PEDAGOGIKA

UDK: 796/799:37.04:613 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss5/a8**

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI JORIY ETISH VA JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINI VALELOGIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH

ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЕ ВАЛЕЛОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AND DEVELOPMENT OF VALELOGICAL CULTURE OF PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS

[1]Yuldashev Ma’mirjon Mamajonovich
[1]Farg‘ona davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqola bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida sog‘lom turmush-tarzi madaniyatini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyati ko‘nikmalarini shakllantirish, ta’lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilishdan iborat.

Аннотация

Целью данной статьи является формирование культуры здорового образа жизни, развитие физических качеств, биологических, психических, физических состояний и трудовых навыков у будущих учителей физической культуры, соблюдение гигиенических правил в воспитании.

Abstract

The purpose of this article is to form a culture of a healthy lifestyle, develop physical qualities, biological, mental, physical conditions and work skills in future physical education teachers, and follow hygienic rules in education.

Kalit so‘zlar: *Sog‘lom, biologik, ruhiy, jismoniy, turmush, barkamol, rivojlanish, gigiyenik, fiziologik, sifatlar, tibbiyot, salomatlik.*

Ключевые слова: *Здоровый, биологический, духовный, физический, жизнь, здоровый, развитие, гигиенический, физиологический, качества, медицина, здоровье.*

Key words: *Healthy, biological, spiritual, physical, life, healthy, development, hygienic, physiological, qualities, medicine, health*

KIRISH

Respublikamizda sog‘lom turmush tarzini joriy etish ta’lim tizimidagi islohotlarning muhim bo‘g‘ini bo‘lib, hozirda u mamlakatimiz rivojlanish strategiyasining ustuvor vazifasidir. Mustaqillik yillarida “Sog‘lom avlod uchun” davlat dasturi davlat siyosatining ustuvor maqsadiga aylandi. Oliy ta’lim muassasalarida “Valeologiya” fani o‘qitilmoqda. Jismoniy tarbiya, sport faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari ko‘rilmoqda. So‘nggi yillarda tibbiyot sohasida fundamental o‘zgarishlar joriy etildi. Tibbiyot tizimini tubdan isloh qilish bo‘yicha 2025-yilgacha mo‘ljallangan 7 yillik rivojlantirish Konsepsiyasi, aholi salomatligini muhofaza qilish yo‘nalishida 130 dan ziyod me’yoriy-huquqiy hujjatlar ijro uchun qabul qilindi. Bu o‘z navbatida, aholining salomatligini asrashga yo‘naltirilgan tafakkur va ehtiyojni shakllantirish bo‘yicha maqsadli tadqiqotlarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Respublikamiz olimlaridan Sh.X.Xankeldiyev, V.G.Kim, P.Xadjayev, T.S.Usmonxo‘jayev, A.Tolibjanov, S.Salomov, A.I.Abdiyev, A.Abdullayev, M.A.Qodirova, A.T.Xasanov, S.R.Uraimov Z.Usmonovlar o‘z bilimlari va ko‘nikmalarini turli sohalarda amalda qo‘llay oladigan sog‘lom yosh avlodni jismi statusi bilimlari bilan qurollantirish jamiyat rivojlanishining ustuvor strategik yo‘nalishiga aylanganligi va ta’limning o‘rta bo‘g‘ini o‘quv muassasalarida o‘quvchilarning jismoniy statusini shakllantirish muammosining alohida aspektlarini “ontogenez”ning turli davrida o‘rganib uning tizimli nazorati metodikasiga mansub tomonlari tadqiqiga qo‘l urmaganliklarini aniqladik.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlari olimlari Y.Ya.Bondarevsvkiy, Sh.X.Xankeldiyev, S.I.Izaak, L.P.Matveyevlar o‘z ishlarida ta’limning o‘rta bo‘g‘ini o‘quv muassasalarida o‘quvchilarning harakat tayyorgarligi jismoniy tarbiya yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. A.A.Gujalovskiy, V.K.Balsevich, L.D.Nazarenko, M.M.Barkoshev, S.M.Suxarevlar talaba-yoshlar kontingentida va jismoniy tarbiya bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarda atrof-muhitning

yuqori tashqi harorati bilan bog‘liq hududiy omillar ta’siri sharoitida gipotermik tanaffuslarning qo‘llanilishi o‘z ishlarida ko‘rsatib o‘tganlar.

Organizmni chiniqtirishning nazariy asoslari Jismoniy madaniyat– bu badanni, tanani tarbiyalash demakdir. “Jismoniy madaniyat” so‘zining ma’nosini anglashlik – bu odam organizmi “mustahkamligining zaxirasini” saqlashlikning fiziologik usulidir. Boshqacha qilib aytganda insonning yetarli darajada–me’yorida va muntazam ravishda doimo harakatda bo‘lishligidir. Shuning uchun ham jismoniy faollik – har qanday odamning yashash sharoitida uning ajralmas zaruriyati bo‘lmogi darkor. Aks holda, yashashlik semirishlik, stenokardiya, infarkt, oshqozon yarasi kasalligi, ateroskleroz, xafaqon kasalligi va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarib, oqibatda umrning qisqarishiga sababchi bo‘ladi.

Jismoniy harakatda bo‘lishlik organizmdagi moddalar almashinuvi jarayonining barcha turlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ma’lumki, muskullar, asosan oqsillardan tashkil topgan. Ularning me’yorida va muntazam ravishda harakatda bo‘lishi undagi oqsillar almashinuvini yaxshilaydi. Muhim aminokislotalardan tashkil topgan oqsillar esa hayotning-yashashlikning asosiy hisoblanadi. Badantarbiya qilishlik natijasida yog‘larning parchalanishi kuchayadi, tana og‘irligi kamayadi, qondagi yog‘larning miqdori ham yaxshilanadi. Natijada ateroskleroz va qon tomirlar kasalligining oldi olinadi. Organizmni chiniqtirish deganda uning turli xil tashqi ta’surotlarga sovuqqa, issiqqa, yuqori darajadagi quyosh radiatsiyasiga kabilarga organizmning sekin-asta qarshiligining orta borishligi, hamda turli xil yuqumli kasalliklardan saqlanishligiga tushuniladi. Bunda havo, suv, quyosh nuri hamda muntazam, me’yorida turli xil dasturlarda shug‘ullanadigan jismoniy tarbiya va sifatli, tartibli ovqatlanish chiniqishlikning asosiy manbalari hisoblanadi. Shuningdek, yana eng muhimlaridan muntazam ravishda havo, suv vannalari, suvda suzishlik, va bulardan tashqari hayotda shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalaridan to‘liq foydalanishlik, xonalarni tez-tez shamollatishlik va unda optimal tartibga solib turishlik, hamma vaqt tartibli va jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishliklar ham muhim omillardan hisoblanadi.

Shug‘ullanuvchi o‘quvchilarini organizmini chiniqtirsh quyidagilardan iborat.

1. Quyosh vannasidan foydalanishlik qoidalari. Buning uchun gorizontal holatda yotib, toza havo va haroratdan foydalanishlik lozim. Asosan soat 8 dan 11 gacha, ovqatlanishdan 1.5 soat oldin yoki 1.5-2 soat keyin bajarilishi kerak. Aks holda quyosh nuri ta’sirida teri kuyishligi yoki oftob urishi mumkin.

2. Havo vannasidan foydalanishlik. Buning uchun asosan kunduz kuni soat 9 dan 18 gacha ma’lum qulay vaqtlarda, quyosh nuridan, shamoldan saqlangan xolda shug‘ullanishlik lozim. Och qoringa va ovqatlanish tugagan davrlarda shug‘ullanishlik tavsiya etilmaydi.

3. Suvdan turli holda foydalanishlik. Buning uchun boshdan boshlab suv quygach, dush qabul qilishlik, suv ostida massaj qabul qilish (kattalar uchun), cho‘milishlik tavsiya etiladi Muhimrog‘i ayniqsa bolalar uchun badanni suv bilan artishlik. Bunda sochiq yoki yumshoq material yordamida badanni artib quruq sochiq bilan tezda artib olinadi. Suvning harorati maktabgacha bo‘lgan davrda +28 +25° maktab davrida +25 +20° dan boshlanib, keyinchalik har 3-4 kunda sekin asta +1° gacha kamaytirilib maktabgacha bo‘lgan davrda +19° gacha, maktab yoshdagilar uchun +16° gacha pasaytirishlik ma’qul. Kattalar esa o‘zining imkoniyatlari va uz holatlariga qarab o‘zlari aniqlashlari lozim.

Suvdan foydalanishda yana quyidagilarga rioya qilishlik lozim. Boshdan suv quyishlik va dush qabul qilishlik yaxshi natija beradi. Bunda bolalar suv bilan badanni artishga odat qilgach, dush qabul qilishlik birinchi galda 10-15 soniya va asta-sekin 40-30 soniyagacha. Suvdan foydalanishlik asosan yoz kunlarida bo‘lishligi lozim, ayniqsa jismoniy mashg‘ulotlardan keyin ertalabki vaqtlarda. Cho‘milishlik ham muhimlardan hisoblanadi. Asosan ertalabki jismoniy mashg‘ulot, quyosh vannasidan keyin bo‘lishi lozim. Maktab yoshdagilar uchun 10-15 daqiqa bo‘lishi lozim va bunda albatta suv ichida yetarli darajada harakatda bo‘lishlik lozim. Aks holda badan sovqotishi titrashlik paydo bo‘lishi mumkin.

Sof havoda jismoniy mashg‘ulotlarning ahamiyati ma’lumki jismoniy tarbiya masalalari uch xil ko‘rinishda bo‘ladi: musobaqalarda qatnashishlik uchun, maxsus maqsadlar uchun, hamda umumiy organizm taraqqiyotini mustahkamlash uchun birinchi va ikkinchi turlari ma’lum maqsadlarga asoslanib, maxsus dasturlarga asoslangan holda uzoq; muddatlarda olib boriladi va tegishli maqsadlarga erishiladi. Umumiy organizm taraqqiyotini mustahkamlash uchun olib boriladigan jismoniy tarbiya yuqorida aytilganlardan tashqari harakat faoliyatini oshirish uchun asos

bo‘ladi. Bunda ma’lum maqsadlar uchun jismoniy shug‘ullanishliklar kerak bo‘ladi. Masalan: yurish, yugurish, sakrash, tanlangan sport mashg‘ulotlari va maxsus kasbiy tayyorgarliklar va boshqalar.

Jismoniy tarbiya davrida jarohat sodir bo‘lsa yordam berishlik agarda mashq qilayotganda tasodifan yoki ehtiyotsizlik qilib uni oldini olmay, o‘zini ehtiyot qilmay birorta jarohat sodir bo‘lsa ya’ni teri shilinishi, urilib ketish, lat yeyish va boshqa mayibliklar sodir bo‘lsa darhol uning chora tadbirlarini bajarish kerak bo‘ladi. Bunday holatlarda darhol o‘ziga yoki o‘rtoqlariga birinchi tibbiy yordam ko‘rsatilishi lozim. Agarda biroz qon oqa boshlasa darhol uni to‘xtatish kerak. Buning uchun qo‘l yoki oyoqda bo‘lsa ularni tanadan yuqoriga ko‘tarish steril holdagi rezina naychasi, kamar yoki ro‘molcha, bint bilan bog‘lab to‘xtashish kerak. Agarda burundan qon oqsa yarim o‘girishlik holatda, boshni orqa tomonga tashlab, burun ustiga yax bo‘lakchasini nam ro‘molcha yoki paxta kuyish lozim. Bunda albatta burunni siqib turish kerak. Qon to‘xtamasa albatta shifokor yordam qilishi kerak. Agarda singan, chiqqan bo‘lsa darhol burunni yoki singan suyakni harakatsiz xolga keltirish, shina, kichkina taxtacha, to‘liq yoki qattiq qilib bog‘lash kerak va qo‘l yoki oyoqni tanaga osib qo‘yish mumkin. Agarda umurtqa pog‘onasi lat yegan bo‘lsa, tanani gorizontal holatda keltirib taxta yoki shina qo‘yib “tez yordam” mashinasini chaqirib ehtiyotlik bilan kasalxonaga olib boriladi.

Shug‘ullanuvchilarni salomatligida jismoniy imkoniyatlarini yuksalishida shaxsiy gigiyenaning ahamiyati shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishlik barcha yoshdagilar uchun eng muhim hisoblanadi. Ayniqsa yoshlar, o‘quvchilar uchun zarur va iloji boricha maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyena qoidalarini tushuntirishlikni boshlash lozim. Talabalar uchun ham eng muhim hisoblanadi. Buning uchun terini, sochni, tirnoqni, tishlarni, og‘izni doimo toza saqlash kerak va bunda turli xil kasalliklarni oldi olinadi, salomatlikka kafolat yaratiladi. Shaxsiy gigiyenaga rioya qilishlik uchun avvalo tanani, kiyimlarni toza va ozoda saqlashlik lozim. Tonggi gimnastikadan keyin yuvinish, badanni artish, dush yoki vanna qabul qilishlik kerak. Shuningdek, tirnoqlarni vaqtida tozalash, ovqatlanishdan keyin og‘izni chayish, sochlarni har 5-7 kunda tartibga solishlik, dastro‘mollarni har 2-3 kunda almashtirish, sport kiyimlarini xar bir mashg‘ulotdan keyin yuvish, qo‘l, bo‘yin va tanani doimo ertalab va kechqurun yuvishlik, umuman xar bir shaxs o‘zini o‘zi kuzatib, tartibli hayot tarziga odatlanishi, salomatlikning garovi hisoblanadi.

Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati har kuni ertalab uyqudan turgach 7-20 xil mashq va har bir holatlarni 1, 2 marta qaytarishlik kerak. Bunda odam o‘zini tetik va bardam his qiladi, kayfiyati yaxshilanadi va kelgusi mehnat xamda o‘qishlar uchun go‘yoki energiya-kuch olgandek buladi. Ertalabki ruhiy oziqlanish va kut barakaga kul urishlik «jismoniy zaryadlanish» deb bekorga aytilmagan. Buning uchun bunday mashg‘ulotlarni muntazam ravishda bajarishlik organizmga kuch g‘ayrat bag‘ishlaydi, muskullarni quvvati ortib boradi, shamollash kabi kasalliklarga qarshi kurash qobiliyati oshadi, charchashlik alomatlari kamayib boradi va kuch quvvat, bardamlik osha boradi.

Shug‘ullanuvchilarning jismoniy tarbiyadan olib borayotgan mashg‘ulotlari nafas faoliyatiga ta’siri Salomatlikni mustahkamlash uchun nafas olish va chiqarishni to‘g‘ri yo‘lga kuyishlikka odatlanish kerak. Buning uchun nafasni burundan chuqur ritmik va tekis olish kerak. Ertalabki kompleks gimnastik mashqlarga albatta nafas harakatlari birga olib borilishi kerak. Burundan nafas olishda sovuq havo iliy boshlaydi, changlardan tozalanadi, quruq havo namlanadi, burundagi shilliq qatlamlar havodagi mikroblarga qiron keltiradi, o‘pkaning alveolalarigacha sof toza havo boradi. Shunday qilib to‘g‘ri va chuqur nafas Olishlik organizmning barcha hujayra to‘qimalariga, a’zolariga, yurakka nerv asab tizimiga ijobiy ta’sir etib, organizmning quvvatini oshiradi.

Jismoniy maishqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi-qomatning rostlanishiga ta’siri Ma’lumki, inson salomatligi, qomati, organizm taraqqiyotining sifat darajasi, ish qobiliyatining turli xil bo‘lishi, normal xolda bo‘lmasligi uning ish qobiliyati va aql zakovatiga salbiy ta’sir qiluvchi kabi sabablar anchagina. Masalan, turli xil kasalliklar, bemorning uzoq muddat yotoqda yotib qolishi, uz gavdasini yaxshi tuta olmasligi, ishlash uchun normal shart sharoitlarning bo‘lmasligi, xona yorug‘ligining yaxshi emasligi, o‘qituvchi yoshlar uchun stol stul va partalarning baland pastligi hatto sumka yoki papkalarni doimo bir tomonda ushlash va boshqalar odam gavdasi-qomatining turli xilda o‘zgarishiga olib keladi. umurtqa pog‘onasining u yoki bu tomonga egilishi ko‘krak qafasida o‘zgarish bo‘lishi, yelka gavda tuzilishidagi ayrim o‘zgarishlarga albatta ular kishining tashki ko‘rinishidagi kamchiliklar va organizm ish qobiliyatining sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatlarda shifokor tomonidan ko‘rsatmalar beriladi xamda jismoniy tarbiya beruvchi o‘qituvchilar uzlarining xar bir talabaga yoki o‘sayotgan yosh organizmga uziga tegishli

bo‘lgan dasturlarini belgilab qad-qomatni rostlash, nuqsonlarni iloji boricha yo‘qotish uchun tavsiyalar berilib, uzoq vaqt davomida mashqlar o‘tkazishni buyuriladi va bajariladi. Shuningdek, uyda o‘qishda va ishda hech qachon bunday kishilarga ortiqcha va murakkab mashqlarni tavsiya etish mumkin emas, chunki oqibati yaxshi bo‘lmaydi. Xulosa shuki, normal, maqsadga muvofiq va turli xil tegishli, kompleks jismoniy mashqlar bilan doimiy, muntazam ravishda shug‘ullanish, albatta o‘zining ijobiy samarasini beradi, organizmning normal rivojlanishi, o‘qituvchilar, talabalar va yoshlarning jismonan baquvvat, aqliy mehnat qobiliyatini mustahkamlaydi

XULOSA

Hozirgi davrda turmush tarzi odamdan haddan tashqari faol harakatchanlikni talab qilmaydi. Talabalar aqliy mehnat bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislar va yengil jismoniy mehnatni talab etuvchi soha vakillarining harakatchanlik darajasi keskin pasaymoqda. Aholining aksariyat qatlami a’zolariga xos bo‘lgan kun tartibi mohiyatini tahlil qilar ekanmiz, jiddiy jismoniy yuklamaga ega emasliklarining guvohi bo‘lamiz. Chunonchi bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida juda oz jismoniy harakat kuzatilmoqdalar. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishda fanlararo uzviylikni ta’minlash katta ahamiyatga. Biologiya, jismoniy tarbiya, geografiya, ximiya, informatika, matematika, til va adabiyot, milliy istiqlol g‘oyasi, tarix, etika, estetika, falsafa, Konstitutsiyaviy huquq asoslari va hokazo fanlarni o‘qitish jarayonida mashg‘ulotlar mazmuniga sog‘lom turmush madaniyatiga oid bilimlarni singdirish maqsadga muvofiqdir. Darsdan tashqari jarayonlarda, xususan, muloqot soatlari, ota – onalar majlislari, to‘garaklar faoliyati, ommaviy tadbirlar, shanbalik va hokazo jarayonlarda sog‘lom turmush madaniyati yuzasidan talabalarga tushunchalar berib borilishi maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg‘ona 2022 y
2. Xankeldiyev Sh.X.,Abdullayev A. va boshq.Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati.O‘quv qo‘l.”FARG‘ONA” nashriyoti, 2010 y.-228 b.
3. Рихсиева О.А., “Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека” Т., “Ўқитувчи”, 1982 й.