

Ўзбекистон республикаси олий ва ўрта
махсус таълим вазирлиги
Самарқанд давлат архитектура қурилиш
институти

Жисмоний тарбия кафедраси
“Валеология” фанидан

РЕФЕРАТ

Мавзу: Валеология фанининг тарихи ,мақсади ва муаммолари,
вазифалари. Валеология фанининг услублари. Валеология фанининг
асосчилари.

Бажарди. Турдиев Ф
Текширди. Хусаинов Ш.Я

Samarqand- 2015 yil

Мавзу: Валеология фанининг тарихи ,мақсади ва муаммолари, вазифалари. Валеология фанининг услублари. Валеология фанининг асосчилари.

Режа:

1. Валеология фанининг тарихи, асосчилари.
2. Валеология фанинг мақсади ва муаммолари.
3. Валеологиянинг вазифалари.
4. Валеологиянинг тадқиқот услублари.

1.Валеология фанининг тарихи,асосчилари.

«**Валеология**» лотинча сўз бўлиб, aloe – «саломатлик», «соғлом бўлиш» маъносини англатади. Бу атамани биринчи бўлиб **К.И.Брехман** 1987 йилда киритди. Валеология фан ва шўув предмети сифатида кенг эътибор ошонмода.

Дарслик муаллифларидан бири **В.Н.Вайнер** (2001) нинг фикрича «Валеология» олий шўув юртларида асосий шўринлардан бирини эгаллайди.

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

Айни пайтда ушбу фан Ўзбекистон республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни ва ” соғлом авлод учун нодавлат халқаро жамғармаси белгилаган вазифалар бажарилишини таъминлайди. “Сихат-саломатлик йили” дастурини бажариш бўйича Вазирлар маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги қарорида жисмоний тарбия институтида, университет ва институтларнинг жисмоний тарбия кафедраларида “Валеология асослари ” фанининг критилиши кўрсатилган.

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 эҳтиёжини мустаҳкамлашга йўналтирилган.

Валеология — инсон саломатлиги, уни мустақамлаш йўллари, аниқ шароитларда инсон шўаётий фаолиятини шакллантириш ва сақлаш шўаидаги билимларнинг фанлараро йўналишидир. Шўув фани сифатида у инсон саломатлиги ва соғлом шўаёт тарзи шўаидаги билимлар мажмуасини ташкил этади.

Валеология – саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги фан бўлиб, тиббиёт фанидан тубдан фарқ қилида. Тиббиёт ўз

олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, касалликларни олдини олиш ва даволаш вазифаларини қўйса, валеология саломатлик табиати, соғлом бўлиш омиллари ва механизм масалаларини ечади. (В.П.Казначеев, 1977).

Ушбу фан олий таълимнинг экстенсив ахбарот тизимидан интенсив-фундаментал тизимига ўтишига асосланган янги концепсиясининг тадбиқ этишга йўналтирилган

Валеология предмети –индивидуал саломатлик ва инсон саломатлиги захиралари, шунингдек соғлом ҳаёт тарзи демакдир. Валеологиянинг турли касалликларининг олдини олишни тавсия этувчи профилактик медицинадан асосий фарқи ҳам шундадир (В.Н.. Вайнер. 2001).

Валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг қаракат имкониятлари, жисмоний қолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва қўникмаларни тизимини қўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжини мустақамлашга йўналтирилган фаолият сифатида қўриб чиқилади.

Валеология анатомия, физиология, психология, социология, фалсафа, математика, кибернетика ва бошқа фанлар билан ҳамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларини баён этишда сўз юритилади.

2. Фаннинг мақсад ва муаммолари.

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

Ушбу фан олий таълимнинг экстенсив ахбарот тизимидан интенсив-фундаментал тизимига ўтишига асосланган янги концепсиясининг тадбиқ этишга йўналтирилган Валеология курсининг **мазмуни**-унинг қуйидаги мақсад ва вазифаларини бажарилишида намоён бўлади:

1. Жисмоний машғулотларга эҳтиёжни фаоллаштириш:
2. Ёшлар ЖТ нинг кучли ва кучсиз томонларини аниқлаш мақсадида
3. ЖР,ЖТ, ва ЖАХ диагностикани ўтказиш:
4. Бошлангич курс талабаларини олий ўқув юртида ўқишга қўникишини тезлатиш:
5. Касалликлар профилактикаси, тананинг ташки муҳит салбий таъсирига қаршилигини ошириш, зарарли одатларини бартараф этиш:
6. ЖР ни, гавда тузилишини Жаҳ, ни яхшилаш:
7. Жаҳ, ни бошқариш ва баҳолаш, ЖТ кўрсаткичлари, дам олишни ташкиллаштириш, фаол хордиқ чиқариш, тўғри овқатланиш, саломатликни мустақамлаш принципларига онгли риоя қилиш асослари бўйича талабаларга билим бериш:

8. Асаб тизимининг асосий хусусиятларини баҳолаш талаба шахсиятининг типологик характеристикасини, ўқув соғломлаштириш жараёнининг индивидуаллаштириш мақсадида аниқлаш усуллари билан таништириш:
9. Ўз-ўзини баҳолаш, назорат қилиш ва саломатликни яхшилаш воситалари ва самарали усуллари билан талабаларни таништириш:
10. Талабаларда жисмоний машқларга мунтазам, мустақил машғулотларга онгли турғун ва позитив муносабатини шакллантириш.

Кўп босқичли тадқиқотлар натижасида ушбу иш муаллифи томонидан валеологиянинг усул ва воситалари, амалий машғулотларнинг самарали шакллари, умуман олганда, талабалар соғломлаштириш жисмоний тарбиясининг экспериментал тасдиқланган тизими аниқланди.

Ишлаб чиқилган илмий концепсия ва талабаларни соғломлаштиришнинг экспериментал тасдиқланган тизими саломатликни яхшилашнинг илмий педагогик асоси ҳисобланади. Бунда маъруза, амалий семинар ва мустақил ишлар олиб борилади. Жамиятда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом, маънан бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга кенг жалб этишни таъминлашга йўналтирилган.

Ўзир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тўхталиб ўтиш жоиз.

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

Талабаларда соғлом ҳаёт тарзи қўникмаларни шакллантириш, уларни саломатлик ва жисмоний етукликни асраш ва яхшилаш бўйича билим ва қўникмалар билан ўқуроллантиришга йўналтирилган педагогик фаолияти валеология фанининг объекти ҳисобланади.

3. Валеологиянинг вазифалари

Валеология анатомия, физиология, психология, сотсиология, фалсафа, математика, кибернатика ва бошқа фанлар билан чамбарчас боғлиқдир. Валеологиянинг юқорида қайд этилган фанлар билан боғлиқлиги ҳақида кейинроқ аниқ вазифаларни баён этишда сўз юритилади. Хозир эса бу муаммонинг айрим умумий масалаларига тўхталиб ўтиш жоиз.

Валеологиянинг асосий вазифалари:

1. Инсон саломатлиги ва соқлиқ резервларини тадқиқ этиш ва сон жиқатдан бақолаш.
2. Соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш.
3. Инсон саломатлиги ва соқлиқ резервларини соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш орқали сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Инсонларда юксак ахлоқий – сиёсий сифатларни шакллантириш, мустақам интизом кўникма ва одатларини шосил шилиш валеологиянинг тарбиявий вазифаларига киради. Жисмоний тарбия педагогик жараён сифатида шар томонлама таълим – тарбиявий таъсир кучига эга.

Жисмоний тарбиянинг шзига хос вазифаси куч, тезлик, чидамлилиқ, чайирлик, чаққонлик каби сифатларни тарбиялашдир. Бу вазифа шар томонлама комил шахсни тарбиялаш билан чамбарчас бошлиқдир. Сошломлаштирувчи профилактик таълим – бу турли касалликлар тарқалишининг олдини олувчи махсус билимлар ва кўникмаларнинг бир тизимга солинган мажмуасидир.

Сошломлаштирувчи жисмоний тарбия жараёнида шал шилиниши лозим бўлган таълим вазифалари шаётий мушим, профессионал спорт амалий шаракатларига шргатиш ва сошлом шаёт тарзи кўникмаларини тарбиялашни шз ичига олади. Шунингдек, сошломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосларини шрганиш шам таълим вазифаларидан бири шисобланади. Амалда мустақамланган билимлар асосида сошломлаштирувчи жисмоний машшлар билан мунтазам шушулланишнинг фойдаси ва заруриятига ишонч шакланади.

Саломатликни мустақамлаш, танани чиништириш, унинг турли касалликларга шаршилигини ошириш бу педагогик жараённинг сошломлаштирувчи вазифалари шисобланади. Сошломлаштирувчи вазифаларнинг муваффақияти жисмоний машшулотларнинг сошломлаштирувчи педагогик принциплари талабларига риоя шилишга бошлиқдир. Сошломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича амалий машшулотларда шшувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан бошлиқ мушим масала шал 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 ршй бераётган сифат шзгаришларни шз ичига олади. Бу маънода у жисмоний тарбиянинг натижаси сифатида кшриб чишилади.

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

4. Валеологиянинг тадқиқот усуллари

Педагогик тадқиқодлар, тиббий текширишлар ва ахборот таъминоти усуллари қўлланилган комплекс маълумотлар қуйидаги масалаларни ҳал этишда ёрдам беради.

1. Жисмоний ахволни аниқлаш.
2. ЖР, ЖФТ ни баҳолаш.
3. Инсоннинг ЖС ги динамикасини аниқлаш.
4. Соғломлаштиришнинг эффектив усуллари аниқлаш.
5. Етукликка эришиш жараёнини режалаштириш тизимини ўрганиш.
6. ЖС эришишни индивидуаллаштириш.

Жисмоний машқлар билан мустақил, мунтазам, амалий шуғулланишга эҳтиёжини ривожлантириш.

Ўз-ўзини назорат қилиш усулларига ўгатиш ва ҳ.к.

Инсоннинг ЖС ги ҳақида маълумот педагогик, математик,-тиббий биологик ва психологик кўрсаткичлар билан боғлиқликда кўриб чиқилиши жисмоний ахволни объектив бошқариш имконини беради.

Ҳозирги вақтда педагогик тадқиқотлар турли усуллар ёрдамида амалга оширилади: педагогик кузатиш, педагогик эксперимент, илғор педагогик тажрибаларини ўрганиш ва ўзлаштириш, тадқиқотнинг ижтимоий усуллари (анкета, рейтинг), математика, статистика усуллари педагогик ғояларини назарий таҳлил қилиш усули ва жисмоний ривожланишини баҳолаш усуллари.

Бир бир усул моҳиятини бисёлча кўриб чиқамиз.

Жисмоний ахволни **ахборот технологиялардан фойдаланиб баҳолаш усули:** жисмоний ахвол бўйича маълумотларнинг юрак ритми мониторинг; интерфейс ва дастурий тахминотнинг; танадаги ёш массалари тарози – анализаторларининг телеметрик компьютер комплекси тизими.

Педагогик кузатув усули. Педагогик кузатув – бу 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 бўйилган 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 бир томонлама тайёригини комплекс баҳолашдир.

Тадротибнинг математик усуллари. Педагогик қўринишларни сон жиҳатдан таҳлил қилиш учун математик статистикадан фойдаланилади.

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

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

Адабиётлар:

1. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. Под общ. Редакцией. М
2. Кошбохтиев И.А. “Основы физического совершенствования студентов” Т.1994

Мавзу: Одам саломатлиги шаклида хозирги замон тушунчалари.Саломатлик тушунчаси таърифи,саломатлик концепциясининг асосий ҳолатлари,касаллик шолати ,амалий саломатлик ва учинчи орали шолатнинг белгилари ва хусусиятлари,организмнинг нормаси шаклида тушунча, Норманинг миқдорий ва сифат кўрсаткичлари. Саломатлик ва норма орасидаги боғланишлар.

Режа:

- 1.Саломатлик шаклида тушунча.
- 2.Касаллик шолати,амалий саломатлик.
- 3.Норманинг миқдорий ва сифат кўрсаткичлари.

1.Саломатлик шаклида тушунча.

Барча тараққий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг мухим бойлиги хисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга, яратувчилик вазифасини бажаради, инсонни қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятининг манбааси хисобланади.

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

Айни пайтда ушбу фан Ўзбекистон республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни ва ” соғлом авлод учун нодавлат халқаро жамғармаси белгилаган вазифалар бажарилишини таъминлайди. “Сихат-саломатлик йили” дастурини бажариш бўйича Вазирлар маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги қарорида жисмоний тарбия институтида, университет ва институтларнинг жисмоний тарбия кафедраларида “Валеология асослари ” фанининг киритилиши кўрсатилган.

Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлигида , мухим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуқлиги ва ижодий ўсишига сабаб бўлади.

Мутахассисларнинг фикрича аҳоли саломатлиги 20% ирсий омилларга; 20-30% атроф муҳит таъсирига, 40-50% турмуш тарзига ва 10% соғлиқни сақлаш хизмати фаолиятига боғлиқ экан. Ҳаёт тарзи саломатликнинг мухим омили хисобланади.

Жамиятда ёшларнинг соғлом ҳаёт тарзини олиб бориши ўз саломатлиги ҳақида қайғуриши деярли қўллаб қувватланмаган. Бу эса ёшларнинг жисмоний машқлар билан фаол шуғулланмаслигига сабаб бўлган.

Ёшлар саломатлиги соҳасида вужудга келган аҳволни таҳлил қилиб, бу муаммо зудлик билан ечилиши лозим бўлган масала эканлигини англаш мумкин. Ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш соҳасида туб ўзгаришларни амалга оширмай туриб маънавий, ахлоқий ва жисмоний ривожланиш масалаларини ҳал этиб бўлмайди. Шунинг учун авлодни соғломлаштириш концепцияси ёшларни ўз саломатлигига муносабатини тубдан ўзгартириш ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжини шакллантириш ва соғлом дам олишни ташкил этишга қаратилган бўлиши лозим.

Айни пайтда валеология асослари фани бўйича ишлаб чиқилган илмий педагогик концепция ёшларни соғломлаштириш, инсоннинг шахсий эҳтиёжларини қондирадиган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва соғлом ҳаёт тарзи шакллари учун усули ва услублари бўйича аниқ масалаларни ҳал этишга мўлжалланган. Соғлом ҳаёт тарзи ва саломатлик.

Мутахассисларни баҳо беришича аҳоли саломатлигининг 40-50% ҳаёт тарзига боғлиқ, зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамақини меъридан ортиқ истемол қилиш, кўп ўтириш (стресс), атроф-муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга (юррак-қон ва нафас олиш системаси касалликлари, ошқозон-ичак функцияларининг бузилишга х.к) олиб келиши маълум. Абу

Али Ибн Сино саломатликни асрашга катта ахамият берган. Аллома касалликларини олдини олишда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишни кўп маротаба кайд этган. Жисмоний тарбия ва саломатлик
Жисмоний тарбия –жамиятдаги умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб у инсоннинг жисмоний қобилиятини ривожлантириш, саломатлигини мустахкамлашга йўналтирилган ижтимоий фаолияти сохаларидан биридир.

Жамиятдаги жисмоний маданиятнинг ахволи хақида қуйидаги кўрсаткичлар орқали сўз юритиш мумкин: инсонлар саломатлигига ва жисмоний маданияти савияси. Таълим ва тарбия сохалари ишлаб чиқариш ва турмушда жисмоний тарбиядан фойдаланиш даражаси: бўш вақтдан фойдаланиш, жисмоний тарбияни тизимини, характери, оммавий спортни ривожланиши, спортдаги ютуқлар. Жисмоний тарбиянинг асосий элементлари. Жисмоний машқлар, комплекслари, ва улар бўйича мусобақалар, танани чиниқтириш, меҳнат ва турмуш гигиенаси, туризм.

Жисмоний тарбия ўзининг умумий маданий ва ижтимоий вазифаларини ўзининг махсус воситалари ёрдамида бажариш. Бу вазифаларни қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин.

1. Организмни инсоннинг ёши, жинси, соғлигининг ахволи, жр дан қатъий назар ривожлантириш ва мустахкамлаш.
2. Ёшларнинг меҳнатга ва Ватан ҳимоясига жисмоний тайёрлаш.
3. Фаол дам олиш ва бўш вақтдан унумли фойдаланиш эҳтиёжини кондириш.
4. Одамнинг иродасини, жисмоний қобилиятларини ва ҳаракат имкониятларини чиниқтириш.

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 ақвол саломатликнинг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муқим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуқлигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш керак. Олинган тадқиқотлар маълумотлар асосида инсон саломатлиги даражасини аниқлаш мумкин. Шунини айтиб қотиш керакки, жисмоний қомилликка 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 қисобга олиш жисмоний қолат қанда объектив ахборот олиш соҳомлаштирувчи жисмоний тарбиянинг турлари ва усуллари аниқлаб олиш имконини беради.

2. Касаллик ҳолати ,амалий саломатлик.

Касалликлар –инсон учун офатдир. қанчадан-қанча инсонлар улар туфайли бевақт ҳаётдан кўз юмадилар, меҳнат қилиш қувончидан маҳрум бўладилар

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

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра муҳим аҳамият сабаб этади. Ёшлар халқ ҳўжалиги ишчи республикасининг асосий қисмининг ташкил этади. бу аҳолининг саломатлик жihatдан заиф, чуқур ўйланган профилактика тизимига муҳтож контингентдир.

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

Геронтологларнинг кузатилишлари натижасида қуйидаги ҳулосаларга келинди:

Ҳаёт ўртача давомийлигининг ўсиши деярли тўхтади: 30-45 ёшда ўлим ҳоллари кўпайиб бормоқда. 30-45 ёшдаги эркаклар ўртасида касалликлар сони ўсиб бораёпти: мактаб ўқувчиларида атеросклероз ва гипертония касаллик аломатлари қайд этилмоқда. Шифохона ва поликлиникаларда даволанувчилар сони кўпайиб бормоқда. Алкогол ва тамаки истеъмоли ошиб бораёпти.

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш мутахасисларининг берган маълумотларига мувофиқ, 1-синф ўқитувчиларининг 70-80% соғлигида касалликлар мавжуд. Бу касалликлар ўсмирлик даврига келиб сурункали кўринишга ўтмоқда. Масалан 1-синф ўқувчисининг

15-20% кузатилган асаб рухий бузилишда: 8-10 синфларга келиб 54-80%га кўпаймоқда: Ортопедик паталоглар 10-15% дан 50-80% га ошмоқда. 15-17 ёшли Тошкентлик ўқувчиларнинг 8,5% гина соғлом эканлиги, қолган 91,5% организмиде турли касаллик аломатлари мавжудлиги аниқланган.

Турли олий ўқув юртларида таҳсил олаётган талабаларнинг 40% турли сурункали касалликлар (психологик касалликлар ва невроз, нафас олиш, юрак-қон тизими, ошқозон)и маълум бўлади. Касаллиги туфайли талабалардан ўчирилган ёшларнинг 45% рухий психологик касаллиги билан оғриганлиги, жисмоний машқ билан шуғулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатилган.

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 қайида сўз юритиш мумкин, деган хулосага келиш мумкин.



Аҳолининг 16-20% саломатлик даражаси “қониқарли”, 39-44% қониқарсиз: 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик бошланиши ҳолатида.

Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиши қисб келаётган авлодга саломатлигини яхшилашни талаб этади, чунки бу республиканинг келгусидаги ижтимоий – иқтисодий ривожланишини қўп жиқатдан таъминлайди. Шунинг учун ёшлар саломатлигини асраш ва мустақамлаш давлат ақамиятига молик муаммодир.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга қўра муқим ақамият касб этади. Ёшлар халқ хўжалиги ишчи ресурсларининг асосий қисмини ташкил этади. Бу ақолининг саломатлик жиқатдан заиф, чуқур қйланган профилактика тизимига муқтож контингентидир. Айни пайтда ривожланиб келаётган ёш организм соқломлаштириш усулларига фаол жавоб беради ва бу усуллар самарасини янада оширади.

Шуниси ачинарлики, қўпчилик талабалар асаб – руқий касалликлари билан оқриган. Касаллиги туфайли талабалиқдан қчирилган ёшларнинг 45% айнан руқий ва психологик касаллиқлар билан оқриганлиги мақлум. Талабаларда турли касаллиқлар жисмоний машқлар билан шуқулланиши сусайган пайтда кучайиши кузатилган. Олий ққув юртини битираётган талабалар саломатлиги исталган даражада эмас.

Саломатлик инсон қаётида, айниқса ёшлик чоқларида муқим ақамиятга эга. Саломатлик даражаси унинг касбий қобилиятига, ижодий қсишига жиддий таъсир қўрсатади.

Тошкент Давлат тиббиёт институти талабалари саломатлигини кузатиш натижасида қуйидагилар мақлум бўлди. Талабаларнинг 25% га яқини юрак – қон ва қорин касалликларига; 13% – қомат бузилиши ва сколиоз билан, 10% – қўз касалликлари, 10% нафас олиш органлари касалликлари билан оқриган. Юрак – қон касалликлари олдини олиш биринчи даражали муаммо қисобланади.

1985 йилда талабалар қртасида жисмоний фаоллик даражаси қрганилди. Москвалик биринчи курс талабалари қртасида жисмоний активлик йигитлар қртасида 41%, қизлар қртасида 64% ни, Харьковда – 49 ва 75%, Алматида 67 ва 64%ни, Тошкентда 58 ва 84% ни ташкил этди. Қўпчилик талабаларнинг онгида жисмоний тарбия ва спорт касалликларининг олдини олувчи омил эканлиги шакланмаган. Вақоланки, нафақат республикамизда, балки чет давлатларда қам қтказилган қўп сонли тадқиқотларда жисмоний машқулотларнинг инсон организмига ижобий таъсир этиши ва улар турли касаллиқлар профилактикасида эффектив восита қисобланишини исботланган.

Шунга қарамай, ёшларни жисмоний тарбия қилишга соқломлаштирувчи тизим сифатида қаралмайди, шунинг учун бундай жисмоний тарбия ёшларни соқлом турмуш тарзига тайёрламайди, уларга саломатликни сақлаш ва мустақамлаш усулларини қргатмайди.

Педагогик жараён жисмоний тарбия б¹йича амалий маш²улотларга э³тиёжни ривожлантирмайди, жисмоний ривожланиш ва функционал имкониятларни яхшиламайди.

Ў⁴қитиш мазмуни ва методик асослари со⁵ломлаштиришга й⁶налтирилмаганлиги сабабли жисмоний тарбия дарсларида со⁷ломлаштирувчи эффект й⁸қ.

Бу,шунингдек, тиббиёт ва педагогиканинг со⁹ломлаштирувчи жисмоний тарбия назарияси ва методикасига етарли эътибор бермаётганлигига ¹⁰ам бо¹¹ли¹²дир.

Ёшлар саломатлиги соҳасидаги ахвол тахлили шуни курсатадики бу муаммо ҳозирги кунда кескин тус олган. Жисмоний тарбия дидактикасида туб ¹³згаришлар амалга оширмай туриб ру¹⁴ий, а¹⁵ло¹⁶ий ва жисмоний со¹⁷ломлаштириш масалаларини ¹⁸ал этиш мумкин эмас.

Саломатлик а¹⁹воли инсон омилининг табиий асосларига таъсир этишини ²⁰айд этиш му²¹им а²²амиятга эга. Муста²³кам саломатлик иш кучи сифатини ²⁴ам оширади. Со²⁵лом инсон бир хил шароитда саломатлиги ёмон инсонга нисбатан о²⁶ирро²⁷ ишни бажариш ва моддий фойда келтириш имкониятига эга. Шундай ²⁸илиб, со²⁹лом инсон – ю³⁰ори сифатли ишчи кучидир.

Маълум ки, талабаларнинг касалликларга кўп чалиниши сабабларидан бири-уларнинг кам ҳаракатлилигидир.

Рационал жисмоний юкламаларнинг й³¹қлиги, биринчи навбатда, семириш, диабет, невроз, ³²оматнинг бузилиши, ясситовонлик каби касалликларнинг ривожланишига сабаб б³³лади. Юрак – ³⁴он ва нафас олиш тизимларининг функционал резервлари камаяди, турли инфекциялар, шамоллашлар, ру³⁵ий стрессларга чидамлилиги пасаяди.

Шунинг учун ³⁶аракат фаоллилигига ³⁷озирги пайтда жисмоний к³⁸ринишнинг яхшиланишида эффектив восита сифатида ³⁹аралади.

Шу ва⁴⁰тга ⁴¹адар ёшларни жисмоний тарбия ⁴²илишда техник усулларга ⁴³ргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш концепцияси илгари сурилган. Бундай методология етарли со⁴⁴ломлаштирувчи эффектга эга эмаслиги амалиётда синалди, шунинг учун уни бош⁴⁵атдан к⁴⁶риб чи⁴⁷илиши лозим.

С⁴⁸нгги ва⁴⁹тларда инсоннинг со⁵⁰ломлашишига б⁵¹лган эҳтиёжни ⁵²ондирувчи й⁵³налишлар тобора кенг тар⁵⁴алмо⁵⁵да. Бундай концепция со⁵⁶ломлаштирувчи спорт клублари фаолиятига жиддий таъсир к⁵⁷рсатди.

Жисмоний маш⁵⁸улотларнинг со⁵⁹ломлаштирувчи й⁶⁰налиши.

Агар спорт тиббиёти ⁶¹з тара⁶²қийетининг биринчи ⁶³н йилликларида тиббий назоратда ⁶⁴з эътиборини спортчиларнинг ⁶⁵аракат органларининг шикастланишига ⁶⁶аратган б⁶⁷лса, ⁶⁸озирги кунда янги, валеологик й⁶⁹налиш пайдо б⁷⁰лмо⁷¹да. Ушбу й⁷²налиш ⁷³аётда содир б⁷⁴лаётган ⁷⁵згаришларнинг натижасида ⁷⁶атор

касалликларнинг келиб чиқиши ва ўсиши асосида тушунилмоқда. 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 ўлатлар ётади. Булар— семизлик, қанд касаллиги, артериал гипертония, паракатнинг чекланганлиги, руҳий стресслар ва овқатланишнинг бузилиши ва бошқалар.

Н.И.Аринчин усули бўйича бизнинг тадқиқотчиларимиз томонидан юқори курс талабаларида гипертония касаллигининг томир—патогенетик шаклига қиёбат 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 қайдаш ва 10 дақиқа югуришни ўз ичига олган жисмоний юклама ҳар йили 5 кг вазндан қатъий ҳалос бўлиш имконини беради.

Французларда ажойиб маълумот бор: оголантирилган инсон—қуролланган инсон. Соқломлаштирувчи жисмоний машқлар турли касалликларнинг олдини олишнинг самарали воситаси ҳисобланади. Соқломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш яхши кайфият, юқори ишчанлик, ахлоқий вазминлик асосидир.

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

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

Шунинг учун **соқломлаштирувчи 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, қзаро боқлиқ аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган бўлиши лозим. Булар:

- талабалар саломатлигини мустақамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, иш қобилиятини ошириш;
- мунтазам жисмоний машқулотларга эътиёжни, жисмоний етукликка, яратувчанлик ва мустақил давлатимизни қимоя қилишга интилишни тарбиялаш;

- мустақил давлат қурувчиларининг юқори ахлоқий сифатларини тарбиялаш, ўз саломатлиги ҳақида қайқуриш нафақат шахсий балки жамият олдигаги бурч эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш;
- соқлом қает тарзи кўникмаларини қосил қилиш;
- соқломлаштиришнинг, касалликларни олдини олишнинг турли шакл, усул ва воситаларидан фойдаланишни қргатиш;
- бқш вақтдан унумли фойдаланиш, ўз –қзини бақолаш, ўз –қзини назорат қилиш, кундалик қаракат режимини ташкил этиш кўникмаларини шакллантиришга қргатиш;
- қаракат хусусиятларини ривожлантириш.

Ққувчи ёшлар саломатлигини асраш ва мустақамлаш масалаларини ҳал этиш ёш авлодни жисмонан ва маънан вояга етказиш, ривожланиб келаётган давлатнинг фаол қурувчиларини қар томонлама тарбиялашнинг асоси қисобланади.

Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кқра долзарб қисобланади. Талаба ёшлар мустақил давлат рақбар ходимларининг асосий резерви қисобланади. Ўзбекистон Республикасининг иқтисодий ва ижтимоий тараққиети ёш мутахассисларнинг билими, моқирлиги ва уларни ққитиш тизимига боқлиқ. Ёшлар маълум билимларни саломатликни мустақамловчи, ққув ва меқнат фаолиятининг унумдорлигини оширувчи соқломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ва усуллари бқйича эгаллашлари керак.

Шунинг учун соқломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшлар саломатлигини асраш ва мустақамлаш, касалликларнинг олдини олувчи валеологик жараён қисобланади. Профилактика икки турга бқлинади – ижтимоий ва шахсий профилактика.

Ижтимоий профилактиканинг замонавий тушунчаси инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш, уни жисмоний ва руқий қувватини қар тарафлама ривожлантиришни қзига мақсад қилиб олган давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Тиббиёт соқасида касалликларнинг олдини олиш, инсон саломатлигини мустақамлаш, унинг умрини узайтириш бқйича етарлича тадбирлар ишлаб чиқилган.

Ақоли саломатлигини асраш ва мустақамлаш ривожланаётган давлат шароитида алоқида ижтимоий мазмун касб этади ва қуйидаги вазифаларни ҳал этишни талаб этади:

- ақоли маданияти ва қает даражасини мунтазам ошириш;
- табиий муқитнинг инсон қаети учун қулай параметрларини асраш;
- ишлаб чиқариш ва турмуш учун оптимал шароитларни яратиш;

- бар бир инсонни, унинг илк болалик чоғидан бошлаб, жисмоний ва руҳий ривожлантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи, меҳнат ва дам олишнинг рационал режимини шакллантириш;
- аҳолининг турли катламлари хусусиятларини эътиборга олиб бар томонлама гигиеник тарбиялаш;
- аҳоли саломатлигини умумдиспансеризация асосида динамик кузатиш тизимини тадбиқ этиш.

Инсон саломатлиги аҳолини кузатиш қуйидагиларни кўрсатди:

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

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

Шунинг учун тиббиётнинг замонавий босқичида асосий эътибор профилактикага қаратилган.

Тиббиётда профилактика воситалари етарлича, лекин қисиб келаётган авлод, асосан, даволовчи жисмоний тарбия, медикаментлар ва ҳ.к. воситалар асосида соғломлаштирилади. Яъни, касалликларнинг олдини олиш эмас, уларни даволаш усулларидан 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 қал этиш мақсадида «Аҳоли саломатлигини мустақамлаш ва касалликлар профилактикасини кучайтириш ишларининг комплекс дастури» ишлаб чиқилди ва унинг давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан бажарилиши масалалари қал 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 қўув 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

соқломлаштирувчи тадбирлар; уй – жой хизмати; моддий – техник таъминот; санитар ёритув ишлари.

2005 йили республикамизда ақолини соқломлаштириш бўйича давлат дастури қабул қилинган ва унда қуйидаги бўлимлар мавжуд:

- 1) соқлом қаёт тарзи муаммоларини қрганиш;
- 2) болалар боқчаси ва мактабда соқлом қаёт турзига эқтиёжни шакллантириш;
- 3) лицей, коллеж ва педагогика олий ққув юртларида соқлом қаёт тарзига эқтиёжни шакллантириш;
- 4) қрта махсус ққув даргоқларида соқлом қаёт тарзига эқтиёжни шакллантириш;
- 5) малака ошириш тизимида соқлом қаёт тарзига эқтиёжни шакллантириш муаммоларини қрганиш;
- 6) соқлом қаёт тарзини шакллантириш жараёнини қрганиш ва уни назорат қилиш тизими;
- 7) ақолининг соқлом қаёт тарзига эқтиёжи асослари;
- 8) соқлом қаёт тарзини ташвиқот ва тарқибот қилиш;
- 9) соқлом қаёт тарзини қзбекистон Республикасининг Халқаро алоқаларига тадбиқ этиш.

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

Касалликлар – инсоният учун офатдир. Қанчадан – қанча инсонлар улар туфайли бевақт қаётдан кқз юмадилар, меқнат қилиш қувончидан мақрум бўладилар.

Шундай қилиб, профилактика, кенг маънода, инсонларнинг саломатлигини мустақамлаш, меқнат фаоллигини ошириш, умрини узайтириш, меқнат, турмуш, дам олиш шароитларини яхшилаш, қамда жисмоний маданиятини ривожлантириш учун барча шароитларни яратишга йқналтирилган тадбирларни англатади.

XXIII – Жақон соқлиқни сақлаш ассабмлеяси 1970 йилда қабул этган резолюциясида миллий соқлиқни сақлаш тизимини тузиш ва ривожлантиришнинг самарали принциплари сифатида «ақоли саломатлигини муқофаза қилишда давлат ва жамиятни махсул деб билиш», «соқлиқни сақлашнинг ягона миллий режасини тузиш», «ижтимоий ва индивидуал профилактика чораларини кқриш», ақолини «малакали, бепул профилактик ва даволаш ёрдами билан таъминлаш» ва қ.к.ларни тавсия этади.

қзбекитон Республикаси мустақилликка эришгач давлат томондан ақоли саломатлигини мустақамлашга бевосита ва билвосита йқналтирилган қарорлар, қонуний ва меёрий актлар қабул қилинганлигини таъкидлаб қтиш лозим. Бу «Давлат ёшлар

сиёсати Ҷаҳида»ги, «Таълим тўғрисида»ги, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунлардир.

Ўзбекистон Республикаси Қукумати Қарори билан «Соғлом авлод учун» нодавлат Ҷалқаро жамқармаси ташкил этилди. Жамқарма мақсади — қисб келаётган авлодни ва катта ёшдаги ақолини соғломлаштириш. Мақсад битта, уни амалга оширишнинг эса кўплаб усул ва воситалари мавжуд. Оилани уйқунлаштириш, соғлом Ҷаёт тарзини шакллантириш (бу, Ўз навбатида, оналар ва болалар касалланиши ва Қлимини камайитиришга сабаб бўлади), шунингдек, ақолини касалликлар профилактикаси Ҷаҳида 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 Қсиши ва ривожланишига хизмат Қилувчи овқатланишдир. Иккинчи нуқтаи назар — овқатланиш натижасида Қосил бўлган ортиқча ва зарарли моддалардан Қалос бўлиш. Бунда инсонга табиий Қарорат, 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 хазм бўлиши ва танадан ортиқча моддаларнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. Овқат Қазм бўлиши жараёнинг жисмоний машқларга бевосита боқлиқлиги Ҷаҳида шарқий Уйқониш даври олимлари рисоаларида Қам катта эътибор берилган. Ибн Синонинг таъкидлашича, жисмоний машқлар инсонни ортиқча вазндан халос этади, танага енгиллик бахш этади, кун бўйи йиқилган ортиқча юқдан халос этади.

Овқатланиш ва жисмоний машқулотлар, МаймониД фикрича, бир — бирини меъёрга солиб турувчи Қарама — Қаршиликлардир. У, хусусан, шундай деб ёзган эди: «Гимнастик Қаракатлар Қрнини Қеч нарса боса олмайди: улар табиий иссиқликни оширади, Қатто кучли таомларни етарлича эганда Қам танада ортиқча вазн Қосил бўлишига йқл Ққймайди».

Республика Қукумати озод Ўзбекистонда ақолини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида соғломлаштириш, соғлом авлодни тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини тарқиб этиш масалаларини Ҷал этишни муқим вазифалар деб Қисоблайди. «Ўзбекистон мустақиллиги — бизнинг маънавий ва маданий бойлигимиз гуркираб Қсиши учун муқим асосдир», — деб ёзади Республика Президенти И.Каримов Қзининг «Ўзбекистон янгиланиш ва тараққиётнинг Ўз йқли» китобида.

Жисмоний тарбия ва спорт — умуминсоний маданиятнинг таркибий Қисмларидир. Шу сабабли давлатимизда жисмоний

тарбия ва спорт тарафиди муаммоларига чуқур эътибор берилиши лозим. Бу борада Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт соҳида» ги қонуни муҳим аҳамиятга эга.

Соқлом авлод — нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлоддир. Қар томонлама комил шахсни тарбиялаш учун тиббий — психологик хизматни ташкил этиш, бошча ёшдаги болалар ва ёшлар, шунингдек катта ёшдаги ақоли билан жисмоний соқломлаштириш ишларини ташкил этиш керак. Бунинг учун экспериментал — асосланган соқломлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш ва уларни қўув — соқломлаштириш педагогик жараёнга жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида тадбиқ этиш лозим.

Жисмоний маданият — умуммаданиятнинг таркибий қисмидир. У нафақат саломатликни мустақамлайди, балки айрим туқма орттирилган касалликлардан фориқ қилади, остеохондроз, тромбозфлебит каби касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия билан шуқулланиш — бу жисмоний машқларни мунтазам бажариш, кун тартибига ва гигиена қоидаларига риоя қилиш, танани қуёш, қаво ва сувдан самарали фойдаланиб чиниқтириш демақдир. Жисмоний маданиятнинг таркибий қисми — бу спортдир. Спорт билан шуқулланиш — доимий машқулотлар, доим ортиб боровчи юкламалар йқли билан мусобақаларда юқори натижаларга эришиш демақдир.

Ёшларни валеологик тарбия қилиш — давлат ақамиятига молик иш бўлиб, қукуматимиз унга катта ақамият бермоқда. Шу сабабли «Жисмоний тарбия ва спорт тўққисиди» ги қонунда, «Соқлом авлод учун» қукумат қарорида ёш авлодни, ёшларни соқломлаштириш тизимини кқриб чиқиш ва тадбиқ этиш зарурати соҳида сқз боради. Шунинг учун соқломлаштириш тадбирлари тизими ёшлар ижтимоий қаетида «саломатлик — юксак обрқ» деган тушунчани тарқиб этиб, уларни жисмоний машқулотлар билан мунтазам шуқулланишга зарарли одатлар (ароққрлик, кашандалик ва қ.з.) дан воз кечишга, тққри овқатланиш, соқлом қает тарзи юритишга йқналтириши лозим.

Ўзбекистон Республикасининг директив қужжатларида қам қар томонлама етук, фаол шахсни шакллантиришда соқломлаштирувчи жисмоний машқлар ёрдамида касалликларни профилактика қилишнинг муқим қрни соҳида сқз юритилади. Соқломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшларни жисмоний машқлар ва спорт билан шуқулланишга эқтиёжни мустақамлаш, уларнинг психофизиологик асосларини англаш, жисмоний қувват ва саломатликни ривожлантириш, санитар — гигиеник кқникмаларни қосил қилиш, соқлом қает тарзи юритишга йқналтирилган кқп қиррали педагогик жараёндир.

Соқломлаштирувчи жисмоний тарбияда ёшларда жисмоний машқулотлар ва спортга эътиёжни шакллантириш, жисмоний қувватни ва характерни мустақамлаш муқим ақамият касб этади.

Соқломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муқим компонентларидан бири ёшларни жисмоний машқулотларнинг соқломлаштирувчи самараси ва унинг инсон танасига таъсири тўққисидаги билимлар билан қуроллантириш қисобланади.

Соқломлаштирувчи жисмоний тарбияда қуйидагилар муқим қрин тутеди:

- жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак – томир тизимининг ишлаши, саломатлик даражаси кўрсаткичлари диагностикаси;

- қўув фаолияти, дам олишни ташкил этиш, қз – қзини бақолаш, тақлил қилиш ва назорат қилиш кўникмаларини шакллантириш;

- педагогик жараёнда асосий усул соқломлаштирувчи машқлар ва жисмоний машқулотдир.

Жисмоний – соқломлаштириш ишлари қақида сқз борганда шуни қайд этиш лозимки, кўпчилиқ мамлакатларда «фитнес» (жисмоний тайёрлик), «физикл эдюқшн» (жисмоний тарбия) ва албатта, «спорт» тушунчалари қўқлланилади.

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

Шунинг учун ёшларни валеологиянинг таркибий қисми бқлган соқломлаштирувчи жисмоний тарбия шакллари, усул ва воситалари билан таништириш жуда муқим.

Шундай қилиб, соқломлаштирувчи жисмоний тарбия индивидуал профилактиканинг асоси қисобланади ва ёшлар саломатлигини яхшилаш ва асрашнинг самарали воситаси қисобланади. Айни пайтда у танани соқломлаштириш, қўув жараёни ва меқнат самарадорлигини оширишнинг самарали усули қамдир.

Индивидуал профилактика ёшлар саломатлигини яхшилайти ва жамиятнинг демографик тузилиши ижобий томонга қзгаришига ёрдам беради. Жамиятда қари инсонлар сони кўпаяётган бир даврда соқломлаштирувчи жисмоний тарбия машқулотлари фаол ижодий фаолиятни давом эттиришга ёрдам беради ва жамият меқнатга қобилиятли ақолининг қўқшимча зақираларига эга бқлади.

70 – йилларга қадар кўпгина мамлакатларда ишлаб чиқариш фаолияти, қаётий тушунчаларга йқналтирилган концепция мавжуд эди. У дам олиш, эмоционал қувват олиш учун бқш вақтдан

фойдаланишни назарда тутди. Сўнги вақтларда шахсий эътиёжларни қондириш каби йўналиш тобора кенг тарқалмоқда. Ушбу концепциянинг 80—йилларда пайдо бўлиши жисмоний — соқломлаштириш ва спорт клубларининг фаолиятига чуқур таъсир қўрсатди.

Янги концепция шуқулланувчилар олдига аниқ вазифаларни қўймайди, балки инсоний муносабатлар, турмуш ташвишларидан чекланиш, саломатликни яхшилаш имкониятларига мўлжалланган. Бу эса қўпгина мамлакатларда спорт ва соқломлаштирувчи спорт ўртасида тафовутлар қосил бўлишига олиб келди. Спорт клублари ва ассоциацияларининг анъанавий дастурларига киритилмаган.

Жисмоний — соқломлаштириш фаолиқнинг янги шакл ва турлари пайдо бўлди. Улар ақоли ўртасида тезда оммалашиб кетди. Гимнастик ва тренажёр заллар, бошқа соқломлаштирувчи масканлар сонининг кескин ошиши, спорт молларини ишлаб чиқариш ва сотишнинг қсиши бу ижтимоий қўринишнинг ташқи қўринишлари эди. Умумий жисмоний тайёргарлик билан шуқулланиш 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, соқломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланишнинг аниқ концепцияси пайдо бўлди.

Соқломлаштириш машқлари саломатликни яхшилаш ва инсон эътиёжларини қондиришнинг асоси, дам олишнинг самарали воситасига айланди.

Талаба ёшлар валеологияси соқломлаштиришга, қўув ва бўлқуси меқнат фаолияти самарасини ошириш мақсадида саломатликни яхшилаш ва уни асраш шакл, усул ва воситаларини ўргатишга йўналтирилган бўлиши керак. Аини пайтда жисмоний тарбиянинг қозирги методикаси ёшлар саломатлигини мустақамлаш муаммоларини қал этмайди. Ўзбекистон Республикасининг талабаларни жисмоний тарбия қилиш бўйича жорий комплекс (1987й), Қудудий (1992й) дастурлари амалда қзларини оқламадилар. Бу олий қўув юртларида ққиш давомида ёшларнинг функционал имкониятлари даражаси йилдан — йилга тушиб бораётганлиги сабабларидан биридир.

Тошкент электротехника алоқа институти талабаларининг соғлиғи ва меқнат қобилияти шифокорлар томонидан таҳлил қилинганда V-курсга келиб ЎРК билан касалланиш даражаси кескин ошганлиги маълум бўлди. 1984 йилда талабаларнинг ЎРК ташқиси 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 бирликларда 1840 кунни ташкил этади Хулоса

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

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида қўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оқирлиги, оқкаларнинг ҳаётий сиқими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уриши тикланишига кетган вақт ва қ.к ларнинг оддий қўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустақамлаш, деганда жисмоний ривожланиш гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёрликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машқулотлар 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 қўп бора ҳайд этган.

Т.И.Искандеров, В.И.Исхақов қўз ишларида ҳадимий дунё ва Шарқ анъаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кураш, тош қўтариш, тўп қўйинлари ва қ.з.

Адабиётлар:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. М. Флинта. Наука 2001.
2. Лантев А.П. Гигиена. М.Фис. 1990.
3. Синяков А.Ф. Ретсиптк для здоровья. М.Фис. 1987.
4. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.
5. Кошбохтиев И.А. “Основы физического совершенствования студентов”

