

VALEOLOGIYA FANIDAN MA'RUZA MATNI

1-MAVZU: Valeologiyaga kirish (ta'labalarni umum madaniy va profesional tayyorlashda jismoniy tarbiyaning axamiyati hamda inson salomatligi haqida xozirgi zamon tushunchalari.

Reja:

1. Valeologiya fanining asosiy tushunchalari.
2. Valeologiyaning predmeti.
3. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.
4. Valeologiyaning vazifalari.
5. Valeologiyaning tadqiqot uslublari.
6. Salomatlik va sog'lom turmush tarzi

1. Valeologiya fanining asosiy tushunchalari

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

Darslik mualliflaridan biri V.N.Vayner (2001) ning fikricha, «Valeologiya» oliy o'quv yurtlaridagi o'quv fanlari qatorida asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

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.

Valeologiyaning predmeti- individual salomatlik va inson salomatligi zaxiralari, shuningdek sog'lom hayot tarzi. Valeologiyaning turli kasalliklarning oldini olishni tavsiya etuvchi profilaktik meditsinadan asosiy farqi ham shunda. (V.N.Vayner, 2001).

2. Valeologiyaning predmeti

Valeologiya organizm tuzilishi va vazifalari, uning harakat imkoniyatlari, jismoniy holatini takomillashtirish, salomatlikni saqlash va yaxshilash, sogʻlom hayot tarzi boʻyicha bilim va koʻnikmalar tizimini oʻrganish, muntazam jismoniy mashqlarni bajarishga ehtiyojni mustahkamlashga yoʻnaltirilgan faoliyat sifatida koʻrib chiqiladi.

SHu munosabat bilan insonning jismoniy rivojlanishi haqidagi pedagogik qonunlarni tadqiq etish, shu asosda har tomonlama etuk insonni shakllantirish boʻyicha maxsus pedagogik tarbiya jarayoni nazariyasi va metodikasini aniqlash valeologiya fanining predmeti hisoblanadi.

Talabalarda sogʻlom hayot tarzi koʻnikmalarini shakllantirish, ularni salomatlik va jismoniy etuklikni asrash va yaxshilash boʻyicha bilim va koʻnikmalar bilan qurollantirishga yoʻnaltirilgan pedagogik faoliyat valeologiya fanining obʻekti hisoblanadi.

Jismoniy etuklikka intilish deganda insonni turli hayotiy sharoitlarga optimal moslashuvini taʼminlovchi va faol ijodiy turmush, oʻquv va kelajakdagi mehnat faoliyati, hayotdagi oʻrnining manbasi hisoblanuvchi jismoniy holati, jismoniy va funksional tayyorgarligi, gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishini yaxshilovchi pedagogik jarayon tushuniladi.

Inson salomatlik xayotiy sxemasi



3. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi

Valeologiya anatomiya, fiziologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, matematika va boshqa fanlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Valeologiyaning yuqorida qayd etilgan fanlar bilan bog‘liqligi haqida keyinroq aniq vazifalarini bayon etishda so‘z yuritiladi. Hozir esa bu muammoning ayrim umumiy masalalariga to‘xtalib o‘tish joiz.

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

YUqorida bayon etilganlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkin. Pedagogik tadqiqotlar, tibbiy tekshirishlar va axborot ta’minoti usullari qo‘llanilgan kompleks ma’lumotlar quyidagi masalalarni hal etishda yordam beradi:

1. Jismoniy ahvolni aniqlash.
2. Jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyorlikni baholash.

3. Insonning jismoniy etukligi dinamikasini aniqlash.
4. Sogʻlomlashtirishning effektiv usullarini aniqlash.
5. Etuklikka erishish jarayonini rejalashtirish tizimini oʻrganish.
6. Jismoniy etuklikka erishishni individuallashtirish.
7. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil, muntazam, amaliy shugʻullanishga ehtiyojni rivojlantirish.
8. Oʻz-oʻzini nazorat qilish usullariga oʻrgatish va h.z.

Insonning jismoniy etukligi haqida maʼlumot pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik koʻrsatkichlar bilan bogʻliqlikda koʻrib chiqilishi kerak, bu jismoniy ahvolni obʻektiv boshqarish imkonini beradi.

Pedagogik koʻrinishlarni son jihatdan tahlil qilishda matematik statistikadan foydalaniladi. Matematik statistika jismoniy etuklikka erishish va jismoniy tarbiyaning obʻektiv qonunlarini oʻrganishning effektiv usullaridan biridir.

Jismoniy etuklikka erishishning effektiv sogʻlomlashtiruvchi vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanishi, gavda tuzilishi va jismoniy, funksional tayyorligi koʻrsatkichlarining korrelyasion bogʻliqligini aniqlash kerak.

YOshlarning jismoniy etuklikka erishishining ilmiy asoslangan vositalarini aniqlashga bunday yondashuv sogʻlomlashtirish profilaktika ishlarini effektiv rejalashtirish va mashqlarni toʻgʻri tanlash imkonini beradi.

4. Valeologiyaning vazifalari

Valeologiyaning asosiy vazifalari:

1. Inson salomatligi va sogʻlik rezervlarini tadqiq etish va son jihatdan baholash.
2. Sogʻlom hayot tarziga yoʻnaltirish.
3. Inson salomatligi va sogʻlik rezervlarini sogʻlom hayot tarziga yoʻnaltirish orqali saqlash va mustahkamlash.

Jismoniy etuklikka erishish- salomatlikni asrash va mustahkamlashdir, shunday ekan sogʻlomlashtirish taʼlim va tarbiyaviy masalalarni hal etadi.

Insonlarda yuksak axloqiy-siyosiy sifatlarni shakllantirish, mustahkam intizom koʻnikma 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 jarayonida hal qilinishi lozim bo'lgan ta'lim vazifalari 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 biri hisoblanadi. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning foydasi va zaruriyatiga ishonch shakllanadi.

Salomatlikni mustahakamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshirish bu pedagogik jarayonning sog'lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi pedagogik prinsiplari talablariga rioya qilishga bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq muhim masala hal etiladi.

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 qurollantirishdir.

5. Valeologiyaning tadqiqot usullari

Hozirgi vaqtda pedagogik tadqiqotlar turli usullar yordamida amalga oshiriladi. Ularga quyidagilar kiradi: pedagogik kuzatish, pedagogik eksperiment, ilg'or pedagogik tajribalarni o'rganish va o'zlashtirish, tadqiqotning ijtimoiy usullari (anketa, reyting), matematik statistika usullari, pedagogik g'oyalarni nazariy tahlil qilish usuli va jismoniy rivojlanishni baholash usullari.

Har bir usul mohiyatini qisqacha ko'rib chiqamiz.

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

Pedagogik kuzatuv usuli. Pedagogik kuzatuv-o'quv-tarbiyaviy jarayonni tadqiqotchi aralashivusiz tashkil etishning individual usullarini baholash va reja asosida tahlil etishdir. Pedagogik 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.

Pedagogik 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 kerakki, jismoniy tarbiya, asosan, insonni jismonan rivojlantirishga yo'naltirilgan. «Jismoniy rivojlanish» deganda maxsus tashkil etilgan tarbiya ta'sirida inson salomatligini saqlash va mustahkamlash 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 haqidagi ma'lumotlar bilan ham belgilanadi. Tarbiyaviy-sog'lomlashtirish jarayonini to'liq xarakterlash uchun har bir pedagog tibbiy-biologik tekshirishlardan foydalanishi kerak. Jismoniy etuklikka erishish jarayonida jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining funksional holatini nazorat qilish lozim.

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 testlash deyiladi. Nazorat mashqlari-ayrim jismoniy sifatlar (kuch, chidam, chaqqonlik, chayirlik va h.z.) yoki jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida qo'llaniladigan, mazmuni, shakli va bajarilishi shartlari standartlashtirilgan harakatlardir. Nazorat mashqlari oddiy jismoniy mashqlar sifatida ham qo'llanilishi mumkin.

«Jismoniy rivojlanish» deganda organizmdagi kuchlar zaxirasini aniqlovchi morfologik va funksional xususiyatlar kompleksi tushuniladi. Insonning jismoniy rivojlanish darajasi jismoniy mashg'ulotlar xarakteri va imkoniyatlarini belgilovchi muhim omildir. Ayni paytda jismoniy rivojlanish jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasi sifatida ham ko'rib chiqiladi.

Jismoniy rivojlanish haqida ma'lumotlar antropometrik o'lchashlar yordamida amalga oshiriladi. Bular: o'pkalarning hayotiy sig'imi, o'ng va chap bilaklar, orqa mushaklar kuchining hayotiy ko'rsatkichlari va h.z.

Gavda tuzilishini o'rganishda Ketlening vazn–bo'y indeksi, gavda tuzilishining pishiqligi, semizlik, tananing yog' va faol massasi ko'rsatkichlaridan foydalaniladi.

YUrak-qon tizimining funksional holatini tadqiq etish dozashtirilgan jismoniy yuklama (30 sek ichida 20 marta o'tirib-turish), Kverg indeksi, Rufe sinovi va h.z. lar yordamida amalga oshiriladi.

Jismoniy ahvol tadqiq etish telemetrik kompyuter kompleksi, yurak urishi monitori, L.Ivashchenko testlari, E.A.Petrova, G.A.Apanesenko, L.A.Kalinina metodikasi va inson salomatligi darajasining ko'rsatkichlari yordamida amalga oshiriladi.

Tayyorlikni kompleks baholash yordamida talaba shaxsiyatini har tomonlama o'rganish jismoniy kamolotga erishish va yoshlarni tarbiya qilish, salomatlik darajasini aniqlash jarayonini boshqarishning asosi va valeologiya fanining bazisidir.

6. Salomatlik va sog'lom hayot tarzi

Mutaxassislarning baho berishicha, aholi salomatligining 40-50% hayot tarziga bog'liq. Zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, alkogol va tamakini me'yoridan ortiq iste'mol qilish, ko'p o'tirish, stress, atrof-muhitning iflosligi turli kasalliklarga (yurak-qon va nafas olish sistemasi kasalliklari, oshqozon-ichak funksiyalarining buzilish va h.z.) olib kelishi ma'lum.

Zararli odatlar xavfi omillari

Kasalliklar nomlari	Noto'g'ri ovqatlanish	Alkogoln me'yoridan ortiq iste'mol qilish	CHekish	Ko'p o'tirish	Stresslar	Atrof muhitning ifloslanishi
YUrak-qon kasalliklari						
1.YUrak kasalliklari	YY	Y	YY	YY	YY	
2.Insult	YY	YY	Y	YY	YY	
3.Gipertoniya	YY	YY	Y	YY	YY	
Rak						
1. Ichak	YY					
2. O'pka			YY			
3.Og'iz bo'shlig'i		Y	YY			
4. Oshqozon	Y					
Nafas olish yo'llarining kasalliklari			YY			
Sirroz		YY				
Diabet	YY	YY		YY	YY	
Osteoporoz	YY	YY	Y	YY		
Ovqatlanish rejimining buzilishi bilan boqliq 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, degan xulosaga kelish mumkin.

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	SC HD	YA B		IS	OX
Surunkali bronxit	SB					PR
Bavosil	X	X				KJ
Gipertonik kasallik	GK	YA B	XX	SX	A	BS
Qandli diabet	ZD	OX			A	XX
O't, tosh 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

SHuning uchun hayot tarzi salomatlik bazisi sifatida ko'rib chiqiladi. 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 asrash va mustahkamlash, deganda jismoniy rivojlanish gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlikni yaxshilash tushuniladi. 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.

T.I.Iskanderov, V.I.Isxakov o'z ishlarida qadimiy dunyo va SHarq an'analari bilan uyg'unlashgan turli jismoniy mashqlar haqida so'z yuritadilar. Bular: otda yurish, yugurish, kurash, tosh ko'tarish, to'p o'yinlari va h.z.

O'zini-o'zi tekshirish uchun savollar

1. Valeologiya fani nimani o'rgatadi?
2. «Valeologiya» atamasi kim tomonidan birinchi marta tavsiya etilgan?
3. Valeologiya kafedrası kachon va kaerda birinchi marta tashkil etilgan va ochilgan?
4. Salomatlik darajasini aniklang.
5. Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar va ularning mikdoriy ko'rsatkichlarini % ifodasini kursating.
6. Valeologiya fani kelib chikishi va strukturasi bo'yicha kandy fan?
7. Odamning ma'naviy, intellektual va jismoniy rivojlanishi uchun javob beruvchi va shakllantiruvchi fan soxalari?
8. Odam salomatligini buzgunchilariga kiradi:
9. «Sog tanda - sog akl» degan iborani muallifi kim?
10. Odamda «ishchanlik zaxirasini» ifodalovchi tizimni ko'rsating?

11. Salomatlik xolatining to'lik ta'rifi kanday?

Adabiyotlar:

- 1.«Jismoniy tarbiya va sport haqida»gi Qonun. Xalq so'zi, 2000 yil, 26.
- 2.Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari.- T.: Fan, 1980.
3. Brexman I.I. "Vvedenie v valeologiyu- nauku o zdorove". F i S., 1990.
4. Brexman I.I. "Valeologiya- nauka o zdorove". F i S., 1990.
5. Vayner E.N. "Uchebnik dlya vuzov".- M.: Flinta: Nauka, 2001.
6. Arziqulov R.U. «Sog'lo turmush tarzi asoslari». I-II tom. O'zb. RES. Sog'liqi saqlash vazirligi.- T. 2005.
7. Moxnach N.N. Valeologiya - Rostov-na-Donu, «Feniks» 2004,1-15 s.
8. V.P.Petlenko, D.N.Davidenko – Valeologiya – perspektivnoe nauchno-pedagogicheskoe napravlenie XXI veka. // Teoriya i praktika fiz.kult. 2001, 9 – 13 s.
9. Ananov V.A., Davidenko D.N., Petlenko V.P. i dr. – Etyudy valeologii /-SPb.: BPA, 2001. – 211 s.