *Общая valeologiya*. – Lipetsk, 1998.
2. Dubrovskiy V.I. *Valeologiya: zdorovyy obraz jizni*. –M.: Retorika-Flinta, 1999.
3. SHaripova D. va boshqalar *Valeologiya asoslari*. – T.: TDPU, 2008.
Karimov I.A «Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch»-T., «Ma’naviyat», 2008.
1. Karimov I.A - O`zbekiston Respublikasi Oliy majlisi Qonunchilik palatasi va Senatining qo`shma majlisidagi ma`ruzasi “Mamlakatni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarorlik jamiyati barpo etish –ustuvor maqsadimiz” // “Asosiy vazifamiz Vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir”- T.: “O`zbekiston”, 2010.
2. «Barkamol avlod yili » Davlat dasturi «Xalq so`zi» gazetasi 2010 yil 28 yanvar
3. Proektivnie i planirovanie pedagogicheskix texnologiy .
A.SH.Bekmuradov, L.V. Golish, D.P.Xoshimova 2009
4. Sposobog i sredstva organizatsii samostayatelnoy uchebnoy deyatelnosti.
B.YU.Xodiev, L.V.Golish, D.P.Xoshimova 2010.
5. O`quv jarayoni va o`quv uslubiy faoliyatni modernizatsiyalash hamda innovatsion ta`lim texnologiyalarni joriy etish. B.Yu.Xodjiev, I.U. Majidov. A.Sh. Bekmuradov 2009.
6. Tarbiyada innovatsion texnologiyalar. A.Abduqadirov , Ishmuxamedov R, A.Pardaev. 2010y
7. Masaofali o`qitish nazariyasi va amaliyoti. A.Abduqodirov, A.Pardaev. T., «Fan» 2009.
8. Ta`limda innovatsion texnologiyalar. R.Ishmuxameddov, A.Abduqodirov, A.Pardaev. T., 2008
9. Texnologiya proeknogo obuchenie. A.Sh.Bekumuradov, L.V. Golish, D.P. 2009
10. «Pedagogika», B.Ziyomuxammadov. Toshkent 2006. 109 bet, 2 dona.

11. Pedagogika. O'. M.Asqarova, M.Xayitboyev ,M.S.Nishonov T.Talqin 2008 y.
12. Oliy maktab pedagogikasi. M.Ochilov, N.Ochilova T.2009 y.
13. Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi. T.Atamurodova, X.Ergashova, M.Qurbonov T. "Yangi asr avlodi". 2008y.
14. Pedagogika nazaryasi.I.Ibragimov, Sh.Abdullayeva T.2008y
15. Asos nazarya pedagogikasi.Kibrya Xasaneva T."Iqtisod- moliya" 2008y.