

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT ARXITEKTURA – QURILISH INSTITUTI**

“Jismoniy madaniyat” kafedrası

U.Q. Qosimov, A.Q. Qidirov

VALEOLOGIYA ASOSLARI KURSIDAN MA‘RUZALAR MATNI

Samarqand – 2016

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT ARXITEKTURA – QURILISH INSTITUTI**

“Jismoniy madaniyat” kafedrası

**Institut ilmiy-uslubiy kengashi
tomonidan chop etishga tavsiya
etilgan**

Ro‘yxatga olindi № _____

Bayonnoma № _____

“ _____ ” _____ 2016y

“Tasdiqlayman”

Ilmiy-uslubiy kengash raisi

A.T. Qo‘ldashev

“ _____ ” _____ 2016y

“Valeologiya asoslari” kursidan

ma‘ruzalar matni

Ta‘lim yo‘nalishlari: 5340100 – Arxitektura (turlari bo‘yicha)
5150900 – Dizayn (Intererni loyihalash)
5150900- Dizayn (landshaft)
5340200 – Bino va inshootlar qurilishi (sanoat va fuqaro binolari)
5340500 – Qurilish materiallari, buyumlari va konstruksiyalarini ishlab
chiqarish
5311500 – Geodeziya, kartografiya va kadastr
5610100 – Xizmatlar sohasi (uy-joy va kommunal, maishiy xizmatlar)
5340400 – Muhandislik kommunikatsiyalari qurilishi va montaji (turlari
bo‘yicha)
5111000 – Kasb ta‘limi (Bino va inshootlar qurilishi)
5340400 – Muhandislik kommunikatsiyalari qurilishi va montaji
(suv ta‘minoti va kanalizatsiya)
5111000 – Kasb ta‘limi: muxandisliy komunikatsiyalari qurilishi va
montaji
5340300 – SHahar qurilishi va xo‘jaligi
5340900 – Ko‘chmas mulk ekspertizasi va uni boshqarish
5341000 – Qishloq hududlarini arxitektura-loyihaviy tashkil etish
5111000-Kasb ta‘lim (tasviriy san‘at va muxandislik grafikasi)
5230200-Menejment (qurilish)
5340800-Avtomobil yo‘llari va aedromlar ta‘lim yo‘nalashlari uchun
mo‘ljallangan.

Samarqand - 2016

“Valeologiya asoslari” kursidan tayyorlangan ushbu ma’ruzalar matni DTS lariga to’liq mos keladi hamda nizom talablaridan kelib chiqib, namunaviy o’quv reja hamda fanning namunaviy o’quv dasturi va ishchi o’quv dasturlari asosida tuzildi.

Ma’ruzalar matni – Valeologiya asoslari haqida tushuncha, fanning maqsad va vazifalari, valeologiya asoslari kursi ob’ektlarining ta’rifi va mazmuni to’g’risida tushunchalar berilgan.

Ushbu ma’ruzalar matni 10 soatga mo’ljallangan 5-ta mavzudan iborat.

Ushbu ma’ruzalar matnidan “Jismoniy madaniyat”, “Valeologiya asoslari” ta’lim yshnalishi bo’yicha ta’lim olayotgan bakalavrlari hamda undan shu soxada ishlaydigan o’qituvchi murabbiylar ham foydalanishlari mumkin.

Tuzuvchilar: Ubaydullo Qosimov.–“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti.
A.Q.Qidirov. - O’qituvchi

Taqrizchilar: R.I.Ibragimov. - Samarqand Davlat CHet tillari instituti
jismoniy madaniyat kafedra dotsenti.

SH.YA.Xusainov. -Samarqand Davlat arxitektura qurilish
instituti “Jismoniy madaniyat” kafedrası katta o’qituvchisi.

Ma’ruzalar matni “Jismoniy madaniyat” kafedrası yig’ilishida ko’rib chiqilgan va ma’qullangan (2016 yil 29 mart, bayonnoma № 7).

“Valeologiya asoslari” kursidan o‘quv soatlarining taqsimlanishi

№	Ma’ruza mavzulari	Ma’ruza soatlari
1	Valeologiya asoslari kursiga kirish	2
2	Valeologiyaning nazariy - metodologik asoslari.	2
3	Valeologiya – solomatlik va sog‘lom turmush tarzi haqidagi ta’limot.	2
4	Orttirilgan immun tanqislik sindromi	2
5	Salomatlik kushandari. (chekish, ichkilikbozlik, giyoxvanlik)	2
	Jami:	10

KIRISH

Valeologiya – salomatlik yoki qanday qilib sog‘lom bo‘lish mumkinligi haqidagi fan bo‘lib, tibbiyot fanidan tubdan farq qiladi. 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 omillari va mexanizm masalalarini echadi.

Salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sog‘lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch intellektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi.

Bundan jamiyatning har bir a‘zosida inson xayotida 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 chiqamiz. Jadvalda yoshlar valeologiya konsepsiyasi sxema tarzida ko‘rsatish mumkin.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat va funksional tayyorgarlikning son ko‘rsatkichlari yosh inson salomatligidarajasi haqida nisbatan ma‘lumot berilgan.

Oliy ta‘lim istiqbol taraqqiyotining asosiy muammolarini hal etish yoshlarni jismoniy tarbiya qilish, pedagogik sog‘lomlashtirish tizimini takomillashtirishni talab etadi. SHuning uchun oliy o‘quv yurtlarida jismoniy mashqlar tizimini qayta ko‘rish doldarb muammolaridan biri hisoblanadi, chunki tadqiqotlarimiz natijasiga ko‘ra o‘qish davomida talabalar 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., natija rivojlanayotgan davlatga iqtisodiy va intellektual zarar etkazadi.

SHu munosabat bilan pedagogikada yoshlar valeologiyasi salomatlikni saqlash va yaxshilashga, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat turlari, uslub va usullariga sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan, sog‘lomlashtirish tizimi sifatida ko‘rib chiqamiz.

Valeologiya talabalarda jismoniy madaniyatning nazariy, amaliy va mustaxkam mashg‘ulotlariga ogli, barqaror va pozitiv munosabatlari shakllantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, salomatlikni yaxshilaydi, o‘quv jarayonlarining unumdorligini oshiradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun va “Sog‘lom avlod uchun” nodavlat xalqaro jamg‘armasi belgilangan vazifalar bajarilishini ta‘minlaydi. Jismoniy birkamolik salomatlik garovi bo‘lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish, tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiya jarayoning bosh vazifasi – tabiiy faoliyatning dinamikligi va barqarorligini kuchaytirish, tarbiyaning yuqori natijalarini kafolatlash. Bu esa indevedual xususiyatlarini xusuiyatlarini hisobga oluvchi pedagogik shaxsitga asoslagan.

Salomatlik inson xayotida, ayniqsa yoshligida, muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi insonning kasbiy etukligini va ijobiy o‘qishiga sabab bo‘ladi.

SHuning uchun o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish koyepsiyasi yoshlarni o'z salomatligiga munosabatini bubdan o'zgartirish xarakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish va sog'lom dam olishni tashkil etishga qaratishimiz lozim.

I-Mavzu “VALEOLOGIYA ASOSLARI” KURSIGA KIRISH

Reja:

1. Valeologiya salomatlik va sog‘lom xayot tarzi haqidagi ta‘limot.
2. Valeologiyaning asosiy tushunchasi.
3. Valeologiya predmeti.
4. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.
5. Valeologiyaning vazifalari.
6. Valeologiyaning tadqiqot usullari.
7. Salomatlik va sog‘lom xayot tarzi.
8. Jismoniy tarbiya va salomatlik.

1. VALEOLOGIYA SALOMATLIK VA SOG‘LOM XAYOT TARZI HAQIDAGI TA‘LIMOT.

Oliy o‘quv yurtida tarbiyaning eng muhim vazifasi – tashkilotchilik va ijtimoiy – siyosiy ishlarga layoqati, rahbarlik va murabbiylik qobiliyatiga ega yuqori malakali mutaxassisilarni tayyorlashdir.

Oliy o‘quv yurtida tarbiyaviy jarayon ko‘p qirrali bo‘lib, g‘oyaviy – siyosiy, ma‘naviy kasbiy, mehnat estetik, xuquqiy va valeologik yo‘nalishlarini o‘z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya, valeologiyaning tarkibiy qismi sifatida, salomatlikni mustahkamlashga, o‘quv jarayoni unumdarliligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Bitiruvchilarning ijtimoiy kasbiy vazifalarini bajarish darajasi, ularning jismoniy etuklik, gavda tuzilishi, jismoniy tayyorgarligi, salomatligining aholi ishga layoqatiga bog‘liq bo‘ladi.

Mustahkam salomatlik – jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish, sog‘lom xayot tarzini olib borishning natijasi bo‘lib, o‘quv va mehnat faoliyati unumdarliligining asosidir. 1-jadvalda inson valeologiyasining tuzilishi aks ettirilgan.

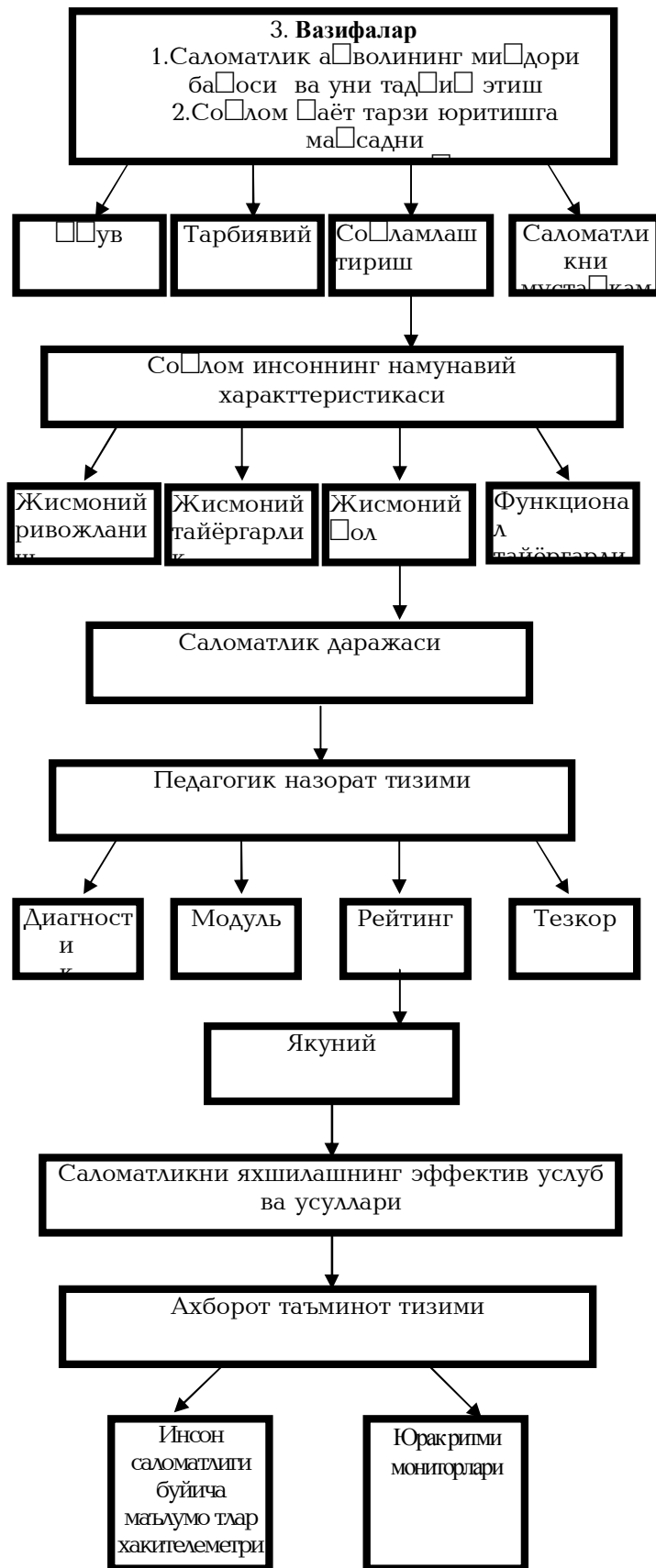
2. VALEOLOGIYANING ASOSIY TUSHUNCHASI.

«**Valeologiya**» lotincha so‘z bo‘lib, aloe-«salomatlik», «sog‘lom bo‘lish» ma‘nosini anglatadi.

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.

Valeologiyaning markaziy **muammosi**- individual salomatlikka munosabat va shaxsni individual rivojlantirish jarayonida salomatlik madaniyatini tarbiyalashdir.

Valeologiya predmeti –individual salomatlik va inson salomatligi zaxiralari, shuningdek sog‘lom xayot tarzi demakdir. Valeologiyaning turli kasalliklarining oldini olishni tavsiya etuvchi profilaktik uslublaridir.



3. VALEOLOGIYA PREDMETI.

Valeologiya organizm tuzilishi va vazifalari, uning xarakat imkoniyatlari, jismoniy xolatini takomillashtirish, salomatlikni saqlash va yaxshilash, sogʻlom hayot

tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalar tizimini o'rganish, muntazam jismoniy mashklarni bajarishga ehtiyojini mustaxkamlashga yo'naltirilgan faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi.

SHu munosabat bilan insonning ijtimoiy rivojlanish haqidagi pedagogik qonunlarni tadqiq etish, shu asosida har tomonlama etuk insonni shakllantirish bo'yicha maxsus pedagogik tarbiya jarayoni nazariyasi va metodikasini aniqlash valeologiya faning predmeti hisoblanadi.

Sog'lom xayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ularning salomatlik va jismoniy etuklikni asrash va yaxshilash bo'yicha bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishga o'yналtirilgan pedagogik faoliyatiga valeologiya faning ob'ekti hisoblanadi.

Jismoniy etuklikka intilish deganda insonni turli xayotiy sharoitlarga optimal moslashuvini ta'minlovchi va faol ijtimoiy turmush, o'quv va kelajakdagi mehnat faoliyati, xayotdagi o'rning manbasi hisoblanuvchi jismoniy holati, jismoniy va funksional tayyorgarlig, gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishini yaxshilavchi jarayon deb tushuniladi.

4. VALEOLOGIYANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI.

Valeologiya anatomiya, fiziologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, matematika, kibernetika va boshqa fanlar bilan chambarchas bog'liqdir.

Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va yaxshilashdir. SHu munosabat bilan inson salomatligi pedagogik tadqiqotlarning ob'ekti bo'lishi lozim. Bu erda jismoniy ravojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining ishlashi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy ahvol salomatlikning tarkibiy elementlari ekanligini qayd etish muhim. SHuning uchun insonni boshqarish va etukligiga erishish uchun jismoniy tayyorgarlini qator ko'rsatkichlari(jismoniy rivjlanish ap gavda tuzilishi, jismoniy va funkyional tayyorgarlik) bo'yicha kompleks baholash kerak. Olingan to'liq ma'lumatlar 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 psixalogik testlardan foydalanish mumkin. Pedagogik tadqiqotlar ma'lumotlarini kompleks hisobga olish jismoniy xolat haqida ob'ektiv axborot olish sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turlari va usullarining aniqlab olish imkonini beradi. YUqorida bayon etilganlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkin. Pedagogik tadqiqotlar, axborot ta'minoti usullarini qo'llanilgan kompleks ma'lumotlar quyidagi masalalarni hal etishda yordam beradi:

1. Jismoniy ahvolni aniqlash.
2. Jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyorgarlikni baholash.
3. Insonning jismoniy etukligi dinamikasini aniqlash.
4. Sog'lomlashtirishning effektiv usullarini aniqlash.
5. Etuklikka erishish jarayonini rejalashtirish tizimini o'rganish.
6. Jismoniy etuklikka erishishning individuallashtirish.
7. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil, muntazim, amaliy shug'ullanishga ehtiyojini rivojlantirish.
8. O'z-o'zini nazorat qilish usullariga o'rgatish va x.k.

Jismoniy etuklikka erishishning effektiv sog'lomlashtiruvchi vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlashi, gavda tuzilishi va jismoniy, funksional tayyorgarligi ko'rsatkachlarining korrelatsion bog'liqligini aniqlashimiz kerak.

YOshlarning jismoniy etuklikka erishishning ilmiy asoslangan vositalarini aniqlashga bunday yondashuv sog'lomlashtirish profilaktika ishlarini effektiv rejalashtirish va mashqlarni to'g'ri tanlash imkonini beradi.

5. VALEOLOGIYANING VAZIFALARI.

Valeologiyaning asosiy vazifalari:

1. Inson salomatligi va sog'liq rezervlarini tadqiq etish va son jihatdan baholash.
2. Sog'lom hayot tarziga yo'naltirish.
3. Inson salomatligi va sog'liq rezervlarini sog'lom hayot tarziga yo'naltirish orqali saqlash va mustahkamlash.

Jismoniy etuklikka erishish-salomatlikni asrash va mustahkamlashdir, shunday ekan sog'lomlashtirish ta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etadi.

Insonlarda yuksak axloqiy-siyosiy sifatlarni shakllantirish, mustahkam intizom ko'nikma va odatlarini hosil qilish valeologiyaning tarbiyaviy vazifalariga kiradi. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida har tomonlama ta'lim-tarbiyaviy ta'sir kuchiga ega.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi profilaktik ta'lim-bu turli kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va ko'nikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya hayotiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga o'rgatish va sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. SHuningdek, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini o'rganish ham ta'lim vazifalaridan biridir. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning foydasi va zaruriyati ko'rsatiladi.

Salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligi, sog'lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi prinsiplari talablariga rioya qilishga bog'liqdir.

Jismoniy rivojlanish deganda organizm shakli va funksiyalari etilishining pedagogik jarayoni tushuniladi. Jismoniy rivojlanish inson kuchi etilayotgan paytda, shuningdek, uning salomatligida maxsus tashkil etilgan tarbiya ta'siri ostida ro'y berayotgan sifat o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Bu ma'noda u jismoniy tarbiyaning natijasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Jismoniy etuklik shaxsni jismoniy tarbiya vositalari yordamida shakllantiruvchi pedagogik jarayon natijasidir. Ta'lim berish - yuksak ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog'lom hayot tarziga yo'naltirish uchun kerak bo'ladigan bilim va ko'nikmalar bilan yoshlarni qurollantirishdan iborat

6. VALEOLOGIYANING TADQIQOT USULLARI.

Xozirgi vaqtda tadqiqotlar turli usullar yordamida amalga oshirilmoqda. Ularga quyidagilar kiradi: pedagogik kuzatish, pedagogik ekisperiment, ilg'or pedagogik tajribalarini o'rganish va o'zlashtirish, tadqiqotning ijtimoiy usullari (anketa, reyting), matematika, statistika usullari pedagogik g'oyalarini nazariy taxlil qilish usuli va jismoniy rivojlanishini baxolash usullari.

Har bir usul mohiyatini qisqacha izoh beramiz.

Jismoniy ahvolni axborot texnologiyalardan foydalanib baholash usuli: jismoniy ahvol bo'yicha ma'lumotlarning yurak ritmi monitorining; interfeys va dasturiy taxminotning; tanadagi yog' massalari tarozi-analizatorlarining telemetrik kompyuter kompleksi tizimi.

Pedagogik kuzatuv usuli. Kuzatuv-o'quv-tarbiyaviy jarayonni tadqiqotchi aralashivusiz tashkil etishning individual usullarini baholash va reja asosida tahlil etishdir. Ko'rinishlarni o'rganishi tadqiqotchidan asosli ma'lumotlarni qayd etish, yig'ish va tahlil qilishni talab etadi. Kuzatuv nazariy xulosalar chiqarish uchun zamin yaratib beradi. Xulosalar, o'z navbatida, chuqurroq tahlil qilinadi va boshqa usullar yordamida tekshiriladi.

Pedagogik eksperiment. Bu o'qituvchilarning maxsus tashkil etilgan pedagogik faoliyati bo'lib, u o'zining oldindan qo'yilgan maqsadlariga ega. Bunda turli eksperimentlardan foydalaniladi. Bular yaratuvchi-o'zgartiruvchi, nazorat qiluvchi, tabiiy, namunaviy, laboratoriya eksperimentlardir.

Tadqiqotning ijtimoiy usullari. (anketalash, reyting). Anketalash- bu standartlashtirilgan savollar tizimiga yozma javob berish yo'li bilan ma'lumotlar olish usulidir. Reyting- insonning har tomonlama tayyorligini kompleks baholashdir.

Tadqiqotning matematik usullari. Pedagogik ko'rinishlarni son jihatdan tahlil qilish uchun matematik statistikadan foydalaniladi.

G'oyalarni nazariy tahlil qilish usuli. U Ta'lim va tarbiyaning muhim masalalari bo'yicha chuqur ilmiy xulosalarni umumlashtiribgina qolmasdan, uning yangi qonuniyatlarini topish imkonini beradi.

SHuni qayd etish kerakkai, jismoniy tarbiya asosan, insonni jismonan rivojlantirishga yo'naltirilgan. "Jismoniy rivojlantirish" deganda maxsus tashkil etilgan tarbiya ta'sirida inson salomatligini saqlash va mastaxkamlash jarayonida ro'y berayotgan sifat o'zgarishlar tushuniladi. SHuning uchun jismoniy etuklik nafaqat jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, balki jismoniy rivojlanish, organizmning funksional va jismoniy ahvoli xaqida ma'lumotlar bilan ham belgilangan. Tarbiyaviy sog'lomloshtirish jarayonini to'liq xarakterlash uchun har bir pedagog tabiiy-biologik tekshirishlardan foydalanish kerak. Jismoniy etuklikka erishish jarayonida jismoniy rivojlantirish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining funksional xolatini nazorat qilinadi.

Nazorat ishlari shug'ullanuvchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash; qo'llanilayotgan jismoniy mashqlarning afzalliklari va kamchiliklarini topish; amaliy mashg'ulotlar rejasini tuzish imkonini beradi.

Nazorat ishlari turli mashqlar yoki testlar yordamida o'tkaziladi. Nazorat mashqlarini qo'llashning aniq tizimi testlashdir. Nazorat mashqlari – ayrim jismoniy sifatlar(kuch, chidam, chaqqonlik va x.z.) yoki jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida qo'llaniladigan mazmuni, shakl va bajarilish shartlari standartlashtirilgan xarakatlardir. Nazorat mashqlari oddiy jismoniy mashqlar sifatida ham qo'llanilish mumkin.

"Jismoniy rivojlanish" deganda organizmdagi kuchli zaxirasini aniqlovchi morfologik va funksional xususiyatlar kompleksi tushuniladi. Insonning jismoniy

rivojlanish darajasi jismoniy mashg'ulotlar xarakteri va imkoniyatlarini belgilovchi muhim omildir.

Jismoniy rivojlanish haqida ma'lumotlar antropometrik gavda tuzilishining pishiqligi, semizlik, tananing yog' va faol massasi ko'rsatkichlaridan foydalaniladi.

YUrak-qon tizimining funksional xolatini tadqiq etish dozashtirilgan jismoniy yuklama (30 sek ichida 20 marta o'tirib-turish) yordamida amalga oshiriladi.

7. SALOMATLIK VA SOG'LOM XAYOT TARZI.

Aholi salomatligining 40-50% xayot tarziga bog'liq. Zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, aokogol va tamakini ma'yoridan ortiq istemol qilish, ko'p o'tirish, stres, atrof – muhitning iflosligi turli kasalliklarga (yurak – qon va nafas olish sistemasi kasalliklari, oshqozon ichak funksiyalarining buzilishi va x.z) olib kelishi ma'lum. (2 jadval).

Zararli odatlar xavfi omillari

2 jadval

Kasalliklar nomlari	Noto'g'ri ovqatlanish	Alkogoln meyoridan ortiq iste'mol qilish	CHekish	Ko'p o'tirish	Stresslar	Atrof olamni ifloslanishi
YUrak-qon kasalliklari						
YUrak kasalliklari	YY	Y	YY	YY	YY	
Insult	YY	YY	Y	YY	YY	
Gipertoniya	YY	YY	Y	YY	YY	
Rak						
Ichak	YY					
O'pka			YY			
Og'iz bo'shlig'i		Y	YY			
Oshqozon	Y					
Nafas olish yo'llarining kasalliklari			YY			
Sirroz		YY				
Diabet	YY	YY		YY	YY	
Osteoporoz	YY	YY	Y	YY		
Ovqatlanish rejimining buzilishi bilan bogliq kasalliklari	YY	Y		YY		
YAra kasalliklari	YY	YY	YY		YY	
Tug'ma kasalliklar		YY	YY			Y

Belgilar: Y- xavf

YY- yuqori xavf

YOsh o'tgan sayin va sog'lom hayot tarzining buzilishi bilan orttirilgan kasalliklar surunkali kasalliklarga aylanadi (3-jadval).

Bundan, inson qanday hayot tarzi yuritishiga qarab salomatligi darajasi haqida so'z yuritish mumkin.

3-jadval

Insonning yoshiga qarab kasalliklarni oldindan aytib berish

Sizning asosiy kasalliklaringiz	Nomi	Sizning yoshingizda bo'lishi mumkin bo'lgan kasalliklar				
		26-30 yosh			5 yildan so'ng	
Alkogolizm	AL					BX
Ateroskleroz	A	SCH D	YA B		IS	OX
Surunkali bronxit	SB					PR
Bavosil	X	X				KJ
Gipertonik kasallik	GK	YAB	XX	SX	A	BS
Qandli diabet	ZD	OX			A	XX
O'ttosh kasalliklari	KJ	OX				PN
YUrak ishemik kasalliklari	IS	XX				
Nefrit	N				A	AL
SHishlar	T					TF
Osteoxondroz	OX					ZD
Pielonefrit	PN	X			KB	SX
Tug'ma porok	PR				TF	ZD
Buyrak-tosh kasalliklari	KB	OX			A	PN
Revmatizm	R	OX			TF	T
Tromboflebit	TF	OX			PR	T
Surunkali xoletsistit	XX	KJ				IS
Jigar sirrozi	SCHD	A				XX

Salomatlik darajasini tana og'irligi, o'pkalarning hayotiy sig'imi, yurak qisqarishlarining chastotasi, qon bosimi, standart sinovdan keyin yurak urishi tiklanishiga ketgan vaqt va h.z.larning oddiy ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin. Salomatlikning tarkibiy elementlariga insonning jismoniy va funksional tayyorgarligi haqidagi ma'lumotlar kiradi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashg'ulotlar orqali erishish mumkin.

Abu Ali ibn Sino salomatlik haqidagi fanning asoschilaridan biridir. Alloma kasalliklarning oldini olish va ularni davolash bilan birgalikda salomatlikni asrashga ham katta e'tibor bergan. U jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish sog'lom bo'lishning kuchli omili ekanligini ko'p bora qayd etgan.

8. JISMONIY TARBIYA VA SALOMATLIK.

Jismoniy tarbiya - jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismidir. SHuningdek, u insonning jismoniy qobiliyatini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. Jismoniy tarbiyaning asosiy elemenlari: jismoniy mashqlar, mashqlar kompleksori va ular bo'yicha musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va turmush gigienasi, sport turizmi.

Jismoniy tarbiya o'zining umummadaniy va ijtimoiy vazifalarini o'zining maxsus vositalari yordamida bajaradi. Bu vazifalarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Organizmni insonning yoshi, jinsi, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishidan qat'iy nazar rivojlantirish va mustahkamlash.
2. YOshlarni mehnatga va Vatan himoyasiga jismonan tayyorlash.
3. YOshlarning faol dam olish va bo'sh vaqtdan unumli foydalanish ehtiyojini qondirish.
4. YOshlarning irodasini, jismoniy qobiliyatlarini va harakat imkoniyatlarini chiniqtirish.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ish qobiliyatini o'stiradi, sog'lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijodiy faollik garovidir.

SHuning uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonlarni takomillashtirish respublikaning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida muhim davlat ahamiyatiga ega, chunki yoshlar salomatligi omili xalq xo'jaligi uchun ishchi resurslar rezervini tayyorlashning asosi hisoblanadi. SHu munosabat bilan bo'lajak mutaxassislar jismoniy tarbiya va sportni mehnat faoliyatida, turmushda, harbiy burchni bajarishda joriy etishga tayyor bo'lishlari va sportning ishlab chiqarishning iqtisodiy ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir etishini yoshlar ongiga etkazishdir.

Hozirgi vaqtda yoshlar salomatligida jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlangan. O'quv yurtini bitirish oldidan yoshlar salomatligining yomonlashuvi kuzatilmoqda. Bunga yoshlarning kam harakatlilik sabab bo'lmoqda.

Kam harakatlilik semizlik, diabet, nevroz, yassi tovonlik, qomatning buzilishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

SHu paytga qadar jismoniy tarbiyada o'quvchi va talabalar, asosan, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezlik, chayirlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish g'oyasi asosiy o'rin egallab, yosh sportchilarni, shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalalarini hal qiluvchi sport mashg'ulotlari **metodologiyaning bazisi hisoblanadi**. SHu munosabat bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mazmunini tubdan o'zgartirish kerak, chunki yoshlar salomatligi keskin muammo bo'lib turibdi. Bundan tashqari, insonning salomatlikni asrash va mustahkamlashga, jismoniy mashg'ulotlardan oladigan qoniqishga bo'lgan ehtiyojini, uning qiziqishlarini ham e'tiborga olish kerak.

YOshlarni jismoniy tarbiya qilishda individual yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimining asosiy yo'nalishiga aylantirish lozim. SHu munosabat bilan inson barkamolligini kompleks baholash yordamida individual imkoniyatlarni diagnostika qilish jismoniy etuklikka erishishning asosi bo'lishi kerak.

Ayni paytda, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlik-bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining natijasidir.

Bunda inson o'z salomatligining mustahkamlanishi jihatidan qoniqish hosil qiladi. Bu esa o'z navbatida uning jismoniy va aqliy faolligini oshiradi, natijada o'quv va mehnat faoliyatining unumdorligi oshadi.

SHunday qilib, salomatlikka valeologiya nuqtai nazaridan qarash lozim. Chunki valeologiya insonning jismoniy barkamolligi, harakatsizlik va zararli odatlar natijasida kelib chiqishi mumkin bo'lgan turli kasalliklarning oldini olishga sabab bo'luvchi jismoniy tarbiya formalari, usul va vositalari haqidagi fandır.

Tayanch so'zlar: salomatlik, sog'lom xayot tarzi, salomatlik madaniyatini tarbiyalashda halal beruvchi omillar.

Nazorat uchun savollar:

1. Valeologiya ta'rifi, valeologiya predmeti, valeologiyaning tadqiqot usullari, valeologiya maqsadi vazifasi, boshqa fanlar bilan aloqasi, salomatlik, sog'lom xayot tarzi.

Adabiyotlar:

Brexmen I.I. Vedenie v valeologiyu – Nauka o zdorove. J. FiS. – M.: 1990. st. 15.

Brexmen I.I. Valeologiya nauka o zdorove. J. FiS. – M.: 1990. st. 19.

Vayner E.N. Основы valeologii. Uchebnik dlya vuzov – M.: Flinta nauka 2001.st.186.

Koshbaxtiey I.A. Valeologiya studencheskoy molodyoji. – T.: 2000. 147 bet.

Koshbaxtiey I.A., Kerimov F.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari.-T.: 2005. 13-26 betlar.

II-Mavzu: VALEOLOGIIYANING NAZARIY METODOLOGIK ASOSLARI.

Reja:

1. Valeologiya kursining tuzilishi.
2. Ijtimoiy profilaktika O'zbekiston Respublikasi aholisining salomatligi bazasi sifatida.
3. Individual profilaktika – shaxs salomatligining asosi.
4. Talabalar valeologiyasining konsepsiyasi.
5. Valeologiya kursining mazmuni.

1. VALEOLOGIIYA KURSINING TUZILISHI.

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi o'sib kelayotgan avlodga salomatligini yaxshilashni talab etadi, chunki bu respublikaning kelgusidagi ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini ko'p jihatdan ta'minlaydi. SHuning uchun yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash davlat ahamiyatiga molik muammodir.

YOshlar o'rtasida kassalliklarning oldini olish dolzarb muammoga aylanib boryapti. Gerontologlarning kuzatishlari natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

- hayot o'rtacha davomiyligining o'sishi deyarli to'xtadi;
- 30-45 yoshda o'lim hollar ko'payib bormoqda;
- 35-45 yoshdagi erkaklar o'rtasida kasalliklar soni o'sib boryapti;
- maktab o'quvchilarida ateroskleroz va gipertoniya kasalliklari alomatlari qayd etilmoqda;
- shifoxona va poliklinikalarda davolanuvchilar soni ko'payib bormoqda;
- alkogol va tamaki iste'moli oshib boryapti.

Masalan, birinchi sinf o'quvchilarining 15-20% da kuzatilgan asab-ruhiy buzilishlar 8-10 sinflarga kelib 54-80% ga ko'paymoqda; ortopedik patolo-giyalar 10-15% dan 50-88 ga oshmoqda. 15-17 yoshdagi toshkentlik o'quvchilarning 8,5% gina sog'lom ekanligi, qolgan 91,5% organizmida turli kasalliklar alomatlari mavjudligi aniqlangan.

Turli oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan talabalar sog'lig'i tekshirilganda, ularning 40% turli surunkali kasalliklar (psixologik kasalliklar va nevroz, nafas olish organlari kasalliklari, yurak-qon tizimi va ovqat hazm qilish organlari kasalliklari) bilan og'rishi ma'lum bo'ldi. SHunisi achinarliki, ko'pchilik talabalar asab-ruhiy kasalliklari bilan og'rigan. Kasalligi tufayli talabalikdan o'chirilgan yoshlarning 45% aynan ruhiy va psixologik kasalliklar bilan og'riganligi ma'lum. Talabalarda turli kasalliklar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi susaygan paytda kuchayishi kuzatilgan. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshlik chog'larida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Vaholanki, naqaqat respublikamizda, balki chet davlatlarda ham o'tkazilgan ko'p sonli tadqiqotlarda jismoniy mashg'ulotlarning inson organizmiga ijobiy ta'sir etishi va ularni turli kasalliklar profilaktikasida effektiv vosita hisoblanishini isbotlangan.

Ma'lumki, talabalarining kasalliklarga ko'p chalinishi sabablaridan biri - ularning kam harakatlilikidir. Ratsional jismoniy yuklamalarning yo'qligi, birinchi navbatda, semirish, diabet, nevroz, qomatning buzilishi, yassitovonlik kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. YUrak-qon va nafas olish tizimlarining funksional rezervlari kamayadi, turli infeksiyalar, shamollashlar, rehiy stresslarga chidamliligi pasayadi.

SHuning uchun harakat faolliligiga hozirgi paytda jismoniy ko'rinishning yaxshilanishida effektiv vosita sifatida qaraladi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish salomatlikni mustahkamlashga, o'qish unumdorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Salomatlik ijtimoiy-iqtisodiy, biologik, ekologik, tibbiy va psixoemotsional ta'sirlarning natijasidir va uni sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlash mumkin. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ulla-nish organizmning atrof-muhit va infeksiyalar ta'siriga tabiiy qarshiligini oshiradi.

Jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi.

Agar sport tibbiyoti o'z taraqqiyotining birinchi o'n yilliklarida tibbiy nazoratda o'z e'tiborini sportchilarning harakat organlarining shikastlanishiga qaratgan bo'lsa, hozirgi kunda yangi, valeologik yo'nalish paydo bo'lmoqda. Ushbu yo'nalish hayotda sodir bo'layotgan o'zgarishlarning natijasida qator kasalliklarning kelib chiqishi va o'sishi asosida tug'ilmoqda. Hozirgi kunda eng yomon kasalliklar sifatida yurak-qon kasalliklari, onkologik va oshqozon-ichak kasalliklari tilga olinmoqda. YUrak-qon kasalliklari asosida ateroskleroz va uning rivojlanishiga sabab bo'luvchi patologik holatlar yotadi. Bular semizlik, qand kasalligi, arterial gipertoniya, harakatning cheklanganligi, ruhiy stresslar va ovqatlanishning buzilishi va boshqalar.

O'tkazgan tadqiqotlari natijasiga ko'ra aerobik mashqlar arterial bosimning pasayishiga yordam berar ekan. Bu esa yurak-qon tizimi ishining normallashtirishiga va ortiqcha vaznning kamayishiga olib keladi. Masalan, muntazam kaloriyalik ovqatlanish sharoitida 20 daqiqa tez yurish, 15 daqiqa velosiped haydash va 10 daqiqa yugurishni o'z ichiga olgan jismoniy yuklama har yili 5 kg vazndan qat'iy xalos bo'lish imkonini beradi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar turli kasalliklarning oldini olishning samarali vosita hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish yaxshi kayfiyat, yuqori ishchanlik, axloqiy vazminlik asosidir.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish valeologiyaning asosi bo'lgan salomatlikka, talaba organizmining harakat va funksional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Valeologik tarbiya qilish mazmuni yoshlarni har tomonlamma komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o'zaro bog'liq aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bular:

- talabalar salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, chiniqtirish, ish qobiliyatini oshirish;

- muntazam jismoniy mashg'ulotlarga ehtiyojni, jismoniy etuklikka, yaratuvchanlik va mustaqil davlatimizni himoya qilishga intilishni tarbiyalash;

- mustaqil davlat quruvchilarining yuqori axloqiy sifat-larini tarbiyalash, o'z salomatligi haqida qayg'urish nafaqat shaxsiy balki jamiyat oldidagi burch ekanligi haqidagi tushunchani shakllantirish;

- sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini hosil qilish;

- sog'lomlashtirishning, kasalliklarni oldini olishning turli shakl, usul va vositalaridan foydalanishni o'rgatish;

- bo'sh vaqtdan unumli foydalanish, o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini nazorat qilish, kundalik harakat rejimini tashkil etish ko'nikmalarini shakllantirishga o'rgatish;

- harakat xususiyatlarini rivojlantirish.

2.IJTIMOIIY PROFILAKTIKA O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI AHOLISI SALOMATLIGINING OMILI SIFATIDA.

Aholi salomatligini asrash va mustahkamlash rivojlanayotgan davlat sharoitida alohida ijtimoiy mazmun kasb etadi va quyidagi vazifalarni hal etishni talab etadi:

- aholi madaniyati va hayot darajasini muntazam oshirish;

- tabiiy muhitning inson hayoti uchun qulay parametrlarini asrash;

- ishlab chiqarish va turmush uchun optimal sharoitlarni yaratish;

- har bir insonni, uning ilk bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va ruhiy rivojlantirish;

- sog'lom hayot tarzi, mehnat va dam olishning ratsional rejimini shakllantirish;

- aholining turli qatlamlari xususiyatlarini e'tiborga olib har tomonlamma gigienik tarbiyalash;

- aholi salomatligini umumdispanserizatsiya asosida dinamik kuzatish tizimini tadbiq etish.

Inson salomatligi ahvolini kuzatish quyidagilarni ko'rsatdi:

- aholining 16-20% salomatligi darajasi qoniqarli;
- aholining 32-44% salomatligi darajasi qoniqarsiz;
- aholining 10-34% turli kasalliklarga chalingan yoki kasallik oldi holatida.

Salomatlik darajasi qoniqarsiz holatda fiziologik tizimning elementlari o'rtasida kelishmovchiliklar ro'y beradi, organlar o'z vazifalarini yaxshi bajarmaydilar, natijada, charchash va holdan toyish kuzatiladi.

SHuning uchun tibbiyotning zamonaviy bosqichida asosiy e'tibor profilaktikaga qaratilgan.

Tibbiyotda profilaktika vositalari etarlicha, lekin o'sib kelayotgan avlod, asosan, davolovchi jismoniy tarbiya, medikamentlar va x.z. vositalar asosida sog'lomlashtiriladi. YA'ni, kasalliklarning oldini olish emas, ularni davolash usullaridan foydalaniladi. Axir, salomatlikni asrovchi, kasalliklarning oldini oluvchi, umrni uzaytiruvchi tadbirlar tibbiyot uchun ham muhim. Ko'p mamlakatlarda davolovchi tibbiyot profilaktik tibbiyotdan ajratib qo'yilgan.

Ijtimoiy profilaktika masalalarini hal etish maqsadida «Aholi salomatligini mustahkamlash va kasalliklar profilaktikasini kuchaytirish ishlarining kompleks dasturi» ishlab chiqildi va uning davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan bajarilishi masalalari hal etildi. Profilaktik yo'nalish taraqqiyotining asosiy bosqichlari ko'rsatib berilgan. Atrof-muhitni sog'lomlashtirish, mehnat sharoitlarini va muhofazasini yaxshilash, sog'lomlashtiruvchi sanitar tadbirlarini o'tkazish, aholining ratsional ovqatlanishini ta'minlash, aholini gigienik tarbiya qilish bo'yicha ishlarni faollashtirish masalalari ham keng yoritilgan. SHuningdek, oliy o'quv yurtlarida «salomatlik» maqsadli kompleks dasturi ishlab chiqilgan. Ushbu dasturga quyidagi bo'limlar kiritilgan: mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari.

2005 yili respublikamizda aholini sog'lomlashtirish bo'yicha davlat dasturi qabul qilingan va unda quyidagi bo'limlar mavjud:

- 1) sog'lom hayot tarzi muammolarini o'rganish;
- 2) bolalar bog'chasi va maktabda sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish;
- 3) litsey, kollej va pedagogika oliy o'quv yurtlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 4) o'rta maxsus o'quv dargohlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 5) malaka oshirish tizimida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish muammolarini o'rganish;
- 6) sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini o'rganish va uni nazorat qilish tizimi;
- 7) aholining sog'lom hayot tarziga ehtiyoji asoslari;
- 8) sog'lom hayot tarzini tashviqot va targ'ibot qilish;
- 9) sog'lom hayot tarzini O'zbekiston Respublikasining xal-qaro aloqalariga tatbiq etish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy profilaktika tibbiyotda keng ishlab chiqilgan, har bir shaxs salomatligining garovi bo'lgan individual profilaktikaga esa etarlicha e'tibor

berilmayapti. Ijtimoiy profilaktika individual profilaktik tadbirlar uchun sharoit yaratib berishi kerak.

3. INDIVIDUAL PROFILAKTIKA SHAXS SALOMATLIGINING ASOSIDIR.

Kasalliklar insoniyat uchun ofatdir. Qanchadan-qancha insonlar ular tufayli bevaqt hayotdan ko'z yumadilar, mehnat qilish quvonchidan mahrum bo'ladilar.

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

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

Tibbiyotda profilaktika-inson salomatligini mustahkamlash, 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 himoya 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 hayotiy faoliyatining boshlang'ich bosqichlarida kuzatishlar va tajribalar asosida tug'ilgan va xalq tibbiyotining asosi bo'lishi udumlar, usul va vositalar orqali mustahkamlangan. Kasalliklarning oldini olish va ularni davolashda tabiat kuchlari (quyosh, suv, havo)dan, o'simlik va hayvonot dunyosining davolovchi vositalari katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Zardushtilikning muqaddasi kitobi «Avesto»da (e. av. IX asr - e. III asri) O'rta Osiyo, Eron, Ozarbayjon va Afg'oniston hududida eramizdan avvalgi ming yillikda yashagan xalqlar tibbiyoti haqida ko'plab ma'lumotlar berilgan. O'sha davrda inson anatomiyasi va fiziologiyasi haqida ilk tushunchalar paydo bo'lgan. Kasalliklarning oldini olishga katta e'tibor qaratilgan («Kasal-likning ildizini senga tegmasidan oldin qurit»), uning asosida gigienik xarakterdagi - ovqatlanish tartibi, oilaviy hayot, homilador va emizuvchi ayollarga munosabat, mast qiluvchi ichimliklar ichishni taqiqlovchi ko'rsatmalar berilgan.

Profilaktik tibbiyot g'oyalari o'rta asrlarning buyuk olimi Abu Ali ibn Sino risolalarida ham o'z aksini topgan. U inson salomatligini asrash va mustahkamlashda, kasalliklar profilaktikasi va ularni davolashda jismoniy mashg'ulotlarni universal vosita deb hisoblagan, jismoniy mashqlarni inson hayotining 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;
- gavdani tik tutish;

- toza havo;
- qulay kiyim;
- jismoniy va ruhiy harakatlar (uyqu va uygʻoqlik holati) ning ravonligi.

Gippokrat tibbiyotga falsafa sifatida qaragan olim boʻlib, kasalliklarning kelib chiqishida turmush tarzi va atrof-muhitning roliga ahamiyat bergan, insonlarning gavda tuzilishi va temperamentiga qarab bemorga tashxis qoʻygan va uni davolagan.

Tibbiyot fanining ilgʻor arboblari va shifokorlari ijtimoiy profilaktika taraqqiyoti, davolovchi va profilaktik tibbiyotning oʻzaro birligi tibbiyotning kelajagini belgilaydi, deb hisoblashgan.

Profilaktika toʻgʻrisida zamonaviy tushuncha davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini oʻz ichiga oladi. Inson salomatligiga salbiy taʼsir qiluvchi omillarni bartaraf etish, shuningdek insonning jismoniy va ruhiy quvvatini har tomonlama rivojlantirish ushbu tizimning maqsadidir.

SHunday qilib, profilaktika, keng maʼnoda, insonlarning salomatligini mustahkamlash, mehnat faolligini oshirish, umrini uzaytirish, mehnat, turmush, dam olish sharoitlarini yaxshilash, hamda jismoniy madaniyatini rivojlantirish uchun barcha sharoitlarni yaratishga yoʻnaltirilgan tadbirlarni anglatadi.

XXIII Jahon sogʻliqni saqlash assabmleyasi 1970 yilda qabul etgan rezolyusiyasida milliy sogʻliqni saqlash tizimini tuzish va rivojlantirishning samarali prinsiplari sifatida «aholi salomatligini muhofaza qilishda davlat va jamiyatni masʼul deb bilish», «sogʻliqni saqlashning yagona milliy rejasini tuzish», «ijtimoiy va individual profilaktika choralari koʻrish», aholini «malakali, bepul profilaktik va davolash yordami bilan taʼminlash» va h.z. larni tavsiya etadi.

Oʻzbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach davlat tomondan aholi salomatligini mustahkamlashga bevosita va bilvosita yoʻnaltirilgan qarorlar, qonuniy va meʼyoriy aktlar qabul qilinganligini taʼkidlab oʻtish lozim. Bu «Davlat yoshlar siyosati haqida»gi, «Taʼlim toʻgʻrisida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida»gi qonunlardir.

Oʻzbekiston Respublikasi hukumati qarori bilan «Sogʻlom avlod uchun» nodavlat halqaro jamgʻarmasi tashkil etildi. Jamgʻarma maqsadi - oʻsib kelayotgan avlodni va katta yoshdagi aholini sogʻlomlashtirish. Maqsad bitta, uni amalga oshirishning esa koʻplab usul va vositalari mavjud. Oilani uygʻunlashtirish, sogʻlom hayot tarzini shakllantirish (bu, oʻz navbatida, onalar va bolalar kasallanishi va oʻlimini kamaytirishga sabab boʻladi), shuningdek, aholini kasalliklar profilaktikasi haqida axborot bilan taʼminlash shular jumlasiga kiradi.

«Salomatlikni asrashni, yozgan edi At-Taboriy, ikki nuqtai nazardan koʻrib chiqish kerak. Ulardan biri insonning yoshi, odatlari, shuningdek, yil fasllariga mos keluvchi, tanasining oʻsishi va rivojlanishiga xizmat qiluvchi ovqatlanishdir. Ikkinchi nuqtai nazar ovqatlanish natijasida hosil boʻlgan ortiqcha va zararli moddalardan halos boʻlish. Bunda insonga tabiiy harorat, quyosh, shamol ijobiy taʼsir koʻrsatadi».

SHunday qilib, shifokor olimlar koʻzlagan maqsadga insonning yoshi, yil fasliga mos ratsional ovqatlanishi va gigienik tadbirlarning butun bir kompleksiga rioya qilishi bilan erishiladi. Ular ovqatning yaxshi xazm boʻlishi va tanadan ortiqcha moddalarning chiqib ketishiga yordam beradi. Ovqat hazm boʻlishi jarayoning jismoniy mashqlarga bevosita bogʻliqligi haqida sharqiy Uygʻonish davri olimlari risolalarida ham katta

e'tibor berilgan. Ibn Sinoning ta'kidlashicha, jismoniy mashqlar insonni ortiqcha vazndan xalos etadi, tanaga engillik baxsh etadi, kun bo'yi yig'ilgan ortiqcha yukdan xalos etadi.

Ovqatlanish va jismoniy mashg'ulotlar, Maymonid fikricha, bir-birini me'yorga solib turuvchi qarama-qarshiliklardir. U xususan, shunday deb yozgan edi: «Gimnastik harakatlar o'rnini hech narsa bosa olmaydi: ular tabiiy issiqlikni oshiradi, hatto kuchli taomlarni etarlicha eganda ham tanada ortiqcha vazn hosil bo'lishiga yo'l qo'ymaydi».

Ozod O'zbekistonda aholini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida sog'lomlashtirish, sog'lom avlodni tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish masala-larini hal etishni muhim vazifalar deb hisoblaydi. «O'zbekiston mustaqilligi bizning ma'naviy va madaniy boyligimiz gurkirab o'sishi uchun muhim asosdir», - deb yozadi Respublika Prezidenti I.Karimov o'zining «O'zbekiston yangilanish va taraqqiyotning o'z yo'li» kitobida.

Jismoniy tarbiya va sport - umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismlaridir. SHu sababli davlatimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyoti muammolariga chuqur e'tibor berilishi lozim. Bu borada O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni muhim ahamiyatga ega.

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

Jismoniy madaniyat - umummadaniyatning tarkibiy qismidir. U nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi, balki ayrim tug'ma orttirilgan kasalliklardan forig' qiladi, osteoxondroz, trombo-flebit kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish - bu jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, kun tartibiga va gigiena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish demakdir. Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi - bu sportdir. Sport bilan shug'ullanish - doimiy mashg'ulotlar, doim ortib boruvchi yuklamalar yo'li bilan musobaqalarda yuqori natijalarga erishish demakdir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada quyidagilar muhim o'rin tutadi:

- jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-tomir tizimining ishlashi, salomatlik darajasi ko'rsatkichlari diagnostikasi;

- o'quv faoliyati, dam olishni tashkil etish, o'z-o'zini baholash, tahlil qilish va nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish;

- pedagogik jarayonda asosiy usul sog'lomlashtiruvchi mashqlar va jismoniy mashg'ulotdir.

Jismoniy-sog'lomlashtirish ishlari haqida so'z borganda shuni qayd etish lozimki, ko'pchilik mamlakatlarda «fitnes» (jismoniy tayyorlik), «fizikl ed'yukshn» (jismoniy tarbiya) va albatta, «sport» tushunchalari qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorlik jismoniy mashqlar, atletik gimnastika, yurish, yugurish, suzish va sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarning noan'anaviy turlari vositasida yaxshilanadi.

SHuning uchun yoshlarni valeologiyaning tarkibiy qismi bo'lgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya shakllari, usul va vositalari bilan tanishtirish juda muhim.

SHunday qilib, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya individual profilaktikaning asosi hisoblanadi va yoshlar salomatligini yaxshilash va asrashning samarali vositasi hisoblanadi. Ayni paytda u tanani sog'lomlashtirish, o'quv jarayoni va mehnat camaradorligini oshirishning samarali usuli hamdir.

Individual profilaktika yoshlar salomatligini yaxshilaydi va jamiyatning demografik tuzilishi ijobiy tomonga o'zgarishiga yordam beradi. Jamiyatda qari insonlar soni ko'payayotgan bir davrda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari faol ijodiy faoliyatni davom ettirishga yordam beradi va jamiyat mehnatga qobiliyatli aholining qo'shimcha zahiralari ega bo'ladi.

4. TALABALAR VALEOLOGIYASINING KONSEPSIYASI.

70-yillarga qadar ko'pgina mamlakatlarda ishlab chiqarish faoliyati, hayotiy tushunchalarga yo'naltirilgan konsepsiya mavjud edi. U dam olish, emotsional quvvat olish uchun bo'sh vaqtdan foydalanishni nazarda tutadi.

Jismoniy sog'lomlashtirish faollikning yangi shakl va turlari paydo bo'ldi. Ular aholi o'rtasida tezda ommalashib ketdi. Gimnastik va trenajyor zallar, boshqa sog'lomlashtiruvchi maskan-lar sonining keskin oshishi, sport mollari ishlab chiqarish va sotishning o'sishi bu ijtimoiy ko'rinishning tashqi ko'rinishlari edi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish keng tarqaldi.

Tanlangan sport turi yoki tavsiya qilinayotgan dasturlariga qarab, aerobika, yugurish, yurish, golf, tennis, suzish, bodibilding bo'yicha klublar faoliyat yurgiza boshladilar.

Talaba yoshlar valeologiyasi sog'lomlashtirishga, o'quv va bo'lg'usi mehnat faoliyati samarasini oshirish maqsadida salomatlikni yaxshilash va uni asrash shakl, usul va vositalarini o'rgatishga yo'naltirilgan. Jismoniy imkoniyatlar diagnostikasi aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish uchun pedagogik ta'sir yo'nalishini ob'ektiv belgilash imkonini beradi.

Instituti talabalari tanasining jismoniy rivojlanishini antropometrik tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalarning bo'yi o'rtacha 174,4 *sm*, qizlarniki - 161,3 *sm*; og'irligi 63,6 *kg* va 54,1 *kg* ni tashkil etadi. Talabalarda quyidagi kamchiliklar qayd etilgan: quvvat ko'rsatkichlari me'yordan ancha past, orqa mushaklar kuchi o'pkaning hayotiy hajmi kurs yuqorilagan sari yomonlashmoqda, yomon ovqatlanish. Yigitlar gavdasi yildan-yilga kuchayib, qizlarda bu ko'rsatkich pasayib boradi.

YUqorida keltirilgan asoslar talabalarning valeolgik tarbiyasi qayta ko'rib chiqilishi lozmligini yana bir bor tasdiqlaydi.

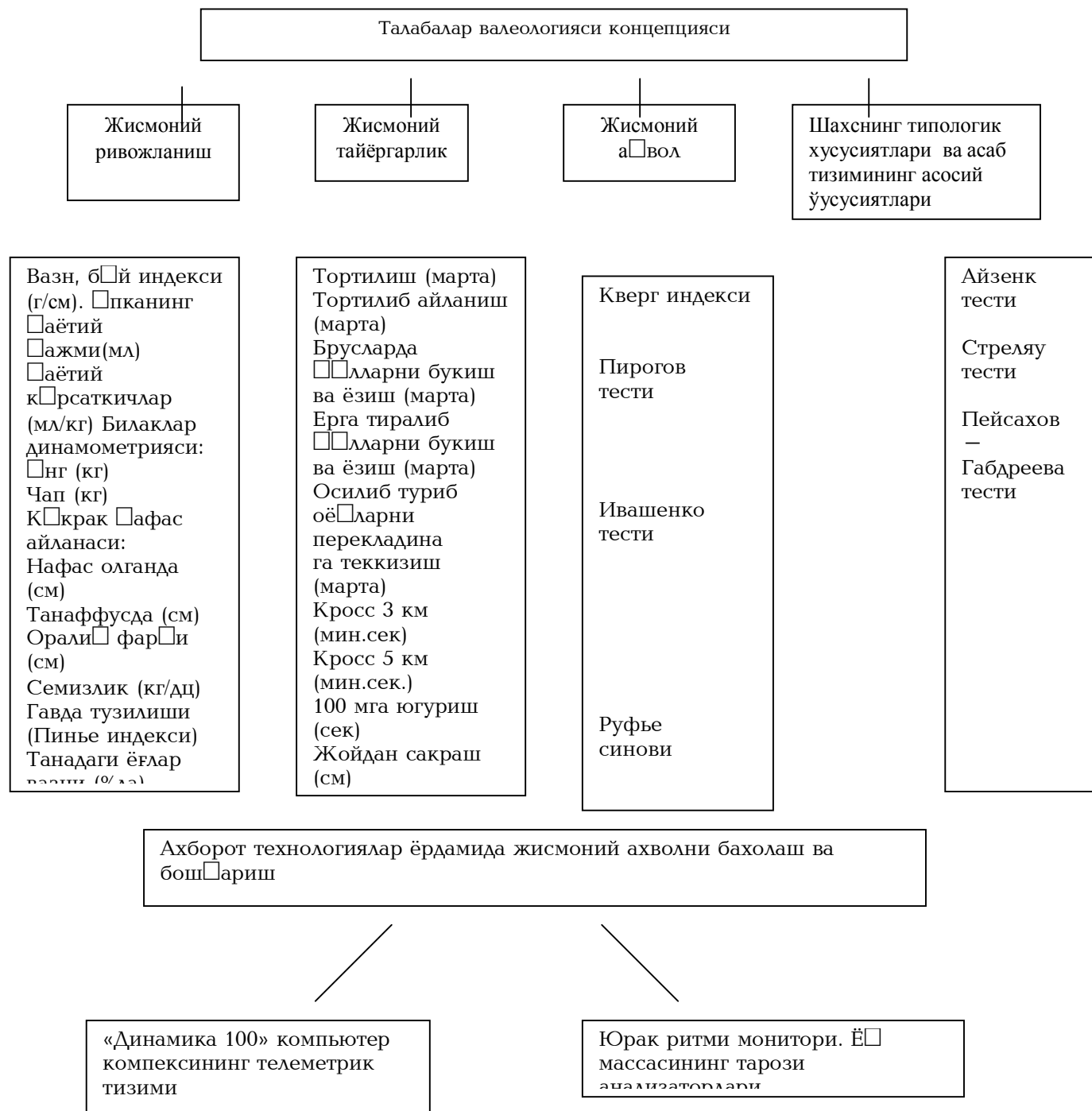
Jismoniy rivojlanish, tananing funksional va jismoniy tayyorligi, shaxsiy ruhiy xususiyatlar haqidagi ma'lumotlar inson salomatligining tarkibiy elementlari hisoblanadi.

Valeologiya pedagogik konsepsiyasiga shaxsni har tomonlama rivojlantirish, o'qituvchining ongi va faolligi, umumiylik va individuallashtirish birligi, sog'lomlashtirish yo'nalishi, doimiylikning didaktik prinsiplari asos qilib olingan. Ushbu kon-sepsiyaning bazisi individuallashtirish prinsipidir. Bu sog'lomlashtirish jarayonining samaradorligini oshiradi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning maqsadi jismoniy etuklikka erishish. Buning uchun quyidagi vazifalarni bajarish lozim:

- kontingentning birlamchi holatini antropometrik tadqiqot usullari yordamida aniqlash (jismoniy rivojlanish, tananing jismoniy va funksional tayyorligi);
- jismoniy trenirovka vositasi yordamida talabalar salomatligi darajasini ko'tarish;
- jismoniy ahvolni yaxshilash o'z-o'zini baholash va nazorat qilishning samarali usul va shakllari bilan tanishtirish.

Ishlab chiqilgan konsepsiya, o'z navbatida, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga ehtiyojni oshirish, jismoniy tarbiyaga noan'anaviy yondashuvni ta'minlash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, shaxsni har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.



O‘z navbatida sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish mashqlari yordamida umummadaniy ijtimoiy vazifalarni bajaradi.

Bu vazifalar o‘zini namoyon etishiga qarab quyidagi gurhlarga ajratiladi:

- 1) Salomatlik darajasi, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi va jismoniy ahvolning yaxshilanishi;
- 2) O‘quvchi yoshlarni o‘quv va kelgusidagi mehnat faoliyatiga jismoniy tayyorlash;
- 3) YOshlarning faol hordiq chiqarishi va bo‘sh vaqtdan unumli foydalanishga bo‘lgan ehtiyojini qondirish;
- 4) Talabalarning harakat imkoniyatlarini rivojlantirish.

5. VALEOLOGIYA KURSINING MAZMUNI.

Talabalar valeologiyasining maqsadi - sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, salomatlikni mustahkamlash, samarali mehnat faoliyati va harbiy burchni bajarishga tayyorlash, jismoniy tarbiya vositalari yordamida turli kasalliklar profilaktikasi haqidagi bilimlarni egallashdir.

Valeologiyani o‘qitish jarayonida quyidagi vazifalar bajariladi:

- 1) jismoniy mashg‘ulotlarga ehtiyojni faollashtirish;
- 2) yoshlar jismoniy tayyorligining kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorlik va jismoniy ahvol diagnostikasini o‘tkazish;
- 3) boshlang‘ich kurs talabalarini oliy o‘quv yurtida o‘qishga ko‘nikishini tezlatish;
- 4) kasalliklar profilaktikasi, tananing tashqi muhit salbiy ta‘siriga qarshiligini oshirish, zararli odatlarni bartaraf etish;
- 5) jismoniy rivojlanishni, gavda tuzilishini va jismoniy ahvolni yaxshilash;
- 6) jismoniy ahvolni boshqarish va baholash, jismoniy tayyorlik ko‘rsatkichlari, dam olishni tashkillashtirish, faol hordiq chiqarish, to‘g‘ri ovqatlanish, salomatlikni mustahkamlash prinsiplariga ongli rioya qilish asoslari bo‘yicha talabalarga bilim berish;
- 7) asab tizimining asosiy xususiyatlarini baholash, talaba shaxsiyatining tipologik xarakteristikasini o‘quv sog‘lomlashtirish jarayonini individuallashtirish maqsadida aniqlash usullari bilan tanishtirish;
- 8) o‘z-o‘zini baholash, nazorat qilish va salomatlikni yaxshilash vositalari va samarali usullari bilan talabalarni tanishtirish;
- 9) talabalarda jismoniy mashqlarga, muntazam mustaqil mashg‘ulotlarga ongli, turg‘un va pozitiv munosabatni shakllantirish.

Amaliy mashg‘ulotlar

Mundarija
1.Sog‘lomlashtiruvchi yugurish, yurish.

- 2.Sport, harakatli va milliy o'yinlar.
- 3.Atletik gimnastika.
- 4.SHeyping, aerobika elementlari.
- 5.Salomatlikni mustahkamlashning noan'anaviy vositalari.
- 6.CHayirlik, chaqqonlik, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash uchun mashqlar.
- 7.Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari.
- 8.Umurtqa pog'onasini, suyaklar harakatchanligini sog'lomlashtirish va profilaktika qilish bo'yicha mashqlar.
- 9.Trenajerlarda mashqlar

Tayanch so'zlar: jamoat profilaktikasi, konsepsiya, individual profilaktika, shaxs salomatligi.

Nazorat uchun savollar:

1. Jamoat profilaktikasi nimani anglatadi?
2. Individual profilaktika nima?
3. Talabalar valeologiyasi konsepsiyasini ochib bering.
4. Valeologiya kursi qanday tuzilgan?
5. Salomatlikni yaxshilash bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni asoslab bering.

Adabiyotlar.

- Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1 jilt -T.: Fan, 1980. 273 bet.
- Vayner E.N. Uchebnik dlya vuzov - M.: Flinta, Nauka, 2001. str.193.
- Koshbaxtieva I.A. Osnovy ozdorovitel'noy fizkultury molodezhi. –T.: 1994. str. 99.
- Koshbaxtieva I.A., Kerimov F.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. – T.: 2005, 27- 48 betlar.

III-mavzu: VALEOLOGIYA – SALOMATLIK VA SOG‘LOM XAYOT TARZI XAQIDAGI TA’LIMOT.

REJA:

1. Valeologiyaning o‘qitish tizimi.
2. Valeologiya bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar
3. Salomatlikni yaxshilashning ratsional usullari.
4. Salomatlikning yaxshilashning samarali vositalari.
5. Salomatlikni mustaxkamlashning noa’anaviy vositalari.
6. Bo‘sh vaqtdan to‘g‘ri foydalanishni o‘rgatish.
7. Talabalarga ta’lim berish jarayonidagi tarbiya.
8. O‘z-o‘zini nazorat qilish shaxsni jismoniy takomillashtirishning samarali usullari.

1. VALEOLOGIYANING O‘QITISH TIZIMI.

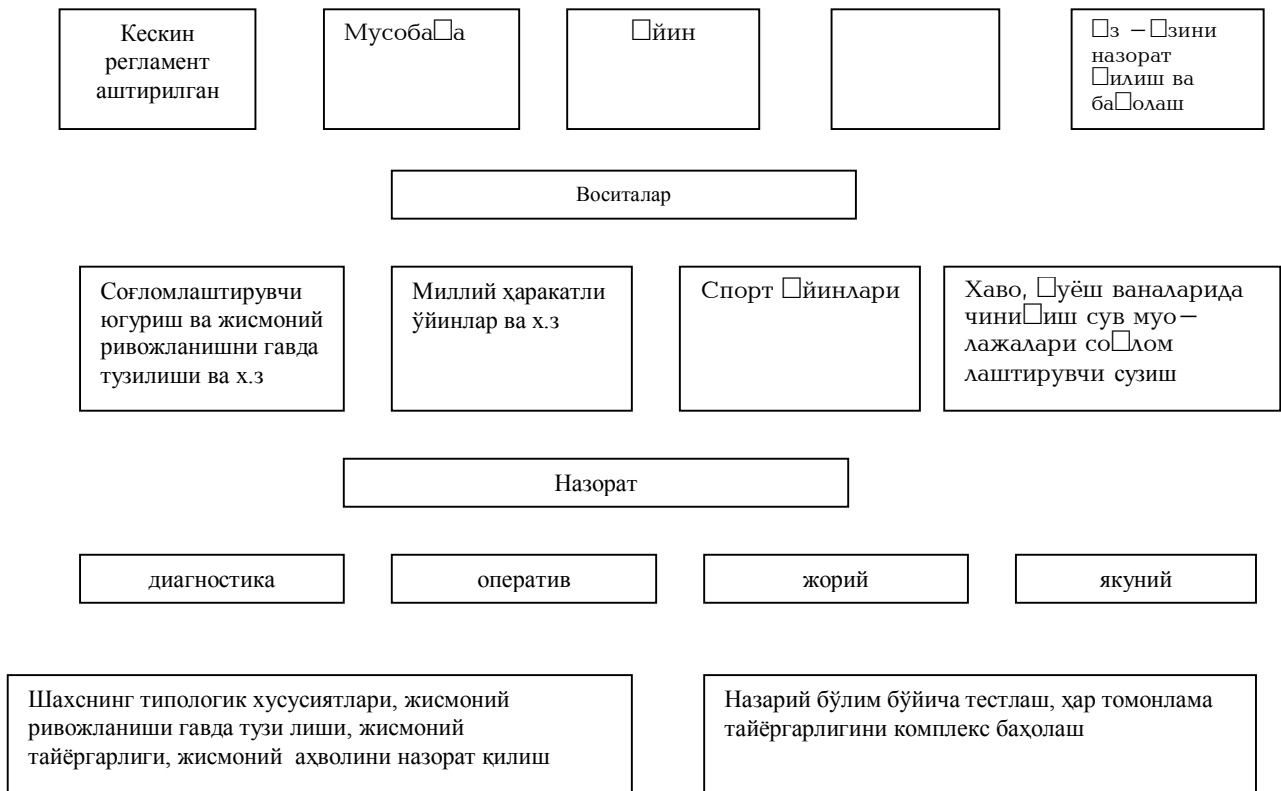
Talabalar sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyasi tizimining tarkibiy elementlarini quyidagilar tashkil etadi, mashg‘ulotlar maqsadi, vazifalari va ishlab chiqilgan shakllari, samarali usullar, vositalar va pedagogik nazorat.

Jismoniy etuklik, talabalarni sog‘lomlashtirish pedagogik jarayoni maqsadi va natijalari kabi, salomatlik darajasi va talabaning har tomonlama tayyorligini integral baholash bilan xarakterlanadi.

Sog‘lomlashtirish vazifalari valeologik tarbiya jarayonida amaliy mashg‘ulotlarning samarali shakllari (sog‘lomlashtirish, nazorat, umumiy jismoniy tayyorlanishi, sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish), usullari (musobaqa, o‘yinlar, reglamentlashtirilgan mashqlar) va vositalari (yugurish, atletik gimnastika, sport va milliy o‘yinlar, havo-quyosh vannalarida, suv muolajalari yordamida chiniqish, sheyping, sharq yakka kurashlari va h.z) yordamida bajariladi.

Oliy o‘quv yurtida ta’lim berishning an’anaviy etakchi shaklidir. Uning asosiy didaktik maqsadi-o‘quv materialini talabalar tomondan egallanishi uchun orientirli asosini shakllantirish.





2. VALEOLOGIYA BO'YICHA AMALIY MASHG'ULOTLAR.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlar valeologiyaning asosiy va majburiy shakli hisoblanadi. Mashg'ulotlarda talabalar sog'lom hayot tarzi haqida bilim oladilar, malakalarini oshiradilar, jismonan rivojlanadilar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'z xususiyatlariga ega bo'lib, ular harakat sezgilari, holatning tez-tez o'zgarishi, yuqori emotsionallik, kollektiv harakatlar bilan xarakterlanadi.

Jismoniy sog'lomlashtirish mashg'uloti jismoniy tarbiyaning pedagogik va metodik prinsiplariga binoan o'tkaziladi. Mashg'ulotni o'tkazish prinsiplari quyidagi talablar asosida konkretlashtirildi:

- mashg'ulot ta'lim, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini bajarish, talabalarda jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishni shakllantirish, ularni aktiv faoliyatga undashi kerak;
- mashg'ulot vazifalari kontingentning boshlang'ich ahvoli haqidagi ma'lumotlar (jismoniy rivojlanishi, jismoniy va funksional tayyorligi) asosida tuzilgan bo'lishi lozim;
- mashg'ulot mazmuni, uni tashkil etish va o'tkazish metodikasi har bir talabaning psixologik tadqiqotlar natijasida aniqlangan individual tipologik xususiyatlari va shaxsiy xarakteriga asoslangan bo'lishi kerak;
- mashg'ulot mazmuni va yuklamasi o'quv jadvaldagi boshqa umumta'lim darslariga mos kelishi kerak.

Bundan tashqari, mashg'ulot tuzilayotganda asosiy didaktik tamoyillar (onglilik, faollik, muntazamlilik, ketma-ketlik, ko'rgazmalilik, amaliy yo'naltirilish) e'tiborga olinishi kerak, chunki bularsiz mashg'ulot istalgan natijani bermaydi.

Masalan, har bir mashg'ulot shug'ullanuvchilarning aktiv faoliyatini ta'minlab beruvchi, tananing umumiy mehnat qobiliyatini o'sishiga, qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli echishga yordam beruvchi ratsional zichlik tamoyil-lari asosida tuzilgan bo'lishi kerak. Bunday mashg'ulot shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir etadi, tanani optimal fiziologik yuklama bilan ta'minlash talablariga javob beradi. Bunda shug'ullanuvchilarning mustahkam intizomi, harakatlarining uyushqoqligi asosiy talablardan biri bo'lib, ularsiz tarbiyaviy vazifalarni hal qilib bo'lmaydi. Bunday talablarga, shuningdek, shug'ullanuvchilar harakatining emotsionalligi, kollektivligi, ularning qiziqishlari, individual qobiliyatlari ham kiradi, bunda jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tuzishda bir xillilik inkor etiladi.

Talabani o'qituvchi bilan bevosita muloqotda bo'lishi ularning o'qishiga, rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchi va talaba o'rtasida aloqa naqadar aniq o'rnatilganligiga, bu aloqaning jismoniy rivojlanish ko'rsat-kichlari va shaxsning tipologik xususiyatlariga naqadar to'liq mos kelishiga ham bog'liq.

Valeologik tarbiya talabani jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga ehtiyojni mustahkamlashga yo'naltirilgan o'quv va jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etishning ko'p qirrali jarayoni sifatida ko'rib chiqiladi.

Mashg'ulotni tuzish va unda ilmiy asoslangan o'quv materialini rejalashtirish asosiy vazifalarni belgilab olish bilan amalga oshiriladi. Bu vazifalar umumiy yo'nalishni, mashg'ulotning mazmuni va usullari, tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirish vositalarini belgilab beradi. Ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, qon aylanishi, shaxsning tipologik xususiyatlari bahosiga qarab konkretlash-tirilishi lozim.

Valeologik tarbiyasining asosiy vazifalariga salomatlikni, jismoniy rivojlanishini yaxshilash; o'quv tarbiya jarayonini shaxsning tipologik xususiyatlari (flegmatik, xolerik, melanxolik, sangvinik) ni o'rganish asosida individuallashtirish; quyi kurs talabalarini o'quv yurtiga adaptatsiyasini engillashtirish maqsa-dida valeologik tarbiyaning sog'lomlashtirish yo'nalishini kuchaytirish; tananing tashqi muhim ta'siriga qarshiligini oshirish, charchoqni bartaraf etish kiradi.

Jismoniy mashqlarni bajarish shakllari, usullari, davomiyligi, ketma-ketligi valeologiyani asosiy vazifalariga bevosita bog'liq. SHunday qilib, mashg'ulotning mazmunini belgilab beruvchi pedagogik vazifalar boshlang'ich omil hisoblanadi. SHug'ullanuvchilarning harakat faoliyati jarayonida ish qobiliya-tining muayyan o'zgarishi jismoniy mashg'ulotlarning yana bir asosiy omillaridan biridir. U funksional holat dinamikasini, tana tizimlari (harakat apparati, ichki organlar va h.z) imkoniyatlarini aks ettiradi.

YAna bir muhim omil jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilarga tabiiy ta'siri. Bu birinchi navbatda, alohida mashqlar yoki mashqlar birikmasining samarasi. Jismoniy mashqlar inson tanasi va ruhiyatida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu o'zgarishlar mashqlar to'xtashi bilan yo'qolmaydi, balki ma'lum muddat saqlanib turadi. O'zgarishlarning saqlanib turishi navbatdagi mashqlarni bajarishga yordam berishi yoki aksincha, halal berishi mumkin. Masalan, og'ir jismoniy yuklamali mashqlardan so'ng qiyin koordinatsiyali, yangi harakatlarni o'rganish yaxshi samara

bermaydi. CHidamlilikni mustahkamlash mashqlardan so'ng tezlikni oshiruvchi mashqlar ham kutilgan natijani bermaydi.

CHayirlikni oshiruvchi mashqlarni bajarib katta amplitudalar bilan xarakterlanuvchi harakatli mashqlar texnikasini o'rganish yaxshi natijalar beradi. Quyi kurslarda sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan darslar talabaning shaxsiy xususiyatlari (xarakteri, temperamenti, asab tizimining ahvoli), o'quv jarayoniga o'rganish qiyinchiliklari asosida rejalashtirilgan.

Valeologik tarbiyaning ta'lim vazifasi-sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga o'rgatishdir. Bayon etilganlar nafaqat nazariy, balki amaliy planda ham amalga oshiriladi. Zero talaba salomatligi uning harakat faolligi, to'g'ri ovqatlanishi va kun tartibiga bog'liq bo'ladi.

SHunday qilib, jismoniy rivojlanish va gavda tuzilishini yaxshilash talaba yoshlar jismoniy tarbiyasining asosiy shartlaridan biridir va bunga o'quv-tarbiyaviy, sog'lomlashtirish jarayonlarida kuch-quvvatni oshiruvchi maxsus mashqlardan muntazam foydalanish orqali erishiladi.

Qon aylanishi oshishi bilan qon bilan ta'minlash va moddalar almashinuvi yaxshilanadi. Harakat faolligi mushaklarning qisqarish va nasos funksiyalarini oshiradi. Bu esa vena qonining yurakka yo'nalgan harakatiga yordam beradi, tomirlarning periferiya qarshiligini kamaytiradi yurak - qon tizimining yaxshilashini ta'minlaydi. Qon aylanishini yaxshilash omillari qatorida jismoniy mashqlar etakchi rol o'ynaydilar.

3. SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING RATSIONAL USULLARI.

O'qitish sog'lomlashtirishning muvaffaqiyati, uning maqsadlari va mazmunini, shuningdek, ushbu maqsadlarga erishish vositalari ya'ni, o'qitish usullarini to'g'ri belgilab olishga bog'liq. O'qitish usullari deganda o'qitish sog'lomlashtirishning pedagogik maqsadlarini amalga oshirishni ta'minlovchi o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muayyan tartibli, maqsadli munosabatlar tizimi tushuniladi.

Valeologik tarbiyasining samarali usullari (o'yin, musobaqa, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar va so'z orqali ta'sir ko'rsatish usullari) dir.

O'yin usuli

Harakat faoliyatini harakatli, sport milliy o'yinlar shaklida tashkil etish usuli jismoniy tarbiya jarayonida keng qo'llanilgan bo'lib boshqa usullar oldida qator afzalliklarga ega. Bu usulning mohiyati shundaki, harakat faoliyati o'yinning mazmunini, shartlari va qoidalari asosida tashkil etiladi. O'yin usulining xarakterli xususiyatlari:

a) shug'ullanuvchilarning harakat faoliyati yuqori ruhiy ko'tarinkilik fonida olib boriladi;

b) o'yin jarayonida shug'ullanuvchilar o'rtasida, murakkab munosabatlar vujudga keladi.

Bu xususiyatlar talabalarning harakat faoliyatiga qiziqishini orttiradi, ular bir xil xarakterdagi mashqlarni bajarish vaqtida vujudga keladigan ruhiy toliqishdan xalos etadi; o'zlashtirilgan harakatlarni takomillashtirishga va ulardan foydalanish mahoratini egallashga yordam beradi.

Musobaqa usuli.

Mashqlarni musobaqa shaklida tashkillashtirish usuli. Musobaqaning tarbiya usuli sifatidagi mohiyati shundaki, u talabalarda do'stona, sog'lom raqobat, kuchlilarga tenglashishga intilish ruhini tarbiyalaydi. Ayniqsa reyting tizimi bunga yordam beradi. Musobaqa usuli jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqishni rivojlantiradi.

Qat'iy reglamentashtirilgan mashqlar usuli.

Mashqlarni qat'iy reglamentlashtirish jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida eksperiment o'tkazish jarayoning asosiy uslubiy yo'nalishidir. SHu yo'nalishdagi usullarni qo'llash jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishiga ijobiy ta'sir etuvchi kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi: yugurish, yurish orqali yurak-qon tizimi ishini yaxshilaydi.

So'z orqali ta'sir ko'rsatish usuli.

So'z orqali ta'sir ko'rsatish usullari o'z vazifasiga ko'ra quyidagi shartli guruhlariga bo'linadi:

1. Ko'rsatib tushuntirib berish usullari;
2. Komanda, ko'rsatma, buyruq berish usullari;
3. Tahlil etish, maslahat berish, og'zaki baho berish usullari.

So'z orqali ta'sir ko'rsatishning yana bir usuli-ishontirish haqida alohida to'xtalib o'tmoqchimiz. Ishontirish, tushuntirishlar, maslahatlar, asosli tavsiyalar vositasida amalga oshiriladi. Ishontirish jarayoni murakkab bo'lib fan, amaliyot ma'lumotlariga suyanadi. Ishonchning shakllanishiga jismoniy mashqlarning sog'lashtiruvchi samarasi haqidagi turli-tuman, ko'p qirrali yangi omillar ta'sir ko'rsatadi. Ishontirish san'ati yoshlarning individual xususiyatlarini bilish bilan chambarchas bog'liq.

4. SALOMATLIKNING YAXSHILASHNING SAMARALI VOSITALARI.

Jismoniy mashqlar talabaning nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar muntazam xarakatlantirib turilmasa insonning markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum bo'ladi. Sustlashgan hayotiy tonus, tushkunlik holati jahldorlik va o'zini qo'lda tutib turolmaslik reaksiyalari bilan tutashib ketadi. Jismoniy mashqlar talabaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir etadi, bu esa, o'z navbatida, ta'lim-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jara-yoni samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining qabul qiluvchi davri talabalik yoshida yakunlanadi. Talaba yoshlar bu davrda o'qish, o'rganish, ijtimoiy-siyosiy faoliyat yuritish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'ladilar. Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustah-kamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, o'qish, fan bilan shug'ullanish va kasb egallashga bevosita yordam beradi.

Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, ayni paytda yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi.

SHunday qilib, mushaklar rivojlanishida oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi engillashadi. Talabalik davrida qon aylanishi, yosh bolalikiga nisbatan sustroq bo'ladi. Qon aylanishini jadallashtirish uchun yurak ishlashini faollashtirish kerak. YUrak faoliyati, o'z navbatida, mushaklar ishi ta'sirida

yaxshilanadi. Mushaklar qisqarganda qon venalar orqali yurak tomon xarakatlanadi, bo'shishi chog'ida esa kapillyarlardan venaga oqadi.

Tinchlik, xarakatsizlik etarlicha xarakatlarning bajarilmasligi yurakka salbiy ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklarga sabab bo'ladi.

Sog'lomlashtirishning samarali vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlik ko'rsatkichlarining korrelyasion tobeligi belgilangan. Harakat sifatlari, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy ahvol ko'rsatkichlarning darajasini baholash bo'yicha tadqiqotlar qizlarda 36, yigitlarda 47 testlar bo'yicha o'tkazildi.

Bunday yondashuv, ya'ni, talabalarni jismonan etiltirish uchun ilmiy asoslangan mashqlarni aniqlash sog'lomlashtirish profilaktika ishini samarali rejalashtirish, sog'lomlashtirish jarayonini jadallashtiruv maqsadiga muvofiq vositalarni tanlash imkonini beradi.

Ma'lumki, qizlarda bo'y va og'irlik ko'rsatkichlari ($r=0,9$), o'pkaning hayotiy sig'imi va bo'yin aylanasi, bilak dinamometriyasi va tananing yog' og'irligi o'rtasida katta tobelik aniqlangan. Yigitlarda esa bo'y va og'irlik, bilak dinamometriyasi va tana kuchi ($r=0,9$) o'rtasida katta tobelik mavjud.

Yigitlar va qizlarning gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishi o'rtasida funksional tobelik aniqlangan bo'lib, ular aloqaning uncha katta bo'lmagan sonini tashkil etadi. Gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash talabalarni jismoniy etiltirishning asosiy shartlaridan biri bo'lib unga sog'lomlashtirish jarayonida kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan muntazam foydalanish yo'li bilan erishiladi. Gavda tuzilishini rivojlantirish umurtqa pog'onani normal ishlashini ta'minlovchi qomatni yaxshilash imkonini beradi.

Talabani tipologik xususiyatlari ko'rsatkichlarining korrelyasion tobeligi asab jarayonlarining uyg'onish va harakatchanligi o'rtasida ancha katta ($r=0,6$) tobelik borligini aniqladi.

Asab jarayonlarining uyg'onish va harakatchanligi kuchi yuqori bo'lgan talabalar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Ularga harakat faolligi yuqori bo'lgan va holat tez-tez o'zgarib turadigan jismoniy mashqlar tavsiya etiladi. Asab jarayonlarining uyg'onish va harakatchanligi kuchi past va tormozlanish kuchi esa yuqori bo'lgan talabalarga bir me'erdagi tezlikni talab qiluvchi mashqlar to'g'ri keladi. Ko'p sonli mushaklar ishtirok etgan, harakat faolligi yuqori bo'lgan mashqlar yurak - qon tizimi faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Aniqlangan tobeliklar talabalar valeologik tarbiyasi jarayonida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarni tanlashda hisobga olinadigan, ilmiy asoslangan talablarni shlab chiqish imkonini beradi. Bu esa o'quv jarayonining samaradorligini ta'minlaydi.

Turli jinsdagi qon aylanishining doimiy indeksi va qon aylanishi indeksi o'rtasida yuqori bog'liqlik ($r=0,9$) borligini aniqlash imkonini berdi, vaholanki qon aylanishi ko'paysa qon aylanishi va moddalar almashinuvi yaxshilanadi. Ayni paytda qon aylanishi indeksi va tomirlarning periferik qarshiligi o'rtasida yuqori salbiy bog'liqlik ($r=0,9$) mavjud. Harakat faolligi mushaklarning qisqartiruvchi va nasosli funksiyasini kattalashtiradi, bu esa vena qonini yurak tomon yurishini ta'minlaydi, tomirlarning periferik qarshiligini kamaytiradi yurak-qon tizimi funksiyasi samaradorligini oshiradi.

Mushak tizimining ma'lum morfofunktsional holati muhim hayotiy zaruratdir, uning darajasi esa mushaklar kuchining ko'rsatkichlarida aks ettiradi. Bundan kelib chiqadiki, salomatlik uchun mushak tizimining ma'lum darajasi zarur ekan. Amaliy mashg'ulotlarda harakat faolligining oshirilishi, yuqori elka aylanasi, qorin pressi mushaklarini mustahkamlovchi vositalarni jismoniy mashqlar tarkibiga kiritish, ularning tonusini ko'tarish qomatni yaxshilash, qomat buzilishlari oldini olish harakatlanuvchi va ichki organlar faoliyatini yaxshilaydi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari salomatlikni yaxshilashning samarali vositasi sifatida.

Quyosh radiatsiyasi, havo va suv muhitlarining xususiyatlari salomatligini mustahkamlash, chiniqish va ish qobiliyatini oshirish vositalari sifatida xizmat qiladi.

Valeologik tarbiya jarayonida tabiiy tadqiqotlar doirasida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan ikki yo'nalishda foydalanildi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'shimcha sharoit sifatida (mashg'ulotlarning ochiq havoda o'tkazilishi) foydalanish, bunda muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini to'ldiradi, kuchaytiradi va faollashtiradi;

2. Sog'lomlashtiruvchi suzish bo'yicha mashg'ulotlarni ochiq suv havzasi (basseyn)da tashkil etish, bunda tabiiy omillar chiniq-tirish va sog'lomlashtirishning nisbatan mustaqil vositalari sifatida dozalashtiriladi.

Sog'lomlashtiruvchi suzish aprel va oktyabr oylarida o'tkaziladi. O'zbekiston Respublikasi Gidrometeorologiya markazi ma'lumotlariga ko'ra bu yilning sog'lomlashtiruvchi suzish uchun eng qulay vaqtidir.

Ochiq havoda amaliy mashg'ulotlar stadionda 1.09. dan 30.11. gacha va 1.03. dan 1.06.gacha havo harorati +10 dan +28 gacha bo'lgan sharoitda o'tkaziladi. SHuni qayd etish muhimki, havo harorati +27 dan oshganda talabalar jismoniy mashqlarni goh oftobda, goh salqinda bajarish mumkin. Turli usullardan foydalanildi. Bellashuvlar jaryonida raqobatchilik omili (to'sinlarda tortilish, erga tiralib qo'llarni bukish va yozish), shuningdek ularni tashkil etish va o'tkazish shartlari (erishilgan natija uchun rag'batlantirish) o'zgacha ruhiy kayfiyatni yaratadi. Talaba reytingini aniqlash jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi va organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishga yordam beradi. Ko'rsatishicha bellashuvlar sharoitida jismoniy tayyorlik musobaqa bo'lmagan boshqa usullar sharoitidagiga nisbatan ancha oldinga siljiydi.

O'yinga nisbatan musobaqa paytida ruhiy holat kuchliroq namoyon bo'ladi.

Ochiq havo sharoitida qo'llanilgan o'yin va musobaqa usullari va tabiat kuchlari o'quv faoliyati bilan bog'liq ruxiy zo'riqish va auditoriya, yotoqxona, uy sharoitida ko'p vaqt o'tirish natijasida hosil bo'lgan dimiqishni bartaraf etishga yordam beradi. CHiniqish ruhiy charchoqni engadi. Jismoniy mashqlar ta'sirini belgilovchi omillar aniqlaymiz.

1. Jismoniy mashqlar ta'siri o'rgatayotgan va o'rganayotgan shaxslarning axloqiy sifatlari, bilim darajasi, mahorati, jismoniy rivojlanishi, qiziqishi va faolligiga bog'liqdir.

2. Ilmiy omillar talaba tomondan valeologik tarbiya qonuniyatlarini o'rganish choralarini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik

tomonlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, ulardan pedagogik masalalarni echishda shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodologik usullar jismoniy mashqlarga qo'yiladigan talablar guruhini o'z ichiga oladi. O'qitish samarasi tanlangan tanlangan mashqlarning talaba imkoniyatlariga qanchalik mos kelishiga bog'liqdir. Individualizatsiyalashtirilgan o'qitish jismoniy mashqlarni shaxsiy xususiyatlarga mos tanlash, demakdir. Bu esa o'quvchidan tibbiy, psixologik, pedagogik bilimlarni talab etadi. Talabalarning shaxsiy xususiyatlarini bilish «pedagog-talaba pedagog» pedagogik hamkorligining bazasi hisoblanadi.

5. SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHNING NOAN'ANAVIY VOSITALARI.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari-bu sog'lomlashtirish mashqlari va tabiiy omillardir.

Ma'lumki, jismoniy mashg'ulotlar organizmning tashqi muhitdagi salbiy omillar ta'siriga chidamliligini oshiradi, moddalar almashinuvi, qon aylanishini yaxshilaydi, qayta tiklash jarayonlarini faollashtiradi va asab tizimini mustahkamlaydi.

Sog'lomlashtirish mashqlari ta'siri samaradorligini oshirish maqsadida turli kasalliklarning oldini oluvi noan'anaviy vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi. (Masalan, sog'lomlashtiruvchi yugurish, yurish, umurtqa pog'onasini sog'lomlashtiruvchi mashqlar, sharq yakkakurashi turlari va h.z.)

Sog'lomlashtiruvchi yugurish

Ma'lumki, iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda kasal-liklar va insonlar o'limining asosiy sabablaridan biri yurak qon-tomir tizimi faoliyatining buzilishi hisoblanadi. "Insonning yoshi uning tomirlari yoshiga tengdir" degan iboraga hech kim shubha qilmagan. Yurak qon-tomir tizimi faoliyatini yaxshilashga sog'lomlashtiruvchi yugurish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar yordam beradi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar kappilyarlarining zich tarmog'i yoziladi, yurak qon-tomir tizimining elastikligi ancha oshadi, mustahkamlanadi va yosharadi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish havaskorlari chuqur va tez tez nafas oladilar, yurak urishi minutiga 50 - 60, ayrim hollarda 40- 50 martani tashkil etadi, o'pkalari sig'imi yugurmaydiganlar o'pkalari sig'imiga nisbatan 20- 30 %ga kattaroq bo'ladi.

O'quv jarayoni talabalardan maksimal e'tiborni, katta asabiy kuchlanishni talab etadi. Bu hol ayniqsa boshlang'ich kurslarda adaptatsiya qiyinchiliklari munosabati bilan yanada murakkab-lashadi.

Doimiy stress xolati sustlashgan mushak faolligi, chet el mutaxassislarning fikricha kupgina jiddiy kasalliklarga sabab bular ekan.

Salbiy xissiyotlarning doimiy ta'siri ostida stenokardiya, gipertoniya, asab zurikishi, ekzema, oshkozon yarasi kabi kasallik-lar rivojlanadi.

Olimlar jismoniy mashklar va asab zo'riqishining pasayishi o'rtasida aloqa mavjudligini isbot qilishgan.

Engil yugurish mashqlariga mutaxassislar aqliy charchashdan xalos etuvchi va ayni paytda tetiklik va shodlik ulashuvchi vosita sifatida qarashadi. SHuning uchun

amaliy mashg'ulotlarda 20 daqiqadan 45 daqiqagacha 8- 10 km soat tezlikda sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

YUgurishni yaxshilovchi mashqlar

Tizzalarni baland ko'tarib, qo'llarni silkitib (o'ng qo'l va chap oyoqni ko'tarib, chap qo'l va o'ng oyoqni ko'tarib) 0,5- 1 daqiqa od-diy yurish. Qo'llar belda oyoq tovonlarida 0,5 daqiqa yurish. Oyoq uchida qo'llarni silkitib 0,5- 1 daqiqa yurish. qo'llar belda, yarim o'tirgan holatda 0,5 daqiqa yurish. qo'llar bilan navbatma navbat oldga zarbani imitatsiya qilib, yarim o'tirgan holatda 0,5 daqiqa yurish.

Oyoqlarni tik ko'tarib (generalcha qadam) 0,5 daqiqa yurish. qo'llarni oldinga uzatib, yarim o'tirgan holatda 0,5 daqiqa yurish. qo'llarni tepaga baland ko'tarib, oyoq uchida orqaga 0,5 daqiqa yurish. qo'llarni boshga qo'yib, oyoq uchida yonlama 0,5 daqiqa yurish. Oddiy yurish 0,5 daqiqa.

Sog'lomlashtiruvchi yurish

P.Breg yurishni "barcha mashqlarning qirol" deb atagan, yapon mutaxassislari esa kuniga "10 ming qadam yurish" tavsiya etadilar.

N.Amosov "Agar yurganda yurak urishi minutiga 120 martani tashkil etmas ekan, bunday yurish vaqtni bekorga sarflash demak-dir", degan edi.

YUurish harakat tezligi soatiga 5- 6 km ni tashkil etsagina foydali bo'ladi. Bunda inson albatta terlashi va charchoqni his etishi kerak.

Umurtqa pog'ona profilaktikasi va umurtqani sog'lomlashtiruvchi mashqlar

Bunday mashqlarni bajarishda P.Breg quyidagi qoidalarga amal qilishni tavsiya etadi:

keskin harakatlar kilmaslik;

mashqlarni o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib bajarish;

mashqlarni harakatning maksimal amplitudasi bo'yicha bajarmaslik.

Umurtqa tuzilayotganda mushaklar va bo'g'imlar kuchayadi va normal qomatni shakillantiradi. Qon aylanishi yaxshilanadi. Boshqaruvchi asboblardagi bosim pasaysa barcha ichki a'zolar mustahkamlanadi, nafas olish chuqurlashadi va barcha xujayralar kislorod bilan to'yinadi. Har bir mashq 3-10 martadan bajarilishi shart.

1-mashq. Polga old taraf bilan yotib, tosni ko'taring va orqani yoy shaklida qayiring. Tanani kaftlar va oyoq panjalari ko'tarib turadi. Tos qism boshdan balandroqda turishi lozim. Oyoq-larni elka kenglikda yoying. Tizzalar va tirsaklarni to'g'rlang. Tosni deyarli polgacha tushiring. Oyoqlar va qo'llar to'g'ri holatda. Boshni ko'taring va keskin orqaga eging. Tosni mumkin qadar pastga, keyin mumkin qadar balandga ko'taring va orqani qayiring.

2-mashq. Bu mashq asosan jigar va buyrakka boruvchi asablarni mustaxkamlashga mo'ljallangan. U asab buzilishlari natijasida yuzaga kelgan kasalliklarni engillatishga yordam beradi. Erta qarib qolgan, bo'sh jigar, qotib qolgan buyraklar ushbu mashqlarni bajarish natijasida yana yaxshim ishlay boshlaydi. Polga old taraf bilan (litsom vniz) yoting, tosni ko'taring va orqani qayiring. Tana kaftga va oyoq barmoqlariga tayanadi. qo'l va oyoqlar to'g'ri holatda. Tosni mumkin qadar chapga buring, chap biqinni imkon qadar pastroq tushuring. Huddi shu mashqni o'ng tomonga qarab bajaring. Oyoq va qo'llarni bukmaslikka harakat qiling.

3-mashq. Bu mashqda umurtqa pog'ona tepadan pastga tomon bo'sh holatga keladigan. Har bir asab markazi jalb etilgan.

Tos qismi bir holati engillashadi. Umurtqaga birikkan mushaklar mustahkamlanadi.

Boshlang'ich holat. Polga o'tiring, qo'llar orqada tosni ko'taring. Bu mashq tez tempda bajariladi.

4-mashq. Ushbu mashq umurtqaning oshqozonni boshqaruvchi asablari to'plangan qismiga yaxshi kuch beradi. Polga chalqancha yoting, oyoqlarni uzating, qo'llarni yonga qo'ying. Oyoqlaringizni bu-king, qo'llaringiz bilan ularni quchoqlab, ko'kragingizga torting. Gavdangizni shunday xolatga 5 sekund ushlab turing.

5 -mashq. Bu mashq umurtqani tortishga yordam beruvchi muxim mashqlardan biri. Bundan tashqari u asablarni jalb etib yo'g'on ichakka kuch bag'ishlaydi. Boshlang'ich xolat xuddi 1- mashqnikidek. Polga old taraf bilan yotib, tosni ko'taring va orqani yoy shaklida qayiring, boshingizni pastga qaratib to'g'ri xolatdagi oyoq va hollarga tayaning. SHu holatda xonani aylanib chiqing.

Gimnastik skameykada bajariladigan mashqlar

Boshlang'ich xolat. O'tiring xar bir tarafga 20-30 martadan buriling; oyoqlarni ikki tarafga yoyib oldinga 20-30 martadan egiling.

Boshlang'ich xolat. CHalqancha yoting. Oyoqlarni boshga qarab 20-30 marta olib boring.

Boshlang'ich xolat. O'tiring, oyoqlarni "velosiped" qilib 20-30 marta bukib yozing; bukilgan oyoqlarni har bir tarafga 20-30 martadan qimirlating.

Boshlang'ich xolat. CHalqancha o'tiring oyoqlarni 20-30 marta boshga ketma-ket olib boring (velosiped).

Boshlang'ich xolat. O'tiring, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'taring (o'ng oyoqni o'nga chap oyoqni chapga) 20-30 marta; qo'llar boshning orqasida, o'nga va chapga buking, bunda xar bir tarafga 20-30 martadan egilib, boshni o'tirg'ichga tekizishga harakat qiling.

Xitoycha sigun terapiya

Sigun sharq yakkakurashi barcha tizimlarining asosiga kirib, xitoy milliy madaniyatining bir qismi hisoblanadi. Nahorda trotuarlar, yo'l chekkalari, xiyobonlar o'ziga xos sport maydonchalariga aylanadi va turli yoshdagi insonlar: erkaklar, ayollar, bolalar, qariyalar, hech kimga etibor bermay Sigun va U-SHU bilan shug'ullanadilar.

Sigun xitoy tibbiyoti xazinasidagi nodir meroslardan biri bo'lib, uch ming yillik tarixga ega. Bu tibbiy davolanish va salomatlikni mustaxkamlashning milliy xususiyatlarga ega samarali vositasidir.

Sigun turli kasalliklarning oldini olish, ularni davolash, salomatlikni asrash va mustaxkamlash, erta qarishning oldini olish, shuningdek, umrni uzaytirishda faol rol o'ynaydi.

Ayniqsa, surunkali va murakkab kasalliklarni davolashda uning ta'siri katta. Mana shuning uchun qadimda Sigunni "Kasalliklarni bartaraf etuvchi va hayotni uzaytiruvchi usul" deb atagan.

Terapevtik va sog'lomlashtiruvchi yoga

I.P. Berezin turli nohush xolatlar va surunkali kasalliklarni davolash, ularning oldini olish yoga uchun cho't emasligini qayd etadi. Bu o'z tanasi va ongini boshqarishni takomillashtirish, o'zlikni anglab etish yordamida davolanish, tabiat va insoniy xarakatlar uyg'unligiga erishish demakdir.

1988 yilda “Fizkultura i sport” jurnali tomondan “Yoga sog‘lomlashtirish tizimi sifatida” munozara tashkil etilgan edi.

Munozaraga xulosa yasab, shunday deyilgan edi. Yoga haqida sog‘lomlashtiruvchi gimnastikaning bir ko‘rinishi sifatida gapirsak, bu tizimni soddalashtirib yuborgan bo‘lamiz. Xatxa yoga amalda juda keng qo‘llaniladi: pronayamu (nafas olishning o‘ziga xos muhim ko‘rinishi), tozalashni muolajalari (ruxiy tozalanish ham shunga kiradi.) distalogiya masalalari (shu jumladan davolovchi ochlik), mehnat, dam olish, uxlash rejimi, talimotning axloqiy tomonlari bilan bog‘liq tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Terapevtik yoga turli mashqlar yordmida o‘z-o‘zini davolash tuzimidir. Yoga talimotiga ko‘ra noto‘g‘ri hayot tarzini yuritish, yomon odamlar, noto‘g‘ri ovqatlanish, individum xayotida muhim o‘rin tutuvchi predmetlar to‘g‘risida noto‘g‘ri tassavurga ega bo‘lishi turli kasalliklar, beholliklarga sabab bo‘ladi.

U -SHU sog‘lomlashtiruvchi tizimi

U-SHU profilaktik va davolash gimnastikasi tizimlari bilan uzviy bog‘liqdir. U-SHU ning davolovchi va sog‘lomlashtiruvchi qirralari xalq tibbiyotining ajralmas qismini tashkil etadi. Xitoy manbalarida qayd etilishicha, U-SHU tizimini egallagan inson tanasining himoya xususiyatlarini oshiradi; muntazam mashqlar mustaxkam sog‘likka erishishga yordam beradi va umrni uzaytiradi.

U-SHU, shartli ravishda, uch yo‘nalishga ega sog‘lomlashtiruvchi, sport va xarbiy amaliy yo‘nalishlar.

Sog‘lomlashtiruvchi u-shu gimnastik mashqlar, tananing asosiy (son, qo‘l, oyoq) xarakatlari joyni o‘zgartirish plastikasini ishlash, nafas olish mashqlari, massaj komplekslarini o‘z ichiga oladi. Tao deb ataluvchi mashqlar kompleksi yuqorida aytib o‘tilgan elementlarni o‘z ichiga oladi.

U-SHU gimnastikasi bilan shug‘ullanish kuch, chayirlik, hara-katlar kordinatsiyasini rivojlantiradi, katta sog‘lomlashtirish profilaktik ahamiyatga ega, ijobiy psixofirik tasir ko‘rsatadi, eng muhimi, jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan insonlarning barchasi bu gimnastika bilan shug‘ullanishi imko-niyatiga ega.

Yapon tadqiqotchilarining fikricha U-SHU mashg‘ulotlari konveyr liniyalarida mehnat unimdorligini oshirishga yordam beradi.

Bu mashqlardan maktablarda, o‘rta maxsus o‘quv yurtlarida, oliy o‘quv yurtlarida charchoqni bartaraf etish, o‘quv va ishlab chiqarish faoliyatiga tetiklik bag‘ishlash uchun ishlab chiqarish gimnastikasi sifatida foydalanish mumkin.

Xitoy gimnastikasi

Tayqzitsyuan xitoy madaniyatining ajoyib bir ko‘rinishi bo‘lib, sog‘lomlashtirishning samarali tizimi va inson qalbining eng ezgu qirralari to‘g‘risidagi talimotni o‘z ichiga oladi. Tayq-zitsyuan yordamida o‘zini bo‘sh qo‘yish, yumshoqlik, uyg‘unlikning tabiiy tamoyillari tiklanadi.

Nafas olish va harakatlar bilan birlashtirilgan psixokonsentratsiyaning ratsional usullari organizmni yaxshilaydi, aqliy va ruxiy charchashni bartaraf etadi.

Nafas olish va konsentratsiya usullarining bosh miya faoliyatini yaxshilash, organizmning ko‘pgina funksiyalariga ijobiy tasir etishi olimlar tomonidan isbot qilngan. Tayqzitsyuan sog‘lomlashtiruvchi vazifalari juda ajoyib. Bundan tashqari bu tizim bilan muntazam shug‘ullanish ko‘pgina kasalliklarni davolashda juda qo‘l keladi.

SHu sababli Xitoyda Tayqzitsyuandan nafaqat sog'lomlashtiruvchi tizim, balki terapiyaga hamroh ko'rinishi sifatida ham foydalaniladi. Oshqozon - ichak yo'li kasalliklarida bunday mashg'ulotlar oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yarasining tez bitishiga, gastroptoz va surunkali gastrit entrit kasalliklarini davolashda yordam beradi. Ulardan yurak tomir tizimi kasalliklari: yurak tomirlarining zaralanishi gipertoniya, gipotoniya, qon aylanishi etishmovchiligi, aterosklerozni davolashda xam foydalaniladi.

Tayqzitsyuan mashg'ulotlari konda albumin sonini oshi-radi, globulin va xolesterin tarkibini kamaytiradi va atero-sklezning oldi olinad.

Hozirgi kunda Xitoy profilaktoriyalari va shifoxona-larida Tayqzitsyuan bemorlarni reabilitatsiya qilishda kuchli vosita hisoblanadi.

Suyak kasalliklarini oldini olish

Suyaklar usti yupqa kemirchak bilan qoplangan. Bu kemirchak plastinkalari juda silliq, shuning uchun ular bir-biriga tegib sirpanganda ishqalanish juda yuqori bo'ladi. Bundan tashqari suyaklar bir biriga ulangan joy sumka yoki kapsulaga kiradi. Suyak sumkasining ichki sirti maxsus suyuqlik ajratadi, bu suyuqlik suyaklarga surtilib kamroq ishqalanish bilan harakatlanish imkonini beradi. Bu suyuqlikning o'ziga xos xususiyati shundaki, suyaklar qancha ko'p ishlasa suyuqlik shuncha ko'p ajralib chiqadi.

Sog'lomlashtiruvchi mashqlarning hajmi insonning jismoniy ahvolidan kelib chiqish kerak. 20-30 yoshgacha harakat (takrorlashla) qilish kifoya. Agar suyaklaringizda og'riq paydo bo'lgan va yoshingiz 40 dan oshgan bo'lsa xar bir suyak uchun xarakatlar dozasi 50 dan 100 gacha ko'tariladi. Suyaklar zararlanganligi yaqqol bo'lsa, N.M. Amosov-ning fikricha har bir suyak uchun takrorlashlar 200 - 300 ta bo'lishi kerak. YA'ni, yoshing qanchalik katta bo'lsa suyak kasalliklarining oldini olish uchun ko'proq vaqt ko'proq harakat qilish lozim.

Mashqlar kompleksi

1 Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar pastda. Har 1:4 hisobda boshni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga egish.

2. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar ikki yonga uzatilgan, har bir hisobda qo'l bilaklarini aylantirib harakatlantirish.

3. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar ikki yonga uzatilgan, har bir hisobda qo'llarini aylantirib harakatlantirish.

4. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llarda gimnastika tayog'i va skakalka. qo'llarni yuqoriga to'g'ri uzating va elka suyaklarini ishlatib aylana hosil qiling va boshlang'ich holatga qayting.

5. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar belda 1:3 hisobda gavdani chapga,oldga, o'ngga prujinali egish.

6. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar belda 1:3 hisobda gavdani egib o'ng qo'l bilan chap oyoqqa prujinali egish, 4hisobda boshlang'ich holatga qaytish. Xuddi shu mashqni chap qo'l bilan o'ng oyoqqa prujinali egib takrorlang. egilgandan barmoqlar uchi yoki kaft bilan polga tegishga harakat qiling.

7. Oyoqlarni keng yozing. Har bir hisobda qo'llarni yongga yozib o'ngga, oldga. chapga, egiling.

8. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar belda 1:4 hisobda gavgani o'ngga, 5:8 hisobda chapga aylantirib harakatlantiring.

9. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar yonga 1 deganda tizzani bir oz bukib orqaga egiling, qo'llaringiz bilan tovonlaringizga tegizing, 2 deganda boshlang'ich holatga qayting.

10. Turish: oyoqlar yozilgan, qo'llar oldga uzatilgan. Oyoqlarni navbatma- navbat siltab ko'tarib qo'llarga tegizing.

Mashqlar turgan joyda, yurib, sekin yugurib, 20- 30 martadan bajariladi.

Basketbol, futbol, qo'l to'pi, tennis, badminton va boshqa sport o'yinlari golenostopniy, koleniiy va elka suyaklari pro-filaktikasida samarali vosita hisoblanadi.

Jismoniy uyg'unlik sog'lomlashtirish mashqlari

Murabbiy M.Tartakovskiy gavda tuzilishini yaxshilash uchun mashqlar kompleksini ishlab chiqdi. Qorin mushaklari bo'yi yoki bel hajmi meyorga to'g'ri kelmaydiganlar uchun bu kompleks juda foydali. Bu erda erkak va ayollar uchun bir xil mashqlar berilgan bo'lsa ham muntazam shug'ullanish davomida gavda tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari tufayli turlicha bo'ladi (erkaklar qorni va orqasi mushaklari ajralib turadigan, ayollarda mushaklar reliefi tekislanib, yumshoq bo'lib qoladi).

Individual kompleks o'z ichiga qiyinchilik darajasi unga baland bo'lmagan 8 mashqni o'z ichiga oladi. Tana holati o'zgarmagan holda mushaklar tortilishiga nafas olish, bo'shashishga nafas chiqarish mos keladi. Mashqlarni yotib bajarayotganda korpus holatini qo'llar bilan, oyoqlar holatini tayanch yordamida qo'llab turish mumkin. Bir tomonga bajariladigan mashqlarni, albatta ikkinchi tarafga ham shuncha marta takrorlash kerak.

Birinchi mashg'ulotdan so'ng mushaklar og'rish mumkin. Bu normal yuklama natijasi bo'lib, mashg'ulotlarni to'xtatishga sabab bo'la olmaydi.

Mashqlar

1. CHalqancha yoting.

1) qo'llarni ikki yonga kaftlarni pastga qaratib uzating. YUqori ko'tarilgan oyoqni goh o'ngga, goh chapga tushiring.

2) xuddi shu mashqni ikki oyoqda bajaring.

3) ikki oyoqni havoda aylantiring.

2. Qoringa yoting.

1) kaftlaringiz bilan polga tayaning qo'llarni to'g'irlab, boshni, korpusni ko'tarib egiling.

2) qo'llar orqaga "bog'langan". Oyoqni poldan uzmay qayriling 3. CHalqancha yoting.

1) oyoqlarni buking 45gradus burchakda yozing va tushiring.

2) oyoqlarni to'g'ri ko'taring, buking va boshlang'ich holatga qayting.

3) oyoqlarni to'g'ri ko'tarib ularni bosh orqasidagi polga tegizishga harakat qiling.

4. YOnbosh yoting.

1) chap qo'l ko'krak oldida, o'ng qo'l orqada tayanch hosil qiladi.

2) oyoqlarni to'g'ri tutib ko'taring.

3) qo'llar boshning orqasida korpusni ko'taring.

5. CHalqancha yoting.

1) qo'llar boshning orqasida. Tovonlarni polga tirab, tosni ko'taring kuraklarda "ko'prik" hosil qiling.

2) kaftlarni polga tirang.

3) qo'llarga, tovonlarga va boshga suyanib "ko'prik" yasang.

4) huddi shuni, qo'llarni to'g'ri tutib bajaring.

6. Qoringa yoting.

1) oyoqlarni navbatma navbat to'g'ri ko'taring.

2) qo'llaringiz bilan to'piqlarni ushlab egiling.

3) qo'llarni tana bo'ylab qo'yib kaftlarni pastga qarating. qo'llarga tayanib, oyoqlarni to'g'ri ko'taring.

7. CHalqancha yoting.

1) qo'llarning yordamisiz o'tiring.

2) oyoqlarni kengroq yozing, qo'llar boshning orqasida, polga egiling.

3) xuddi shunday, to'g'ri qo'llar boshning orqasida. O'tirish holatiga o'ting, oyoqlarga egiling.

8. CHalqancha yoting.

1) qo'llar boshning orqasida. Oyoqlar bilan "velo-siped" harakatini bajaring.

2) 45gradus burchak ostida ko'tarilgan to'g'ri oyoqlar bilan "qaychi" harakatini bajaring.

3) to'g'ri oyoqlar bilan qarama- qarshi tarafga xarakatini bajaring.

Mashg'ulotni yugurish, yurish va nafas olish mashqlari bilan tugating.

6. BO'SH VAQTDAN TO'G'RI FOYDALANISHNI O'RGATISH.

Ommaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi salomatlikni mustahkamlashdir.

Harakatli, milliy va sport o'yinlari nafaqat dam olish vositasi, balki ular jismoniy, shuningdek aqliy rivojlanishi-ning va muhim betakror vositasidir.

Turli-tuman harakatli mashg'ulotlar turli azolar, ayniqsa, o'pka faoliyatiga ijobiy tasir ko'rsatadi. Bu maqsadga eri-shishning eng tabiiy vositasi bu yugurishdir. CHunki yugurganda eng ko'p mushaklar xarakatga keladi. Ayni paytda tez yugirish terining bug'lantirish faoliyatini kuchaytiradi, natijada uglekislotalar va teri chiqindilari tanadan tezroq chiqib ketadi va bu esa salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Harakatli mashg'ulotlar ovqat hazm bo'lishi va uyquga ham yaxshi tasir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va ochiq havoda ko'proq bo'lishi modda almashuvini tezlashtiradi: ishlatilgan moddalarning ajralib chiqishi ovqat qabul qilish ehtiyojini paydo qiladi.

Jismoniy mashqlarning insonning ruhiy va jismoniy holatiga tasirini ham qayd etish muhim. Harakat faolligi hordiq chiqarish va bo'sh vaqtni o'tkazish vositasi sifatida insonda osoyishta va yoqimlm kayfiyat uyg'otadi, inson o'zidan, atrofdagilardan, turmushdan qoniqish hissini tuyadi. Bunday ruhiy osoyish-talik jismoniy holatga ijobiy tasir ko'rsatadi.

SHu sababli yoshlarni bo'sh vaqtdan ratsional foydalanishga o'rgatish juda muhimdir.

Kross va estafetalar

Kross bu tabiiy sharoitda turli balandliklar, pastliklar va boshqa to'siqlardan oshib yugirishdir. Kross yoshlarni tez xarakatlanish, mo'ljalni to'g'ri olish, tabiiy to'siqlarni engish, o'z kuchini to'g'ri baholash va sarflash ko'nikmalarini tarbiyalaydi.

Estafetalar guruxli musobaqa bo'lib, jismoniy mashqlarning turli ko'rinishlari (yutish, yugurish, suzish, va gimnastika, sport o'yinlari elementlarini o'z ichiga olgan sport turlari.) bo'yicha o'tkazilishi mumkin. U jismoniy mashqlarning bir ko'ri-nishi yoki bir necha ko'rinishlari kombinatsiyasi bo'yicha tashkil etilishi ham mumkin.

Estafetalar bir jins vakillaridan iborat guruhlar yoki yigit va qizlardin iborat komandalar o'rtasida o'tkaziladi.

Estafetalar yuqori emotsianallik bilan ajralib turadi, ishtirokchilar katta jismoniy va ruxiy zo'riqish oladilar. SHuning uchun estafetalarga malum jismoniy tayyorgarlikka ega yigit va qizlar jalb etiladi.

Sog'lomlashtiruvchi suzish va suv o'yinlari

Suzish va suv o'yinlari, quyi va havo chiniqishlari bilan kompleks musobaqalar asab, nafas olish, yurak tomir, xazm qilish tizimlari funksiyasi va tuzilishida, shuningdek harakat apparati, qon tarkibida ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

CHo'milish va suzish vaqtida suv va tashqi faktorlarning muntazam tasiri organizmda barqaror ko'nikish reaksiyalarini ishlab chiqaradi bu markaziy asab tizimiga, u orqali butun azolar va tizimlar funksiyalariga ijobiy tasir ko'rsatadi. Hidroaerobika jismoniy mashqlarni suvda bajarishdir.

Sport o'yinlari

Kichik maydonda kichraytirilgan darvozalar bilan, oz sonli o'yinchilar bilan (2x2, 3x3) bitta yoki ikkita gol bilan futbol o'ynash. Ko'p gol urgan komanda g'olib hisoblanidi.

Ip tortib oz sonli ishtirokchilar (2x2, 3x3) bilan voleybol yoki badminton o'ynash. Har bir yo'qotilgan to'p uchun raqib guruxga ochko beriladi. O'yin 8 ta to'p yo'qotishgacha o'ynaladi.

Jismoniy mashqlarning turli ko'rinishlari bo'yicha musobaqalar

Daraxt shohida kim ko'p tortiladi: boshlang'ich holat yotishdan bir minut davomida gavdasini ko'tarish; yotgan holda qo'llarni bukib yozish; tosh ko'tarish.

Milliy va harakatli o'yinlar

Dam olish vaqtida "Oq tol", "Oq suyak", "Oq terakmi, ko'k terak", kabi o'yinlarni o'ynash tavsiya etiladi.

Dam olish kuni turistik sayohat

Dam olish kuni turistik sayohat qilish jismoniy tarbiyaning keng tarqalgan tiklanish (reakratsion) shakillaridan biridir. Uning asosiy vazifasi o'quv, mehnat faoliyatidan charchash hissini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash.

Turistik sayohatda mushaklar nasosi faol harakat qiladi, natijada vena qoni va limfatik suyuqlik tez yurishadi va ularning oziqlanishi, modda almashuvi faollashadi.

Jismoniy yuklama kunlar soni (1-2 kun) bir kunda o'tilishi lozim bo'lgan masofa, yuklama xajmi, xarakat tezligi, olib o'tilishi lozim bo'lgan yuk og'irligi bilan reglamentlashtiriladi. 10-20 km masofada harakat tezligi 4 5 km/coat, dam olish oralig'i 10- 15 minut, yo'l yurish vaqti 45-50 minut bo'lishi tavsiya etiladi.

Harakat reglamentlashtirishni shunday tuzish kerakki, yoʻlning katta qismini dam olish joyigacha yurib oʻtish kerak, harakatni qorongʻu tushishidan bir soat oldin, tunda uxlash uchun joy tayyorlash uchun toʻxtatish lozim.

Turistik sayohat vamologik tarbiyaning keng tarqalgan shaklidir. Turistik sayohat talabalarning harakat sifatlarini rivojlantiruvchi tasir koʻrsatadi, chidamliligini oshiradi, kuchiga kuch qoʻshadi, aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatiga yaqqol tiklovchi tasir koʻrsatadi.

Turizmning rivojlantiruvchi va harakatli oʻyinlar bilan uygʻunlashganda oshadi. Turizmda yuklamaning bir meʼyordagi intensivligi boʻsh tayyorlangan talabalarni ham jalb etishga imkon beradi.

7. TALABALARGA VALEOLOGİYADAN TAʼLIM BERISH JARAYONIDAGI TARBIYA.

1. Valeologiyani ukitish jarayonida tarbiya.
2. Oʻqituvchi shaxsi talabani tarbiyalash omili sifatida.
- 3 Oʻqituvchi, trener shaxsi talabani tarbiyalash omili sifatida.
4. SHaxsni tarbiyalash jarayonida individual yondashuv.
5. Oʻz-oʻzini nazorat qilish tarbiyaning samarali usuli sifatida.
6. Urta Osiyo xalqlari musobakalari yoshlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida.
7. Bellashuv yoshlarni tarbiyalashning samarali vositasida.

Jamiyatda tarbiya jarayonini boshqarish inson shaxsini rivojlanish tartibsizligini engib oʻtish, uni bartaraf qilishga imkon beradi va talabani shakllanishida oʻziga xos salbiy obʼektiv va subʼektiv taʼsirini boʻshashtiradi. Birdan-bir samarali va amaliy natija beradigan pedagogik vositalardan biri umumiy tarbiyani tarkibiy qismi boʻlgan, yoshlarni valeologik tarbiyasi hisoblanadi. Sport, jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishni doimo oʻsib borayotgan ijtimoiy, tarbiyaviy ahamiyati talabalarni ahloqiy, uni maʼnaviy tashqi koʻrinishiga maʼlum talablarga bogʻliq ravishda kelib chiqadi. Ahloqiy tarbiya oʻquv-tarbiyaviy sogʻlomlashtirish jarayoni asosida boʻlishi shart, chunki tarbiyaviy ishni samaradorligi talabalarni ahloq-odob norma-larini, iqtisodiy mafkurasini shakllantirish boʻyicha vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishiga bogʻliqdir.

Ahloqiy-valeologik tarbiya nafaqat talabani his etishga yoki tushunishga taʼsir etadi. Bu va balki uni ahloqiy-jismoniy tajribasini tarbiyalash faoliyatini tashkil etishda, uni ahloqini turli tuman hayotiy vaziyatda toʻgʻri shaklini tanlashda mustahkam tayanchini yaratishga va shaxsni jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanishi yordamida jismoniy takomillashtirishga yoʻnaltiradi.

Amaliy mashgʻulotlarni oʻtkazishdagi eng asosiy vazifasi kishini yuqori maʼnaviy ruhini tarbiyalash hisoblanadi: Vatanni sevis, xalqiga sadoqatli, jamoa hissiyatini sezish, intizomlilik va mehnatsevarligidir.

Oliy oʻquv yurti oʻqituvchisi va talabalarni tarbiyalash omili.

Oʻqituvchining burchi keng va koʻp qirralidir. U talabalarni tarbiyalaydi, ularni oʻquv-sogʻlomlashtirish-amaliy faoliyatlarini tashkil etadi va uni orqasidan nazoratni amalga oshiradi, salomatlikni yaxshilanishiga va saqlash vositalari hamda shakllarini, usullarini oʻrgatadi. Oʻqituvchi ana shu maqsad bilan oʻquv-sogʻlomlashtirish jarayonini rejalashtirida, nazari va amaliy mashgʻulotlarni aniq mazmunini va maqsadini aniqlaydi:

- jismoniy takomillashtirishni vosita va shakllari, optimal usul va yo'llarini tanlaydi;

- talabalarni bilish imkoniyatlarini faollashtiradi, ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojini tarbiyalaydi;

- jismoniy o'z-o'zini kamolotga etkazish (o'stirish) uchun mustaqil ishini xarakterini aniqlaydi;

- jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshib borishini muntazam ravishda nazorat qilish;

- jismoniy takomillashtirishni mazmuniga va tashkil etishiga zarur o'zgartirishlar kiritish;

- SHaxsni tipologik xususiyati asosida hisobga olib talabani jismoniy takomillashtirishni, inviduallashtirishni amalga oshiradi.

Talabalarni jismoniy takomillashtirishda va ularda sog'lom turmush tarzi malakalarini takomillashtirishda, kasbiy bilimlarini rejali saqlanishi va salomatlikni yaxshilanishida, turmush tarzini faol nuqtai nazaridan tarbiyalashda o'qituvchi muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya rivojlanishni, jismoniy tayyorgarlikni va to'liq sog'lik holatini yaxshilanishi uchun zarurdir.

O'qituvchining pedagogik mahorati psixologiya - pedagogika tomonidan fikr yurgazishini bilim, malaka, ko'nikmalarni va his tuyg'u irodasi vositasini jonliligini ulardan olingan natijalarni umumlashtirish o'zida tasavvur qilish, unda pedagog shaxsini yuqori darajada rivojlanganligini bir-biriga bog'liqligi unga o'quv-tarbiyaviy sog'lomlashtirish vazifalarini samarali hal etishga imkoniyat beradi.

Ayniqsa o'qituvchi talabani shaxsi, uni mijozi, xarakteri, qobiliyati, ruhiy holati to'g'risida va jismoniy rivojlanishi, tana tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarligi haqidagi ma'lumotni bilishi zarur.

Talabalar tarbiyasi omilida o'qituvchi murabbiy sifatida.

O'qituvchi murabbiy sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Talabalarni yuqori darajadagi sport natijalarini ko'rsatishga tayyorlashda, u bir vaqtni o'zida uni mustaqil davlatga sadoqat ruhida tarbiyalaydi. U o'zini o'quvchilari bilan trenirovka mashg'ulotlarida va musobaqalarda tez-tez alohida bo'lib turishi buning uchun qulay sharoit yaratadi.

Tarbiyaviy ishlarni olib borishda o'qituvchi - murabbiy umumiy pedagogik talablarga amal qilib, uni dunyoqarashini tarbiyalashga yo'naltiradi. U albatta o'zini tarbiyalanuvchilarini g'oyaviy-nazariy bilimni o'sishga, uni ijtimoy va maxsus fanlarni o'zlashtirishlarga qiziqishini va boshqa sport turlari bilan bog'liq bo'lgan maxsus ilmiy bilimlarni egallashi sportda muvaffaqiyatga erishishi uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Murabbiy o'zini o'quvchilariga jismoniy tarbiya sifatlarini tarbiyalashni nazariyasi uslubiyot asoslarini texnik usullarni va taktik xarakat-larni takomillashtirishni hamda sport bilan shug'ullanish vaq-tida kishi organizmida kelib chiqadigan, fiziologik jarayonlarni tushunib etishiga yordam berishi lozim.

U har bir sportchini har tomonlama va chuqur o'rganishi shart, chunki kuchli va bo'sh tomonlarini, uni qobiliyatini, imko-niyatlarini bilishi kerak va shu bilan birga mos keladigan muvaffaqiyatlarga erishishida ko'proq optimal yo'lni tanlaydi. Bu har

bir talabaga shaxsiy yondashishi - murabbiyni pedagogik faoliyatidagi majburiy shartlaridan biridir.

SHaxsni jismoniy takomillashtirishda individual (alohida) yondoshish.

Oliy o'quv yurtida tarbiyani maqsadi shaxsni tub ma'noda tushunish hisoblanadi. Talabaga shaxs sifatida, ijtimoiy sifatga ega bo'lgan, bu o'quv faoliyatida namoyon etadi deb qaraladi.

Talabalarni shaxsiy psixologiyasini o'ziga xos xususiyati o'zini tuta bilishi esa o'ziga xos tus beradi. Ularni yurish-turishini kuzatadigan bo'lsak, bilib olish uncha qiyin emas, chunki ulardan biri xotirjam, sekin harakat qiladigan yoki lanj, boshqa-lari harakatchan, uchinchisi g'amgin, ma'yus, muloxaza qilishga, yolg'izlik, moyil, to'rtinchisi xushchaqchaq, odamga el bo'ladigan, kirishimli va b.q. Insonlar orasidagi ana shunday individual farqlar ularni mijozlarini o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi («temperament» lotincha so'z bo'lib, u aralashma yoki qorish-ma ma'nosini bildiradi). Mijoz (temperament) yurish - turish (axloq) va psixikani o'zgarishi yoki rivojlanishini bildiradi. qadimgi yunon tibbiyotini vrachi Gippokratni va o'rta asrning buyuk olimi Abu Ali ibn Sinoni bo'yicha mijozni to'rtta tipga bo'ladilar: sangvinik (xushchaqchaq) mijoz, xolerik serg'ayratlik, jo'shqinlik) mijozi, flegmatik (og'ir) mijoz, melanxolik (g'amgin) mijozlardir. I.P. Pavlovni tasnifi bo'yicha asab tizimlarini tiplariga qarab to'rtta turga ajratiladi:

1. Kuchli harakatchan vazminli («Jonli tip»)
2. Kuchli harakatchan (engil) salga lovullab ketadigan yoki bir xil turmaydigan - «to'xtatib bo'lmaydigan tip».
3. Kuchli faoliyatsiz sust vazmin - «xotirjam tip»
4. «Bo'sh tip» yoki «Kuchsiz tip».

Sangvinik (xushchaqchaq) mijozli talabani, agarda uni ishi qiziqarli bo'lsa u yaxshi natijalarga erishadi. U qiyin holatlarda boshqalarga nisbatan tetiklik, ishonch, ega bo'ladi, o'rtoklariga ijobiy ta'sir etadi, ularni kayfiyatini ko'taradi. Bu peshqadam har doim o'qituvchiga yordam berishga qodir. Muhimi tarbiyaviy jarayonda shunday talabalar namoyon bo'ladiki, buning uchun o'qi-tuvchi mijozlarni diagnostikasini psixologik uslublarini bilishi shart.

Xolerik (serg'araytli) mijozli kishi birorta vazifani bajarishdan oldin xaddan tashqari hayajonlanadi. Bu esa final va ma'suliyatli musobaqalar oldidan salbiy ta'sir etishi mumkin. Bunaqa holatda o'qituvchining roli shundan iborat bo'lishi kerakki, chunki talabadan xaddan tashqari ortiqcha hayajonlanishni to'ldinlanishni so'z yordamida pasaytirishda xulq-atvori bilan shaxsiy namuna ko'rsatishi kerak

O'qituvchi muhimi shuni hisobga olish kerakki, ya'ni nizoli yoki janjalli holatda xolerik (serg'ayratlik) mijozdagi talabalar odatda kuchli salbiy asabiylashgan xolatni boshdan kechiradi, u haqiqatan ham tarbiyaviy ta'sir etishni pasaytiradi. Bunday holatda eng yaxshisi ularni diqqat e'tiborini boshqa harakatni bajarishga qaratish, chunki kutish kerak, talaba tinchlanguncha, undan so'ng kerakli yo'nalishga ta'sir etish kerak.

Flegmatik (bo'shang yoki og'ir) mijozli talaba - og'ir vazmin, kam harakatchan, xotirjam bo'ladi. Unga xos bo'lgan bo'sh his - tuyg'uga tez beriladigandir. U bo'lajak harakatlarini uzoq vaqt o'ylaydigan intilishlilik paydo bo'ladi, yangi harakat malakalarini sekin va qiyinlik bilan o'zlashtiradi, bir harakatdan boshqa harakatga

yo'nalishini o'zgartiradi. Biroq o'quv, mehnat faoliyatida qo'sh matonatli, bardoshli, uzoq o'tirib ishlash qobiliyatini namoyon qiladi. «Flegmatik bo'shang yoki og'ir» mijoz osoyishta, har doim bab-baravar, qunt bilan kurashuvchi va zo'r berib ko'p ishlaydigan» - deb aytgandi I.P. Pavlov. Flegmatik (bo'shang yoki og'ir) o'ziga xos chidamli, diqqatli, o'zini-o'zi nazorat qiladigan, vazmin og'ir bo'ladi. Unda o'zini tuta bilishlik, ehtiyotlik ish tutish shuningdek qat'iyatli ko'rsatish engilish shakllantiriladi.

Flegmatik (bo'shang yoki og'ir) mijozli talabalarda psixik jarayonlar me'yori sekinlashtirilgan. SHuning uchun ularga vizual butun tavsilotlari bilan tushuntirish kerak, uni bajarish vaqtni haqida eslatib qo'yish, xarakatni bajarishda shoshirmaslik kerak. Tashkiliy aloqa instituti talabalari bilan o'tkazilgan psixologik ilmiy-tadqiqot shuni ko'rsatadiki, chunki ular asosan flegmatik (bo'shang yoki og'ir) mijozga ega ekanliklarini ko'rsatdi.

Melonxolik (g'amgin) mijozdagi talabalar odamlarga aralashmaydigan, adamovi, xafagarchilikka tez beriluvchan, ya'ni sharoitga sekin-asta ko'nikadigan, qiyinchiliklarni o'ziga og'ir oladigan bo'ladi.

Har qanday narsani kuchli ta'sir etishi uni sarosima yoki esankirab qolishga olib keladi, muvozzamatdan chiqaradi.

Bo'sh tipdagi talaba (melanxolik) yangi turmush qayotga tushib qolsa, u o'zini tomoni yo'qotib qo'yadi. Melonxolik har doim faqat yomon, xavf-xatarni ko'radi. Melonxolik osoyishta, yaxshilik istov-chilar doirasida o'zini yaxshi xis etadi va hayotini vazifalar bilan muvaffaqiyatli ravishda uddasidan chiqqa oladi. Melonxolikda odatga ko'ra, sezgi organlari yaxshi rivojlangan, bu unga nozik ishlarni bajarishga imkon beradi (ular stol tennisi, basketbol, qo'l to'pini yaxshi o'ynaydilar).

Bundagi mijozdagi fazilatga ega bo'lgan talabalar oliy o'quv yurtidagi o'qish sharoitiga tezda ko'nikib keta olmaydi, chunki arzimagan mavaffaqiyatsizliklarni og'ir boshdan kechiradi. SHuning uchun bunday talabalar to'g'risida o'qituvchilar uni yaxshi kayfiyatda bo'lishini qo'llab turishi, ularni yutuqlari ish sezishi va qayd qilib turishi, unga beriladigan vazifani mag'zini to'liq tushuntirish, talabalar jamoasi muhitiga faol kirishib ketishi to'g'risida qayg'urishlari kerak. Yana ularni tashvishini qilish uchun, ya'ni eng yaxshi o'rtog'i va do'sti boshqa mijlozdagi talaba bo'lishi kerak masalan, sangvanik (xushchaqchaq) mijozli talaba.

O'qituvchi, odob saqlagan holda, har bir talabaga mijozlarini (temperamenti) o'ziga xos xususitiga qarab to'g'ri tushunib etishiga va barcha yaxshi va yomon tomonlarini baholashga yordam berish lozim, shaxsni tipologik xususiyatini diagnostika asosida takomillashtirishga intilishga chorlaydi va

eng yaxshi tomonlarini ana shunday jamoada rivojlantiriladi, qayerda sho'xlik, xushchaqchaqlik sharoitida, faollikni tashabbus botirlikni qo'llab-quvvatlamok, intizomni qo'llab-quvvatlash, guruhda talabalarni psixologik jihatdan bir-biriga mos kelishi haqida qayg'urishi kerak. Agarda o'qituvchi talabalarga ta'lim berish va tarbiyalashda talabalarni mijozlarini (temperamist) farqini hisobga olsa, bu esa shaxsni ko'proq maqsadga yo'naltirilgan holda jismoniy takomillashtirishga, psixologik jihatdan bir-biriga mos keladigan savollarni hal etish, yaxshi sifatlarini shakllantirishi, ularni, faoliyatini boshqarishga va rahbarlik qilishiga yordam beradi.

8. O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISH SHAXSNI JISMONIY TAKOMILLASHTIRISHNI SAMARALI USULIDIR.

O'zini-o'zi kamolatga etkazish kishini jismoniy rivojlanishi, jismoniy va funksional tayyorgarligini, ya'ni to'liq jismoniy holatini oshirib berishga intilishi deb tushuniladi.

O'zini-o'zi kamolatga etkazish, natijasi sifatida va o'zini-o'zi tarbiyalash elementini tashkil qilish va jismoniy tarbiyani umumiy jarayoni bo'yicha yo'naltiriladi.

YOshlarni o'z ustida maqsadga yo'naltirilgan holda ishlashga majburlaydigan narsa ma'lum dastlabki shart-sharoitdir. Pedagogikada kishiga bo'ladigan munosabatni bo'yicha uni ichki va tashqiga bo'ladi.

Tashqi shart-sharoitga quyidagilar kiradi: o'zini o'zi tarbiyalash sohasida maqsadga yo'naltirilgan ma'rifiy ishlar - bu jamoat chilik fikri.

Ichki shart-sharoitdagi o'zini-o'zi tarbiyalashga quyidagilar kiradi: ma'lum darajadagi o'zini o'zi anglash va o'zini o'zi bilish, kasbiy - ma'naviyat jihatdan oliy maqsadga intilish va x.k. O'zini o'zi tarbiyalash, tizimida ichki shart-sharoit kishini irodasi shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga egadir, Irodaga zo'r bermasdan turib o'zini o'zi tarbiyalash mumkin emas.

Ichki shart sharoitida o'zini o'zi kamolatga yoki takomillashtirishga quyidagilar kiradi: qaddi-qomatni yaxshilashga, kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, chiroyli qomatni shakllanti-rishga, ya'ni to'liq - jismoniy holatni, salomatlikni saqlashga va yaxshilashga intilish.

O'zini o'zi kamolatga etkazishga yoki takomillashtirishni samaradorligini oshirish jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etilishiga bog'liqdir. CHunki ko'rsatilayotgan jismoniy tarbiya natijalari talabalarning kamolatga etishuviga yoki takomillashuviga intilishi hisoblanadi.

Oliy o'quv yurtlarida o'zini o'zi kamolatga etkazishni tashkil qilish vazifalaridan biri talabalarni o'zini -o'zi tarbiyalashni nazariyasi va usullari bilan qurollantirish ularda muntazam ravishda, ijodiy va o'z ustida ongli ravishda mustaqil ishlashga odatlari va ehtiyojlarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ongli munosabatda bo'lishi muhim omillaridan biri, sog'lomlash-tirish jismoniy tarbiyani bilishni asoslab rivojlantirish o'zini o'zi nazorat qilish usuli hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ongli munosabatda bo'lishi muhim omillardan biri, sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyani bilishni asoslab rivojlantirish o'zi-ni o'zi nazorat qilish usuli hisoblanadi.

O'zini o'zi nazorat qilish - organizmni funksional holati va jismoniy yuklamani olib o'tish, o'zining salomatligining kuzatish tizimidir. U jismoniy holatni boshqarishga, qattiq charchashdan qochish va yuklamalarni tartibga solishda yordam beradi.

O'zini salomatligini holatini muntazam ravishda va o'z vaqtida kuzatib borishi, o'zini o'zi nazorat qilish chetga chiqishni o'z vaqtida sezishi va bartaraf etish uchun zarur chora tadbirlarni qabul qilishga imkon beradi.

Salomatlik pasporti kundaligini yuritish o'zini - o'zi nazorat qilishni samarali shaklidir. SHaxsan o'zigagina xos bo'lgan ko'rsatkichlari kayfiyati, uyqu, ishtahasi, ish qobiliyati, mushaklarni og'iri kiradi. Kishining ongiga bog'lanmagan holda mavjud bo'lgan ko'rsatkichlar bo'yining uzunligi, tananing og'irligi, og'irlik bo'y ko'rsatkichi,

bo'yin, qorin aylanasi tanani yog' qatlami massasini aniqlash, organizmning tiriklik ko'rsatkichini, jismo-niy holatini baholash kiradi.

Kishining o'zini-o'zi nazorat qilishi muhim ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatga egadir, u jismoniy sog'lomlashtirish mashqlarini samarali o'tkazish uchun zarur va unga ongli munosabatda bo'lishi va maqsadga muvofiq usulda jalb qilishi hisoblanadi.

Qaddi-qomatni va jismoniy rivojlanishni baholash mezonlari

Qaddi-qomatni, jismoniy rivojlanish darajasi-jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish xarakteri va imkoniyatini shakllantiruvchi omildir.

Jismoniy rivojlanishni, qaddi-qomatni baholash har bir shug'ullanuvchining ko'rsatkichlari ko'proq hammani qo'lidan keladigani bo'yicha amalga oshiriladi (vazn-o'sish ko'rsatkichi, o'pkani tiriklik sig'imi va tiriklik ko'rsatkichi, ko'krak qafasining aylanasi, o'ng va chap qo'l panjalari kuchi, orqa mushak kuchi va to'lalilikni, qaddi-qomatni qattiqligi, tananing yog' massasi).

Ketle ko'rsatkichi bo'yicha (vazn - o'sish ko'rsatkichi) ushbu tana og'irligini bo'lishda (gr), bo'yni (sm) bilan aniqlanadi.

Hayotiy ko'rsatkich - o'pkani tiriklik sig'imini ayrim bo'lishlarini (ml) vazniga qarab (kg) bo'linadi. Semizlik tana vaznini (kg) bo'yini(ds) mohiyatini bo'linishi bilan aniqlanadi.

6.1. jadval

18 yoshdagi o'spirinni jismoniy rivojlanish ko'rsatkichini baholash mezonlari

№	Ko'rsatkichlar turi	Bahosi			
		5	4	3	2
1.	Vazn-o'sish ko'rsatkichi (g/sm)	394	380	366	352
2.	O'pkani tiriklik sig'imi (ml)	4863	4682	4501	4320
3.	O'ng panjasi kuchi (kg)	41	40	39	38
	CHap panja kuchi (kg)	37	36	35	34
4.	Stanovaya (kg)	138	134	130	126
5.	Ko'krak qafasini aylanasi:				
	-nafas olish (sm)	102	99	96	93
	-pauza (sm)	98	93	88	83
	farqi (sm)	10	9	8	7
6.	Hayotiy ko'rsatkich (ml/kg)	75	72	69	66
7.	Semizlik yoki to'lalilik (kg/ds)	4,4	4,1	3,8	3,5
8.	qaddi-qomatni qattiqligi	15	21	27	33

Jismoniy rivojlanishning umumiy bahosi

Ballarning yig'indisi	a'lo	yaxshi	o'rta	Bo'sh
-----------------------	------	--------	-------	-------

	40-yuqori	32-39	31-24	23 dan past
--	-----------	-------	-------	-------------

Jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari

Jismoniy tayyorlanish - bu jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayoni bo'lib, salomatlikni mustahkamlashni umumiy darajasini oshirish bilan mustahkam aloqadadir. Asosiy vosita sifatida shug'ullanuvchilarning organizmiga umumiy ta'sir etishi tuyiladigan, turli-tuman sport turlaridan mashqlar va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Bunda mushak-bog'lam apparatini mustahkamlaydi va rivojlantirishga erishadi, ichki sistemasi va organlarini vazifasini takomillashtiradi, harakat sifatlarini umumiy oshirish darajasini rivojlantirish va koordinatsiya harakatini oshiradi. Talabaga muntazam ravishda mashqni ta'sir etishini yakuniy ifodasi uni jismoniy rivojlantirishni, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash deb hisoblanadi.

SHug'ullanuvchilar 11 ta test bo'yicha 55 dan oshiq ball to'plasa, kuchli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi, 44-54 ball - yaxshi, 33-43 ball-o'rta va 32 balldan past - jismoniy tayyorgarligi bo'sh hisoblanadi (6.2.-jadval).

18 yoshdagi o'spirinlarni jismoniy tayyorgarligini baholash gradatsiyasi

№	Testlarni turi	Baholar				
		5	4	3	2	1
1	Baland turnikda tortilish	16	14	12	10	8
2	To'ng'ariqlab ko'tarilish marta	12	9	6	3	1
3	Brusda tayanib yotgan holda qo'lni bukish va yozish (marta)17	17	14	11	8	5
4	Turnikda osilib turgan holatdan oyoqni ko'tarib kiziqish (marta)	15	12	9	6	4
5	3 km ga kross (daqqa, sekund)	11	11'36''	12'12''	12'48''	13'22''
6	5 km ga kross (daqqa, sekund)	18''11'	14'45''	22'19''	23'53''	25'27''
7	100 m ga yugurish (sekund)	12.7''	13,1''	13.4''	13.7''	14.1''
8	Turgan joydan sakrash (sm)	245	244	234	224	214
9	YUgurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	434	424	414	404	394
10	Gavdani ko'tarish (marta)	73	65	57	49	41
11	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish va yozish (marta)	41	39	37	35	33

Jismoniy rivojlanishning umumiy bahosi

Jami ballar	A'lo	yaxshi	o'rta	Bo'sh
-------------	------	--------	-------	-------

	55- yuqorisi	44-54	33-43	32 past
--	-----------------	-------	-------	---------

Jismoniy salomatlik darajasini ekspress-baholash

Ko'rsatkichlari	Funksional sinflar (darajasi)				
	Past	O'rta- dan past II	O'rta III	O'rta-dan past IV	YUq ori V
1. Tana massasi (g/sm) Bo'yi O' Bo'yi Q	501 451	451-500 401-450	401-450 375-400	375-400 400-351	375 350
2. O'pkani tiriklik sig'imi (ml/kg) Tana massasi O' Q	50 40	31-55 41-45	56-60 46-50	61-65 51-57	66 57
Ballar	0	1	2	4	5
3. CHSSXOD sist					
100 O'	111	95-110	85-94	70-84	69
Q	111	95-110	85-94	70-84	69
Ballar	-2	0	2	3	4

Tayanch so'zlar: o'qitish, mashg'ulotlar shakli, rotsional usullar, noa'anaviy vositalar, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, valeologik ta'lim, shaxsiy yondashuv, o'z-o'zini nazorat qilish, tarbiyalash.

Nazorat savollari:

1. Valeologiya bo'yicha o'quv mvshg'ulotlar shakllari, salomatlikni yaxshilashning noan'anaviy vositalari, rotsional usullari, samarali usullari, bo'sh vaqtdan foydalanish shakli, vositalari, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, o'qituvchining shaxsiyati talabaga qanday ta'sir qiladi. Inson tarbiyasi jarayonida shaxsiy yondashuv qanday amalga oshiriladi. SHug'ullanuvchining o'z-o'zini nazorat qilish usullari.

Adabiyot:

1. Amosov M.M. Razdumya o zdorove. – M.6: 1987, str.37.
2. Berezen M.P. Zdarovomu o zdorove «Tvoya zdarove» - M.: J. 1990 № 7.
3. Kulikov YU.A., Xudoyberdiev R.I. Jizn v dvejenii. – T.: 1987. str. 17.
4. Krasovskiy N.N. Teoriya upravleniya dvejeniem. – M.: 1968. str. 19.
5. Koshbaxtiey I.A. Valeologiya studencheskoy molodyoji. – T.: 2000. str. 23.
6. Koshbaxtiey I.A. Valeologiya asoslari. – T.: 2005. 50-80 betlar.

IV-Mavzu: OVQATLANISH VA SALOMATLIK. SPORT, HARAKATLI VA MILLIY O'YINLAR. SOG'LIQNING MUSTAHKAMLASHNING SAMARALI VOSITASI. HARAKAT FAOLIGI VA SALOMATLIK.

Reja:

1. Kishining xayoti va faoliyatida ovqatlanish.
2. Sport musobaqalari va milliy o'yinlar sog'liqning mustahkamlashning samarali vositalari sifatida.
3. Harakat faolligi va salomatlik.

1. KISHINING XAYOTI VA FAOLIYATIDA OVQATLANISH.

Ortiqcha og'irlik yurak-qon tomir kasalligini rivojlanishini oshib keladi. Barcha odamlar turli-tuman tarzda tuzilgan. Odamning bo'yidan kelib chiqqan holda optimal og'irlik doirasida aniqlash mumkin. Buning uchun tana massasi ko'rsatkichidan foydalanishimiz mumkin (TMK). Undan keyin olingan natijani baholaymiz.

Agarda tana massasi ko'rsatkichi:

18,5 dan past bo'lsa, unda bir necha kilogramm to'plami zarur bo'ladi.

20 dan 25 gacha bo'lsa, og'irlik optimal doirada bo'ladi.

26 dan 30 gacha bo'lsa, bir necha kilogramm og'irlikni tashlash zarur.

31 dan yuqori bo'lsa, unda muhimi og'irlikni tashlash kerak, chunki 25 dan 30 gacha oraliqda bo'lishi kerak.

Yurakni aniq ishlashi uchun turli-tuman oziq-ovqat zarur bo'ladi. Unga ettita "sehrlyadigan" ajralmas qism kiradi. Vino va shokoladdan tashqari ro'yxatga mevalar, sabzavotlar, baliqlar, yong'oqlar va chesnoklar kirgan.

Tuz qon bosimini oshishiga olib keladi. Qattiq hayajonlanish tezda qon bosimining oshishiga olib keladi. Uzoq davom etadigan surunkali qattiq hayajonlanish ko'rsatkichi arteriyada qon bosimining oshib ketishini rivojlanishiga yordam beradi. Kam harakat qilish hayot tarzini o'tkazuvchi shaxslarda, ya'ni o'ziga xos yuqori jismoniy faollikka ega bo'lgan kishilarga nisbatan arteriyada qon bosimini oshib ketishini rivojlanish ehtimoli 20-50 % ga ko'pdir.

Kishining hayoti va faoliyatida ovqatlanish.

To'la odam, odatdagicha, ozg'inlarga nisbatan ko'p va tez-tez eydilar, ularni to'ydirish qiyin bo'ladi. Ko'pincha fiziologik zaruriyatdan kelib chiqqan holda semiz kishilarni ovqati huzur halovatga aylanib, ovqat eyish va kichik jismoniy aktivlik semirishiga olib keladi. Siz yugurishga, sakrashga albatta uyalasiz, biroq ishtahangiz esa borgan sari oshib boradi.

Bunday holatda turli-tuman kasalliklarning kelib chiqish ehtimollari oshib boradi, masalan qizil qon tomiri-ateroskleroz (yurak va qon tomirlari sklerozi) dir. Uning uchun o'ziga xosligi arteriyani devorchasiga yog' moddalarini kirib keti shi, qon tomirlarining kasallanishini rivojlanishiga yordam beradi. Qizil qon tomirida ko'proq joylashishi, bu mushak ishida zarur bo'lgan qonni oqishini ko'payishini va sekin-asta kengayish qobiliyatini yo'qotib boradi. To'qimalarda kislorodni etishmasligi boshlanadi va og'riqlar paydo bo'la boshlaydi. Bunda eng avvalo "yurak azoblanadi" uni ishlash faoliyati buziladi. Bunday keyin bli jismoniy yuklama xavfli bo'lib qolishi mumkin. Keyinchalik ateroskleroz shunday kasalliklarni og'irlashtirishi mumkin,

ya'ni, masalan yurakni ishemik kasalligi (YUIK) infarkt miokart, stenokardiya (yurak muskullarining siqilishi) va boshqa kasalliklarni kelib chiqarishi mumkin.

Yurakni ishemik kasalligini rivojlanish xavfi, qonda xolestirinni saqalanishini oshib borishi bilan ortadi, ya'ni uni pasayishi vaqtida teskari holatni kuzatish mumkin.

Ortiqcha og'irlikning mavjud bo'lishida teri ostida va qorin bo'shlig'i hujayralarida yog' qatlami to'planadi ichaklarni o'raydi, yurak va jigar atrofida va yurak sumkachasini yonida to'planadi. U ichki organlarning ishlashiga halaqit beradi, ayniqsa yurak va o'pkaning ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. SHuning uchun biz juda katta hajmdagi ishni bajarishga majburiy, chunki kerak bo'lmagan og'irlikni ko'tarib yuramiz, albatta bizni charchatib qo'yadi.

Optimal og'irlikni quyidagilarga moslamoq kerak-bu sizning og'irligingiz 18-20 yoshda. Bu yillarda organizmning shakllanishi tugallanadi va kishining hayoti va faoliyati normal bo'lishi uchun kam kaloriya talab qilinadi.

Biroq tez-tez shunday bo'lib turadiki, ya'ni yosh o'tib borishi bilan turmush hayot tarzi bir muncha o'zgaradi, faollik kamyib boradi. Bu vaqtda esa qonda juda ko'p miqdorda xolesterin aylanib yuradi; qon tomirlari qattiq bo'lib qoladi, skleroz "zang kasali" uni devorchalarini kemiradi. Hayot ketaveradi, sizni tajribangiz va mehnatdagi tirishqoqligingiz qayd qilinadi.

Kerakligidan ortiqroq eyish, bir me'orda ovqatlanmaslik va kam jismoniy faollik semirishga yordam beradi. Buning uchun eng avvalo o'zingizni yoshlik yillaringizdagi normal og'irligingizni tiklashingiz zarur.

Oqilona turmush tarzini boshlashga kurashish hech qachon kech bo'lmaydi. Biroq eng yaxshisi kechiktirmaslik kerak. Agarda sizni og'irligiz normadan bir muncha oshib ketsa, unda o'zizga kasal sifatida munosabatda bo'ling va tezlik bilan davolanishga kirishish kerak. Ortiqcha og'irlikka qarshi kurash olib borish nafaqat ovqatlanish tartibiga (parxezga) rioya qilish yo'li bilan balki sekin asta harakatlanish muhitini kengaytirib boriladi. Ortiqcha og'irlik bilan kurashish uchun yurak qisqarishi 120 ur / daq chastotasida, kishini g'ashiga tegadigan yog'larni sarflash, uzoq davom etadigan jismoniy yuklama samarasidir. Birinchi navbatda sayrdan, tez yurishdan boshlashingiz kerak, sekin asta bir hafta mobaynida kamida uch marta bir me'yorda yugurishga o'tish kerak va 30 daqiqaga va undan ko'proqqa etkazish kerak, qon tomirining urish chastotasi 120 daqiqada kam bo'lmasligi zarur. Ovqatni o'rtacha me'yorda eyish sizga foyda keltiradi.

SHuni hisobga olish kerakki, birinchi oylarida jismoniy tarbiya bilan muntazam ravishda shug'ullanishda og'irlikning kamyishi bir muncha ko'rsatilishi mumkin. Ish shundaki, ya'ni jismoniy mashqlar, yog'larni sarflashga yordam beradi, shuningdek mushak to'qimalarini o'sishi yaxshilanadi, u og'irligi bo'yicha yog'dan og'irroq bo'ladi, chunki, siz o'zingizni ovqat eyishingizni va ishtahangizni tiya oladigan bo'lsangiz, unda og'irligingiz pasayish o'rniga oshib ketishi mumkin. Lekin siz tez ozishga shoshmang. Chunki bu sizning sog'lig'ingizga zarar etkazishi mumkin, ayniqsa o'ziga xos mavjud yurak kasalliklarida. Agarda bu jarayon sekin asta bo'lsa, u ishonarli va xavfsiz bo'ladi. Siz doimiy ravishda ovqatni cheklangan miqdorda iste'mol qilishga ko'nikma hosil qilsangiz va muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanib tursangiz, siz albatta muvaffaqiyatga erishasiz, hamda uni mustahkamlashga erishasiz.

Semirishga qarshi kurashishga yordam beradigan yangi va samarali dorilar haqida eshitganmisiz? Dori-darmonlarni ta'sir etishi vaqtinchalik, keyinchalik salbiy ta'sir etadi va asoratlari namoyon bo'ladi. Yana qaytadan hech qanday dori-darmon bilan almashtirib bo'lmaydigan har doim bo'lib kelgan va bo'ladigan jismoniy tarbiya va o'z vaqtida ovqatlanishga qaytib kelishingiz zarur.

O'ta ortiq og'irlikdagi semiz kishining ovqatlanishi.

SHunday qilib, ovqatlanish ratsioningizdagi kaloriya dastlab 1800 kkal kam bo'lasligi shart. Kaloriyani kamaytirishni shakar, shakarli va konditer mahsulotlarini, hayvon yog'larini, nonni olib tashlash hisobiga erishish mumkin. Biroq ovqatlanish ratsionida oqsil moddasini normal miqdorini saqlab qolishga (70-80g) harakat qilish kerak, sabzavot va mevalarni miqdorini ko'paytirish lozim.

Semirishda maxsus chegaralangan parhezdan foydalanishni har doim jismoniy tarbiya mashg'uloti bilan birga qo'shib olib boriladi. Bunday kompleks ta'sir etishni samarasi sezilarli darajada etarli bo'lib, kundalik og'irlikni yo'qotish 300 gr yaqinni tashkil etishi mumkin va umumiy hayotiy faoliyatini oshiradi, kayfiyatini yaxshilashi bilan kuzatiladi. Og'irlikni normallashtirishda juda qat'iy bo'lmagan parhezni saqlash kerak, og'irlikni esa muntazam ravishda trenirovka yoki mashq qilish orqali ushlab turish mumkin.

Parhez qilishda har xil darajadagi kaloriyani chegaralashni kaloriyasiz ovqatdan foydalanishga, ratsiondagi kaloriyani 1200 kkal gacha pasaytirib borishi natijasida eng yaxshi samaradorlikka erishish mumkin. Ovqatlanish kaloriyasini chegaralashni tavsiya qilish bilan birga, ogohlantirib qo'yishni ham xoxlaymiz: ratsionni xaddan tashqari qisqartirishga jalb qilmang o'ta ortiq og'irlik ham zarar, ovqatlanish komponentlarni o'rnini hech narsa bosa olmaydigan kamchilik va shu bilan birga zararlidir. Agarda shunday qilib yog' va sharbat suvlarini qabul qilishni chegaralash mumkin, unda oqsil esa tezroq organizmda og'ir buzilishlarga olib keladi.

To'g'ri ovqatlanganda 80-100 oqsil, 300-400 gr karbonat suvlari, 80-100 yog'larni olishi kerak.

SHundan ko'rinib turibdiki, biz ovqatni nafaqat to'g'ri keladigan miqdorda iste'mol qilish kerak, lekin oqsillarni, yog'larni, karbonat suvlarini o'zlashtirish uchun optimal o'zaro nisbati 1:1:4 ga teng bo'ladi. Miriqib to'ygandan keyin ovqatni eyishni to'xtatishni tavsiya qilinadi. Stoldan turayotgan vaqtingizda, siz yana biror narsani eyishga engilgina extiyojni sezishingiz kerak.

O'ta ortiqcha og'irlik ko'pchilik holatlarda past jismoniy faollik va keragidan ortiqcha eyish natijasidir. Jismoniy tarbiya normal og'irlikni ushlab turishga yordam beruvchi vosita sharoitida, ular uchun juda muhimdir. Ovqatlanish kaloriyasiga kelganimizda, yoshni ortib borishi bilan uni pasaytirish kerak. Agarda 30 yoshdan 40 yoshgacha uni taxminan 3%, 40 yoshdan 50 yoshgacha 6% ga, 50 yoshdan 60 yoshgacha 14% ga, 60 yoshdan 70 yoshgacha 20% ga va 70 yoshdan 80 yoshgacha 30% ga kamaytirish mumkin. YOshi kattalar uchun ovqat radioni 1200 kkal gacha pasaytirilganda yurak-qon tomir sistemlari, yoshni almashuvi va qon sistemasini buralib qolish funksiyasini yaxshilaydi.

Ovqatlanish va kasallik.

Keragidan ortiqcha ratsido kaloriyasi tanani og'irligini oshirishga va qonda yog' tarkibini oshib borishga olib keladi. Hozirgi kunda anchagina ilmiy-tadqiqot ishlari

bo'lib, unda keragidan ortiqcha hayvon yog'larini va sabzavotlarni iste'mol qilinishi, uni saqlanishi va aterosklerozni rivojlanishi orasidagi aloqani isbot qilishga ko'ra, o't kudgagini, jigar va boshqa ovqatni hazm qiladigan organlarda kasalliklarni rivojlanishida echish roli katta ekanligi ko'rsatilgan.

SHuni ko'rsatib o'tish lozimki sabzovat va mevalar radionini me'yori bo'yicha kamayib borsa, unda organizmga vitaminlar kam tushadi. Ularni etishmasligi ayniqsa vitamin S ni o'ziga xos xususiyati ateroskleroz rivojlanishi uchun yaxshi ta'sir ko'rsatadigan vaziyat hisoblanadi. NBS kasalligini tezlik bilan oshib borishiga olib keladi.

IBS bilan kasallanganlarni kam kishi, va kimda-kim aralash ovqatlarni iste'mol qiluvchilarni o'rtasidagiga nisbati, qonni tarkibidagi xolestirin baland bo'lishi ega bo'lgan foizdan kaso bo'ladi. Haddan tashqari hayvon mahsulotlaridan iste'mol qilish, albatta, to'liq qator jiddiy kasalliklarga olib keladi. Ayniqsa yoshi o'tgan kishilarni ovqatlanish radionida (ayniqsa yog'lik) o'ta ortiq go'shtni iste'mol qilish yomon. Biroq bu shunday emas, ya'ni bu eng emaydiganlar qilayotganlaridek ratsionidan butunlay go'sht mahsulotini olib tashlash demakdir. CHunki go'sht, baliq, sut va boshqa mahsulotlar, aminokislotani almashtirib bo'lmaydigan to'liq to'plamini saqlaydigan to'laqonli oqsil bilan ta'minlaydigan to'laqonli oqsil bilan ta'minlovchi, vitamin V₁₂ va organizmga zarur bo'lgan boshqa ovqat bo'ladigan moddalar hisoblanadi. Go'sht mahsulotlarining salbiy ta'sir etishi asosan ovqat tarkibida vitamin S ni bo'lmasligida namoyon bo'ladi. Rak kasalliklarini tez-tez, qaerda aholi nisbatan sabzovat va mevalarni iste'mol qiladigan joylarda ro'yxatga olinadi. Ana shunday omillarni taqqoslab, chet el olimlari quyidagi fikrlarni bildirishmoqda ya'ni yangi sabzavot va mevalar organizmda himoya fermentlarini ishlab chiqishga yordam beradi. To'liq bir qator kasalliklarning profilaktikasi uchun yog'li kislota bilan boy to'yingan hayvon yog'lari chegaralashga hech qanday shubha keltirib chiqarmaydi. SHuning uchun hayvon yog'i bilan o'simlik yog'ini aql idrok bilan almashlab ishlatilishi kerak, tarkibida ko'proq o'ta to'ydirilgan yog' kislotalari bo'ladi. To'liq to'ydirilgan yog' kislotasi juda zarur, chunki uni kamchiligi organizmni o'zini sintez qilishni bajarish mumkin emas. To'liq to'ydirilgan yog'lar va yog'larni almashlashda ijobiy rol o'ynaydi. SHunda, ular xolesterinni eritish bilan birga qo'shishga o'tkaziladi. O'simlik yog'ini suiste'mol qilmoslik kerak, modomiki ayrim salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. SHunday taxminlar borki, me'yordan ortiq iste'mol qilish o't pufagi toshi kasalligini rivojlanishiga olib kelishi mumkin, ya'ni o'simlik yog'lari kanserogen xossasiga ega bo'lib, ishlash jarayonini jadallashishiga olib kelishi mumkin.

Hozir bir necha so'z shakar haqida. SHakarni vatani Hindiston hisoblanadi, uni birinchi marta shakar qamishidan olingan. Bizning eramizdan avvalgi IV asrda Aleksandr Makedonskiyni askarlari Hindistonga kelganlarida, ular birinchi marta shirin mo'jiza-shakarni bildilar, uni keyinchalik boshqa davlatlarga olib ketildi.

SHakar- bu murakkab suvlar yoki uglevodlardan (disaxarid) tashkil topgan bo'lib, u tabiatida toza xolda uchramaydi va uni 99,75-99,9% o'simlik shakaridan (saxaroza) olindi.

Organizmdagi shakarni roli, qisqacha, shunday bo'ladi. Faqatgina o'rtacha sharoitda iste'mol qilinganda, nihoyatda ijobiy rol bo'ladi. Xaddan tashqari shirinlikka berilishi ovqat ratsionini kaloriyasini oshirishga olib keladi. O'ta ortiq darajadagi

shakar yog'larga va xolesteringa aylanadi, shunday qilib, qon tarkibida xolesterin ortib boradi, va ateroskleroz kasalligini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratib beradi. Bunga yana qo'shish mumkin, ya'ni o'ta ortiq darajada shakarni organizmda ushlab turish, organizmni yuqumli kasalliklarga qarshilik ko'rsatishini pasayishini keltirib chiqaradi, allergik reaksiyasi baytiradi, tishni chirishini rivojlanishiga yordam beradi. O'ta ortiq darajadagi shakar shuningdek ichakni mikroflorasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ya'ni unda shov-shuvni bayishi kuzatiladi.

Agarda siz tez-tez va katta miqdorda shakar eydigan bo'lsangiz, unda qon diabeti kasalligi kelib chiqishi mumkin. Bunda juda ko'p shlaklar hosil bo'ladi, uni to'plangani organizmni o'zini-o'zi zaharlashga olib keladi. Hozirgi vaqtda shakar diabeti etarli darajada tarqalgan kasallikdir. SHuni eslatib qo'yish kerakki, ya'ni qondagi shakar darajasini tez-tez o'zgarib turishi, uni xaddan tashqari iste'mol qilishi bilan bog'liqligi, miyani oziqlanishiga ta'sir etadi.

SHakarni butunlay iste'mol qilmaslik mumkin emas, chunki u organizmga zarur. SHunday ekan, uni iste'mol qilish me'origa rioya qilish shart. Sog'lom kishi uchun, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarga, shakarni bir kecha-kunduzdagi me'eri 80-100 gr tashkil etish mumkin.

Fruktoza-to'la qimmatli shakarni almashtiruvchidir. Almashuv jarayonida uni organizmda o'zini glyukozaga aylanib bo'lganidan keyin foydalaniladi. CHunki fruktozadan foydalanish uchun bir muncha kam insulin talab qilinadi (shakar bilan taqqoslash), uni diabet kasalligini davolashda profilaktika qilish uchun parxez vositasi sifatida foydalaniladi. Parxezshunoslarni ko'rsatishicha, ya'ni mevali shakardan ovqatlanishda tishni tushishi pasayadi, aterosklerozni rivojlanish xavfi pasayadi. Fruktoza ham xuddi shakarday kaloriyaga ega bo'lib, 1,7 marta unga nisbatan shirin, shunday qilib, uni kam miqdorda foydalanish mumkin, bu diabet kasalliklarda o'ziga xos bo'lgan xususiyati muhimdir.

Ovqatlanishdan to'g'ri foydalanish.

Sabzavot va mevalarni har kundagi ovqatlanish menyusiga qo'shish kerak, chunki uni hech qachon va hech narsa almashtirib bo'lmaydi. Sabzavot va mevalarda salomatlik uchun juda ko'p muhim organik kislotalar, mikroelementlar, kasal tug'diruvchi mikroorganizmlarni yo'q qiladigan, shuningdek ortiqcha moddalar, oshqozon-ichak yo'lini ishlashini boshqaruvchi hisoblaniladi. Ko'pchilik mevalar o'ziga xos xususiyati- qimmatbaho uglevod suvlari majmuasini va shunga birga qo'shib glyukoza, fruktoza va saxarozalarni etkazib beruvchidir.

Sabzavotlarni ayrimlarni xom xolda iste'mol qilish zarur, chunki issiqlik bilan qayta ishlash natijasida ularni tarkibidagi vitaminlar va fermentlar bir qismini zaiflashtiradi. Ovqatga oz-ozdan piyoz, sarimsoq, selder, petrushka, ukrop qo'shish kerak-bu sizni ovqatlanish ratsionini biologik qimmatini oshiradi. YAngi sabzavotlarni iste'mol qilishdagi kamchilik ayrim kasalliklarni rivojlanishi sababi bo'lishi mumkin.

Sabzavotlar va mevalar- vitamin S biz uchun juda muhim manba hisoblanadi, u organizmda to'planmaydi, modomiki, u har kuni ovqat bilan tushishi kerak. Vitamin S ni qora smorodina, ismaloq, ko'k piyoz, karam, limon, apelsin va pomidorlarda eng ko'p miqdorda bo'ladi. Sabzavot va mevalarda S vitaminidan tashqari R vitamini ham ko'p, shuningdek korotin-provitamin A, V guruhidagi ayrim vitaminlar bo'ladi.

Mevalari modda almashinuvini oshirishga, semirishni rivojlanishi normal oldini olishgiga yordam beradi. Ayniqsa ateroskeloroz kasallagini profilaktika qilishda va uni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Bir kunda sabzavot va mevalrani iste'mol qilish me'yori 500 gr.

Ovqat ratsionimizda o'simlik yog'i umumiy yog' miqdori 25-30% ni tashkil qilishi kerak. Biz uchun muhim tomoni, jigarni faoliyatini me'yorida bo'lishi uchun zarur bo'lgan va modda almashinuvida muhim rol o'ynaydigan, unda hech narsa bilan almashtirib bo'lmaydigan kislotali mavjudligidir.

Har kuni ovqatlanish menyusiga albatta sut mahsulotlarini qo'shing. Ayniqsa ovqatni hazm qilishiga kefir, ryajinka juda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. SHiuning uchun sut, sir (iloji boricha yog'lik bo'lmasligi kerak) juda foydali bo'lib uning tarkibida yuqori sifatli oqsil va yog'lar bo'lib, shuningdek engil o'zlashtira oladigan kalsiy va fosfor tuzlari bo'ladi.

Baliq ham o'zining ovqat (oziq) bo'ladigan xossasi bo'yicha go'shtga va shuningdek uni iste'mol qilishni chegarasini bilish kerak. Boshqa qimmatbaho moddalar o'rtasida ular yog'ni saqlab turadi, unda yog'ni erituvchi A, O, E, K vitaminlari, shuningdek mineral tuzlar, kaliy, fosfor, temirlar bo'ladi. SHuni qayd qilib o'tish kerakki, yog'li go'shtni tarkibida kam oqsil bo'ladi. Qushlar go'shti ko'proq o'sha vitaminlarga boydir. Sizning ovqatlanish menyuingizda go'shtni barcha turlaridan foydalanishingiz zarur. Uni tarkibida aminokislotalarni ushlab turadi, chunki lipotropik va protivosklerotik harakatni egallay oladigan, undan tashqari, baliq engil hazm bo'ladi va yaxshi o'zlashtiriladi.

Ayollarga, ularni fiziologik o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, muntazam ravishda jigar, oq qush go'shti, tvorog, suli va grechixadan qilingan yorma, olma, sabzi, karam va boshqa tarkibida temir moddasini ushlaydigan mahsulotlarni muntazam ravishda iste'mol qilish kerak (temir moddasi qonda gemoglobini tashkil etish uchun zarur).

CHoy, kompot, turli-tuman ichimliklar va soklar ko'rinishidagi suv, shuningdek suyuq oshni, sabzavot va mevalarni tarkibiga kiruvchi, suv, sizni ovqatlanish ratsioningizda bir kecha-kunduzda 1,5-2,0 litrni tashkil etish mumkin (qariyb shuncha suv ovqat bilan birga tushadi). Ayniqsa o'zingizni suv ichmaslik bilan chegaralab qo'yishga harakat qilmang-bu sizga zarar keltirishi mumkin.

Sizni ovqat menyuingiz juda ham turli-tuman bo'lishi kerak, charchoq, hajmi bo'yicha chegaralangan bo'lsa ham, sizga ovqat bilan etarli miqdorda oqsil, yog'lar, uglevod suvlari, kletchatka, vitaminlar, mineral tuzlar va suvlarni olish juda ham zarur. Ovqatlanishni bu sifatli tomoni va uni siz ozishni xoxlaysizmi yoki xoxlamaysizmi, unga bog'liq bo'lmagan holda, har doim rioya qilishingiz kerak. Organizmni ovqatga bo'lgan ehtiyojini sifatiga mos kelishi- buni birinchi sharti optimal ovqatlanish, ikkinchisi- sifatiga mos kelishi. Bulardan tashqari ovqatlanishga qo'yiladigan bir qator talablar bor: ovqatni yuqori sifatli ta'mini sezish, kun va hafta hamda boshqa vaqt davomida uni iste'mol qilishni to'g'ri taqsimlash.

Sizning ovqatlanish ratsioningizni qanday qilib samarali pasaytirish mumkin? Buning uchun ovqatlanish mahsulotlarini kaloriyada ifoda qilishni quvvatini ahamiyatini bilish kerak. Har bir aniq mahsulotni xazm qilishda har doim ma'lum miqdorda quvvatni ajratib chiqaradi. Bu miqdordagi kaloriya, kilokaloriyada ifoda

qilininishini (kkal), maxsulotlari nomlari qarshisida (maxsulotni 100 gr dan hisoblaniladi) maxsus jadvalda ko'rsatishimiz mumkin.

№	Mahsulotning nomi	Kaloriya (100 gr mahsulotdan chiqadigan kkal)
1.	Non,pechene,yormalar	
2.	Javdardan qilingan non	233
3.	Bug'doy non	255
4.	SHakar bulkasi	283
5.	Pechene	437
6.	Pryanik	356
7.	Makaron mahsulotlari	358
8.	Grechka yormalari	347
9.	Bug'doy yormasi	354
10.	Suli	374
11.	Suqdan qilingan (pshennaya)	352
12.	Perlovka	345
13.	Guruch	346
14.	Makkajo'xori bodroq	369
15.	No'xot	329
16.	Loviya	328
17.	Go'sht va go'sht mahsulotlari	
18.	1-kategoriyali mol go'shti	139
19.	2-kategoriyali	89
20.	YOg'li qo'y go'shti	316
21.	Saryog'li margarin	766
22.	Sut mahsulotlari va tuxum	67
23.	Sigir suti	67
24.	YOg'i olinmagan shakar solib quyultirilgan sut	345
25.	Kefir(maxsus ivitilgan qatiq)	67
26.	Smetana(quyuq qaymoq)	302
27.	Tvorog shirini	262
28.	Tvorog yog'ligi 20%	253
29.	Tvorog yog'siz	86
30.	26% Tvorog pishloq	395
31.	Goland pishlog'i	343
32.	YOg'liligi 50% li pishloq	389
33.	Tovuq tuxumi	142
34.	Sabzavotlar:	
35.	Kartoshka	90
36.	Sabzi	41
37.	Petrushka	38
38.	Karam	23
39.	Lavlagi	40
40.	YAngi tomat	19
41.	Qovoq	20

42	Baqlajon	21
43	Qovun	25
44	Qovoqcha	12
45	Ko'k piyoz	18
46	Bosh piyoz	15
47	YAngi bodring	16
48	Ismaloq	11
49	Saliy	11
	Mevalar	
50	O'rik	44
51	Behi	30
52	Apelsin	33
53	Brusnik	31
54	Uzum	69
55	Nok	42
56	Krijovnik	48
57	Malina	31
58	Mandarin	32
59	SHaftoli	44
60	Olxo'ri	53
61	Olcha	44
62	Olma	44
	SHakarli mahsulotlar	
63	Asal	335
64	SHakar	410
65	SHokolad	603
66	Qulupnay murabbosi	309
67	Olmadan qilingan pavidlo	352
68	Marmelad	229
69	Oq - atirguldand qilingan qiyom	352
70	Kungaboqardan qilingan holva	546

Ushbu raqamlar bilan tanishib chiqishingizdan keyin, eng katta kaloriyali yog'lar, shakarli va unli mahsulotlardir. Ular yog' qatlamini oshirishga yordam beradi. Mana nima uchun iste'mol qilishni qisqartirishni tavsiya qilinadi.

YOz va kuz oylarida sabzavot, mevalar va reza mevalari mo'l-ko'l vaqtida yog',go'sht, baliq va boshqa kaloriyali mahsulotlarni minimum darajaga pasaytiring va asosan ko'katlardan iste'mol qiling. Ular kam kaloriyali hisoblanib, oshqozonni mexanik ravishda to'ldirishga to'yib ketish hissini keltirib chiqarishga yordam beradi.

Eng avvalo bu erda karamni tavsiya qilishni xoxlardik. CHunki uni kaloriyasi kam, ko'p foydasi katta. Karam tarkibida tartronovaya kislota, u o'z navbatida organizmda uglevod suvlarini yoqqa aylanishidan saqlaydi (afsuski, ular ovqatni pishirish jarayonida parchalanib ketadi). Karamni boshqa eng muhim qadr-qimmati bu U vitaminni saqlab turishidir, chunki oshqozon va o'n ikki barmoqli ichakni yallig'lanish kasalligini tuzatishda yordam beradi.

Jigarni zararlanishini navbatdagi davri-spiritli ichimlik cheklanishi. U odatda juda kam sezilarli holatda, surunkali shaklda o'tadi, garchi o'tkir spiritli ichimlik

chekishishi kelib chiqishi mumkin. U asosan surunkasiga to'xtovsiz ichish natijasida rivojlanadi va og'ir o'tadi: bunda uyqusizlikni ifoda etish, qorinni yuqori qismida bli og'rish qorinni yuqori qismida paydo bo'ladi jigarni vazifasi buziladi.

Odatda jigar raki ichkilikbozlik kasalligidan 10-20 yildan keyin rivojlanadi, biroq ayrim holatlarda bu kasallik bir muncha tez bo'lishi mumkin-1-1,5 yil ichida. Ko'pchilik kishilarda, spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni tashlaganlaridan keyin, 2-12 oydan so'ng jigarni o'zini tiyish vazifasi tiklana boshlaydi, biroq ilgari ichkilikbozlik bilan shug'ullanganlarni uchdan bir qismidagi o'zgarish asl holiga qaytmaydi.

Surunkali ichkilik ichuvchilarda ovqatni xazm qilish organlarini kasallanishi 5 martaga ortadi. Spirtli ichimlik, oshqozonga tushishi bilanoq shilliq pardalariga ta'sir qiladi, bu esa tuzli kislotani xaddan tashqari ko'proq ajratishga olib keladi. Bu yana ham ko'proq oshqozonni shilliq pardalariga ta'sir qilishi ortib boradi va u ko'p shilimshiqni ajratib chiqaradi, uni devoriga tuzli kislotani va spirtli ichimlikni ta'sir etishidan saqlaydi. Biroq shilimshiq oshqozonda turgan ovqatni ham o'rab oladi, natijada oshqozon so'kini unga tushishini qiyinlashtirida va ovqat hazm qilish jarayoniga halaqit beradi.

Alkogolizmga muhtalo bo'lgan kishi tez-tez ko'proq oshqozonning og'rishiga va og'ir bo'lib qolganiga, qusish va hattoki ertalab shilimshiq holda qayt qiladi. SHuni esda saqlab qolish kerakki, spirtli ichimlik bilan oshqozonni shilliq pardalari zaiflashib boradi, keyinchalik unda bezarar o'smani o'sishiga moyil bo'lib boradi (masalan, shilliq parda yoki terida paydo bo'ladigan o'simta), xuddi shunday xavfli shishish yoki o'simtani ham rivojlanishiga olib keladi. SHunday qilib, spirtli ichimlik ta'siri ostida nafaqat ovqat hazm qilish va ovqat so'rish jarayonlari buziladi, balki ovqat hazm qilish organlarining kasallanishi rivojlanadi.

Qand kasalligining rivojlanishida ham spirtli ichimlik ancha ahamiyatli rol o'ynaydi. Uning ta'siri ostida insulinni sintez qiladigan oshqozon osti bezi qobiliyatini ta'sir etishini pasaytiradi. Albatta, qand kasalligini rivojlantirishga olib keluvchi, sabablar juda ko'p, ular o'rtasida- nasldan-naslga o'tadigan moyillik, semirish, yuqumli kasalliklar, asabni zo'riqishi va boshqalar. Biroq ichuvchilar o'rtasida bu og'ir kasallik oldinroq kelib chiqadi va u ancha og'ir o'tadi.

Ovqatlanish tartibi. Kuniga kamida 3 marta ovqatlanishga harakat qiling. Bunda ertalabki nonushtani taxminiy kaloriyasi 30 %, tushki ovqatini-50%, kechqurungi ovqatniki 20% bir kecha-kunduzgi ovqatlanish ratsionidan bo'lishi kerak.

Kuniga ikki marta ovqatlanishdan qochish kerak. Bunda ovqatlanish orasida katta tanffus bilan kun oxiriga borib juda ham och qolganligingizni sezasiz. SHunda siz uyga kelib och qorinni to'yg'izish uchun tez-tez eysiz, bu ayniqsa yotish oldidan ovqat hazm bo'lishini qiyinlashtiradi, sizning uyqingiz buziladi va keyinchalik ertalab musaffo, sog'lom bo'lib turish o'rniga, kayfiyatingiz bo'lmasdan xomush turasiz. Kuniga ikki marta ovqatlanishda oqsil 75% o'zlashtiriladi, uch marta ovqatlanishda 85% ni, to'rt marta ovqatlanishda qariyb to'liq o'zlashtiriladi.

Ovqatni shoshmasdan, yaxshilab chaynab eyishi kerak. Bunda siz kam eysiz, lekin tezda qorningiz to'yib qoladi. Ovqatni asta-sekin diqqat bilan chaynash odati ko'nikmasini hosil qilish kerak (masalan, bitta yutish xarakatiga 30 marta chaynash) va siz shunga ishonch hosil qilasizki, ya'ni bir ozgina ovqat miqdori bilan to'yishingiz

mumkin. Qechqurungi nonushtani yotish oldidan 2 soat oldin iste'mol qilish kerak. Kechasiga faqatgina bir stakan kefir ichish mumkin.

2. SPORT MUSOBAQALARI VA MILLIY O'YINLAR SOG'LIQNING MUSTAXKAMLASHNING SAMARALI VOSITALARI SIFATIDA.

Sport, harakatli, milliy o'yinlar ularga turli harakat faoliyatlarining xosligi bilan ajralib turadi. Ular tarkibiga yugurish, yurish, sakrashlar, uloqtirishlar, zarba berish, ilish va oshirishlar, turli b mashqlari kiradi. Bu mashqlar jamoadosh o'yinchilar va raqib jamoalari bilan birgalikdagi harakatlar sharoitida bajariladi. O'yindagi harakatlarning samaradorligi o'yin vaziyatlarini baholash tezligi va o'yinchilarning harakatlari, texnik usullar va taktik harakatlarning takomillashuvi, jismoniy holatning, umuman, sog'likning darajasiga bog'liqdir.

O'yinlar shug'ullanuvchining organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ta'sir darajasi o'yinning davomiyligi va talablari, jamoaning (sinfning) toifasi va boshqa shartlarga bog'liq. O'yinga harakat ko'nikmalarini majmuali takomillashtirish hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida qarash lozim.

SHug'ullanuvchining o'yin vaqtidagi harakat faoliyati nihoyatda rang-barang, muntazam o'zgarib turadigan vaziyatlarda bir texnik usl boshqasi bilan almashinaveradi. O'yinchining harakatlari, odatda, aniqlik xususiyatiga ega.

YUQS futbol, basketbol, xokkey o'yinlaridan keyin 140-160 zarba/daq oralig'ida o'zgarib turadi, qon bosimining maksimal ko'rsatkichi 180-190 mm sim.ust.gacha ko'tariladi. Musobaqa o'yinlari chog'ida YUQS 200 zarba/daq ga etib, undan ham oshadi.

Musobaqa o'yinlaridan so'ng qon tarkibi va ajratish organlari funksiyalarida jiddiy o'zgarishlar yuz beradi. Qonda qand miqdori ortadi, bu organizmning uglevodlarga talabi pasaygan sharoitda jigarning bli safarbarlik faoliyati natijasidir. Siydikda shiddatli musobaqa o'yinlaridan so'ng ancha katta miqdorda (0,65 % gacha) oqsil borligi kuzatiladi. O'yinlar bilan muntazam shug'ullanish ta'sirida analizatorlar faoliyatida jiddiy o'zgarishlar ro'y beradi. Jamoadosh o'rtoqlar va raqib o'yinchilarning harakatlarini to'xtovsiz ko'rib, nazorat qilib borish, boshqa o'yinchilar bilan yakkakurash sharoitida aldash harakatlari, burilish va h.k. lar bilan bog'liq harkatlar chog'idagi to'pga egalik qilish texnikasining mukammalligi ko'rishi harakat va vestibulyar analizatorlar faoliyatiga yuksak talablar qo'yadi.

Ko'rib nazorat qilish makonda mo'ljal olishni engillashtiradi. Mushaklar sezgisining yuqori darajada bo'lishi va uning makonda mo'ljal olishga qiymatli baho bera bilish bilan to'ldirilishi harakatlar aniqligini oshiradi.

O'yinlar bilan muntazam shug'ullanish ta'sirida ko'zni harakatlantirish apparati ham takomillashadi. Maqbul mushaklar muvozanati (ftoforiya) yuzaga keladi, ko'rish hajmi ortadi, ko'zning elektr sezgirligi bo'sag'alari pasayadi, kutilmaganda to'xtashlar, keskin burilishlar, sakrashlar, raqibdan qochishning turli yo'llari vestibulyar apparat retseptorlarining ta'sirlanishi bilan kuzatib boriladi. Bunda yuzaga keladigan reflekslar nigoh- aylanma harakatlar chog'ida predmetni tanib olish va ko'rib baholash imkonini beruvchi holatda joylashuviga ko'maklashadi.

O'rta Osiyo xalqlarining bellashuv va o'yinlari yoshlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida.

O'rta Osiyoda turli tantanalar munosabati bilan xilma-xil xalq sayillarini o'tkazish an'anaga aylanib qolgan. Kurash bellashuvlari to'ylarda, odatda, kechqurun katta gulxan yorug'ida tashkil etilgan.

Bolalarda milliy harakatli o'yinlar-berkinmashoq, toshotar, urdi-qochdi, oq suyak, akkol, bukri tayoq, oshq o'yini, qimor o'yini keng tarqalgan.

O'rta Osiyoda aholining keng qatlamlari turli musobaqalarni tashkil etganlar, bu ijtimoiy faollik, intizom, o'zaro yordam, jamoatchilik va do'stlik, alohida imkoniyatlarni yuzaga chiqarishga ko'maklashgin, deb xulosa qilishimiz mumkin.

Musobaqalar talaba yoshlarni tarbiyalashning samarali yo'li sifatida.

Musobaqaning yuqori samaradorligini ta'minlash uchun uning sub'ektlarini (kim kim bilan bellashyapti- guruh guruh bilan, talaba talaba bilan) hamda ob'ektlarini (qaysi sport turlari bo'yicha tashkil etilyapti) aniqlab olish zarur.

Musobaqa shakllarini belgilashda talabalarning alohida holatini guruhlar, fakultetlar, yotoqxonalar orasidagi musobaqalar bilan uyg'unlashtirish juda muhim. Musobaqaning tarbiyaviy jihatdan samaradorligining muhim shartlaridan biri musobaqaga kirishayotgan talaba va guruhlar olgan majburiyatlarning maqbullik xususiyatidir. Majburiyatlar aniq bo'lishi, talabalarning haqiqiy imkonlariga mos kelishi hamda ularni yuqori darajadagi shiddat bilan faoliyat yuritishga jalb etishi lozim.

Musobaqa to'g'ri tashkil etilishining muhim ko'rsatkichlaridan biri b sinasha bilish, sog'lom raqobat, eng bliga etib olish va undan o'zib ketish hamda o'z birinchiligini saqlab qolishdir. Bu guruhda ijobiy ma'naviy-ruhiy iqlimni yaratadi. Ayni vaqtda bunday iqlim musobaqa natijalarini muhokama qilish va keyingi bellashuvlarga chaqirish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi, bu esa talabalarning jismoniy mashqlar, sport bilan mustaqil shug'ullanishini faollashtiradi.

Musobaqalar quyidagi tamoyillarga muvofiq tashkil etishimiz mumkin:

- a) musobaqalar borishining oshkoraligi;
- b) yuqori natija ko'rsatkichi talabaning (guruhning) tezkorlik bilan rag'batlantirilishi (mukofotlanishi).

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida musobaqa usulini qo'llashning tarbiyaviy ahamiyati.

Talabalarni tibbiy-pedagogik tekshiruvdan o'tkazishda ularning jismoniy rivojlanishi, qad-qomati o'rganiladi. Jismoniy rivojlanishning eng yaxshi ko'rsatkichlariga va uyg'un tna tuzilishiga ega bo'lgan talabalarni alohida ajratib ko'rsatish lozim.

Jismoniy, funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha reytingning aniqlanishi o'quv jarayoniga musobaqa elementlarini tatbiq etadi va talabalar tomonidan katta qiziqish bilan qabul qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarda qo'llash uchun tavsiya etilgan individual xususiyatga ega bo'lgan musobaqalar-bular armrestling, og'irliklar ko'tarish, testlar bo'yicha (ta'tillik, gavgani ko'tarish, qo'llarga tayanib, ularni bukib-yozish) bellashuvlar.

Guruh doirasida ham xar xil sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

Bir oqimdagi (potok) guruhlar orasida alohida testlar asosida ham, sport o'yinlari bo'yicha ham musobaqalar uyushtiriladi.

Fakultet va yotoqxona terma jamoalari orasida spartakiadalar o'tkazish.

Alohida xususiyatli va sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar asosida fakultet uchun ma'sul o'qituvchilar tomonidan eng yaxshi, alohida ajralib turgan talabalardan terma jamoalar tashkil etilishi kerak.

Fakultet, yotoqxona terma jamoalari orasidagi musobaqalar to'g'risida ishlab chiqilgan nizomga muvofiq hamda jadval va o'yinlar taqvimiga ko'ra musobaqalar butun o'quv yili davomida o'tkaziladi.

Musobaqa natijalarining maxsus taxtada o'z vaqtida ask ettirilishi katta qiziqish uyg'otadi. Natijalarning tengdoshlar, musobaqa ishtirokchilari bilan muhokama qilinishi ularning musobaqalarda muntazam ishtirok etishga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Talabalar sporti haftaligi dasturi doirasidagi musobaqalar.

Talabalar sporti haftaligi dasturi doirasida respublika, shahar oliy o'quv yurtlari orasida o'tkaziladigan musobaqalar umuman, oliy o'quv yurti professor-o'qituvchilari tarkibining sport ishlari natijasi hisoblanadi. Sport turlari bo'yicha terma jamoalarning rektor, dekan, kasaba uyushmasi, yoshlar tashkiloti ishtirokida tuzilishi mazkur musobaqalarning ahamiyatini yanada oshiradi.

Musobaqalarga tarbiyaviy nuqtai nazardan baho berishda ma'naviy mezonlarni ham qo'llash, shug'ullanuvchilarning asoslarini, o'zaro yordam hissining rivojlanganlik darajasi intizomlilikka baho berish juda muhim. Musobaqa yakunlarini o'tkazish uchun uning borishi va natijalarini chuqur o'rganish har tomonlama tahlil qilish, natijalar va xulosalarni jamoatchilik bilan muhokama etib, imkon qadar xolislikka erishish zarur. Musobaqalarda o'zini ko'rsatgan ishtirokchilarni rag'batlantirish to'g'risida qaror qabul qilishda terma jamoalar va alohida talabalarning rag'batlantirilishini, moddiy hamda ma'naviy rag'batlantirish vositalarini pedagogik jihatdan to'g'ri uyg'unlashtirish juda muhim. Musobaqa g'oliblarini ma'naviy rag'batlantirishning (sovrinlar, bayroqlar, yorliqlar) jamoatchilik nigoqidagi qadriyatini ko'tara bilish rektorat hamda oliy ta'lim muassasi professor-o'qituvchilarining pedagogik mahorati ko'rsatkichlaridan hisoblanadi.

Sport - sog'lomlashtirish lageri (oromgohi) sharoitidagi musobaqa.

Talabalarning sport-sog'lomlashtirish oromgohlari ta'til vaqtida talaba yoshlarni jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlari bilan yoppasiga qamrab olish maqsadida yaratiladi.

Sport-sog'lomlashtirish lageri sharoitida voleybol, futbol, og'irlik ko'tarish, suzish va boshqalar bo'yicha bellashuvlar talabalar orasida keng ommalashdi.

Bayram kunlarida musobaqalar o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyati.

Musobaqalarning ommaviy bayramlar-"Navro'z", "Xayrli kun" da o'tkazilishi yoshlarning vatanparvarlik ruhida tarbiyalanishiga yordam beradi. Bular arqon tortish, qo'l jangi, og'irliklar ko'tarish, mini-futbol va b.b.o'yicha musobaqalar, jamoatchilikning qiziqishini oshiradi. Terma jamoalarga talabalarning alohida hurmatini qozongan yuqori malakali sportchilar jalb etilishi mumkin. Rag'batlantirish, sovrinlar, o'rtoqlik raqobati iqlimi o'z kursdoshlari, fakultet terma jamoasini qo'llab-quvvatlaydigan ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qiladi. «Umid nihollari» o'yinlarining tashkil qilinishi O'zbekistonda mamlakata aholisining deyarli yarmini tashkil etuvchi yosh avlodning sog'lom bo'lishi, ham ruhan, ham jismonan uyg'unlikda rivojlanishi uchun ko'rsatilayotgan alohida e'tiborning yorqin misolidir. Bu o'yinlar Preziden

Islom Karimov tashabbusi bilan tashkil etilgan o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan tarbiyalash hamda sportga ommaviy ravishda jalb qilishning o'ziga xos uch bosqichidagi birinchi bosqich sanaladi.

YAqinda o'tkazilgan «Umid nihollari» o'yinlariga Prezident Islom Karimov Farmoni bilan o'tgan yillarning oxirida O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etilishi alohida shukuh baxsh etdi.

«Barkamol avlod-2005» uchinchi spartakiadasi Toshkent viloyatida bo'lib o'tdi. O'tkazilgan musobaqalarda ikki mingdan ortiq sportchi basketbol, voleybol, qo'l to'pi, engil atletika, boks, stol tennisi, tennis, futbol, belbog'li kurash, kurash, shaxmat, badiiy gimnastika va suzish sport turlari bo'yicha medallarni qo'lga kiritish maqsadida sinashdilar.

«Kichik olimpiada»- O'zbekistonda bu bellashuvlarni mehr bilan shunday ataydilar. Mazkur musobaqalarda har ikki yilda (2004 yildan boshlab esa har uch yilda) o'tkazilib, ular 2000 yilda Sidney Olimpiadasi yilida tashkil etildi. O'shanda Universiadaning gullar shahri Namangan qabul qilgan edi.

Mazkur o'yinlar endi an'anaga aylanib, nafaqat sportchi yoshlar ko'rigi bo'lib qoldi, ular O'zbekistonning taraqqiyot sari ishonch bilan bosgan odimlari ifodasidir.

SHunisi muhimki, Universiadalar talabalarni birlashtiradi, sportdagi do'stlikni yuzaga keltiradi, hamkorlikning davom etishiga, o'qishda ham muvaffaqitlarga erishishga yordam beradi.

3. HARAKAT FAOLLIGI VA SALOMATLIK.

Sport mashg'uloti - inson jismoniy qobiliyatini o'stirishni o'ziga maqsad qilib olgan pedagogik jarayon bo'lib organizmning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir (mushak, yurak- qon, nafas olish tizimlarini mustahkamlash, asab tizimini rivojlantirish).

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tayyorgarlik vositalariga razminka paytida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek krosslar va sport o'yinlari kiradi.

Mashg'ulot vositalari klassifikatsiyasining muhim belgilariga quyidagilarni kiritishni tavsiya qiladilar.

1. Ixtisoslashtirilganlik, ya'ni ushbu sport mashg'uloti vositasining musobaqa mashqlariga o'xshashligi.

2. Yo'naltirilganlik, ya'ni mash qlarning u yoki bu harakat sifatining rivojlanishiga ta'siri.

3. Koordinatsion murakkablik, uning ta'siri mashg'ulotlar samarasi kattaligida aks etadi.

4. Mashg'ulotning organizmga ta'siri son kattaligi sifatida.

Sport turlarini guruhlariga taqsimlash uchun yuklamani xarakterlovchi uch mezoniga to'g'ri amal qilish muhim. Ularga quyidagilar kiradi: sport mashg'ulotlarida bajariladigan ish kuchi (maksimal, submaksimal, katta, o'rtacha, jadalligi turlicha). Birinchi turtda guruhga sportning siklli turlari kiradi. Ular ish kuchi va u yoki bu harakat sifatlar rivojlantirish bo'yicha ajratiladi. Birinchi guruhga uzunlikka sakrash va uch marta sakrash, 100 m ga, 300 m ga, 800 m ga yugurish, eshkak eshish va h.z.lar kiritilgan. Beshinchi guruhda tuzilishi notsiklli sport turlari (og'ir atletika, disk, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash) birlashgan. Bunday sport turlari uchun qisqa muddatli

kuchlanish, maksimal kuch talab qilinishi xarakterlidir. 6-7 va 8 guruhlariga kuchlanish tez-tez o'zgarib turadigan, notsiklli ish ustun keladigan sport turlari (gimnastika, akrobatika, voleybol, tennis, boks, futbol, kurash, qo'l to'pi) kiradi.

To'qqizinchi guruh sportning boshqa turlarini (parashyutli, elkanli, suv-motorli sport turlari, shashka, ot sporti) o'z ichiga oladi.

Birinchi yo'nalishi: lazzatlanish samarasi. Jismoniy ish vaqtida tana to'qimalarida garmonlar-endokrinlar ajralib chiqib qonga o'tadi. Ularning bir qismi markaziy asab tizimiga etadi va asab markazlariga ta'sir etadi. Natijada harakatlanayotgan insonda quvonch va lazzatlanish hissi uyg'onadi. Ikkinchi yo'nalish-yurak qisqarishlari chastotasi minutiga 135-155 zarbni tashkil etadigan jismoniy yuklamani bajarish, mashg'ulot davomiyligi yuqori charchash bilan ifodalanadi.

Uchinchi yo'nalish mashg'ulotlar dasturiga aerobli va tezlik -kuch jismoniy yuklamalarni kiritish mumkin.

Jismoniy mashqlarning energetik qiymati.

Sport mashg'uloti insonning ichki bioximik va biofizik «dunyo» sini tubdan o'zgartiradi. Deyarli barcha funksional xususiyatlar va tana sifatlar, hatto mushaklar, asab hujayralari, ichki organlarning hujayraviiy tuzilmalari o'zgaradi.

Mashg'ulotlar haftada 3 marta (minimum) (jismoniy ahvolni yaxshilash uchun) va 2 marta (jismoniy ahvolni saqlash uchun) o'tkazilishi kerak.

Optimal sog'lomlashtirish samarasini ta'minlash maqsadida umumiy chidamlilik va quvvatni, tezlik-kuch imkoniyatlarni jismoniy ahvol darajasi past, o'rtadan pastroq (60:60%), o'rta (50:50%), o'rtadan baland va baland (40:60%) bo'lgan insonlarda rivojlantirish uchun vositalardan kompleks foydalanish tavsiya etamiz.

Bitta mashg'ulotning davomiyligi jismoniy ahvoli darajasi past, o'rtadan past bo'lgan insonlar uchun 40 minut, o'rta darajalilar uchun 30 minutdan kam emas, o'rtadan yuqori va baland darajalilar uchun 20 minutdan kam bo'lmasligi kerak.

Puls rejimi turli yoshdagi va jismoniy ahvoli turlicha bo'lgan insonlar uchun quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi YUQCH-(190-51)-(A-T), bu erda YUKCH-yurak qis qarishlari chastotasi (zarb-min), K - jismoniy ahvol darajasining tartib raqami (1-past, 2-o'rtadan past va h.z.), A-yosh (20-59); T-uzluksiz xarakterdagi yuklama davomiyligi, minut (10-50).

Mustaqil mashg'ulotlar uchun soddalashtirilgan formula quyidagicha ifodalanadi.

20-29 yoshda -3-10-K

30-39 yoshda -3-9-K

40-49 yoshda -3-8-K

Bu erda, 3 - bir haftada mashg'ulotlar chastotasi: 10, 9, 8, 7 mashqlarning siklli turlari hajmi (km); K-yugurish va yurish (1,9); suzish (0,1); velosiped haydash (1,0) koeffitsientlari.

Muntazam yuklamada energiyaning sarflanishi haqida ma'lumot

Jismoniy faoliyat turi	Masofa (km)	Jadallik 6 km-soat	Vaqt (soat)	Energiyaning sarflanishi (kkal)
yugurish	30-50	5 km-soat	1	870
		12 km-soat	2	1740

			3	3480
			4	5220
			6	7160
velosiped	100-200	2,5 km-soat 20 km-soat	1 2 4	400 800 1600
suzish	4-8	2 km-soat	1 2	680 1380
YUrish	25-50	6 km-soat	1 2	600 1200
Voleybol(musob)			1	430
Futbol(musob)			1	630
Gimnastika			1	220
Bogʻda ishlash			1	450

Jismoniy yuklamalarni dozalash.

Oʻsmirlarning harakat faoliyatiga oʻrgatish darajasini baholash va jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy yuklamalarni meʼyorlashtirish boʻyicha qator shartlarni bajarishi shart:

1. YUklamani shunday jadallikda berish kerakki, toki maktab oʻquvchisi charchoqni his qilsin.

2. Jadalligi bilan asab markazlarining qoʻzgʻalishi, mushak guruhlarining ishini boshqarishni tashkil etishga qodir yuklamalarni qoʻllash lozim.

Jismoniy yuklamalarning maktab oʻquvchisi organizmiga taʼsirini baholash uchun YUQCH, ish vaqti chegarasi, kislorod isteʼmol qilish koʻrsatkichlarini baholovchi turli klassifikatsiya-lardan foydalaniladi. G.B. Meykson, L.E. Lyubomirskiy (1989) 5 zonani oʻz ichiga oluvchi yuklamalar klassifikatsiyasidan foydalanishni tavsiya etadilar:

1. Jadalligi past zona. Puls minutiga 100-120 zarbdan Osh-maydi. Bu zonada ish uzoq vaqt bajarilishi mumkin.

2. Jadalligi oʻrtacha zona (masalan, umumiy yuklamaning 50%). Bu zonadagi ish yurak-qon, nafas olish, harakat apparati funksiyalari oʻrtasida oʻzaro taʼsirni oʻrnatishga yordam beradi. Bu zonada 7-8 yoshli bolalar 5-6 minut, 13-14 yoshli bolalar 10-12 (qizlar), 20-22 minut (oʻgʻil bolalar) ishlashi mumkin.

3. Jadalligi yuqori zona (umumiy yuklamaning 70%). Maktab oʻquvchilari organizmida mushaklar ishlayotganda fiziologik funksiyalar katta kuchlanishda boʻladi. Kichik yoshli bolalar 10 minut ishlashiga qaramay, bu zonada nafas olish funksiyasi va boshqa koʻrsatkichlar katta qiymatga ega boʻlishi mumkin.

4. Jadalligi yuqori submaksimal quvvatli zona (umumiy yuklamaning 80%). Mushaklar, yurak va boshqa aʼzolar hamda toʻqimalar ishi energiyaning anaerob manbalari bilan taʼminlovchi mashqlarni bajarish rejimiga mos keladi. Siklli yuklamalarni bajarish davomiyligi bu zonada kichik yoshdagi maktab oʻquvchilari uchun 50 sek, kattaroq yoshdagilar uchun esa 1 minutni tashkil etadi.

5. Jadalligi maksimal zona (100%) jismoniy mashqlarni maksimal tezlikda va tempda bajarishni talab qiladi. Siklli yuklamani bajarish vaqti yosh bolalarda va kattalarda ham atigi 10 sek.ni tashkil etadi.

Talabalarni jismoniy tarbiya qilishda yuklamalarni me'yorlash.

Jismoniy tarbiya ta'lim-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jarayonlarining ajralmas qismidir. Jismoniy mashqlarni me'yorlash odam salomatligini rivojlantirish masalalarini hal qilish shartlaridan biridir.

Harakat faolligini me'yorlash muammosi muhim ahamiyatga ega, chunki oxirgi paytda yoshlarda o'sib borayotgan gipodinimiya sezilmoqda. Bu o'quv mashg'ulotlar hajmining nafaqat auditoriyada, balki uyda ham kattaligi bilan bog'liqdir. Natijada salomatligi qoniqarsiz, ortiqcha vaznga ega, turli kasalliklarga moyil, qomati buzilgan, ko'zi yaxshi ko'rmaydigan, ruhiyati tushkun talabalar foizi oshib bormoqda.

YOshlar salomatligini asrash va jismoniy sifatlar darajasini ko'tarish uchun minimum 2,5 ming kkal energiyani sarflaydigan harakat rejimi zarur, bu ko'rsatkich deyarli 600 motorli kkalni tashkil etadi.

O'smirlar harakat rejimidagi etishmoachilikning salbiy ta'siri ushbu yoshga xos bo'lgan akseleratsiya xolati bilan murakkablashadi. Jismoniy tarbiya me'yorlarining noadekvatligi organizmning o'sishi va rivojlanishiga yoki yuklamaga qarab orqaga qolishiga yordam beradi.

Haftalik harakat rejimi tavsiya etiladi:

Erkaklar uchun sog'lomlashtiruvchi yugurish - 15-17 km, to'sinda tortilish - 70-80 marta, gavdani oldinga engashtirish - 90-120 marta;

Ayollar uchun - sog'lomlashtiruvchi yugurish - 12-14 km, turgan joyda arqonda sakrash - 350 marta, yotgan joydan gavdani ko'tarish, qo'llar bosh orqasida, oyoqlar jipslashtirilgan - 100-120 marta, o'rta tezlikda yurish -21-36 km.

Harakat faoliyatini quyidagi uch kategoriyaga bo'lishni taklif etamiz:

- lokal ish: uni bajarishda 30% mushaklar uncha ko'p energiya sarflamasdan ishtirok etadilar.

- regional ish: uni bajarishda 50 % mushaklar o'rtacha energiya sarflab ishtirok etadilar

- global ish: 70 % kam bo'lmagan mushaklar ancha energiya sarf qilib ishtirok etadilar.

Dastlabki ikki kategoriya aniq sog'lomlashtiruvchi samaraga ega emas. Faqat global harakatli faoliyat salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Ularning bajarilishi yurak - qon, nafas olish tizimining jadal faoliyati va ko'p energiya sarflanishi bilan bog'liq.

CHidamlilik rivojlanishi bilan bog'liq jismoniy yuklamalar qon aylanish organlari kasalliklarining rivojlanishi havfini ancha kamaytiradi. Semizlikda tana vaznini me'yorlashtirish uchun muntazam, uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalardan (1-1,5 soat davomida sekin yugurish, su-zish, chang'ida yurish, velosiped haydash) foydalanish kerak.

Quruq issiq iqlim sharoitida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari.

Issiq iqlimning unga moslashgan va moslashmagan insonning funksional holatiga ta'sirining ko'p jihatlari ma'lum darajada o'rganilgan.

Inson motorikasini issiq iqlim sharoitida rivojlantirishda tizim tashkil etuvchi omilning strukturaviy komponentlarini quyidagilar tashkil etadi:

1) optimal jismoniy yuklama; 2) jismoniy mashqlarning uyg'unligi; 3) organizmning harakat, issiqlik va nur moslashishining birligi; 4) mashqlar yuklamasi jarayonida va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar turmush rejimi tiklovchi va stimulyasiyalovchi vositalar tizimi; 5) sog'lomlashtirish tadbirlari tizimi; 6) organizmning salomatligi dinamikasi va funksional statusi haqida joriy tibbiy-biologik va dispanser ma'lumotlar asosida jismoniy rivojlantirish vositalarini o'z vaqtida korreksiyalash.

Etarlicha shug'ullanmagan va moslashgan organizmlarning funksional tizimida o'zgarishlar ro'y bermasligi uchun jismoniy mashg'ulotlar va musobaqalarni kunning issiq qismida (30 gradusdan ortiq temperatura) o'tkazmaslikni tavsiya etadi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslarda fasllar o'zgarishining ta'siri silliq kechadi. Funksional o'zgarishlar xususiyatlari rivojlantirish vositalarini yil fasllariga qarab tanlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Organizmida ko'p issiqlik yo'qotish ayniqsa, yanvar oyida ko'proq qayd etiladi. Manfiy qiymatlardan musbatga o'tish aprel oyining birinchi yarmida, musbat qiymatlardan manfiyga o'tish esa oktyabr oxiri va noyabr boshlarida tugallanadi. Aprel, oktyabr oylari issiqlik darajasi qulay vaqtdir.

Inson issiqligi ko'rsatkichlarining sutkalik o'zgarishi ham yil fasllariga bog'liq: yozda va kuz faslining boshida biotermik ko'rsatkichlar sutkada kam o'zgaradi, qishda va bahorning dastlabki ikki oyida biotermik ko'rsatkichlarning sutkalik o'zgarishi yuqori bo'ladi. Bu esa qishda va o'tish fasllarida shamollash kasalliklarining ko'payishiga olib keladi

Eng qulay oylar aprel va oktyabr.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyani rejalashtirishda quyidagi holatlarni e'tiborga olish lozim:

1. Jismoniy tarbiya va sportda yuklamaga jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri sifatida qaraladi. Parametrlari (mashqlarning kattaligi, yo'nalishi, tuzilishi)ga binoan jismoniy yuklama organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi:

- rivojlantiruvchi yuklama, harakat sifatlari va jismoniy ish qobiliyati darajasini o'stirish;

- qo'llab-quvvatlovchi yuklama, ish qobiliyatini muayyan darajada ushlab turish;

- reabilitatsion yuklama, charchoqdan so'ng ish qobiliyatini tiklash;

- ta'lim beruvchi yuklama, harakat bilim va ko'nikmalarini egallash.

2. Talabalar jismoniy tarbiyasida, asosan, ta'lim beruvchi yuklama qo'llaniladi va u harakat ko'nikmalarini shakllantirish, harakatlarni bosh qarish va jismoniy sifatlarga rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatishga yo'naltirilgan.

3. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashqlariga gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, nafas olish, yurak- qon, asab tizimlarini takomillashtirish kasalliklarning oldini olish aqliy va jismoniy ish qobiliyatini o'stirish, turli zararli ta'sirlarga qarshi kurashuvchanligini ta'minlashga qaratilish lozim.

4. Inson jismoniy holatiga energiyaning sarflanishi jihatdan ta'siriga qarab sport turlari klassifi-katsiyasini ishlab chiqdilar. Qizlar uchun jadallikdagi aerobika raqslari,

badminton o'yini, yigitlar uchun - atletik gimnastika, sog'lomlashtiruvchi yugurish, sport o'yinlari.

5. Gidrometmarkazining ko'p yillik ma'lumotlari sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ochiq havoda o'tkazish (dekabr - 2,9 , yanvar - 0,4, fevral - 4,2 dan tashqari) kerakligi haqida xulosa qilish imkonini beradi. Bu organizmning tashqi muhit zararli omillariga, ayniqsa kuzgi-qishki davrda, qarshi kurashuvchanligini oshirishga yordam beradi.

Tayanch so'zlar: ratsional ovqatlanish, ovqatlanish va kasalliklar, betartib ovqatlanish, sport o'yinlari, sport musobaqalari, harakatli milliy o'yinlar, o'quvchi yoshlarning «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalari, harakat faolligi, energetik quvvat, dozalanish.

Nazorat savollari:

1. Insonning hayotiy faoliyatiga ovqatlanish qanday ta'sir qiladi?
2. Ratsional va betartib ovqatlanishiga ta'rif bering.
3. Inson noratsional ovqatlanish natijasida qanday kasalliklarga chalinadi?
4. SHug'ullanuvchi organizmiga sport va harakatlanuvchi o'yinlar qanday ta'sir qiladi?
5. YOshlarning "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari haqida nimalarni bilasiz?
6. Sog'lomlashtirish mashqlarining energetik quvvatini ta'riflang.
7. Jismoniy mashqlar qanday dozalanadi?

Adabiyot:

1. Vayner E.N. Valeologiya. Uchebnik dlya vuzov. -M.: Flinta: Nauka: 2001. str. 203.
2. Laptev A.P. Gigiena. -M.: J. FiS. 1990.
3. Sinyakov A.F. Repetstvo dlya zdorove. -M.: J. FiS. 1986.- str. 64
4. Axmatov M.S. Mediko-biologicheskie osnovy organizatsii fizkulturno-ozdorovitel'nogo dvizheniya v Respublike Uzbekistan. J. Fan-sportga № 1, 2004. s. 41-44.
5. Koshbaxtieva I.A. Osnovy ozdorovitel'noy fizkultury molodezhi.-T.: 1994. str. 99.
6. Usmanxodjaev T.S., Meliev X. Milliy harakatli o'yinlar. -T.: O'qituvchi. 2000, 191 bet.
7. Koshbaxtieva I.A., Kerimov F.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. – T.: 2005, 217 bet.
8. Vaynbaum YA.S. Dozirovanie fizicheskix nagruzok shkolnikov. -M.: 1990, str. 47.
9. Kulikov YU.A., Xudayberdiev R.I. Jizn v dvizhenii. - T.: 1987. str. 23.

**V-MAVZU: ORTTIRILGAN IMMUN TANQISLIK SINDROMI (OITS)
SALOMATLIK KUSHANDALARI (CHEKISH, ICHKILIKBOZLIK,
GIYOXVANDLIK)**

Reja:

1. OITS bilan zararlanish yo‘llari
2. Inson immun tanqisligi virusi.
3. OITS diagnostika.
4. OITS ga hamroh kasalliklar
5. Davolash.
6. Giyohvand modda nima?
7. Giyoxvandlar kimlar?
8. Giyoxvandlarning o‘limiga nimalar sabab bo‘ladi?

1. OITS BILAN ZARARLANISH YO‘LLARI.

Orttirilgan immunotanqislik sindromi (OITS)-immunitet tizimi funksiyalarining inson immunotanqislik virusi (IIV) bilan zararlanilishi natijasida buzilishi ko‘rinishlarining yig‘indisidir. OITS bilan kasallangan inson yuqumli kasalliklarga chidamliligini yo‘qotadi, immun tizimi me‘yorida bo‘lgan insonlar uchun inavlioniya, zamburug‘li kasalliklar, shuningdek saraton kasalligi hech qanday xavf uyg‘otmaydi. Kasallikka chalingach hech qancha vaqt o‘tmay (ba‘zi hollda ancha vaqtdan so‘ng) o‘limga olib keluvchi klinik sindrom rivojlana boshlaydi.

OITS ilk marta 1981 yilda, uni IIV keltirib chiqarishi esa 1983 yilda aniqlangan.

Hozirgi kunda mijozlar salomatligini asrash va hayotini uzaytirish imkonini beruvchi davolash usullari ishlab chiqilgan, ammo ular qimmat va mukammal emas. Bundan tashqari, rivojlanayotgan mamlakatlarda yashayotgan bemorlarning hammasi

ham bunday davolanishga qodir emas. Uncha qimmat bo'lmagan vaksina bo'lsa muammo hal bo'lar edi. Ammo bunday vaksina yo'q va hali beri topilmasa kerak. SHuning uchun bunday xavfli kasallikning tarqalishi oldini olishning asosiy uchuli hayot tarzini o'zgartirish bo'lib qoladi.

OITS bilan zararlanish yo'llari.

Inson qoniga IIV tushgandagina OITS bilan kasallanishi mumkin. Kasallik bilan zararlanishning keng tarqalgan yo'li – IIV zararlangan inson bilan jinsiy aloqaga kirishishdir; bunda virus jinsiy aktlarda ko'pincha ro'y beradigan kichik yaralar orqali qonga o'tadi. Giyohvandlar kasal insonlar foydalangan shprits va ninalardan fodalanishlari oqibatda ushbu kasallik bilan zararlanishlari mumkin. IIV bolaga kasal onadan homiladorlik, tug'ilishi yoki ona suti orqali yuqishi mumkin. 25-30 % bolalar OITS bilan kasal onadan zararlanadi.

OITS bilan turmushda, maktabda, do'konda, ishda zararlanish holatlari tasdiqlanmagan. CHunki OITS virusi atrof muhitda tez halok bo'ladi. SHuning uchun kasal kishining qurib qolgan qoni va boshqa ajratmalari xavfli emas. SHu sababli o'pishishlar ham hech qanday xavf tug'dirmaydi. Bundan tashqari, inson so'lagida limfatsitlarning tanqisligi virusi bilan zararlanishiga qarshilik qiluvchi oqsil topilgan. Begonalarning ustalarari, tish cho'tkalari bilan foydalanganda ham (chunki bunda teri tirnalishi va kichik yaralar hosil bo'lishi mumkin) OITS bilan zararlanishi havfi mavjud.

OITS gomoseksualistlar, gemofiliya va davolash uchun qon preparatlaridan foydalaniladigan kasalliklar bilan og'rigan bemorlar o'rtasida qayd etildi. Keyinchalik u fohishabozlik va jinsiy aloqaning noan'anaviy shakllari natijasida jamiyatning boshqa qatlamlariga tarqaldi. Hozirgi vaqtda 50 % zararlanish gomoseksualizm natijasida, 26 % - vena orqali turli preparatlarni yuborish natijasida qayd etilmoqda.

IIV bilan zararlanish har doim ham OITS kasalligini keltirib chiqarmaydi. Inson 10 yildan ortiq vaqt davomida IIV bilan zararlangan bo'lishi, lekin kasallik simptomlari o'zini ko'rsatmasligi mumkin. 1996 yilda 22,6 mln kishi IIV bilan zararlangan bo'lib, shulardan 21,8 mln kishi OITS bilan kasallangan, 830 ming kishida esa kasallik alomatlari sezilmagan.

Inson immun tanqislik virusi retroviruslar oilasiga kiradi.

Zararlanish jarayoni bir necha bosqichdan iborat. Hujayra membranalari va virion birlashgach, virion ichidagi modda hujayra ichiga o'tadi. IIV ning ko'payish tezligi juda katta-zararlangan inson tanasida kuniga 10 mlrd yangi virionlar hosil bo'ladi. Ular yangi limfotsitlarni zararlaydilar va virusning replikatsiya sikli takrorlanadi. Virusning jadal ko'payishi natijasida SD 4 limfotsitlar nobud bo'ladi. Immun tizimi T-limfotsitlarni ko'p ishlab chiqqani bilan, ularning qondagi qiymati keskin kamayib boradi.

Bunda butun immun tizim ishi buziladi, natijada inson turli infeksiyalarga nisbatan qarshi kurashuvchanligini yo'qotadi va u saraton kasaliga yo'liqishi mumkin.

2. INSON IMMUN TANQISLIGI VIRUSI.

OITS kasalligining rivojlanishi bir necha bosqichga ega va u IIV titri va IIV ga antinachalar soni bilan aniqlanadi. Kasallikning birinchi bosqichi o'tkir, deb ataladi va bu bosqichda kasallik o'ta yuqumli bo'ladi. Zararlangandan 3 hafta o'tgach

ko'pchilik insonlarda noaniq simptomlar (varaja, bosh og'rig'i, teri toshmalari, limfa bezlarining kattalashuvi, diskomfort hisi) paydo bo'la boshlaydi.

O'tkir bosqich so'ngida faol immun reaksiya SD4 limfotsitlarining ko'payishida organizmga yordam beradi. Bu esa infeksiya bilan keyinchalik kurashda juda muhim.

O'tkir bosqichdan so'ng bessimtom yoki surunkali davr boshlanib u 10 yil va undan oshiq vaqt davom etishi mumkin. Bu davrda zararlangan insonlar o'zlarini yaxshi his qiladilar, qonda SD4 limfotsitlari darajasi uncha baland bo'lmasa ham me'yorga ega. Qonda IIV tarkibi ma'lum darajada stabillashadi (kasallikning keyingi rivojlanishi shunga bog'liq). Bunda virus passiv holatga o'tmaydi, balki faol ko'payib immun tizimni emira boshlaydi. Bemorlarning «yaxshi» holati immun tizimning SD4 limfotsitlarini ko'plab ishlab chiqayotgani, shuning uchun qonda ularning mavjudligi boshqa patogenlar bilan kurashish uchun etarlichi bilan tushuntiriladi.

SD4 limfotsitlarining soni 200 ga etsa IIV tashuvchilar OITS bilan og'rigan bemorga aylanadilar. Bir oz vaqtdan so'ng kasallik so'nggi bosqichga o'tadi, bunda SD4 limfotsitlar soni 1mm qonda 50 ni tashkil etadi. Bu bosqich 1-2 yil davom etadi va bemor OITS ga hamroh yuqumli kasalliklardan yoki saraton (rak) dan nobud bo'ladi.

Kasallikning rivojlanishi bemorlarning individual xususiyatlariga bog'liq. Masalan, hamroh kasalliklar SD4 limfotsitlar darajasi 200 dan oshiq bo'lganda ham bilinishi mumkin- bunda yuqumli kasallikning kechishi OITS tashxisini qo'yish uchun etarli bo'ladi. Maxsus davolanmagan bemorlar 10-11 yil ichida, ba'zan 1 yildan so'ng vafot etishlari mumkin. IIV bilan zararlanlarning 4-7 % qonida esa SD4 limfotsitlari me'yoriy darajada 8 yilgacha saqlanib, bemor 20 yil hayot kechirishi mumkin.

3. OITS DIAGNOSTIKASI.

Robert Gallo ishlab chiqqan birinchi OITS testlari o'tkazila boshlandi. Ushbu test qonda IIV antitanachalarini topishga asoslangan. Ammo zararlangandan so'ng 4-8 hafta ichida bu test salbiy javob beradi, chunki antitanachalar ishlab chiqish uchun immun tizimiga vaqt kerak.

Qonda virus ishlab chiqqan oqsillar-antigenlarni topishga asoslangan testdan foydalanila boshlanib, bu test kasllikni boshlang'ich stadiyasida aniqlash imkonini berdi. 1 mm qonida SD4 limfotsitlari darajasi 200 hujayradan oshmagan inson IIV bilan zararlangan hisoblanadi.

IIV bilan zararlangan insonning taqdiri uning qonida virusli RNK titrlariga bog'liq. Masalan, RNK da titrlar 30 000 dan ortiq bo'lsa, zararlanganlarning 70 % 6 yil ichida halok bo'ladilar, titr aniqlangandan so'ng hayotning davomiyligi o'rtacha 4,4 yilni tashkil etadi.

Hozirgi vaqtda IIV RNK titrini u 200 dan oshiq bo'lganda, 50 dan kam bo'lganda aniqlash usullari ishlab chiqilgan. Bemor qonida viruslar konsentratsiyasini aniq o'lchash davolash usulini tanlash va uning samaradorligini aniqlashda juda muhim ahamiyatga ega.

Kasallikning rivojlanishi

4. OITS ga HAMROH KASALLIKLAR.

OITS bilan og'rigan bemorlar aynan IIV bilan zararlanganliklari uchun emas, balki hamroh kasalliklardan vafot etadilar. CHunki bemor organizmi kasalliklarga qarshi kurasha olmaydi (kasallik qo'zg'atuvchilar tanada shuningdek, atrof-muhitda

bisyor bo'lad). Hozirgi vaqtda shunday kasalliklarning 25 tasi ma'lum. Ushbu kasalliklarning istalgan bittasi simptomlari bilinsa insonning OITS ga chalinganligi haqida shubha qilinadi.

OITS ga Pneumocystis carinii zamburug'i qo'zg'otadigan pnevmoniya, bakterial pnevmoniya, sil kasalliklari hamroh bo'lishi mumkin. Erta simptomatik bosqichda zamburug'li va bakterial infeksiyalar meningit (OITS ga chalinganlarning 13 % kasallanadi) va boshqa kasalliklarni qo'zg'atishi mumkin. Kechki simptomatik bosqichda Micobacteriym avium bakteriyasi bezgak, anemiya, ich ketishi kasalliklarini qo'zg'aydi, bemor vaznini keskin yo'qotadi, ba'zan asab tizimi ham ishdan chiqadi.

OITS ga chalingan bemorlar orasida herpes guruhi viruslari qo'zg'aydigan kasalliklar keng tarqalgan. Masalan, sitoligalovirus ko'zni zararlaydi va inson ko'r bo'lib qolishi mumkin. Ko'p bemorlarda saraton kasalliklari rivojlanadi.

5. DAVOLASH.

Hozircha OITS ga qarshi 100 % samarali vaksina yoki dori yo'q, chunki dori preparatlarining ko'pchiligi salbiy qo'shimcha ta'sirga ega va samarasi kam.

OITS ni davolashga ikki hil yondashuv qayd etilgan: gen terapiyasi va vaksinaning yaratilishi.

Gen terapiyasi sohasida taf va rev genlarini inaktivatsiya qiluvchi DNK ni qo'llash umidli natijalar ko'rsatdi (taf va rev genlari virusli oqsillarning hosil bo'lishi uchun zarur oqsillar sintezini nazorat qiladilar).

Olimlar IIV to'g'risida qanchalik ko'p ma'lumotga ega bo'lmasinlar samarali vaksinani yaratish hali ham eng katta muammo bo'lib qolmoqda. Chunki boshqa viruslardan farqli o'laroq, organizmning immun reaksiyasi IIV ni yo'q qilmaydi, shuning uchun vaksinaga qanday immun javob berilishi ma'lum emas. OITS ga qarshi 100% samarali vaksina yoki dori hozircha yo'q, ammo kasallikning tarqalishi va zararlanishining oldini olish usullarini targ'ib qilish katta yordam beradi. Giyohvandlar orasida bir martalik shprits va ignalarning tarqatilishi qon preparatlarining OITS ga tekshirilishi zararlanishi xavfini ancha kamytiradi.

6. GIYOHVAND MODDA NIMA?

Rus tilidagi "narkotik" so'zining tibbiy ma'nosi-jarrohlik operatsiyalari vaqtida zaur bo'lgan narkoz uchun maxsus modda-umumqo'llanuvchi-lazzat olish vositasi degan ma'noga mos kelmaydi. Giyoxvand modda shunday moddaki, uni bir marotaba qo'llaganda jalb etuvchi ruxiy xolatni yuzaga keltiradi, muntazam iste'mol qilinganda esa jismoniy xamda ruhiy bog'lanib qolishni poydo qiladi.

Giyohvandlik-keng qamrovli, jismoniy sog'lomlikka, ichki dunyoga, boshqa kishilar bilan, xuquqiy qonunlar bilan munosabatlarga, shaxs-yashash tarziga o'z ta'sirini ko'rsatadigan kasallik hisoblanadi. Giyohvandlik ko'chasiga kirgan odam asta-sekin o'zining barcha ma'naviy xislatlarini yo'qotadi, ruhiy jihatdan qisman yoki to'la xastaga aylanadi, do'stlari, keyin esa oilasidan ayriladi; hech qanday kasbni egallay olmaydi yoki ilgari egallaganini unutadi; ishsiz yashash uchun mablag'siz qoladi; jinoyatchilar safiga jalb qilinadi; o'zi va atrofida qilarga bir dunyo kulfatlar olib keladi. Bu kasallikning eng dahshatli tomoni shundaki, usmirlarning o'zigina emas ularning yaqinlari ham bola giyohvand moddani shunchaki atib ko'rgan, bu sho'xlik qilgangina emas, balki endi uni muntazam iste'mol qilmasa bo'lmasligini, unga

bog'lanib qolganligini juda kech anglaydilar. O'smir yoki yigit organizmining o'ziga xos jismoniy xususiyatlari giyohvand moddaning turi va sifatiga qarab, unga o'rganib qolish bir marta qabul qilgandan keyin ham yoki "sho'xlik qilish" boshlanganidan 2-3 oydan keyin ham yuzaga kelishi mumkin.

7. GIYOHVANDLAR KIMLAR?

Giyohvand moddaga bog'lanib qolgan bo'lsa-giyohvandlik bilan kasallangan. Giyohvandning hayoti juda og'ir har qanday xursandchilikdan mahrum. U o'zini hayotdagi o'z o'rnini topa olmagan omadsizlar muhitiga tushib qolgan. Agar kishining qo'lida giyohvand moddalar yoki ularni sotib olish uchun puli bo'lsagina, bularga haqqi bor. SHuning uchun u doimo tavakkal qilishga, firibgarlik qilishga, qarindosh-urug'laridan pul so'rash yohud o'g'irlashga majbur, maqsad-giyohvand modda bo'lmaganda yuzaga keladigan azob-uqubatlarga yo'l qo'ymaslik. SHu tufayli u qonunga qarshi boradi va hatto jinoyatlar sodir etadi. SHaxsiy hayot uchun vaqt qolmaydi. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish oqibatida uning salomatligi tobora yomonlashib boradi vaqt o'tgan sayin u buni bliroq seza boradi.

Giyohvand ikki o't orasida qoladi-bu tomondan kasallik o'z talablarini qo'yadi, ikkinchi tomondan esa brin-ketin do'stlaridan ayriladi, oilasi bilan munosabati yomonlashadi.

Agar giyohvand shunday moddalarni tomir ichiga yuborsa, u 5-10 yil yashashi mumkin. shu vaqtning 90% i mobaynida u kasalliklarga chalinadi, devolanadi, yor do'stlaridan ayriladi, insoniylik qiyofasini yo'qotadi.

8. GIYOHVANDLARNING O'LIMIGA NIMALAR SABAB BO'LADI?

1. Agar giyohvand qon tomiriga preparat yuborish paytida uni kesib yuborgan bo'lsa, qon yuqotish tufayli xalok bo'lishi mumkin.

2. Giyohvand o'z organizmi bardosh bera oladiganidan ko'proq dozadagi giyohvand moddani qabul qilsa.

3. Sifatsiz giyohvand moddalardan zaharlanish.

4. Kasalliklar-qonning yiringli zaharlanini; zotiljam; surunkali jigar etishmovchiligiga. Jigar faqat alkogolli ichimliklar iste'mol qilish natijasidagina emas, organizmning har qanday zaharlanishi tufayli ham qattiq zararlanishi mumkin.

5. Jinoyatkorona munosabatlarga jalb qilinganlik yuqori darajasi

6. Mastlik vaqtida ozodalik va sterillik qoidalariga rioya qilmaslik.

7. OITS.

O'smir yoshida, shaxs shakllanib kelayotgan davrda bola o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi. U hamma narsani o'zi his qilib, boshidan o'tkazishi kerak. Bu davr o'smirning ma'naviy hamda jismoniy b-quvvatiga katta talablar qo'yadi. SHuning uchun ham, agar o'smirning giyohvand modda topish imkoniyati bo'lsa, uning ta'sirini o'zida sinab ko'rish ehtimoli katta. Agar o'smir ma'naviy jihatdan etilmagan, bo'ysinuvchan bo'lsa (giyohvandlikka olib keladigan, boshqa sabablarni biz quyida sanab o'tamiz), u giyohvand moddani biror obro'liroq yoki xatto o'zi hayiqadigan bliroq do'stining qistovi bilan takroran qabul qilishi mumkin.

Giyohvandlikka o'xshash boshqa kasalliklar ham bor bu alkogolizm kabi dahshatli kasallikni keltirib chiqaruvchi alkogol, etil spirtiga o'xshash moddalarni, nikatinga o'rganishni paydo qiluvchi tamakini, rasman giyohvand moddalar ro'yxatiga

kiritilmagan, ammo jismoniy hamda ruhiy bog‘lanib qolishga-toksikomaniyaga olib keladigan moddalarni suiste‘mol qilishdir.

Narkolog shifokor giyohvandlik kasalligiga yo‘liqqan kishini davolashga kirishishdan avval, birinchi navbatda, uning tarjimai holi va kasalligining rivojlanish tarixi (anamnezi) giyohvandlikka uchramagan kishilarning tarixidan nimasi bilan farqlanishini aniqlashga harakat qiladi. Odatda, quyidagi xususiyatlardan biri yoki bir nechtasining mavjudligi ma‘lum bo‘ladi:

1. Bosh miyasining chayqalishi, ayniqsa, bir necha marta.
2. Homiladorlik vaqtidagi o‘zgarishlar, ya‘ni yaqqol ko‘zga tashlanadigan boshqorong‘ilik-toksikoz belgilari, onaning homiladorlik vaqtida boshidan kechirgan yuqumli yoki og‘ir surunkali kasalliklari.
3. Onaning homiladorlik vaqtida alkogol iste‘mol qilishi.
4. Bolalikda og‘ir o‘tgan yoki surunkali kasalliklar, jumladan, shamollashlar. Tez-tez angina bo‘lish.
5. Ruhiy kasalliklar. Bemorning yaqin kishilaridan yomon fe‘l atvori yoki umum qabul qilingan ahloq qoidalarini tez-tez buzishi.
6. Bemorning yaqin qarindoshlaridan birortasining alkogolizm bilan kasallanganligi (tinimsiz ichib mast bo‘lish) yoki giyohvandligi.
7. Bemorning bolalikdan (12-13 yoshdan) alkogol iste‘mol qila boshlanganligi.
8. Bemorning uchuvchan, giyohvand moddalar kabi ta‘sir qiluvchi moddalar-benzin, erituvchilar, “Moment” elimi va boshqalarni suiste‘mol qilishi.
9. Bemor fe‘lini tug‘ma beqarorligi.

YUqorida sanab sanab o‘tilgan xususiyatlardan birortasiga ega bo‘lmagan kishilar ham giyohvandlik moddalariga ruju qo‘yishi mumkin. Bunga turli ijtimoiy –ruhiy omillar sabab bo‘la oladi: -o‘qishda va ishda o‘zini ko‘rsata olmaslik, ya‘ni jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intilishning muvaffaqiyatsizlikka uchrashi. Otaning alkogolizmi. Ota-onaning doimiy o‘zaro ziddiyatlari. Onaning ruhiy yoki asab kasalliklari bilan bog‘liq ravishda haqiqiy rad etilishi, onaning “dildan” suhbat qilishga vaqti bo‘lmasa, yoki oilada bunday suhbatlashish qabul qilinmagan bo‘lsa, o‘smirga bu rad etish bo‘lib tuyulishi ham mumkin. Jismoniy nuqson tufayli tengdoshlar tomonidan rad etilishi. Oila uchun namuna rolikidan ajralish. Oiladan turli fojeali voqealar (ota-onalardan birining xiyonatkorligi, opa-singlisi yohud aka-ukasining nomusiga tegilishi). Boqib olinganlik sirining oshkor bo‘lishi. Jinsiy xastaliklar tufayli (jinsiy zaiflik, gomuseksualizm) iztirobga tushish. Zerikish, bekorchilik, hech qanday mashg‘ulotning yo‘qligi.

SHuningdek, o‘smirlik yoshining ijtimoiy ruhiy xususiyatlari. Jismoniy etilish, jinsiy rivojlanish, pubertatlik davri tufayli organizmda neyroendokrin o‘zgarishlarning keskinlashuvi o‘smirlarda erta giyohvandlik, alkogolizm va toksikomaniyaga olib keluvchi turli tajribalarni o‘tkazib ko‘rish istagini paydo qiladi. O‘smirlik davrida, jinsiy etilish paytida xulq-atvor hayotning shu bosqichiga xos erkinlik va jinsiy mayning tezkor shakllanishi bilan belgilanadi. Bunday o‘smirlarga tabiiy tarzda xos bo‘lgan o‘zgarishlar giyohvandlikning yuzaga kelishiga yordam beruvchi omil bo‘lib qolishi mumkin. Ammo o‘smirlik davrining xobbi kabi omillari ham borki, ular bola atrofidagi kattalar va jamoatchilikning aql bilan ish tutishi oqibatida yomon odatlarga barqarorlikni oshiradi.

Bunday vaziyat ota-ona ajrashganda, ulardan biri safarga ketganda, ikkinchisi tunu-kun ishda bo'lsa, maktabni tugatgach yuzaga keladi. Bunda aynan ilgari ruxsat etilmagan narsalar o'ziga jalb qiladi. CHEkish, ichish, giyohvand moddalar iste'mol qilish boshlanadi. "Erkinlik bilan zaharlanish", ayniqsa, "dastlabki qidiruv giyohvandligi" uchun qulay sharoit hisoblanadi. Ko'pincha avval alkologol va tamaki tanlanadi. Lekin giyohvand moddani topish oson bo'lgan jamiyatda birinchi bo'lib shunday moddalarni tanlab oladilar.

O'smir ruhiyatiga xos bo'lgan guruhlashish reaksiyasi va erkinlik reaksiyasi bli hissiyotlarni faollik bilan izlashga yordam beradi. Giyoxvandlik moddalarini sotish ilinjida yurganlar yaqin atrofda bo'lsa, bu reaksiya ularni tatib ko'rishga majbur etadi. Ayniqsa, agar o'smir mexanik mashinacha singari maktab-ko'cha-televizor doirasida yashayotgan bo'lsa, bunday yakun muqarrar. Boshqa mashg'ulot bo'lmaganligi uchun televizorda ko'rsatiladigan "YOshlarning chiroyli hayotiga" taqlid qilish istagi paydo bo'ladi. Darslar jonga tekkan, o'qish yomon bo'lsa, ular hatto og'irlik ham qila boshlagan. YOningda esa mexanik mashinachaga aylanmaslik uchun nima qilish kerakligini o'z misolida ko'rsata oladigan hech kim ham yo'q. Kattalarning o'zi mashinkaday yashaydi- yomon ko'rgan yoki kam maosh to'lanadigan ishi seriallar. O'zaro suhbatlashish uchun qachon vaqt topish mumkin? Nima uchun uzluksiz televizor ko'rib o'tirish istagini ishdan charchab kelganlikka yo'yadilar? Tirik, haqiqiy, begona emas, jondan bo'lgan farzand esa qiziqdirmaydi. Har qanday inson- yonimizda yashayotgan butun bir dunyo. Bir vaqtlar insoniyat osmonning ko'k gumbazi ortida cheksizlik mavjudligini bilmas edi. Xuddi shunday bolasiga: "Bor, halaqit berma!" deyayotgan ota-onalar nimani yo'qotganliklaridan boxabarlar. Bola shunchaki sayr qilib kelishga ketmaydi. U o'z savollariga javob izlash uchun ketadi. Bu javobni giyohvandlar orasidan topsa ne ajab?!

Tayanch so'zlar: OITS-orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi, insonning immunitet tanqisligi virusi. giyohvand modda, giyohvandlik, giyohvand.

Nazorat savollari:

OITS kasalligi qanday yo'llar bilan yuqadi?

Insonning immunitet tanqisligi virusi haqida so'zlang.

OITS qanday aniqlanadi?

OITS qanday kasalliklarini keltirib chiqaradi?

OITS ni davolaydigan qanday uslublar mavjud?

Giyohvand modda nima?

Giyohvandlar kimlar?

Giyohvandlarning o'limiga nimalar sabab bo'ladi?

Adabiyotlar:

1. Adler M. Azbuka SPIDa; Mir. – M.: 1991 str. 45.

2. Boyko A.F. Ne jdite pervogo zvonka! –M.: FiS, 1990. str. 208.

3. Kuznetsov V.P. Sistema interferona pri VICH-infeksii. Voprosy virusologii. – M.: 1991, tom 36 № 2, str. 9296.

4. Kashbaktiev I.A., Kerimov P.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. – T.: 2005, 229-238 betlar.

5. Kurbanova D. CHto takoe narkomaniya? - T.: "YAngi asr avlodi", 2000. str. 32.

6. Laptev A.P., Gorbunov V.V. Kovarnoe razrushiteli zdorovya. - M.: Sovetskiy sport gazeta, 1989, № 57.
7. SHadimetov YU. Nauchno-texnicheskiy progress, obraz jizni i zdorove. -T.: Uzbekistan, 1987. str. 181.
8. Kashbaxtiey I.A., Kerimov P.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. – T.: 2005. 239-241 betlar.

Test savollar

1 .Valeologiya nimani o‘rganadi?

- A) inson salomatligini
- B) insonning ruhiy nuqsonlarini
- C) jismoniy kam quvvatlikni
- D) inson genetikasini

2 .Valeologiya predmeti?

- A) jismoniy tayyorgarlik haqidagi bilim
- B) o‘‘zaro muloqot shakli haqida bilim
- C) madaniy turmush haqida bilim
- D) sog‘lom hayot tarzi haqida bilim

3 . Valeologiya maqsadi ?

- A) yoshlar fiziologiyasini o‘rganish
- B) salomatlikni shakllantirish va saqlash qonunlarini o‘rganish
- C) yoshlar turmush tarzini o‘rganish
- D) insonning ijtimoiy faolligini o‘rganish

4 . Valeologiya tadqiqot usullari

- A) pedagogik kuzatish
- B) pedagogik eksperiment
- C) statistika usullari
- D) kompleks baholash

5. Valeologiya vazifalari

- A) yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish
- B) ta‘lim sohasida yoshlarning bilimini oshirish
- C) yoshlar faolligini oshirish
- D) insonlarda yuksak axloqiy siyosiy sifatlarni shakllantirish

6. Valeologiya boshqa fanlar bilan bog‘liqligi?

- A) barcha texnika fanlar
- B) barcha aniq fanlar
- C) barcha tabiiy fanlar
- D) barcha ijtimoiy fanlar

7. Jismoniy tarbiya va valeologiya bog‘liqligi?

- A) ikkisi ham insonshunoslik fanlar
- B) ular bir-biriga bog‘liq emas
- C) ikkilasi ham yoshlarni qamrab olgan
- D) sog‘lom turmush tarzi haqidagi ta‘limot

8. Jismoniy etuklikka etishish deganda nima tushiniladi ?

- A) ko‘proq jismoniy mehnat bilan shug‘illanish
- B) jismoniy sog‘lom bo‘lish
- C) kasallikka qarshi kuch immunitet
- D) optimal moslashuv

9. Inson salomatligi darajasini qanday aniqlash mumkin?

- A) tabiiy ko‘rikda
- B) sport sohasida
- C) fikrlash qobiliyati orqali

D) malumotlar asosida

10. Kettle testlaridan nimani aniqlash uchun foydalaniladi?

A) insonning shaxsiy xususiyatlarini

B) insonning jismoniy rivojlanishini, gavda tuzilishini

C) inson salomatligini

D) ijtimoiy faollikni

11. Jismoniy tarbiyaning vazifasi deganda nimani tushinasiz?

A) jismoniy sogʻlik

B) aqliy etuklik

C) xarakatchanlik

D) mustahkam intizom organizmni jismoniy mashqlar bilan rivojlantirish va mustahkamlash

12. Sogʻlomlashtiuvchi mashqlarga nimalar kiradi?

A) tanani chiniqtirish

B) kasallikka qarshilikni oshirish

C) jismoniy sogʻlomlashtiruvchi prinsplar

D) yugurish, yurish, suzish, ochiq havoda mashqlar

13. Jismoniy ahvolni baholash usuli ?

A) interfeys

B) kettol testi

C) ogʻzaki soʻrov

D) kompleks tizimi

14. Pedagogik kuzatuv usuli nima?

A) jismoniy sogʻlikni aniqlash

B) aqliy va jismoniy etuklikni aniqlash

C) jismoniy axvolni aniqlash

D) raja asosida taxlil etish

15. Pedagogik eksperiment deganda nimani tushinasiz?

A) maxsus bilim berish

B) induvidual mashgʻulot

C) maxsus tashkil etilgan pedagogik sinovlar kuzatishlar

D) test orqali aniqlash

16 . Jismoniy rivojlanish xususiyatlari nima?

A) shaxsiy xususiyatlar

B) individual xususiyatlar

C) morfologik va funksonal xususiyatlar

D) jismoniy xususiyatlar

17 . Nimani oʻrganishda Kettle indeksidan foydalanadilar?

A) talabalarni jismoniy rivojlanishini

B) jismoniy baquvvatlikni oʻrganishda

C) salomatlikni oʻrganishda

D) jismoniy sport qobiliyatini oʻrganishda

18 . Qaysi zararli odatlar turli xil kasalliklarga olib keladi ?

A) notoʻgʻri ovqatlanish, chekish

B) alkogol, giyoxvandlik, ichkilikbozlik

C) stress, kun tartibiga rioya qilmaslik

D) uyoqu va dam olish tartibining buzilishi

19. Abu Ali ibn Sino kasallikni oldini olishda nimani tavsiya qilgan ?

A) aqliy mehnatni

B) jismoniy mehnat

C) tog'ri ovqatlanishni

D) jismoniy mashqlar bilan

20. Jismoniy tarbiya va salomatlikning ahamiyati?

A) inson aqliy qobiliyatini oshirishda

B) ruhiy etuklikni ta'minlaydi

C) jismoniy baquvvatlikni saqlaydi

D) inson qobiliyatini rivojlantirish

21. Jismoniy tarbiya vazifalarini qaysi guruhlariga ajratish mumkin ?

A) 1 ta

B) 2ta

C) 3ta

D) 4ta

22. Kam harakatlilik qaysi kasalliklarga olib keladi ?

A) semizlikka, oshqozon kasalligi

B) diabet, qomatning buzilishi, rivmatizm

C) qomatning buzilishi, asab, nefrit

D) semizlik, asab, diabet, qomatning buzilishi

23. Jamoat profilaktikasi nimani anglatadi?

A) tananing biror organi salomatligi

B) kasallikning oldini olish

C) sog'lom turmush tarzi

D) xar bir shaxsning salomatligi

24. Individual profilaktika nima?

A) alohida bir insonning salomatligi

B) jamoa salomatligi

C) alohida organ salomatligi

D) shaxsiy gigeena

25. Valeologiya kursi qanday tuzilgan?

A) sog'lom firklash usullari tizimi

B) ma'naviy va jismoniy etuklik tizimi

C) sportni ommalashtirish usuli tizimi

D) salomatlikni mustahkamlashning shakl, usul va vositalarini o'qitish tizimi

26. Talabalar valeologiyasi konsepsiyasi ?

A) tabaqalash prinsipi

B) sog'lomlashtirish prinsipi

C) umumiyashtirish prinsipi

D) individuallashtirish prinsipi

27. Salomatlikni yaxshilash bo'yicha qanday amaliy mashg'ulotlarini bilasiz

A) yugurish, sakrash, quyosh vannasi

B) yurish, suzish, chayirlikni oshiruvchi mashqlar

- C) harakatlar kordinatsiyasini yaxshilash uchun mashqalar
- D) o'yin, musobaqa, reglamentlashtirilgan mashqlar

28. Valeologiya barcha o'quv mashg'ulotlar shakllari?

- A) o'quv qo'llanma
- B) darslik
- C) ko'rgazmali qurol
- D) ma'ruza va amaliyot

29. YOshlar o'rtasida kasallikni oldini olish haqida nimalarni bilasiz ?

- A) doimiy sport bilan shug'illanish
- B) sog'lom turmush tarzi
- C) shaxsiy gigeena
- D) zararli odatlar (alkagol, tamaki, ko'p o'tirish, stress, atrof muhit iflosligini oldini olish)

30. O'quv unumdorligini oshirishda jismoniy mashqlarning ta'siri?

- A) jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'illanish
- B) sport turi bilan mashg'ul bo'lish
- C) kayfiyatning yuqori bo'lishi
- D) chaqqonlikning oshirishi

31. Sog'lomlashtiruvchi qanday yo'nalishlarini bilasiz

- A) hayotga bo'lgan o'zgarishlar
- B) badiiy estetik yo'nalish
- C) pedagogik yo'nalish
- D) valeologik yo'nalish

32. Valeologik tarbiya qilish ta'siri ?

- A) bilimli va ma'rifatli kishi
- B) jismoniy sog'lomlikka erishish
- C) ruhiy sog'lomlikka erishish
- D) har tomanlama komil inson bo'lish

33. Valeologiya tarbiya qilishda vazifalarni belgilash ?

- A) sog'lom hayot tarzi
- B) bo'sh vaqtdan unumli foydalanish
- C) kasallikni oldini olish
- D) salomatlik madaniyatini tarbiyalash

34. Abu Ali ibn Sino o'z risolalarida e'tiborini nimaga qaratgan ?

- A) bosqlik
- B) toza havo
- C) jismoniy mashqlarga
- D) jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish

35. Geppokratning tibbiyotga falsafiy qarashlari

- A) ijtimoiy kelib chiqishi va kasallikning kelib chiqishi
- B) barcha kasalliklarning irsiy sabablari
- C) falsafa va tibbiyot turli fan sohalaridir
- D) kasallikning kelib chiqishida turmush tarzi va atrof muhitning rolga

36. Islom Karimovning jismoniy tarbiya va sportga bergan ahamiyati ?

- A) yoshlar madaniyatini oshirish

- B) yoshlarning xarbiy tayyorgarlik darajasini yuqori ko'tarish
- C) yoshlarni sog'lomlashtirishni muntazam takomillashtirish
- D) sog'lom oilani shakllantirish

37. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada nimalar o'rin tutadi?

- A) jismoniy rivojlanish
- B) o'z o'zini boshqarish
- C) o'quv faoliyati
- D) valeologik tarbiya

38. Jismoniy sog'lomlashtirishda sport klublari ahamiyati ?

- A) yoshlarni birlashtirishda
- B) yoshlarning sog'lom turmish tarzini shakllantirishda
- C) biror sport turi bo'yicha tayyorlaydi
- D) ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda

39. Talabalar valeologiyasining maqsad vazifalari nimadan iborat ?

- A) talaba turmush tarzini shakllantirish
- B) jismoniy sog'lomligini musahkamlash
- C) o'qish jarayonida faollikni oshirish
- D) sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish

40. Ilmiy konsepsiya va tasdiqlangan tizim nimani anglatadi?

- A) salomatlikni yaxshilashning ilmiy pedagogik asosi
- B) sportga ilmiy joylashuv
- C) salomatlik bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish
- D) jismoniy tarbiyaning usullarini ishlab chiqarish

41. O'quv jarayonida amaliy mashg'ulotlar o'rni ?

- A) harakat sezgilarini oshirish
- B) sog'lom hayot tarzi maqida bilim olish
- C) yuqori imotsionlik
- D) jismoniy mashg'ulotlarni sog'lomlashtiruvchi tizimi sifatida qarash, o'quv unumdorligini oshirish, sog'lom turmush tarziga tayyorlash

42. Amaliy mashg'ulotlarning organizmga ta'siri?

- A) tashqi tuzilishning o'zgarishi
- B) qomatning ixchamlashuvi
- C) harakat va funksional imkoniyatga ijobiy ta'sir qiladi
- D) serg'ayrat va harakatchanlik

43. Talaba va o'qituvchining o'zaro munosabati?

- A) axloqiy qiyofasini o'zgartiradi
- B) talabaning jismoniy rivojlanish ko'rsatgichiga ta'sir etadi
- C) turmush tarziga ta'sir etadi
- D) faoliyatini kuchaytiradi

44. Jismoniy mashg'ulotning tabiiy ta'siri ?

- A) harakatchanlik oshadi
- B) inson tanasi va ruhiyati oshadi
- C) ichki organizmlarning normal holati
- D) ilmiy sharoitiga moslasha olish

45. O'quv jarayonida jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirishda nimaga ahamiyat berish kerak ?

- A) O'rta Osiyo quruq iqlimini hisobga olish
- B) jinsi va yoshini
- C) salomatligini
- D) jismoniy mashg'ulotlar tashqi omillarga ham bog'liq

46. Ta'lim vazifasi deganda nimani tushnasiz?

- A) bilim berish va ko'nikmalar hosil qilish
- B) sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga o'rgatish
- C) aqliy qobiliyatini oshirish
- D) nazariya va amaliyotni birga qo'shish

47. Qon aylanshini yaxshilashda jismoniy mashqlarning roli?

- A) ichki organlar harakatida bir maromli jarayon kechadi
- B) assimiliatsiya va dissimiliatsiya jarayoni normal kechadi
- C) qon bosimi mo'tadil holga keladi
- D) harakat faolligi mushaklarning qisqarish va nafas olish funksiyalarini oshiradi

48. Jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining tuzilishini aytib bering

- A) kirish qismi, maqsad va mazmuni bilan tanishtirish, shunga mos ruhiy sharoitni yaratish
- B) ma'ruza, amaliyot, jismoniy mashqlar
- C) badan tarbiya, yugirish, jismoniy mashqlar
- D) umumiy sog'lomlashtirish mashqlari

49. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda qanday mashg'ulotlar tafsila etiladi ?

- A) 8-10min. yugurish, chayirlik, chaqqonlik, e'tiborni yaxshilashga yo'nalgan mashqlar
- B) basketbol
- C) voleybol
- D) chayirlikni oshiruvchi mashqlar

50. O'yin usulining mohiyati nimada?

- A) organizm harakatchanligini oshirish
- B) nerv faoliyatini izga solish
- C) harakat faoliyati mazmuni, shartlari va qoidalarida
- D) jismoniy va aqliy rivojlanish

51. So'z orqali ta'sir ko'rsatish usuli vazifalari nimalardan iborat ?

- A) ko'rsatib tushuntirib berish
- B) komanda, ko'rsatma, buyruq berish
- C) taxlil etish, maslahat berish, og'zaki baho berish
- D) ishonitirish, tushuntirish, maslahatlar, individual xususiyatlarni bilish

52. Harakatsizlik yurak faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi ?

- A) salbiy ta'sir etadi
- B) ta'sir ko'rsatmaydi
- C) qon aylanishini sekinlashtiradi
- D) mushaklar ishi ta'sirida yaxshilanadi

53. Qaysi holat mushaklar tizimini yaxshilaydi ?

- A) mushaklar kuchning ko'rsatgichlari

- B) mustahkamlovchi vositalar
- C) harakat faolligi
- D) marfofunktsional holat

54. Salomatlikning yaxshilashning noan'anaviy vositalarini ayting?

- A) yugurish
- B) yurish
- C) umurtqa pog'onasini sog'lolashtiruvchi mashqlar
- D) yugurish, yurish, umurtqa pog'onasini sog'lolashtiruvchi mashqlar, sharq yakka kurashi

55. Salomatlikni yaxshilashning ratsional usullarini asoslab bering?

- A) reglamentlashtirilgan usullar
- B) mustaqil holda jismoniy mashqlar
- C) jamoaviy sport mashqlari
- D) o'yin, musobaqa, suv orqali ishonitirish usullari

56. Bo'sh vaqtdan foydalanishning qanday shakl va vositalarini bilasiz?

- A) harakatli mashg'ulotlar
- B) milliy va sport o'yinlari
- C) yugurish
- D) harakatli, milliy, sport o'yinlari, suzish, turistik sayoxat

57. Tabiatning sog'lolashtiruvchi kuchlarini asoslab bering ?

- A) tabiiy ne'matlar
- B) ochiq havo sharoitida
- C) o'yin va musobaqa usullari
- D) mo'tadil iqlim sharoiti o'zgaruvchi iqlim

58. Kross va estafetalarda yoshlar nimani o'rganadi?

- A) harakat tezligini
- B) organlar harakatini bir xil maromini ta'minlash
- C) jamoaviy sport turiga moslashish
- D) kross tez harakatlanish mo'ljali to'g'ri olish estafeta, jismoniy tayyorgarlikka ega yigit qizlarni jalb etadi

59. Dam olish vaqtida qaysi o'yinlarni o'ynash mumkin?

- A) voleybol
- B) basketbol
- C) futbol
- D) milliy o'yinlar

60 "Pedagok -talaba -pedagok" hamkorlikni qanday tushinasiz?

- A) berilgan bilimni qayta sinovdan o'tkazish
- B) talabaning jismoniy tayyorgarligini individual mashqlarda sinash
- C) nazariy bilimlarni sinovdan o'tkazish
- D) pedagog sifatini har tomonlama o'rganish kerak

61. Engil yugurish nima uchun tavsiya etiladi ?

- A) aqliy charchoqdan halos etuvchi tetiklik va shodlik ulashuvchi vosita sifatida
- B) madaniy hordiq usuli
- C) immunitetni qaytarish uchun
- D) yurak faoliyatini yaxshilash uchun

62. Sogʻlomlashtiruvchi yurish nima uchun tavsiya etiladi?
- A) toza havoda sayr va asablar tarangligini sezish
 - B) qon aylanishini muvofiqlashtirish uchun
 - C) ruhiy charchoqni yozish uchun
 - D) jismoniy horgʻinlikni tarqatish uchun
63. Oʻqtuvchining shaxsiyati talabaga qanday taʼsir koʻrsatadi ?
- A) talaba oʻqituvchidan ijobiy fazilatni oʻzlashtiradi
 - B) oʻqtuvchining mahorati talaba bilimini mustahkamlaydi
 - C) oʻqituvchi talabani mustaqil fikrlashga undaydi
 - D) jismoniy rivojlanish, sogʻlom turmush tarzi malakalarini oshirishda, oʻz-oʻzini nazorat qilishda
64. Inson tarbiyasi jarayonida shaxsiy yondashuv qanday amalga oshadi?
- A) yoshi, jinsi, ruhiyati va saviyasi hisobga olinadi
 - B) inson tarbiyasiga individual yondashuv
 - C) oilaviy muhitni hisobga olgan holda
 - D) jismoniy sogʻlomligi hisobga olinadi
65. SHugʻillanuvchining oʻz -oʻzini nazorat qilishi qanday amalga oshadi ?
- A) kundalik mashqlar orqali
 - B) biror bir musobaqaga tayyorlanganda
 - C) murabbiy koʻrsatmalari asosida
 - D) organizmni funksional holati
66. Jismoniy rivojlanishi baholash mezonini qanday aniqlanadi ?
- A) P. brech koʻrsatgichi boʻyicha
 - B) Abu Ali ibn Sino
 - C) I.P.povlov
 - D) Kettle koʻrsatgichi boʻyicha
67. Jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonini qanday baholanadi?
- A) test sinovi oʻtkaziladi
 - B) toʻplangan bal
 - C) jismoniy tayyorgarlik
 - D) tarbiyalash jarayoni boʻyicha
68. Tarbiya jarayoni talabaga qanday taʼsir oʻtkazadi?
- A) obʻektiv
 - B) subektiv
 - C) valeologik
 - D) tartibsizlikni engib oʻtish
69. Axloqiy tarbiya talaba shaxsini shakllantirish tarbiyasidagi oʻrni
- A) maʼnaviy etuk inson qilib tarbiyalaydi
 - B) jismoniy sogʻlom qilib
 - C) har tomonlama etuk barkamol inson qilib tabiiyalaydi
 - D) oʻz kuchiga ishonuvchan qilib
70. Xalereg mijozli kishiga musobaqalar qanday taʼsir qiladi
- A) faqat gʻalaba uchun kurashadi
 - B) ogʻir kechadi
 - C) hayajonlanib salbiy taʼsir koʻrsatadi

D) jismoniy va ruhiy charchoq his qiladi

71. "Bashang yoki og'ir" bu qaysi mijozli kishi?

A) melanxolik

B) xolerik

C) sangvenlik

D) flegmatik

72. Melanxolikda qanday organlar yaxshi rivojlangan

A) sezgi organlari

B) ko'rishi

C) eshitish

D) hid bilish

73. I.P.Povlov asab tizimlarini necha turga bo'lgan

A) 2 turga (o'zgaruvchan va o'zgarmas)

B) 2turga (beqaror va tarqa)

C) 2turga (salbiy va ijobiy)

D) 4 turga(jonli, to'xtatib bo'lmaydigan xotirjam tip, kuchsiz tip)

74. Sanvening mijozli kishi deb kimni ataydilar?

A) boshqalarga nisbatan tetiklik ishonchga ega bo'ladi

B) har narsaga shubha bilan qaraydi

C) tushkunlikka tez beriladi

D) tez o'zgaruvchan

75. Xolerik mijozli kishiga I.P.Povlov bergan bahosi

A) etiborsiz, bo'sh

B) ochiq, jasur tip, engil harakat, tez aniqlanadigan kishi

C) chaqqon va epchil

D) og'ir vazmin kam harakatli

76. SHug'ullanuvchi organizmga sport va harakatlanuvchi o'yinlar qanday ta'sir qiladi?

A) ko'rish hajmi ortadi

B) qon harakati faollashadi

C) asab charchog'i yoziladi

D) aniqlik xususiyatiga ega bo'ladi

77. O'quvchi yoshlarning "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari haqida nimalarni bilasiz?

A) oddiy sport o'yinlari

B) milliy sport bayramlari

C) spartakiyada

D) neversiadalar birlashtiradi, o'qishda yordam beradi

78. Jismoniy mashg'ulotlarni qiymati qanday aniqlanadi?

A) jismoniy axvol darajasi bilan

B) kompleks vositalar bilan

C) yuklama doimiyliigi bilan

D) YU+CH (190-51)-(A_T) formulasi bilan, (yurak-qon chastotasi)

79. Sportda mashqlar yuklanmasi deganda nimani tushuniladi?

A) jismoniy va asab kuchlanishi

B) 3 mezoniga amal qilish

C) ish kuchi

D) qisqa muddatli kuchlanishlar

80. Jismoniy mashqlar qanday dozalanadi?

A) YU+CH

B) ish vaqti chegarasi

C) iste'mol qilish ko'rsatkich kuchini

D) YA.S.Boyn Baum ishlab chiqqan yuklamalar me'yorlari bilan

81. Ta'til vaqtida qanday musobaqalar o'tkazilishi mumkin?

A) voleybol

B) futbol

C) og'irlik ko'tarish

D) milliy va harakatli o'yinlar, kross va estofetalar

82. O'quv yurtlar o'rtasida qanday musobaqalar o'tkaziladi?

A) sport haftaligi dasturi bo'yicha

B) universiada,

C) spartakiada

D) umid nihollari

83. Bayram kunlari o'tkaziladigan musobaqalar qanday ahamiyatga ega?

A) jamoatchilikni sport qiziqishini oshiradi

B) o'qishda muvofaqiyatga erishishda yordam beradi

C) vatanparvarlik ruhida tarbiyalanishga yordam beradi

D) yosh avlodni sog'lom bo'lishi

84. "Universiada 2013" g'oliblari qanday sovg'a olishdi?

A) oltin medal

B) sovrinlar

C) diplomlar

D) "Damas" avtomobillari

85. OITS kasalligi qanday yo'llar bilan yuqadi?

A) inson immuno- tanqislik virusi (IIV) bilan zararlangan inson bilan jinsiy aloqaga kirish yo'li bilan

B) giyohvandlik

C) fohishabozlik

D) alkogol

86. OITS qanday aniqlanadi?

A) antitanachalar bo'yicha

B) oqsillar bo'yicha

C) robert galo ishlab chiqqan test bo'yicha

D) OITS tashxisi uchun me'yorlar boyicha

87. OITS qanday kasallaklarni keltirib chiqaradi?

A) pnevmaniya kasalligini

B) sil kasalligini

C) meningit kasalligini

D) saraton kasalligini rivojlantiradi

88. Giyohvand modda nima?

- A) lazzat olish vositasi
- B) sogʻlik uchun zarur vosita
- C) organizmning normal muolotini buzuvchi vosita
- D) "narkotik" soʻzining tibbiy maʼnosi jarrohlik operatsiyalari vaqtida zarur boʻlgan norkoz

89. Giyohvandlik degani nima?

- A) shaxs -yashash tarziga oʻz taʼsirini koʻrsatadigan kasallik
- B) asta-sekin organizmning oʻlishi
- C) nosogʻlom zararli odat
- D) illat

90. Giyohvandlar kimlar?

- A) oʻz yoʻlidan adashganlar
- B) xursandchiliklardan maxrum kishilar
- C) hayotda oʻz oʻrnini topa olmagan odamlar
- D) davlati koʻpligidan (quturganlar)

91. Giyohvandlar oʻlimiga nimalar sabab boʻladi?

- A) OITS
- B) koʻproq dozadagi giyohvand modda qabul qilsa
- C) Qonning etishmovchiligiga
- D) jarohatlar tufayli

92. Jismoniy sifatlar deganda nimani tushinasiz?

- A) chidamlilik, eguluvchanlik, chaqqonlik, tezlik, kuch
- B) dangasalik, yalqovlik
- C) xursandchilikdan maxrum
- D) nosogʻlom hayot

93. Ovqatlanish va salomatlik ortiqcha ovqatlanish organizmga qanday taʼsir qiladi?

- A) yurak-qon tomir kasalligini keltiradi
- B) ortiqcha vazn paydo boʻladi
- C) toʻqimalarda kislorodning etishmasligi
- D) yurak-qon tomir, artereo skliros, yurak ishshenik, infarkt, miokart, stenakardeya kasalliklari

94. Sport soʻzining maʼnosini ayting?

- A) sinashaman, musobaqalashaman
- B) oʻyin oʻynayman
- C) yuguraman, sakrayman, uloqtiraman
- D) yugurish, chopish

95. Oʻyin usulining mohiyati nimada ?

- A) organizm harakatchanligini oshirish
- B) nerv faoliyatini izga solish
- C) harakat faoliyati mazmuni, shartlari va qoidalarida
- D) jismoniy va aqliy rivojlanish

96. Ovqat tarkibida oʻsimlik yogʻi umumiy yogʻ miqdorida qancha boʻlishi lozim?

- A) 35-40
- B) 25-30

C) 40-45

D) 20-25

97. Bir kunlik ovqatlanish tarkibida necha gramm meva va sabzavotlar bo'lish kerak?

A) 700gr

B) 400gr

C) 500gr

D) 3000gr

98. Bir kecha kunduzda ovqatlanish ratsioni miqdori 2100 kkal bo'lishi lozim. SHuni to'rt hafta ovqatlanishga taqsimoti necha kkaldan bo'lishi kerak?

A) birinchi nonushta 500, ikkinchi nonushta 400, tushlik 600, kechki nonushta 600

B) birinchi nonushta 550, ikkinchi nonushta 450, tushlik 650, kechki nonushta 450

C) birinchi nonushta 600, ikkinchi nonushta 400, tushlik 650, kechki nonushta 450

D) birinchi nonushta 600, ikkinchi nonushta 450, tushlik 650, kechki nonushta 400

99. Kuniga kamida 3 marta ovqatlansa ovqatlanish (ratsiasi) miqdori necha % kkaldan bo'lishi kerak?

A) ertalabki nonushta 20%, tushlik 55%, kechki ovqat 25%

B) ertalabki nonushta 30%, tushlik 50%, kechki ovqat 20%

C) ertalabki nonushta 25%, tushlik 50%, kechki ovqat 25%

D) ertalabki nonushta 30%, tushlik 45%, kechki ovqat 25%

100. Surunkali spirtli ichimlik ichuvchilarda ovqatni hazm qilish organimzlarni kasallanishi necha marta ortadi?

A) 3marta

B) 5mart

C) 2marta

D) 6marta

MUNDARIJA

KIRISH.....	6
I-Mavzu. 1-Mavzu “VALEOLOGIYA ASOSLARI” KURSIGA KIRISH	8
Valeo-Salomatlik va sog‘lom xayot tarzi haqidagi ta‘limot.....	8
Valeologiyaning asosiy tushunchasi.....	8
Valeologiya predmeti.....	9
Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.....	10
Valeologiyaning vazifalari.....	11
Valeologiyaning tadqiqot usullari.....	12
Salomatlik va sog‘lom xayot tarzi.....	13
Jismoniy tarbiya va salomatlik.....	15
Adabiyotlar.....	16
II-Mavzu: VALEOLOGIYANING NAZARIY METODOLOGIK ASOSLARI.....	17
Valeologiya kursining tuzilishi.....	17
Ijtimoiy profilaktika O‘zbekiston Respublikasi aholisi salomatligining omili sifatida.....	19
Individual profilaktika shaxs salomatligining asosidir.....	20
Talabalar valeologiyasining konsepsiyasi.....	24
Valeologiya kursining mazmuni.....	27
Adabiyotlar.....	27
III-mavzu: VALEOLOGIYA – SALOMATLIK VA SOG‘LOM XAYOT TARZI XAQIDAGI TA‘LIMOT.....	29
Valeologiyaning o‘qitish tizimi.....	29
Valeologiya bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar.....	30
Salomatlikni yaxshilashning ratsional usullari.....	32
Salomatlikning yaxshilashning samarali vositalari.....	33
Salomatlikni mustahkamlashning noan‘anaviy vositalari.....	36
Bo‘sh vaqtdan to‘g‘ri foydalanishni o‘rgatish.....	43
Talabalarga valeologiyadan ta‘lim berish jarayonidagi tarbiya.....	45

O‘z-o‘zini nazorat qilish shaxsni jismoniy takomillashtirishni samarali usulidir.....	49
Adabiyotlar.....	53
IV-mavzu: OVQATLANISH VA SALOMATLIK. SPORT, HARAKATLI VA MILLIY O‘YINLAR. SOG‘LIQNING MUSTAHKAMLASHNING SAMARALI VOSITASI. HARAKAT FAOLLIGI VA SALOMATLIK.....	54
Kishining xayoti va faoliyatida ovqatlanish.....	54
Sport musobaqalari va milliy o‘yinlar sog‘liqning mustahkamlashning samarali vositalari sifatida.....	63
Harakat faolligi va salomatlik.....	67
Adabiyotlar.....	73
V-MAVZU: ORTTIRILGAN IMMUN TANQISLIK SINDROMI (OITS) SALOMATLIK KUSHANDALARI (CHEKISH, ICHKILIKBOZLIK, GIYOXVANDLIK).....	74
Oits bilan zararlanish yo‘llari.....	74
Inson immun tanqisligi virusi.....	75
Oits diagnostikasi.....	76
Oits ga hamroh kasalliklar.....	76
Davolash.....	77
Giyohvand modda nima?.....	77
Giyohvandlar kimlar?.....	78
Giyohvandlarning o‘limiga nimalar sabab bo‘ladi?.....	78
Adabiyotlar.....	80
Test savollar.....	82

