

37.
B 49

G. Y. BEKBAYEVA

PEDAGOGIK VALEOLOGIYA

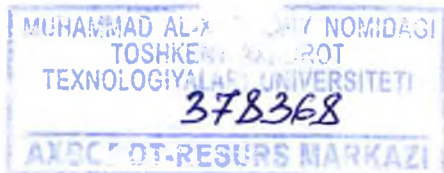


37
B 49

MUHAMMAD AL-XORAZMIY NOMIDAGI TOSHKENT
AXBOROT TEXNOLOGIYALARI UNIVERSITETI

G.Y. BEKBAYEVA

PEDAGOGIK VALEOLOGIIYA



TOSHKENT – 2017

UO‘K: 37.623

KBK 74p

B-49 G.Yu. Bekbayeva. Pedagogik valeologiya. –T.: «Aloqachi», 2017, 148 bet.

ISBN 978-9943-5033-6-6

Ushbu o‘quv qo‘llanmada pedagogik valeologiyaning sog‘lik va sog‘lom turmush tarzining inson salomatligi va faoliyatidagi o‘rni, omillari keng yoritilgan. Har bir bo‘lajak mutaxassis – pedagoglar uchun o‘quv tarbiyaviy jarayondagi salomatlikka tahdid etuvchi omillar, ularning oldini olish vazifalari, sog‘lom turmush tarzining asosiy komponentlari, ta‘lim muassasalari va ofislarga qo‘yiladigan sanitar talablarni chuqur egallashlariga xizmat qilibgina qolmay, balki ularning kundalik hayot tarzida ham o‘ziga xos zaruriyat kasb etadi.

O‘quv qo‘llanmada valeologiyaning bugungi kun uchun dolzarb bo‘lgan mavzulari imkon doirasida qamrab olingan. Bu mavzularni yoritishda xorij mutaxassislarining fikrlari, tajribalari va qarashlaridan foydalanilgan.

Ushbu o‘quv qo‘llanma universitetning “AKT sohasida kasb ta‘limi” yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalari uchun mo‘ljallangan.

UO‘K: 37.623

KBK 74p

Taqrizchilar:

X.T. Omonov – TMI, “Kasb ta‘limi” kafedrası professori, p.f.d.;

N.Nishonova – TDTU, “Pedagogika va psixologiya” kafedrası dosenti, p.f.n.

Muhammad al-Xorazniy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti ilmiy-uslubiy kengashining qaroriga asosan chop etildi.

ISBN 978-9943-5033-6-6

© «Aloqachi» nashriyoti, 2017.

KIRISH

Mamlakatimizda inson manfaatlari bilan bogʻliq masalalarni hal etishda bizning saylovoldi dasturimizdan joy olgan, hozirgi kunda ishlab chiqilayotgan maqsadli dasturlar muhim oʻrin tutadi. Bu dasturlar odamlarning turmush darajasi va sifatini yanada oshirishni taʼminlashga qaratilgan. Shu maqsadda mamlakatimiz Hukumati Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senati bilan birgalikda va jamoat tashkilotlari, nodavlat tashkilotlar ishtirokida 2017-2021-yillarda Oʻzbekistonni yanada rivojlantirish boʻyicha Harakat strategiyasini ishlab chiqmoqdamiz. Ushbu strategiyada davlat qurilishi, sud-huquq tizimini takomillashtirish, iqtisodiyotni erkinlashtirish va ijtimoiy sohani rivojlantirish, millatlararo doʻstlik va hamjihatlikni mustahkamlash boʻyicha eng dolzarb vazifalar aniq belgilab beriladi. Biz tashqi siyosat sohasidagi faoliyatimizni avvalo xalqimiz, Vatanimiz manfaatlarini har tomonlama hisobga olgan holda amalga oshiramiz. Bu siyosatning asosini tinchlikparvarlik, boshqa davlatlarning ichki ishlariga aralashmaslik, yuzaga keladigan ziddiyat va qarama-qarshiliklarni faqat tinch, siyosiy yoʻl bilan hal etish tashkil etadi. Biz bundan buyon ham uzoq-yaqindagi barcha xorijiy mamlakatlar, jahon hamjamiyati bilan samarali hamkorligimizni davom ettiramiz. Bu borada ochiq, doʻstona va pragmatik siyosat olib borish tamoyiliga sodiq qolamiz. Birlashgan Millatlar Tashkiloti, Shanxay hamkorlik tashkiloti, Mustaqil Davlatlar Hamdoʻstligi, Islom hamkorlik tashkiloti va boshqa xalqaro tuzilmalar bilan faol munosabatlar va hamkorlik olib borish Oʻzbekistonning milliy manfaatlariga xizmat qiladi.

Biz Jahonbanki, Osiyo taraqqiyot banki, Islom taraqqiyot banki, Xalqaro valyuta jamgʻarmasi, boshqa xalqaro moliya va iqtisodiy tashkilotlar bilan amaliy hamkorlikni yanada rivojlantiramiz.¹

Taʼlimdagi yangilanish taʼlim jarayoni orqali oʻquvchini oʻz kelajagini yorqin tasavvur qila oladigan, bu borada oʻz taqdiri va oʻz shaxsiga ongli munosabatda boʻlib, turli faoliyatlarda oʻzini-oʻzi rivojlantira oladigan erkin faol va mustaqil shaxsni shakllantirishni koʻzda tutadi. Mustaqillik tufayli oʻz taraqqiyot yoʻlidan borayotgan Oʻzbekistonda yangicha fikrlaydigan boʻlayotgan voqea-hodisalarga erkin munosabat bildiradigan ijodiy va tanqidiy mushohada yuritadigan muloqotning sir asrorlarini oʻrgangan yoshlarni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar yaratib kelinmoqda.

¹Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taʼminlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. 2017.

Endilikda oliy ta'lim muassasalari oldiga faqatgina o'qimishli insonnigina emas, balki voqealarni oldindan ko'ra biladigan, to'g'ri qaror qabul qila olish uquviga ega, o'zini o'zi rivojlantirish zaruriyatini tushunib yetadigan oqil va barkamol shaxsni shakllantirish vazifasi qo'yilmoqda. Darhaqiqat, o'qimishli, ruhan tetik, sog'lom va jismonan baquvvat kishilargina istiqlol va taraqqiyot yo'lini bosib o'ta oladi. Yuqoridagi mulohazalarga asoslanib shuni aytish mumkinki, respublikamizda amalga oshirilayotgan tub islohotlarning yaratuvchisi tarzida shakllanayotgan yosh avlodni voyaga yetkazish, ularning zamon talablari darajasida bilim olishi, shaxs sifatida kamol topishi, kasb-hunar sirlarini o'rganishi va kundalik turmush yumushlarini hal etishga tayyorgarlik masalasi asosiy muammolar tariqasida ta'lim jarayonining kun tartibida turibdi.

Valeologiya – bu inson salomatligi to'g'risidagi fan bo'lib, inson kamolotining muhim tarkibiy qismini, huquqiy va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini o'rganadi.

Mustaqillik e'lon qilingan kundan boshlab, ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni voyaga etkazish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g'oyasi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Mazkur g'oya sharofati bilan davlat miqyosida bosqichma-bosqich maqsadga yo'naltirilgan tadbirlar o'tkazilmoqda.

Sog'lom avlod g'oyasini amalga oshirishda quyidagi yo'nalishlarga aloxida e'tibor qaratilmoqda:

- milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;
- jismoniy va ma'naviy jixatdan sog'lom avlodni tarbiyalash;
- erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o'stirish;
- iqtidorli va sog'lom fikrli, to'g'ri muloxaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.

Bu g'oyalar talabani jismoniy, psixologik salomatlik asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning umumiy va reproduktiv salomatligi bilan tanishtirish, bundan tashqari barkamol avlodni shakllantirish, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishiga mos keladi. "Pedagogik valeologiya" kursi talabalarga inson salomatligiga konstruktiv yondashishni o'rgatish orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyati yuzaga keladi.

Salomatlik insonda ruxiy, jismoniy va fiziologik sifatlarning rivojlanganligi bo'lib, maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va umrning maksimal davomiyligi muxitida ijtimoiy faollikni saqlab qolishga erishishdir.

Valeologiya - "salomatlik", "sog'lom bo'lish" ma'nolarini bildirib, sog'lom avlodni tarbiyalash masalalarini xal etishda zarur o'rin egallaydi. Bu o'rinda pedagogning vazifasi har bir bolaga o'z-o'zining va imkoniyat darajasida atrofidagilarning salomatliklarini saqlash va mustahkamlash ko'nikma va malakalarini singdirishdan iborat.

Tarbiya institutlarimiz (oila – ta'lim muassasalari – maxalla, maktabdan tashqari ta'lim va b.) xar bir bola, o'smir, yigit-qiz va kattalarda sog'lomlikning

muhim tarkibiy qismlari: faol harakatli rejim, chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish sifatida aks etadigan sog'lom turmush tarzini tashkil etish ehtiyojini shakllantirishi va rivojlantirishi zarur. Ovqatlanish, mehnat va dam olish gigienasi, shaxsiy va umumiy gigiena, kundalik rejim, shaxsiy va jamoatchilik gigienasi talablariga rioya qilish, atrofimizdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash, zararli odatlarning oldini olish, psixogigiena talablariga amal qilish tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar orasida xamkorlik pedagogikasi munosabatlari zaruriyatini taqozo etadi.

“Pedagogik valeologiya” kursining predmeti alohida inson salomatligini oliy xayotiy qadriyat sifatida bildiruvchi kategoriya tarzida o'rganib, boshqa fanlardan farqli ravishda, u inson sog'lig'iga mopiyyati, darajasi va sifatini aniqlash mumkin bo'lgan, fiziologik, psixologik va ijtimoiy bashorat qilinadigan mustaqil kategoriya sifatida qaraydi. O'quv qo'llanmada talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari va uning pedagogik, ekologik, ijtimoiy, oilaviy yo'nalishlari kabilar, shuningdek ta'lim jarayoni ishchirokchilarining sog'lig'ini saqlash va mustaxkamlash asoslari bilan tanishtirishga alohida e'tibor qaratildi.

I BOB. SOG‘LIQ VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI

1.1. Pedagogik valeologiya fan sifatida

Reja:

1. Valeologiyaning tarixi va metodik asoslari.
2. Valeologiya fanining predmeti va vazifalari.
3. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi.
4. Aholi sog‘lig‘ini ta‘minlash va yaxshilashda davlatning o‘rni.

Mavzuning o‘quv maqsadi: talabalarni fanning yuzaga kelish asosi, metodologik asoslari, “salomatlik” va “sog‘lom turmush tarzi” haqida tasavvur xosil qilishlari kabi fanga oid bilimlarini mustahkamlash

Tayanch tushunchalar: valeologiya, sog‘lom turmush, salomatlik, kasallik

Valeologiya asoslari- odamning individual salomatligi haqidagi fan bo‘lib, odam organizmining tashkil etuvchi tizimlar, a‘zolar, tuqimalar va xujayralarda kasallik va salomatlik xolatlari uchun xos bo‘lgan kursatgichlarni o‘rgatadi.

Valeologiya asoslari- odamni salomatligini saqlash, kasallikni oldini olish yullarini, aynan sog‘likni saqlashda jismoniy tarbiya vositalarini va usullarini ta‘siri va ahamiyatini o‘rganuvchi fandır.

«Valeologiya asoslari» fanining rivojlanishi tarixi juda uzundur. Abu Ali ibn Sino salomatlik va uni mustahkamlash haqida o‘z davrida aytib o‘tgandi. Fanning keyingi rivojlanishida Brexman I.I., Petlenko D.N., Dividenko D.N., Kaznachev V., Ananen V.A. va boshqalar xizmat ko‘rsatgan.

Abu Ali ibn Sino o‘zining tib qonunlari va boshqa asarlarida gimnastik mashqlar, massaj, dieta, suv muolajasi, hammomni, juda ko‘pgina kasalliklarda va kasallikning oldini olish maqsadida ishlatilishi haqida to‘liq ma‘lumot bergan.

Salomatlik, bu organizmning tabiiy holati bo‘lib uning atrof-muhit bilan eng optimal o‘zaro munosabatini ta‘minlab turadi.

Salomatlikning asosiy mazmuni jismoniy va ma‘naviy kuchlarning uyg‘unligi, nerv tizimining muvozanatda bo‘lishi, chidamliligi, tashqi va ichki muhitning turli xildagi zararli ta‘sirlariga qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.

Salomatlik - bu organizm faolligining normal holatidir. “Salomatlik” tushunchasi inson hayotining asosini tashkil etadi. Faqat sog‘lom insongina o‘z kelajagining egasi bo‘lishi mumkin, shuningdek kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida o‘z ishining ustasi bo‘ladi. Ushbu dalilga asoslangan holda bolalar salomatligini saqlash va yaxshilash har bir davlatning asosiy vazifasidir. Biroq zamonaviy muammo o‘quvchilar sog‘lig‘ini yaxshilashga qaratilgan.

Ko‘pgina o‘qituvchilarning fikricha ular faqat o‘quvchilarning sog‘lig‘iga javobgarmiz deb hisoblaydi. Sog‘liqni saqlash tizimi sog‘liqqa emas, balki kasallikka urg‘u beradi. Bolalarning ta‘lim olishi va tarbiyasi shifokorlar va o‘qituvchilarning maqsadga yo‘naltirilgan hamkorlik asosida sog‘liqni saqlash va yaxshilashga qaratilgan bo‘lishi kerak.

O‘quv jarayoni shunday tashkil etilgan bo‘lishi kerakki, har bir mashg‘ulotda

o'qituvchi o'quvchilarning sog'ligiga e'tiborni qaratishi kerak. Bunga erishish uchun sog'liq va sog'lom turmush tarzi mavzusidagi ta'limni rivojlantirishimiz kerak. Ta'limda bunday muammolar yechimi yetarlicha mavjud.

Sir yemas, o'quvchilarning ko'pchiligi uchun o'quv jarayoni yetarlicha motivatsiyalanmagan, shuning uchun sog'lig'ida muammolar yuzaga keladi.

Yan Amos Komenskiy pedagoglardan birinchi bo'lib, tabiat tamoyilini ketma-ket mosligini asoslab berdi.

Ta'limning insonparvarligiga qaratilganligini e'tiborga olgan holda, uning omillari bolalarning psixofiziologik o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak, bu psixolog-pedagogik xizmatlarning birgalikda ishlashiga olib keladi.

Afsuski, zamonaviy pedagoglar ushbu sohada yetarlicha bilimga ega emas. Shuning uchun ushbu asos bolalarning sog'lig'ini saqlash yuzasidan amalga oshirilishi kerak bo'lgan ishlar to'siqlarga uchrab turibdi.

Olim Petr Fransevich Lesgaft o'z davrida o'zining «Oila tarbiyasi va uning ahamiyati» asarida bolalarni oilada, maktabda va o'quv-tarbiya ishlarida tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganib chiqqan. Petr Fransevich Lesgarftni maktab gigienasi va jismoniy ta'limda vrach-pedagogik nazorat asoschisi deb atash mumkin.

Petr Fransevich Lesgaft o'zining «O'quvchilarning jismoniy ta'limiga qo'llanma» asarida asta-sekin rivojlantirish va moslashtirish prinsiplari asosida jismoniy tarbiyaning original tizimini taklif etgan. Jismoniy va intellektual tarbiyaning o'zaro birgalikdagi faoliyati jismoniy ta'limning Lesgaft nazariyasi g'oyalari asosi hisoblanadi.

Olimning fikricha, jismoniy mashqlar nazariy bilimlarni o'zlashtirish va o'z xati-harakatlarini vaziyatni hisobga olgan holda tayyorlikning umumiy darajasini oshirish imkonini beradi.

P.F.Lesgaftning butun tizimi shaxsni o'rganishning to'rtta pedagogik vazifalariga bo'lgan. Ulardan:

1. jismoniy mashqlarni bajarish uchun mashq qilish kerak;
2. ko'p kuch talab etadigan ishlarni bajarishda o'zini nazorat qilish uchun harakatlanish faolligida va imkoniyatida qat'iyatlilikni shakllantirish;
3. ko'p hollarda mastaqil mashq qilish;
4. o'z istaklarini bajarishga yordam berish.

P.F.Lesgaft ko'p maslahat va tavsiyalarni berganki, ular bugungi kunda ham o'z dolzarbliligini yo'qotmagan. O'qituvchi doim bir xil vazifani bajarish insonni zerikishga, toliqtirishga olib kelishini har doim esda tutishi kerak, pedagoglar talabi oddiy va tushunarli bo'lishi, barcha talab etiladigan harakatlar so'zlar bilan ifodalangan bo'lishi kerak.

Eng muhim shartlardan quyidagilar:

o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash muammolari bo'yicha o'qituvchilarning malakasini oshirish;

o'quvchilarni sog'liqni saqlash jarayoniga faol jalb qilish (sog'liqni saqlash kundaligini yuritish, unda bolalar avval ota-onalar yoki o'qituvchilar bilan birga jismoniy tarbiya jarayonida erishgan yutuqlarini belgilab borishadi va h.);

o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi yuzasidan zarur fikrlarini shakllantirish

uchun maxsus kurslarni ishlab chiqish;

o'kuvchilarning sog'liqlari to'g'risida tibbiyot xodimlari tomonidan monitornig o'tkazish;

sog'liqni saqlash masalalari yuzasidan maktabning oila bilan uzoq muddatli hamkorlikni yo'lga quyish;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini maktabdan tashqari shaklini tashkil etish.(1) Tevarak-atrofdagi o'zgarib turadigan sharoitlarga moslashib muvofaqiyat bilan mehnat qilish salomatlikning muhim belgisi hisoblanadi, chunki organizm tashqi muhit bilan muvozanatda turmasa, uning hayot faoliyatini va odamning mehnat qobiliyatining saqlab bo'lmaydi.

Salomatlik holati organizmning barcha fiziologik tizimlari funktsiyalari bilan kishining yoshi va jinsiy omillari, shuningdek geografik va iqlim sharoitlarini hisobga olib belgilanadi.

Kasal organizm-bu organizmning shunday holatiki u tashqi muhit sharoitining ozgina o'zgarishlariga ham moslasha olmaydi. Natijada uning aqliy va jismoniy ish qobiliyati pasayadi yoki butunlay yo'qoladi. Kasalliklar bolalarning jismoniy rivojlanishi susaytiradi, aqliy va jismoniy ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Salomatlik uchun xarakterli belgi - bu organizmni ichki muhitini aniq doimilikda saqlanishi ya'ni gomeostazdir.

Gomeostaz - organizmni haroratini va qoni kimyoviy tarkibini ma'lum darajada normada saqlanishida ko'rinadi.

Shu bilan birga qayd etish lozimki organizmni norma va patologik holati orasida aniq chegara yo'q. Bu shu bilan izohlanadiki, fiziologik norma tushunchasi ko'pgina funksiyalarga juda keng va insonning individual xususiyatlari - yoshi, jinsi, konstitutsiyasi, jismoniy chiniqishiga va boshqalarga bog'liq.

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-tarbiya-viy 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, namu-naviy, 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 yetuklik 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 yetuklikka 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.

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

Valeologiya organizm tuzilishi va vazifalari, uning harakat imkoniyatlari, jismoniy holatini takomillashtirish, salomatlikni saqlash va yaxshilash, sog'lom hayot tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarni tizimini o'rganish, muntazam jismoniy mashqlarni bajarishga ehtiyojini mustahkamlashga yo'naltirilgan faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi.

Shu munosabat bilan insonning jismoniy rivojlanishi haqidagi pedagogik qonunlarni tadqiq etish, shu asosda har tomonlama yetuk insonni shakllantirish bo'yicha maxsus pedagogik tarbiya jarayoni nazariyasi va metodikasini aniqlash valeologiya fanining predmeti hisoblanadi.

O'qituvchilarning talabalarda sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ularni salomatlik va jismoniy yetuklikni asrash va yaxshilash bo'yicha bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyati valeologiya fanining ob'ekti hisoblanadi.

Jismoniy yetuklikka intilish deganda insonni turli hayotiy sharoitlarga optimal moslashuvini ta'minlovchi va faol ijodiy turmush, o'quv va kelajakdagi mehnat faoliyati, hayotdagi o'rning manbasi hisoblanuvchi jismoniy holati, jismoniy va funksional tayyorgarligi, gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishini yaxshi-lovchi pedagogik jarayon tushuniladi.

Fanni o'qitishning maqsadi ta'lim oluvchilarda o'quv-tarbiyaviy jarayondagi salomatlikka ta'sir etadigan tahdidlarning omillari va o'quvchilar va pedagoglarning sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va shakllantirish uchun ta'lim makonining imkoniyatlari to'g'risidagi tasavvurlarini shakllantirish.

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 yetuklikka erishish - salomatlikni asrash va mus-tahkamlashdir, 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.

Valeologiya anatomiya, fiziologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, matematika, kibernetika 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 yerda 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 yetukligiga 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

sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turlari va usullarini aniqlab olish imkonini beradi.

Yuqorida bayon etilganlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkin. Pedagogik tadqiqotlar, tibbiy tekshirishlar va axborot taʼminoti usullari qoʻllanilgan kompleks maʼlumotlar quyidagi masalalarni hal etishda yordam beradi:

1. Jismoniy ahvolni aniqlash.
2. Jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyor-garlikni baholash.
3. Insonning jismoniy yetukligi dinamikasini aniqlash.
4. Sogʻlomlashtirishning effektiv usullarini aniqlash.
5. yetuklikka erishish jarayonini rejalashtirish tizimini oʻrganish.
6. Jismoniy yetuklikka erishishni individuallashtirish.
7. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil, muntazam, amaliy shugʻullanishga ehtiyojni rivojlantirish.
8. Oʻz-oʻzini nazorat qilish usullariga oʻrgatish va h.k.

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

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

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

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

1999 yil 7 dekabrda Oʻzbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligining etti yilligiga bagʻishlangan tantanali yigʻilishda Birinchi Prezidentimiz I. A. Karimov 2000 yilni «Sogʻlom avlod yili» deb eʼlon qilishni taklif etdi.

Shu munosabat bilan Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi tamonidan 2000 yil 15 fevralda «Sogʻlom avlod» Davlat dasturi tasdiqlandi. Dasturda, jumladan ijtimoiy tafakkurda etuk maʼnaviy boy, jismonan sogʻlom va barkamol avlodning tugʻilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak maʼsuliyat psixologiyasini shakllantirish masalalari boʻyicha aholiga yalpi bilim berish tizimini yaratish zarurligi taʼkidlangan.

SHunga binoan Respublika oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurtlari uchun «Tibbiy bilim asoslari va OITS profilaktikasi» hamda «Giyohvandlik va uning zararli oqibatlari» kursi taʼsis qilindi. Ushbu kurslar negizida 2006 yildan boshlab «Valeologiya asoslari» fani taʼsis etildi.

SHu sababdan, ayrim individlardagi oʻzgarish patologik holat boʻlsa boshqalar uchun fiziologik norma boʻldi. Salomatlik holatidan kasallik holatiga oʻtish atrofdagilar va kasalni oʻzi uchun bilinmaydi.

Oʻsib kelayotgan yosh avlod salomatligini saqlash, har tomonlama kamolotga

etkazish yoshlar ongida zararli odatlarni tarkib toptirmaslik, chekish, spirtli ichimliklar ichishdan saqlash, giyohvandlik va kashandalikka o'rganib qolishlaridan asrash eng muhim vazifalaridir.

Prezidentimiz o'zining O'zbekiston Respublikasi konstitutsiyasining 12 yillik sanasiga bag'ishlagan ma'ro'zasida takidlaydi: Baxtli, ma'nan va jismonan sog'lom hayot kechirish inson umrining mazmunini belgilaydi. Bu maqsadga etishda davlat va jamiyat oldida ikki muhim sharti bor:

1. Odamlarga munosib turmush sharoitini yaratib berish.
2. Fuqarolar sog'lig'ini saqlash.

Bu ikki vazifani bajarish uchun bir necha davlat dasturi qabul qilinib, hayotga joriy etildi. «Sihat salomatlik yili» Davlat dasturi shularning izchil davomi hisoblanadi. SHunisi ham borki, davlat va jamiyat sa'y-harakati bilangina bu borada kutilgan natijaga erishib ketilaverilmaydi. SHu sababli Prezidentimiz quyidagi g'oyani ilgari suradi: «Odamzotning sog'lig'i ko'p jihatdan, avvalambor, uning o'ziga bog'liq. Buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday kasallikning oldini olish uchun sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilishi, shak-shubhasiz, katta o'rin to'tadi».

Sog'lom hayotni yo'lga qo'yishda, Birinchi Prezidentimiz fikricha, birinchidan, oqilona yashashni yo'lga qo'yish, ikkinchidan, sog'lom turmush tarzi talablariga rioya qilish lozim.

Bunday yo'l tutish insonni «o'zim uchun ham yashashga, shu hayotdan bahra olishga vaqt topa oldimmi» deya o'ylab ko'rishga olib keladi. «O'zi uchun ham yashash» g'oyasida xudbinlik unsuri yo'q. Aksincha, bu g'oya zamirida o'zini qadrlab, ongli yashab o'tish maqsadi yotibdi. O'zini, o'z sog'lig'ini qadrlamagan va salomatligini saqlash yo'llarini bilmagan odam o'zгалar qadrining ahamiyatini, sog'lig'ini tushunmaydi. SHu ma'noda o'z qadrini bilgan inson o'zгалarni qadrlaydi va oqibatda «xalqning, millatning umum sog'lig'i yuzaga keladi». Xuddi shu o'rinda Birinchi Prezidentimiz Yaponiya aholisining sog'lom turmush tarzini misol keltiradi. Yapon xalqi quyidagilarga alohida diqqat qilgani uchun sog'lom hayot kechirmoqda:

- Milliy qadriyatlarga sadoqat;
- Jamiyatda tinchlik va osoishtalikni saqlash;
- Farovon hayotga intilish;
- Ijtimoiy sohaning yuksak darajada rivojlangani nekbinlik va xushmuomalalik;
- Sihat salomatlik masalalarining doimiy ravishda davlat va jamiyat e'tiborida turishi.

Shu sababli bugungi kunda Yaponiyada «yuz mingdan ziyod bir asrdan ortiq umr ko'rgan keksalar istiqomat qiladi. Bu-dunyo miqiyosidagi eng katta ko'rsatgichdir». Prezidentimiz xalqimiz orasidan ham ana shunday «bir asrdan ortiq umr ko'ruvchi» kishilar ko'payishini orzu qiladi.

Xo'sh yaponlardagi kabi imkoniyatlar va asoslar bizda yo'qmi? Bor! Ular haqida har kuni gapiramiz. Lekin, biz yaponlardan farqli o'laroq, ularga amal qilishni bilmaymiz. Kunu tun tirikchilik tashvishi bilan yuguramiz. Ammo o'z hayotimizni OQILONA tarzda tashkil etishga e'tiborimiz yo'q darajada. Demak,

«o'zi uchun ham yashash» g'oyasi-ma'rifiy bir umidbaxsh yo'nalish. Uning asosida har bir odamning o'z turmush tarziga bo'lgan qarashini o'zgartirish turadi. Birinchi Prezidentimizning fikricha, buning uchun odamlarni quyidagilarga odatlantirishimiz lozim:

1. O'z sog'lig'i haqida qayg'urish, boshqalarni bunga da'vat etish.
2. O'z qadriga etish, o'zlikni anglashimiz.
3. Ortiqcha, mantiqsiz tashvishlardan voz kechish.

Odam o'z hayotini oqilona tashkil etish orqali faqat inson zotiga foyda keltirish bilangina cheklanib qolmaydi. Shunisi aniqki, «inson o'z sog'lig'ini asragan taqdirda tabiatni, hayot davomiyligini asragan bo'ladi». Demak, biz o'z sog'ligimizni asrash va oqilona hayot kechirish bilan tabiatni zararlanishdan va hayotni putur etishdan saqlaymiz. Shu tariqa tiriklik asoslarini saqlab qolamiz.

Ota-bobolarimiz sihat-salomatlik madaniyatini «hifzi sihat» deb atashgan. Unga ko'ra odam bolasi poklik va halollik mezonlariga asosan yashashi kerak. «Poklik» deganda eyish, ichish, kiyinish va yurish-turishda insoniylikni saqlash, «Halollik» deganda esa oqilona umr kechirish tushunilgan. SHunday qilib, hifzi sihat, ya'ni sihat-salomatlik madaniyati asosida poklik va halollik singari ezgu tushunchalar yotadi.

Milliy madaniyatimizda pok va halol narsalarni eb-ichish tanisihatlikka sabab bo'ladi, degan g'oya bor. SHu sababli bizda oziq tishli hayvonlar go'shtini eyish, erda o'rmalovchilarni iste'mol qilish va nabobatdan ayrim meva bermaydigan o'simliklarni eyish rad etiladi. Nega? Chunki bunday turdagi hayvonot va nabobatda inson vujudi uchun zararli bo'lgan moddalar ko'p. Buni xalqimiz oddiy qilib «harom narsalar» deb atagan. O'ylab ko'rilsa, xalq ko'p asrlik tajribalari asosida bu fikrlarga kelgan.

Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda odam quyidagilarga katta e'tiborni qaratish kerak. Biz qanday ovqatlanishimiz, nimalarni iste'mol qilishimiz, nimani ichishimiz, qachon, qancha ichimlik ichishimiz kerak. Sof havodan qanday foydalanish kerak, qanday uxlash va qanday dam olish kerak, organizmni qanday qilib chiniqtirish kerak, kun tartibiga rioya qilish, va boshqalarga katta e'tibor qaratishimiz lozim.

Inson organizmining rivojlanishida harakat, muskul faoliyati, jismoniy ish muhim o'rin to'tadi, chunki uning hayot kechirishi, turmush tarzi bevosita faol harakatni taqozo qiladi. Bunday bog'lanish inson paydo bo'lganidan beri hayot kechirishning ajralmas qismi bo'lib, evolyutsion yo'l bilan mustahkamlangan.

Shu sababli harakat faqat yashash uchun kerak bo'lib qolmasdan (ovqat topib eyish, dushmandan o'zini himoya qilish, noqulay omillardan muhofazalanish va boshqalar), barcha tashqi va ichki a'zolarining me'yoriy ishlashi uchun zaruratga aylangan. Hozirgi sharoitda esa texnikaning tezlik bilan rivojlanishi, turmushda avtomatlashtirish va mexanizatsiyalashtirishning tobora keng ko'lamda qo'llanilishi insonning bevosita harakat qilishini ancha-muncha cheklab qo'ydi.

Faol harakatning cheklanishi bilan organizmdagi barcha a'zolarining me'yoriy ishlashi bo'ziladi, chunki ular asosan serharakat sharoitda o'z funktsiyalarini to'liq bajaradilar. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishni taqozo etadi. Boshqacha qilib

aytganda, bunday turmush tarzi jarayonida inson tanasidagi barcha a'zolar va tizimlarning harakatiga nisbatan bo'lgan tabiiy talabi qo'shimcha ravishda yuzaga keltiradigan serharakatlik bilan yoki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish orqali qoplanishi kerak.

Faol harakat qilib yashash inson organizmining kasalliklarga kam chalinishini, xastalangandan keyin esa oson va tez to'zalib ketishini tegishli ravishda ta'minlaydi. Hayotda bunga ko'pgina jonli mislollar keltirish mumkin. Ma'lumki, ota- bobolarimizning turmush tarzi doimiy jismoniy ish qilib turish bilan bog'liq bo'lgan. Ko'pgina manbalarda ko'rsatishlaricha, bunday serharakatlik bo'lish kishi sihat- salomatligi uchun juda foydali hisoblanadi. SHu boisdan ham ular hozirgi paytda tez-tez uchrab turadigan ayrim surunkali kasalliklar bilan (qonda xolestirin moddasining ko'payib ketishi va bu bilan bog'liq xastaliklar, semizlik, qandli diabet, yurakning ishemik kasalligi va boshqalar) kam og'riganlar. Hozirgi paytda shu narsa ilmiy ravishda asoslanganki, arterial qon bosimining yuqori bo'lishi, miokard infarkti, asab tizimining qator xastaliklari, o't va siydik yo'llarida tosh paydo bo'lishi kabi «zamon kasalliklari» ko'pincha jismimizning harakatga «to'ymasligi» dan kelib chiqadi.

Nazorat savollari

1. Valeologiya fanining maqsad va vazifasi.
2. Valeologiya fanining muammolari.
3. Valeologiya salomatlik haqidagi fan.
- 4.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "Barkamol avlod yili" davlat dasturi. T. 2010 y.
2. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
3. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
4. Вайнер Э.Н. [Валеология](#): Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
6. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
7. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. - М., 2002.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

1.2. Sog'liq va sog'lom turmush tarzining ijtimoiy jihatlari

Reja:

1. Valeologiyaning asosiy tushunchalari
2. Salomatlik va sog'lom turmush tarzining ijtimoiy aspektlari
3. Ijtimoiy sog'lik tushunchasining asosiy xarakteristikallari

Mavzuning o'quv maqsadi: talabalarni valeologiyaning asosiy tushunchalari bilan tanishtirish, salomatlik va sog'lom turmush tarzining xarakteristikallari, ijtimoiy omillari, muammolari haqidagi ko'nikmalarini shakllantirish.

Tayanch tushunchalar: valeologiya, salomatlik, sog'liq, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy sog'lik.

“Pedagogik valeologiya” fani turli yosh davrlarida o'sish va rivojlanish qonuniyatlari, organizm hayot faoliyatining xususiyatlari hamda tashqi muhit sharoitining o'quvchilar organizmiga ta'sirini o'rganadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish to'g'risidagi qarorlari va farmoyishlarida ushbu fan oldiga dolzarb vazifalar belgilangan.

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarga ta'lim tarbiya jarayonida turli yoshdagi bolalar va o'smirlarning o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish, zararli odatlar, giyohvandlikning oldini olish, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning tibbiy - gigiyenik asoslari haqida bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdir. Bo'lg'usi o'qituvchi va murabbiylarning maktab, kollej va akademik litseylarda faoliyat ko'rsatganlarida bolalar va o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, tibbiy madaniyatni oshirish, turli xil kasalliklarning, birinchi navbatda yuqumli kasalliklarning oldini olish ishlarini amalga oshirishda katta yordam beradi.

Fanning vazifasi talabalarga ta'lim-tarbiya jarayonida bolalar va o'smirlar sog'lig'ini himoya qilish, litsey va kollejlarda shart-sharoitlari, jihozlanishi va o'quv yuklamani organizmga ta'sirini o'rganishdan iborat.

“Pedagogik valeologiya ” fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, yoshlik davrlari va ularning tasnifini bilishlari kerak;¹ - talaba litsey va kollejlarda ta'lim tarbiya jarayonini gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etish, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'lig'iga ta'sir ko'rsatuvchi zararli va foydali odatlarni aniqlash kabi gigiyenik ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

Talaba bolalar va o'smir organizmi tizimlari va ulaming gigiyenasi, litsey va kollej maydoni, jihozlari, yoritilishi, dars va dars jadvalarini, bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishini gigiyenik va fiziologik jihatdan baholash malakalariga ega bo'lishlari kerak.

“Pedagogik valeologiya ” fani bakalavriat yo'nalishlari bo'yicha ta'lim

olayotgan talabalarga mo'ljallangan bo'lib, o'quv rejasiga muvofiq o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish talabalardan o'rta maktab, litsey va kollejlarda o'qitiladigan biologiya, ekologiya, sitologiya, genetika, odam va uning salomatligi fanlaridan umumiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishni talab etadi. "Pedagogik valeologiya" fani talabalarga turli sharoitda bolalar va o'smirlar organizmini sog'lomlashtirish, O'zbekiston kelajagi bo'lgan sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lida o'z bilimlarini oshirish imkonini beradi va bu olgan bilimlarini yetuk mutaxassis sifatida ta'lim-tarbiya jarayonini sog'lomlashtirish yo'l yo'riqlarini ishlab chiqishga yo'naltiradilar.

Valeologiya keyingi o'n yilliklar davomida shakllanib kelayotgan inson salomatligi haqidagi fan bo'lib, salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'rganish orqali organizmning ularga qarshi tura olish va zaxiraviy imkoniyatlarini oshirish bilan bog'liq chora-tadbirlarni ishlab chiqadi. Shuningdek, odamlarning mehnatga qobiliyatini oshirish va o'zini yaxshi his qilgan holda o'rtacha umr ko'rish davomiyligini uzaytirish kabi vazifalarni o'ziga maqsad qilib qo'yadi.

Individual salomatlik konsepsiyasidan kelib chiqqan holda valeologiya fani oldida qator vazifalar turadi: *individning jismoniy*: (inson salomatligining asosi hisoblangan gomeostazni - organizm ichki muhiti doimiyligini ta'minlash, tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi uchun organizmning adaptatsiya imkoniyatlari zaxirasini yaratish va b.) va *ruhiy salomatligini* mustahkamlash (har bir shaxsning, o'zida ruhiy muvozanat holatini saqlab qolishga intilib, tashqi ijtimoiy muhitning salbiy ehtirolari va tobora oshib borayotgan axborotlar oqimi ta'siridan himoyalaniib yashash; maxsus mashqlar yordamida o'z org anizmining tashqi stressogen omillarga nisbatan barqarorligini oshirib borish).

Salomatlikning ijtimoiy darajasi doirasida (jamiyat hayotining sharoitlariga moslashib yashashga erishish. Buning uchun salomatlikni ijtimoiy muhofaza qilish, ya'ni yashash va ishlash sharoitini yaxshilashga intilish, ijtimoiy ta'minotdan manfaat ko'rish va shu kabilardan foydalanishga erishish va b.).

Ma'naviy-axloqiy doirada bajariladigan tadbirlar: erta bolaligidanoq salomatlikni saqlash usullarini o'rganish o'zining intellektual qobiliyatini oshirib borish.



Salomatlikni ekologik nuqtai nazardan himoyalash tadbirlari:

Valeologiya o'z oldiga qo'ygan vazifalarni ularning sog'lom turmush tarzida yashashini shakllantirish orqali amalga oshiradi. Inson salomatligi haqidagi fan sifatida gigiyena, epidemiologiya, fiziologiya, tibbiy statistika, tibbiy psixologiya kabi tibbiy

hamda sotsiologiya, ekologiya, demografiya, psixologiya, pedagogika, etika kabi ijtimoiy fanlar bilan uzviy bolangan bo'lib, ularning tekshirish usullaridan keng foydalanadi. Shuni qayd etish lozimki, keyingi yillarda qator mamlakatlarda

valeologiya fanining nazariy va amaliy asoslariga baishlangan bir necha ilmiy va o'quv adabiyotlari paydo bo'la boshladi.

Valeologiya fani oldida turgan va birinchi navbatda yechimini kutayotgan muammoli vazifalar qatoriga inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xavf omillarini o'rganish, salomatlikni baholash mezonlarini ishlab chiqish, odamlarni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatish kabilar kiradi. Odam o'z hayotini oqilona tashkil etish orqali faqat inson zotiga foyda keltirish bilangina cheklanib qolmaydi. Shunisi aniqki, «inson o'z sog'lig'ini asragan taqdirda tabiatni, hayot davomiyligini asragan bo'ladi». Demak, biz o'z sog'ligimizni asrash va oqilona hayot kechirish bilan tabiatni zararlanishdan va hayotni putur etishdan saqlaymiz. Shu tariqa tiriklik asoslarini saqlab qolamiz. Ota-bobolarimiz sihat-salomatlik madaniyatini «hifzi sihat» deb atashgan. Unga ko'ra odam bolasi poklik va halollik mezonlariga asosan yashashi kerak. «Poklik» deganda eyish, ichish, kiyinish va yurish-turishda insoniylikni saqlash, «Halollik» deganda esa oqilona umr kechirish tushunilgan. Shunday qilib, hifzi sihat, ya'ni sihat-salomatlik madaniyati asosida poklik va halollik singari ezgu tushunchalar yotadi.

Milliy madaniyatimizda pok va halol narsalarni eb-ichish tanisihatlikka sabab bo'ladi, degan g'oya bor. Shu sababli bizda oziq tishli hayvonlar go'shtini eyish, yerda o'rmalovchilarni iste'mol qilish va tabobatdan ayrim meva bermaydigan o'simliklarni eyish rad etiladi.



Nega? Chunki bunday turdagi hayvonot va nabobatda inson vujudi uchun zararli bo'lgan moddalar ko'p. Buni xalqimiz oddiy qilib «harom narsalar» deb atagan. O'ylab ko'rilsa, xalq ko'p asrlik tajribalari asosida bu fikrlarga kelgan. Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda odam quyidagilarga katta e'tiborni qaratish kerak. Biz qanday ovqatlanishimiz, nimalarni iste'mol qilishimiz, nimani ichishimiz, qachon, qancha ichimlik ichishimiz kerak. Sof havodan qanday foydalanish kerak, qanday uxlash va qanday

dam olish kerak, organizmni qanday qilib chiniqtirish kerak, kun tartibiga rioya qilish, va boshqalarga katta e'tibor qaratishimiz lozim. Inson organizmining rivojlanishida harakat, muskul faoliyati, jismoniy ish muhim o'rin to'xtadi, chunki uning hayot kechirishi, turmush tarzi bevosita faol harakatni taqozo qiladi. Bunday bog'lanish inson paydo bo'lganidan beri hayot kechirishning ajralmas qismi bo'lib, evolyutsion yo'l bilan mustaxkamlangan.

Shu sababli harakat faqat yashash uchun kerak bo'lib qolmasdan (ovqat topib eyish, dushmandan o'zini himoya qilish, noqulay omillardan muhofazalanish va boshqalar), barcha tashqi va ichki a'zolarining me'yoriy ishlashi uchun zaruratga aylangan. Hozirgi sharoitda esa texnikaning tezlik bilan rivojlanishi, turmushda avtomatlashtirish va mexanizatsiyalashtirishning tobora keng ko'lamda qo'llanilishi insonning bevosita harakat qilishini ancha-muncha cheklab qo'ydi.

Faol harakatning cheklanishi bilan organizmdagi barcha a'zolarning me'yoriy ishlashi buziladi, chunki ular asosan serharakat sharoitda o'z funksiyalarini to'liq bajaradilar. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishni taqozo etadi. Boshqacha qilib aytganda, bunday turmush tarzi jarayonida inson tanasidagi barcha a'zolar va tizimlarning harakatiga nisbatan bo'lgan tabiiy talabi qo'shimcha ravishda yuzaga keltiradigan serharakatlik bilan yoki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish orqali qoplanishi kerak.



Zamonaviy sog'liqni saqlash yo'nalishlaridan biri ijtimoiy sog'liqqa taalluqlidir. Jismoniy va psixik sog'liq bilan bir qatorda ijtimoiy sog'liq uchta tayanchlardan birini tashkil etadi. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti (BST) quyidagicha ta'rif beradi:

«sog'liq - bu nafaqat kasalliklarning yoki organizmlar nuqsonlarining bo'lmasligini, balki to'liq jismoniy, psixik va ijtimoiy holatidir».

Ijtimoiy sog'liq muammolarini bir nechta holatlarda ko'rish mumkin, ulardan biri ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari bilan bog'liqdir. Ushbu jihatlar yuqori kasallanish va o'lim soni bilan kurashishda ijtimoiy nazorat elementlaridan muntazam foydalanish zarurligiga ishonishga asoslangan, masalan, qonun va

qonun osti hujjatlari, ta'lim, iqtisodiy dastaklar, OAV va boshqalar.



Shu nuqtai nazarda, ijtimoiy sog'liq konsepsiyasi holat kabi xarakterlanishi mumkin, bunda kishilar o'z sog'liqlari to'g'risida o'zlari o'ylash, shu jumladan sog'liqni saqlash tizimidan foydalanish imkoniyatiga ega.

Sog'liq bilan bog'liq muammolar va qattiq hayojon o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ijtimoiy sog'liq masalalariga nisbatan ijtimoiy kuchlanish va ijtimoiy jizzakilik nafaqat hayot bilan individula qanoatlanishga va ruhiy sog'diqqa sezilarli darajada ta'sir etishadi, balki jismoniy sog'liqqa ham ta'sir etishini belgilab o'tish zarur. Inson ijtimoiy munosabatlar mahsuli va yaratuvchisi, shuningdek kishilarning tug'ilishidan o'lingacha o'rab turgan kishilar uchun bog'lovchi bo'g'in hisoblanadi.

2000 yilda Evropada nashr qilingan yo'riqnomada ish joyidagi ijtimoiy qattiq hayojon masalalari ko'rsatib o'tilgan. Ayrim mamlakatlar ruhiy-ijtimoiy tahdidlarning oldini olish uchun e'tibor qaratgan. Belgiya, Germaniya va Niderlandiya mamlakatlarida rahbarlar xodimlarining qattiq hayojon omillari umumiy ruhiy-ijtimoiy ta'siri uchun va ruhiy sog'liqqa negativ ta'sir etish darajasini kamaytirish uchun javobgar hisoblanadi.

Ijtimoiy ko'nikmalar ijtimoiy vaziyatlarda bilimli harakatlanishning muhim elementi hisoblanadi. Shuning uchun ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishini boshlang'ich ta'limda ko'rib chiqilishi kerak. Guruhda optimal ijtimoiy muhitni, o'quvchilarning ijtimoiy ta'minlanganlik sifatida ishlab chiqish sog'liqni saqlash bo'yicha dasturning bir qismi bo'lib hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. Fanni o'qitishdan maqsadi
2. Individual salomatlik konsepsiyasi J.Salomatlikning ijtimoiy darajasi
3. Valeologiya o'z oldiga qo'ygan vazifalari
4. Ijtimoiy sog'lik tushunchasining asosiy xarakteristikalari

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "Barkamol avlod yili" davlat dasturi. T. 2010 y.
2. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
3. Koshbaxtiyev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
4. Вайнер Э.Н. [Валеология](#): Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
6. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
7. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. - М., 2002.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

1.3. Sog'lom turmush tarzi

Reja:

1. Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar.
2. Sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi omillar.
3. Sog'lom turmush tarzining sub'ektiv va o'bektiv omillari.

Mavzuning o'quv maqsadi: talabalarга саломатликка таъсир этувчи, акс таъсир этувчи омиллар ҳақида маълумот бериш, овқатланиш тартиби, тўғри овқатланиш тартиби, соғлом турмуш тарзини объектив ва субъектив омиллари ҳақида мутахассислар тавсияларини таҳлил қилиш ва амал қилиш тажрибасини қўллашга йўналтириш.

***Tayanch tushunchalar:** тўғри овқатланиш, витаминлар, экологик табиий махсулотлар, овқатланиш раџиони, кун тартиби, уйқу ва соғлом турмуш тарзи.*

Ko'pgina mualliflar sog'liqni pozitiv tushunish sub'ektiv va ob'ektiv mezonlarning birikmasiga asoslanganligini ta'kidlashadi.

S.Xerzlich sog'liqning norasmiy tushunishning uchta tipini: yuzaki (ko'p hollarda, sog'liqqa asosan kasallik vaqtida e'tibor qaratiladi), rezervlar toifasi (sog'liq resurs sifatida) va balans (lazzatlanishga intilishning sub'ekti darajasi sifatida) tavsiflab o'tgan. Ushbu qarashlardan birinchisi negativ tipiga, qolganlari ijobiy tipiga taalluqlidir.

Ijtimoiy va insonparvar fanlardagi paradigmaning o'zgarishi sog'liqni idrok etish modelida muhim natijalarga olib keladi. Ana'anaviy nuqtai nazar dualistik Dekart falsafasi sababli paydo bo'lgan sog'liqning biotibbiyot modeli sifatida namoyon bo'ladi.

Bunda sog'liqni organizmning biologik funksiyalarning buzilmagan holati sifatida tushunish kerak. Ushbu model kasallikka asosiy muammo sifatida, simptonlarni belgilash va ularni bartaraf etish usullariga qaratilgan. Boshqacha aytganda, kasallikning «mavjud emasligi»ning tegishlicha tashqi va ichki sharoitlarini yaratish yo'li bilan kasallikni davolash yoki oldini olishga olib keladi. Tibbiyot xodimlari va tegishli institutlar sog'liqni shunday tushunish uchun mas'uldirlar. Biroq, yakka tartibda mas'uliyat tashqi tavsiyalar va standartlarga rioya qilish bilan cheklangan. Biotibbiyot modelida shaxsiy sog'lig'i uchun yakka tartibdagi ma'suliyat bilvosita bo'lgan va passiv xususiyatga ega bo'lgan hamda mutaxassislarni «eshitish» majburiyatiga asoslangan.

Shuningdek sog'liqning ijtimoiy-ekologik modeli mavjud. Bunda sog'liq va kasallik butun hayot davomida davom etadigan kontinuumda keltirilgan. Muhim

²masala kasallikni qo'zg'atuvchilar bo'lishiga qaramasdan sog'liqni saqlashni majburlashdan iborat. Nima uchun ayrim kishilar kasallikdan tuzalib ketishi, ayrimlari tuzalib ketmasligi masalasi ham muhim masalalardan biridir. Ushbu modelda e'tibor kasallikka emas va xavf omiliga emas, balki sog'liqqa qaratilgan.

Sog'liqni saqlash to'g'risidagi masala turli sohalarda uni saqlashga olib keladi. Ushbu nuqtai nazarda sog'liqni va sanitariyaga oid ma'lumotni mustahkamlash o'z sog'lig'ini muhofaza qilishga intilishda qo'llab-quvvatlashdan iborat bo'ladi va boshqa tomondan so'z tegishli tashqi sharoitlar, atrof-muhit va sog'liq potensialini oshirish maqsadida butun jamiyatga qaratilgan harakatlarni yaratish to'g'risida bormoqda.

Sog'liqni ko'p jihatli tushunish muhimligining sabablari, bunda ijtimoiy omillar va atrof-muhit omillari (jumladan sog'liqni saqlash) kabi insonning sub'ektiv omillari va turmush tarzi sifatida uncha muhim emas. Ushbu modelda sog'liq uchun mas'uliyat shaxs, jamiyat va mutaxassis o'rtasida bo'linadi. Bunday

² Health education: International experiences 2010, 21 School and health. 137-140 b

istiqlol nafaqat individual sog'liqni, balki jamiyatning va atrof-muhitning sog'liqqa ta'sir etishini ta'kidlab o'tganligi sababli muhimdir.

Insoniyat potentsialining nazariyasi 1960 yillardan beri ishlab chiqilmoqda, bunda inson omili iqtisodiy o'sishning muhim resursi sifatida ta'kidlab o'tiladi. «Inson potentsiali» atamasi insonning investitsiyasi deb ataladigan o'sishning predmeti bo'lishi mumkin jamiyatning bilimi, resurslari, ko'nikmalari, sog'lig'i yoki hayotiy energiyasi tushuniladi.

O'quvchilar sog'lig'iga salbiy ta'sir etadigan omillarga quyidagilar kiradi:

- o'quvchilarning harakat faolligining cheklanganligi (gipodinamiya);
- o'quvchilarning ovqatlanishini tashkil qilishning past darajasi;
- o'quvchilar sog'lig'i uchun vrach nazorati xizmatining produktiv tizimining mavjud emasligi;
- o'quv-tarbiya jarayonini tashkil qilishdagi fiziolo-gigienik talablarning buzilishi;
- sog'liq uchun zararli odatlarning (tamaki chekish, alkogol, narkotiklarni iste'mol qilish, o'yinlar, Internet-bog'liqlik va sh.k.) profilaktikasi bo'yicha rejali va maqsadga yo'naltirilgan ishlarning mavjud emasligi;
- ta'lim muassasalarida sog'liqni saqlashni tashkil etish bo'yicha o'quv dasturlarning va uslubiyotlarning makammal emasligi;
- o'quvchilarga qattiq charchash va stress (ruhiy zarba)ga olib keluvchi o'quv yuklamalar hajmining oshishi;
- o'quvchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir etuvchi bog'liqlikning (kompyuter, internet, o'yin va sh.k.) yangi turlarining keng tarqalganligi;
- pedagoglarning, ota-onalar, ta'lim muassasalar rahbarlarining bilimi sog'liqni saqlash, ta'limni shakllantiruvchi sog'liq to'g'risidagi masalalarda bilimining yetarli darajada bo'lmasligi;
- ta'lim tizimining barcha sub'ektlarining sog'lig'ini shakllantirish, mustahkamlash va soqlash masalalarida boshqaruv madaniyatining past darajada bo'lishi;

O'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash murakkab muammo bo'lib hisoblanadi va uning yechimi nafaqat o'quvchilarning holatiga, o'quv materialning hajmi va tuzilishiga, qo'llaniladigan o'qitish texnologiyalarga bog'liq, balki quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- faoliyat davrlarini tashkil qilishda davriylikka rioya qilish;
- ishlamay qolishning mavjud nuqtalarini bartaraf etish;
- o'quvchilar energiyasi zaxiralarini to'ldirish;
- o'quv imkoniyatlarni kuchaytirish va sh.k.

O'quv muassasalarining, avvalambor, barcha umumta'lim muassasalarining ishi amaliyotda uyga ko'p topshiriqlar berilishining oldi olinganda, yoki kasalliklarning alohida turlari uchun zaiflashgan ko'rish qobiliyatiga, yoki sog'liqni saqlashga qaratilgan o'qitish texnologiyalarga e'tiborni konsenratsiyalaydigan sog'liqni saqlash muammosiga bir tomonlama yondashuv qaratiladi.

O'quvchilarning sog'lig'ini pedagogik jarayon sifatida saqlash va mustahkamlash murakkab, ko'plab va turli yo'nalishdagi omillar bilan aniqlanadi,

bu holat qonuniy bog'lanishlarni aniqlashni qiyinlashtiradi.

Mustaqillikning e'lon qilingan birinchi kunlaridanoq O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.Karimov, Respublikamizning hukumati o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'iga doimiy g'amxo'rlik qilingan. Sog'liqni shakllantirish va uyg'un rivojlanish, bolalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning muhim omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi 3154-sonli Farmoni «Bolalar sportini rivojlantirish fondining tuzilishi to'g'risida» va 2002 yil 31 oktyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 374-sonli Qarori «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish fondi faoliyatining tashkil etilishi to'g'risida» qabul qilingan. Ushbu hujjatlarda Sog'liqni saqlash Vazirligi oldida o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga imkon beruvchi bolalar sporti turlarining asosiy yo'nalishlarini rivojlantirishning tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish vazifasi qo'yilgan.

Sog'lom bolalarni rivojlantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar bolaning organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi ta'siridan dalolat beradi. Inson organizmi harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni sezadi, ushbu harakatlar jismoniy va intellektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag'batlantirishning omillari bo'ladi. Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o'sishi va rivojlanishi davrlarida - bolalik va o'smirlik yoshida ayniqsa kattadir. Bola organizmining o'sish jarayonini passiv kuzatish shunga olib keladiki, o'smirlik yoshiga kelib tayanch-harakat tizimi va ichki a'zolari tarafidan kasalliklar shakllanadi. Bolada psixologik ichki noqulaylik kuzatiladi. Bugungi kunda Respublikamiz fuqarosining sog'lig'ini shakllantirish va uyg'un rivojlantirish jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etilishi mumkin emas. Bolalarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini to'g'ri tashkil etishn ularning sog'lig'i hamda noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvining ko'rsatkichlariga hal qiluvchi ta'siri haqidagi ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda hayotga ishonch, shodlik va tetiklikni hosil qiladi, vatanparvarlik tuyg'usi va Vatanga muhabbatni tarbiyalaydi. Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati - salomatlikdir. Xalqda «Salomat, zo'r kishiga hammasi zo'r!» deb bejiz aytishmaydi. Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib, biz shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas, har doim eslab turish lozim. Tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin, u har bir kishini uning kasalliklaridan xalos eta olmaydi. Inson o'z salomatligining yaratuvchisidir, shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqib borish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga amal qilish va shu yo'l bilan oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg'unlikka erishish yaxshi bo'lar edi. Aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga xos bo'lgan ijtimoiy- iqtisodiy, ilmiy-texnik rivojlanish xususiyatlari hamda qadriyat fikrlarining jiddiy o'zgarishini hisobga olgan holda hal etilishi - birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'lgan muammodir.

Sog'liqning ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlari farqlanadi. Sub'ektiv

ko'rsatkichlarga o'zini sezish, ishlash qobiliyati, uyqu, ishtaha ko'rsatkichlari kiradi. Ob'ektiv ko'rsatkichlar antropometrik o'lchovlar bilan (tana vazni, bo'yi, ko'krak qafasining aylanasi, bo'yin, yelka, son, tizza, qorin va hokazolar), nafas olishning tezligi, o'pkaning hayotiy sig'imi, tomir urish, arterial qon bosimi va hokazolar bilan bog'liq. Inson sog'lig'ining ahvolini baholash norma tushunchasi bilan bog'liq. Yosh va individual-shaxsiy normalar farqlanadi. Yosh normalari turli yosh guruhlarida o'tkazilgan o'lchovlar hamda har bir tadqiq etilgan guruh uchun o'rtacha qiymat hisoblanishiga asoslanadi. Har bir yosh guruhi uchun olingan o'rtacha qiymat normaning standarti deb olinadi. Shaxsiy-individual norma jinsiy, konstitutsional belgilari, kasbi, turar joyi, turmush tarzi va boshqalarni hisobga olinishini ko'rsatib beradi.

Zamonaviy tibbiyot o'z imkoniyatlari yig'indisida sog'liq ahvoriga tashhis qo'yishning yangi uslublarining yetarli soniga ega bo'lib, ularning ichida noan'anaviy uslublar va usullar katta o'rin tutadi. Sog'liqning asosiy mezonlari quyidagilardir: genetik - inson genotipining tuzilishi va faoliyatining xususiyatlari; fiziologik - inson anatomo-fiziologik tizimlarining tuzilishi va faoliyat yuritishining xususiyatlari;

- psixik - inson asab tizimining tuzilishi va faoliyat yuritishning xususiyatlari, psixikasi va shaxs statusining xususiyatlari;
- ijtimoiy - insonning ijtimoiy faolligi.

Insonning salomatligi bir necha omillardan tarkib topadi va organizmning nasliy xususiyatlarining atrof voqyelik sharoitlari bilan o'zaro ta'sirga kirishuvining natijasi bo'ladi. Ushbu sharoitlarga qarab sog'liqni saqlash va mustahkamlash omillarining bir nechta guruhi ajratiladi, ularning inson ongi va faol faoliyat yuritishi bilan bog'lanishi bir darajada yoki teng bo'lmaydi.

Inson ongi va faol faoliyat yuritishiga bog'liq bo'lmagan omillar:

genotip; nasliy sabablar bilan belgilab berilgan organizm va psixikasining xususiyatlari. Inson ongi va faol faoliyat yuritishiga vositali bog'liq bo'lgan (ijtimoiy-iqtisodiy) omillar: ijtimoiy-iqtisodiy turmush sharoitlari; yashash

joylarining ekologiyasi; sog'liqni saqlash rivojlanganligining darajasi. Inson ongi va faol faoliyat yuritishi bilan bevosita to'g'ri bog'langan omillar (turmush tarzi): jismoniy faolligi; ovqatlanishi; mehnat va dam olish tartibi; zararli odatlarining yo'qligi; profilaktik va sanitariyagigiena normalariga rioya qilishi; jinsiy sog'lig'i; oilada, o'qish, ish yoki xizmat joyida psixologik iqlim; hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari bilan qoniqqanligi.

Valeologiyaning boshqa bir markaziy tushunchasi «sog'lom turmush tarzi»dir. Turmush tarzi amalda insonning deyarli barcha hayotiy faoliyatining turlari bilan bog'liq bo'lib, uning sog'lig'ining holatini bevosita belgilab beradi. Bu kishilarning butun hayoti mobaynida maqsadli shakllantiriladigan faol faoliyatidir. Insonning sog'lom turmush tarzining tushunchasi ta'riflarining ichida eng maqbuli - akademik Yu.P.Lisitsbin ifodalagan ta'rif: «Sog'lom turmush tarzi - insonning sog'lig'ini saqlashga va mustahkamlashga qaratilgan hayotiy faoliyatining usulidir».

Sog'lom turmush tarzi - bu nafaqat tibbiy-biologik faoliyat, balki jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarning oqilona qondirilishi, insonning shaxsiy madaniyati va

ta'limining shakllanishidir. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi inson hayotiy faoliyatining sharoitlarini uning valeologik savodxonligi, gigienik malakalarga o'rgatilishi, uning salomatligini yomonlashtiradigan asosiy omillarni bilishi asosida takomillashtirishni maqsad qilib qo'yadi. Sog'liqni saqlash ko'p jihatdan insonning yashash muhitiga bog'liq. Insonning salomatligiga ta'sir etuvchi omillarning uchta guruhi ajratiladi:

- jismoniy (havo, suv, tuproq, oziq-ovqat mahsulotlarining ifloslanishi, shovqin, elektrmagnit maydoni, radiatsiya va boshqalar);
- psixologik (mehnat, oilaviy, shaxslararo, madaniy munosabatlar, psixoemotsional ta'sir o'tkazilishi va boshqalar);
- ijtimoiy (ijtimoiy va siyosiy o'zgarishlar, ishsizlik, vaqt yetishmasligi, energiya-g'ayrat yetishmasligi va hokazo).

Insonning yashash muhitining shakllantirilishi uning valeologik madaniyati, jismoniy, psixologik va ijtimoiy bosimning ta'siriga qarshi tura olishiga bevosita bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzining asosiy sharti: sog'liqning uyg'un rivojlanishi va mustahkamlanishini, kishilar ishlash qobiliyatini oshirishni, ularning uzoq ijodiy umrini uzaytirishni ta'minlaydigan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning majmuasidir. Aytishlaricha, baxt-saodatimizning o'ndan to'qqiz qismi salomatligimizga bog'liqdir. Faqat sog'lom kishigina to'laqonli mehnat qilib, oilasiga va jamiyatga eng katta foyda berishga layoqatli bo'ladi. Shu ma'noda aholining yosh paytidanoq salomatligini mustahkamlashga qaratilgan davlatimizning siyosati alohida ahamiyat kasb etadi. Xo'sh, salomatlikni uzoq yillar mobaynida qanday qilib saqlab qolish mumkin? Ko'pchiligimiz bu jihatdan an'anaviy tavsiyalarga o'rganib qolganmiz.

Nisbatan yesh bo'lgan «valeologiya» ilmiy yo'nalishini esa kam kishilar biladi. «Valeo» - «sog'lom bo'lish, salomat yurish» deganidir. Bu insonning imkoniyatlari to'g'risidagi fandir. O'z salomatligiga e'tibor berish, uning buzilishlarining individual profilaktikasini ta'minlay olish, sog'lom turmush tarzi insonning umumiy madaniyatining ko'rsatkichlari bo'ladi.

Valeologiyaning rivojlanishi inson ongi va mavjudligining yangi sohalaridan biri - valeologik madaniyatni aniqlashga imkon berdi, u o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- individning o'z organizmidagi tizimlarning genetik, jismoniy va psixologik imkoniyatlarini bilishi;
- o'z psixofiziologik statusini saqlash, sog'lig'ini mustahkamlash uslublarini nazorat qilish, vositalarini bilish va qo'llay olish;
- valeologik bilimlarni o'z atrofidaularining ijtimoiy muhitiga tarqata olish.

Valeologiyaning ob'ekti - salomatlikning butun oralig'idagi darajalarida bo'lgan individlardir. Valeologik madaniyatning shakllanishi - murakkab, ko'p bosqichli va ko'p qirrali jarayon bo'lib, mamlakatdagi davlat ta'limi tizimini, oilani, ixtisoslashtirilgan va hordiq muassasalari va tashkilotlarini qamrab oladi. Umuman olganda shuni ta'kidlash mumkinki, valeologiya - bu murakkab va doimiy o'zgarib turuvchi olamda yashayotgan va uning ichida atrof bioijtimoiy muhitining nihoyatda ko'p sonli omillarining ta'siriga uchraydigan insonning salomatligi tugrisidagi fandir, bu fan insonga bilimlar, ko'nikma va malakalarning

ma'lum miqdori tizimi yordamida o'z vaqtida salomatligining individual profilaktikasini o'tkazishga, uning umumiy salohiyatini saqlash va mustahkamlashga imkon beradi.

Nazorat savollari

1. Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar.
2. Sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi omillar.
3. Sog'liqning ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlari
4. Sog'liqning asosiy mezonlari

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "Barkamol avlod yili" davlat dasturi. T. 2010 y.
2. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
3. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
4. Вайнер Э.Н. [Валеология](#): Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
6. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
7. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология, здоровье, молодость, красота. - Мн., 1999.
8. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. - М., 2002.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

II BOB. VALEOLOGIIYANING TASNIFI, UNING ILMIY PEDAGOGIK ASOSLARI

2.1. Valeologiyaning asosiy tushunchasi va pedagogik vazifalari

Reja:

1. Ta'lim va sog'liqni saqlashning bog'liqligi
2. Valeologiya sohalarining asosiy vazifalari
3. Pedagogik valeologiyaning rivojlanish sabablari

***Mavzuning o'quv maqsadi:** talabalarga ta'lim va sog'liqni saqlashning o'zaro munosabatlari, bog'liqligi, vazifalari, rivojlanish sabablari haqidagi ma'lumotlarni berish bilan birga, ularni ta'lim jarayonida sanitar gigienasiga amal qilish ma'suliyatini takomillashtirish.*

***Tayanch tushunchalar:** inson sog'ligi, bakteriyalar, atrof-muhit tozaligi, pedagogik valeologiya, tibbiyot, patogenez va sanogenez.*

Inson sog'lig'i, qoidaga ko'ra, to'liq jismoniy, psixik va ijtimoiy manfaatdorlik holati kabi belgilanadi.

Sog'liq uzoq vaqt biologik toifa sifatida qaralgan. Faqat oxirgi bir necha asr davomida ijtimoiy-madaniy toifa bo'ldi.

Maktab dasturlaridan ma'lumki, organizmlar ichki axborotga ega bo'lgan murakkab ochiq tizim hisoblanadi va ular butun hayot davomida shaxsiy tarixga bog'liqdir.

Bugungi kunda ilmiy-texnik rivojlanish o'rtasidagi uzilishlar tabiiy holdir va uning inson hayotiga ta'siri hamda aholining dunyoda sodir bo'layotgan hodisalarni sekin intellektual qabul qilish va tushunish imkoniyati yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Bugungi kundagi global ekologik inqiroz - bu tabiatga qarshi amaldagi madaniyatning butun tizimining inqirozi hisoblanadi.

Shuning uchun bunday inqiroz an'anaviy boyliklar, diniy tizimlar, fan, ta'lim va san'at inqirozi hisoblanadi.

Buyuk mutafakkirlar - inson barcha narsalarning o'lchovidan iborat va tabiatga nisbatan insoniy munosabatlarga qaraganda insonlar va madaniyatlar o'rtasidagi munosabatlar birlamchi va juda muhim hisoblanadi. Ular inson tabiatda mavjud emas va madaniyat tabiat ustidagi boylik deb qarashgan. Ular fuqaro erkinligining, inson madaniyatining va insoniy munosabatlarning o'sishi tabiatga insonning munosabatiga ijobiy ta'sir etadi deb hisoblashdi. Ushbu fikr noto'g'ri bo'lib chiqdi.

Madaniyat - bu ma'naviy madaniyat bo'lib hisoblangan ichki axborotga ega ochiq tizimdir. Bundan tashqari, ma'naviy madaniyat madariy tizimni shakllantirishga va rivojlantiriga yordam berganda ham madaniy evolyusiyaning mahsuloti hisoblanadi.

Ta'lim tuzilmasining yetarlicha bo'lmagan tuzilishga ega bo'lganligi sababli, ko'pgina aholi tabiat va madaniyat nimaligini bilishmaydi.



Bugungi kunda insonning genetik moyilligini oshirish imkonini beradigan va insoniyatga bugungi kundagi ekologik inqirozni demokratik usul bilan tartibga solish imkonini beradigan ta'lim kerak.

Valeologiya salomatlik va kasallik kabi tushunchalarni patologiyaga qarama-qarshi

o'laroq, umr bo'yi davom etadigan inson salomatligining turli bosqichlari deb qaraydi. Chunki inson salomatligi doimo bir maromda kechmasdan o'zgaruvchan, dinamik o'zgarishlarga moyil holda kechadi. Bunday holatlarning davomiyligi organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashuvi, kishi tanasining ichki moslashuv zaxiralari va imkoniyatlari bilan belgilanadi. Salomatlik tushunchasini to'liq va har taraflama asosli tavsiflab bera oladigan yagona ta'rifning yo'qligi keyingi paytlarda inson salomatligining "uchinchi holati" degan tushuncha paydo bo'lishiga olib keldi. Butun jahon soliqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra: "Salomatlik - kasallik, darmonsizlikning yo'qligi emas, balki bu jismoniy, aqliy (ruhiy) va ijtimoiy xotirjamlikdir". Valeolog olim V. V. Kolbanovning fikriga ko'ra: "Salomatlik - bu inson hayot faoliyatining tabiiy ravishda va uzluksiz davom etadigan, o'zining somatik va ruhiy holatini takomillashtirishga, gomeostazini bir maromda saqlab turishga qaratilgan, o'zini-o'zi mukammal boshqarish va muhofaza qila olish imkoniyatlarini tavsiflovchi, ayni paytda tana a'zolari va tizimlarining o'zaro mo'tadil va uyunlashgan holda ishlab doimo o'zgarib turuvchi tashqi muhit sharoitlariga moslashish uchun, o'zining zaxiraviy imkoniyatlarini va kompensator mexanizmlarini ishga solgan holda fenotip ehtiyojlariga va imkoniyatlariga mos biologik hamda ijtimoiy vazifalarini bajara olish holatidir".

Sanab o'tilgan belgilardan birortasining bo'lmasligi salomatlikning to'liq yoki qisman yo'qotilganligini bildiradi. Salomatligini to'liq yo'qotgan inson yashay olmaydi. Olim inson salomatligi va kasalligini yangicha tushunish lozimligiga asoslanib, salomatlik va uning barcha bosqichlarini o'rganuvchi fanni salomatshunoslik deb atashni taklif qiladi. Taniqli patofiziolog olim S.M.Pavlenko tomonidan o'rganilgan sanogenez haqidagi ta'limot organizmning reaktivligi, ichki muhit (gomeostaz) doimiyligini saqlash, shuningdek, organizmning favqulodda



fa'sir etuvchi omillar natijasida izdan chiqqan funksiyalarini tiklash mexanizmlari haqidagi fan hisoblangan sanologiya ilmi (sanogenez tushunchasi patogenez tushunchasining aksi) rivojlanib, klinik tibbiyotda o'zining munosib o'rini egallamoqda. va nihoyat J-1. Brexman tomonidan nomlangan salomatshunoslikning yangi valeologiya yo'nalishi har bir inson

salomatligini shakllantirish yo'llari va usullarini 'zlab topish haqidagi fan sifatida shakllanmoqda.

Sog'lom turmush tarzi - valeologiya fanining yuragi bo'lib, insonning Solom yashashi va uzoq umr ko'rishini uning yashash tarziga bolidir, deb to'kidlaydi. Agar valeologiyaniing maqsadi - inson salomatligini, ya'ni "birlamchi qurish" texnologiyasini ishlab chiqish, soliqni shakllantirish, organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini kengaytirish kabilar bo'lsa, sanologiyaniing maqsadi - organizmga zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarga qarshilik ko'rsatish mexanizmlarini tadqiq qilish, salomatlikni saqlashning, shuningdek, turli kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi strategiyasini ishlab chiqishdir. Reabilitologiyaniing maqsadi esa salomatlikning sifat va miqdorini tiklash vositalarini izlash, organizmning yo'qotilgan funksiyalari o'rnini bosish, tarkibini qayta tiklash, ularning yo'qotilishiga ko'nikma hosil qilishdir. Patologiyaniing maqsadi - inson salomatligini himoyalashning aniq va xususiy vositalarini, shuningdek, turli xil kasalliklarni ularning kelib chiqish sabablari, patogenezini va xastalik belgilariga ko'ra davolash usullarini ishlab chiqishdir.

Valeologiya faqat jamoatchilik salomatligini saqlash, profilaktik tadbirlarni amalga oshirish, shuningdek, zararli odatlarni yo'qotish bilan chegaralanib qolmasdan, inson salomatligini mustahkamlash uchun turli ijobiy ta'sirga ega bo'lgan omillardan foydalanishni ham maqsad qilib qo'yadi. Valeologiya fan sifatida ilmiy tadqiqot ishlarida gigiyenik tekshirish usullari bilan bir qatorda fiziologiya, klinika, laboratoriya, psixologiya, sotsiologiya kabi tekshirish usullari, shuningdek, fizika, kimyo, farmakologiya, psixologiya va pedagogika tadqiqot usullaridan ham keng foydalanadi.

Sanologiya bilan valeologiya o'rtasidagi farqni bilib olish, ularni bir- biri bilan almashtirib yubormaslik amaliy ahamiyatga ega.

Sanologiya organizmning kasalliklar bilan kurashish mexanizmlari va choralari haqidagi fan bo'lib, bevosita inson salomatligi bilan shuullanishnigina maqsad qilib qo'ymaydi.

U salomatlik to'risida emas, balki solom bo'lishga olib keluvchi vositalar yoki soayish mexanizmlari to'risidagi fandir.

Valeologiya - inson salomatligiga bevosita, to'ridan-to'ri olib boruvchi yo'l haqidagi fan bo'lib, u o'z ta'sir doirasini ona qornida homiladorlik boshlanmasdan ancha oldin, pedagogik tadbirlarni esa homiladorlikning ikkinchi yarmidan bolaning eshituv va asab tizimlarigata'sir o'tkazishni boshqarish bilan tutilajak bolaning intellektual rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratish, homiladorlar uchun maxsus jismoniy mashqlarni bajarishdan boshlaydi.

Valeologiya - faqat inson salomatligi haqidagi fan bo'lib qolmay, baxtli yashash, har bir insonning mohiyatiga singdirilgan imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish yo'llari to'risidagi hayotiy fan hamdir.



U integral ilmiy manba sifatida o'z maqsadiga erishish uchun anatomiya, fiziologiya, gigiyena, immunologiya kabifundamental ilmlarni o'rganish bilan bir qatorda, inson ijtimoiy-ma'naviy hayotining asoslarini o'z ichiga oladigan falsafa, sotsiologiya, madaniyatshunoslik,

psixologiya, etika, estetika kabi qator ilmlarni ham o'rganishni hamda ularning yutuqlaridan foydalanishni maqsad qilib qo'yadi.

Patogenez va sanogenez tushunchalari mantiqiy jihatdan biri ikkinchisi bilan qarama-qarshi qo'yiladigan tushunchalar bo'lmastan, balki organizm immun holatiga, salomatligining zaxiraviy quvvatiga ko'ra u yoki bu tomonga, ya'ni kasallikning kelib chiqishi va rivojlanishi (patogenez) yoki organizmning o'z zaxiraviy quvvatini safarbar qilishi tufayli soayish tomonga qarab rivojlanish mexanizmi (sanogenez)ning ishga tushayotganligini tavsiflovchi tushunchadir. Makroorganizm va mikroorganizm kuchlarining o'zaro muvozanatlashuvi, ya'ni mikroorganizmning virulentlik (kasallik chaqira olish) holatining yetarli emasligi, makroorganizm tomonidan unga qarshi safarbar qilingan zaxiraviy quvvat bilan barobarlashuvi amalda uchinchi holatning shakllanishiga olib keladi. Ko'rinib turibdiki, kasallik bilan solik, norma bilan patologiya o'zaro uzviy bolangan bo'lib, insonning biosotsial mavjudotligini tavsiflaydi. Agarda fiziologik me'yor va patologiya uning biologik holatini ko'rsatsa, soliq bilan kasallik holati uning ijtimoiy sifatini tavsiflaydi.

XX asr respublikamiz siyosiy va iqtisodiy jihatdan qaram bo'lishiga qaramasdan ilm-u fan va madaniyatning oldingi davrlardagiga nisbatan jadal rivojlanganligini, mahalliy millat vakiliaridan ilmiy kadrlar yetishib chiqqanligi, profilaktik ishlarga e'tibor qaratilganligi tufayli respublikada bezgak, Ieyshmanioz, rishta kabi yuqumli kasalliklar tugatilganligi, bo'ma bilan kasallanishni keskin kamaytirishga erishilganligini e'tirof etmasdan bo'lmaydi.



sharoiti aholi o'rtasida turli xil yuqumli

lo'tkir ichak infeksiyalarining keng tarqalishi uchun qulay sharoit yaratadi.

I" Aholining sanitariya madaniyatini yuksaltirishga e'tiborini qaratib, "O'zbekistonda ishlayotgan har bir vrach

Respublikamizning issiq iqlim sanitariya vrachi sifatida faoliyat ko'rsatishi lozim" degan shiorni o'rtaga tashlagan tashkilotchi olim Q.S. Zoirovning xizmatlari, beqiyos. Olimlardan S. N. Bobojonov, A. Z. Zohidov, M.Mahkamov, T.I.Iskandarov, Sh.T.Otaboyev va boshqalar respublikamizda gigiyena fanining rivojiga munosib hissa qo'shganlarini ta'kidlash lozim.

XX asrning oxiriga kelib, mavjud noqulay ekologik vaziyatning inson salomatligiga ta'sirini tadqiq qilish, ilm-fan taraqqiyotining inson salomatligiga ijobiy va salbiy tomonlarini o'rganish, solom turmush tarzini shakllantirish muammolariga baishlangan qator ilmiy-amaliy monografiyalar vujudga keldi. Falsafa fanlari doktori, ekosotsiolog olim, professor Yusuf Shodimetov o'zining "Inson. Salomatlikning ijtimoiy- ekologik jihatlarini" nomli asarida ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik muhit va deniografik jarayonlarning aholi salomatligiga ta'sirini ijtimoiy- falsafiy tadqiqotlar natijasiga tayanib ochib beradi, inson omilini faollashtirish, ijtimoiy-gigiyenik tadqiqotlarning uslubiy masalalarini, shuningdek, odamlar faoliyatining solom turmush tarziga ta'sirini atroflicha o'rganib, amaliy takliflar kiritadi. Uning ta'kidlashicha, solom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiy muammo bo'lib qolmasdan, balki murakkab ijtimoiy muammo hamdir.

T. I. Iskandarov va V. I. Ishoqovning "Solom turmush tarzi: sharqona an'analar va zamonaviylik" nomli monografiyasida inson salomatligi madaniylik oynasi sifatida talqin qilinadi. Unda "irsiy kasalliklar o'lkadagi ko'n asrlik qon-qarindoshlar orasidagi nikohlarning oqibati" ekanligi ta'kidlanadi. O'lkamizning o'ziga xos iqlim sharoitlariga moslashib turmush kechirish, ijobiy milliy an'alarimizdan foydalanish, odamlarni osiyocha ishlab chiqarish usuliga jalb qilish, asrlar davomida ota-bobolarimiz yashab kelgan turmush tarzini - uy-joy qurish, kiyinish, ovqatlanish, mavsumiy yashash tarzlarini davom ettirish lozimligini, shuningdek, totalitar tuzum davrida vujudga kelgan noqulay ekologik vaziyat, ya'ni pestisidlar va o'itlardan foydalanishda sanitariya tartib-qoidalariga amal qilmaslik natijasida ayrim qishloq joylarda odamlar salomatligiga jiddiy putur yetkazilganligini ko'rsatib o'tadilar.

N. M. Majido'v va V. D. Troshinning "Profilaktik nevrologiya" nomli monografiyasida asab kasalliklarining oldini olishda solom turmush tarzining ahamiyatini batafsil bayon qilinadi.

Mualliflar psixogigiyena va psixoprofilaktika tadbirlarini tavsiflab, uzoq umr ko'rishda inson ruhiy holatining ahamiyatini, stress holatlarining salbiy ta'sirini kamaytirish uchun neyromashulotlar yordamida chiniqish, mehnat qilish,

dam olish va ovqatlanish maromiga amal qilish, shuningdek, ratsional psixoterapiyaning ahamiyatini alohida ta'kidlab, odamlarning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatish orqali solomlashtirish usulidan foydalanish lozimligini uqtiradilar.

Mustaqillik yillarida soliqni saqlash tizimining huquqiy asoslari yaratildi, asosiy e'tibor aholi o'rtasida solom turmush tarzini shakllantirishga qaratildi. Bu sohadagi ishlar Respublika soliqni saqlash vazirligi tarkibida Salomatlik institutining tashkil qilinishi bilan yanadd jonlandi. Salomatlik instituti tomonidan solom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb masalalari bo'yicha ilmiy-tekshirishlar olib borilmoqda, oliy malakali valeolog kadrlarni tayyorlash bo'yicha dastlabki qadamlar qo'yildi. Institut mutaxassislari tomonidan keyingi yillarda qator qo'llanma va uslubiy ko'rsatmalar yaratildi. Jumladan, amaliyotchi vrach H. Mo'minovning "Solom turmush - soliqqa yo'l" (1996-yil), "Soliq mas'uliyati" (2000-yil), shuningdek, S. T. Tursunov, T. S. Nodirovlarning "Solom turmush tarzi" (2003-yil), A. Rasulov va D. Halimovalarning ham "Sog'lom turmush tarzi" (2002- yil) kitoblari chop qilindi.

Nazorat savollari

1. Valeologiya sohalarining asosiy vazifalari
2. Pedagogik valeologiyaning rivojlanish sabablari
3. Reabilitologiyaning maqsadi
4. Patogenez va sanogenez tushunchalari

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
2. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
3. Вайнер Э.Н. [Валеология](#): Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
4. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
5. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

2.2. Valeologiyaning asosiy tushunchalarini o'qitish

Reja

1. Ta'lim, sog'liqni saqlash strategiyasi va o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatlar
2. Valeologiyani o'qitishning asosiy tushunchalari
3. O'qituvchilarning valeologik faoliyati

Mavzuning o'quv maqsadi: talabalarga ta'limda sog'likni saqlash imuniteti bilan qurollanish mexanizmining nazariy asoslarini o'rgatish bilan birga, ulardagi valeolgik faoliyatni tizimli va uzviy bajarilish ko'nikma va malakalarini shakllantirish

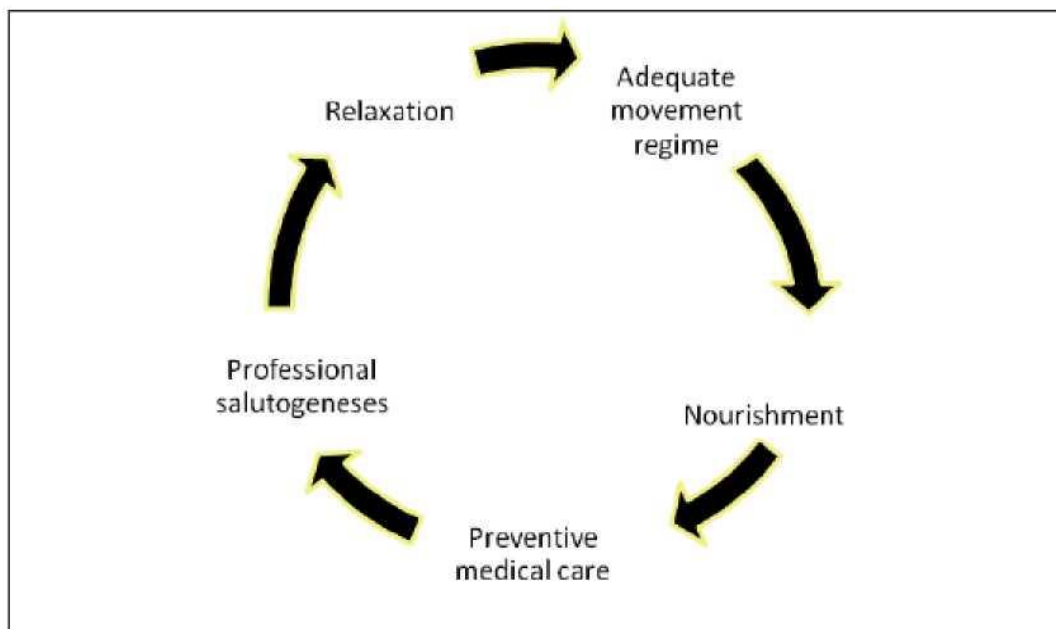
Tayanch tushunchalar: depressiya, agressiya, stress, suitsid, psixik jarayon, ijtimoiy muhit, individ.

Yevropa Ittifoqi konferensiyasida psixik salomatlik inson huquqi sifatida tan olingan. Psixik salomatlik aholi tomonidan hayoti va sog'lig'ining muvaffaqiyati va sifati sifatida foydalanish imkoniyatiga egaligini ma'lum qildi. Psixik salomatlik o'qishga, ishlashga va jamiyat hayotida faol ishtirok etishga yordam beradi. Bugungi kunda 50 millionga yaqin fuqarolar (aholining 11%) olimlarning tekshiruvlari bo'yicha psixik buzilishlarni boshdan o'tkazishadi, bunda ayollar va erkaklarda turli simptonlar rivojlanadi va namoyon bo'ladi. Depressiya ko'pgina mamlakatlarda sog'liqni saqlashning eng ko'p tarqalgan muammosi bo'lib hisoblanadi. Suitsid (qasd qilish) o'limning asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda. yevropa ittifoqi mamlakatlarining sakkizta a'zolari dunyoda erkaklar o'rtasida o'z joniga qasd qilishning juda yuqori darajasidagi o'n beshta mamlakatlardan biri bo'lib hisoblanadi. Turli yoshdagi fuqarolarning psixik sog'lig'i va muvaffaqiyati aholiga nisbatan hisobga olinishi zarur bo'lgan maqsadga yo'naltirilgan choralar asosida keng tarqalishiga yordam berishi kerak. Psixik salomatlikni saqlash bo'yicha bilimlar darajasini aholi psixik sog'lig'ining holati to'g'risidagi ma'lumotlarni yig'ish yo'li bilan oshirish va psixik salomatlikni aniqlaydigan epidemiologiya, sabablar sohasida tadqiqot ishlarini olib borish va oqibatlarini bartaraf etish, shuningdek aralashish uchun imkoniyatlar zaruriyati mavjuddir. Ustuvor sohalar orasidan depressiya va qasd qilish profilaktikasi kiritilgan. Depressiya yoshlar va ta'lim uchun eng keng tarqalgan va jiddiy psixik faoliyatning buzilishi va psixik salomatlikdan biri hisoblanadi. Umr bod psixik salomatlikning asosi, asosan, balog'at yoshidan boshlanadigan yoshlar hayotining birinchi yillariga to'g'ri keladi. Shuning uchun yoshlarni ma'rifatli qilishga jalb qilish uchun va ta'lim muassasalarining o'quv faoliyatida va o'quv faoliyatidan tashqarida o'qitish imkoniyati uchun ta'lim berish va kasbiy tayyorlash zarurdir. Shuningdek yoshlarni sportda ishtirok etishiga yordam berish hamda ularning bandligini ta'minlash muhim va zarurdir. Inson hayoti asosan o'zgardir, shuning uchun transportda, qurilishda, qishloq xo'jaligida, turar-joy darajasi bo'yicha, axborot va kompyuter texnologiyalarining tezligida texnik rivojlanish oxirgi o'n yillikda katta taraqqiyotga erishdi.

Ijtimoiy muhitdagi har bir o'zgarish inson salomatligiga oqibatlari bilan

organizmdagi psixomatik reaksiyaga ega bo'ladi. Birinchidagi vaziyat o'zgarishi salomatlikka keyinchalik ta'sir etish (masalan, organizmga ta'sir etish) bilan «psixik filtr» orqali baholanadi. Bu vaziyat xavf ostida qoldirgan holda (masalan, ishonchsiz jonlanish, psixomatik butunlikning buzilishi yoki juda ko'p stimullarning birga bo'lishi) stress holat kabi qabul qilinishiga yoki agar ular inson irodasi sababli qabul qilinishiga va ijobiy baholanishiga va hal etilishiga bog'liq bo'ladi. «Psixik filtr» orqali ichidan, organizmdan (masalan, to'satdan beradigan og'riq, yurak urishining tezlashishi) kelib tushadigan signallar o'tadi va baholanadi. Sub'ektiv baholashga salomatlikka ta'sir etish nuqtai nazardan ijobiy yoki salbiy javob bo'lishi mumkin. Agar kishilarda kam harakat qilish va ijtimoiy o'zaro harakatlanish (ishxonada, avtomobilda, televizor tamosha qilishda sh.k.) xususiyatiga ega bo'lgan faol harakatlanish imkoniyati mavjud bo'lmasa, unda insonning yurak-qon tizimiga va ichki organga barcha negativ ta'sirlarga biologik ta'sir etish boshlanadi. Agar sub'ektiv stress tez-tez yoki doimiy takrorlansa, unda boshqa gormon javoban organizmda, asosan buyrak osti bezlaridan (glyukokortikoidlar, mineralokortikoidlar) va boshqa temirlardan ishga tushadi. Ushbu dalil immun tizimga, allergik reaksiyaga va inson rivojlanishiga ta'sir etuvchi turli kasalliklarga negativ ta'sirga ega bo'ladi. Shuning uchun salomatlikni ta'minlab turish uchun bo'shashtirish imkoniyati kabi o'z-o'zini to'g'ri baholash va o'z-o'zini to'g'ri tushunish hisoblanadi. O'z-o'zini tahlil qilish va o'z-o'zini tushunish muhim o'ringa ega, shuning uchun, agar biz o'zimizni ko'proq va yaxshi tushunsak, unda atrof- muhitga yaxshi va ko'proq moslasha olardik. Ta'lim sohasida o'qituvchilarni sog'liqni saqlash sohasida birgalikda o'qitish yaxlit holga keltirilgan bo'lishi va empatiyaning yuqori darajasiga ega bo'lish kerak.



1-rasm



Nourishment - Oziq-ovqat Preventive medical care - Profilaktik tibbiy yordam
 Professional salutogeneses - Kasbiy salyutogenez Relaxation - relaksatsiya

Adequate movement regime - Faollikning adekvat rejimi Yuqorida keltirilganidek, ruhiy holat salomatlikni yakka tartibda ta'minlab turish va sog'liqni

saqlashni rivojlantirish sohasida asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Ruhiy holatda realaksiya, agar faoliyatning adekvat harakatlanish prinsplariga rioya qilinsa, osongini motor sohasiga ko'chirilishi mumkin. Chexiyaning bugungi kundagi xalq ta'limi tizimida tibbiy-sanitar ta'limi (inson muhiti va mehnat gigienasi tayanch va o'rta maktablarda) kiritilgan va relaksiya va nafas olish uslublarini (masalan, o'z-o'zini nazorat qilishni o'zlashtirishda) o'zlashtirish imkonini beradi, va faol hayot yuritishda yaxshi baholanadi. Shunday qilib, ruhiy va fizologik reaksiyalar va periferiyali harakatlanuvchi qismlar o'rtasida o'zaro bog'liqlikni sezish mumkin.

Stress	Changes	Relaxation
	Myotonus Breathing rate Cardial rate Blood pressure Metabolism EEG	

2-rasm: Stress va relaksatsiya vaqtida fizologik o'zgarishlar

Keyingi qism bu ovqatlanish .Taom har doim yangi tayyorlangan yeguvlikning kerakli qismidir.(mevalar,yong'oq,sabzavotlar,sut,malyus va h.o) . Inson organizmida tezlashtiruvchi bioximik ta'sir etuvchi fermentlar xom yeguvlikda mavjud bo'ladi. Taomni tayyorlash jarayonida,isitish jarayonida, eskirgan va bioqo'shimchalar qo'shilshan maxsulotlar inson organizmiga va sog'lig'iga salbiy ta'sir etib, charchoqqa olib keladi.Hozirgi vaqtda yaxshi qilinmagan nonushta va xashamatli tushlik xato hisoblanadi. Ovqatlanish jarayonida konsentratsiyalarning yo'qligi sababli (televizor, kitob o'qish, chaqirish) ovqat yaxshi xazm bo'lmaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, oliy ta'lim muassasalarida profilaktik tibbiy yordam inson salomatligiga 15-20% yordam beradi. Eng katta ijobiy ta'sir faol sog'lom turmush tarzi,shu jumladan kerakli xarakatdir.

Shuning uchun ishchi muhitni tahlil qilish muhimdir, yakka shaxslarning va insonlarning salomatligi xavf soluvchi faktorlar bilan ishchi muxitni mos kelishini sinchiklab ko'rib chiqish lozim. Inson faolligini aynan o'xshashligi ruxiy salomatlini yaxshilaydi va saqlaydi, Kattalarda va bolalarda umumiy xarakatning faolligi kuzatiladi. Ularda achchiqlanish,o'zini nazorat qilish sinptomlari mavjud emas, bu maxsus ruxiy sinptomlarni namoyish etadi.

Agressivlik va hayajonlanish. Oldingi yillar tajribasiga ko'ra bizga ma'lumki bolalar haraktanuvchi o'yinlar o'ynashgan, bizning vaqtimizda bolalar virtual o'yinlar bilan mashg'uldirlar, bu o'yinlardan xarakatlanish kamroq kuzatiladi. Jismoniy xarakatlar va mashqlar ruxiy salomatlik nuqtai nazaridan kuchaytiradi,shu jumladan xissiy tartibsizlikni va kognitiv jarayonlarni. Biz bilamizki jismoniy mashqlar igsonlarning ruhiy xolatini yaxshilaydi. Faollikning turli xil turlari, ko'nikmalar, kundalik xayot tarzida adekvat xarakat rejimini

tuzishga yordam beradi. Uning asosiy xarakteristikasi va prinsplari quyidagi terminlarga bo'lingan:

Tuzatmoq - harakatni o'zlashtirish va yakka tartibda boshqarish. Kimgadir bu yengil va kimgadir og'ir bo'lishi mumkin. Bunda asosiy vazifani yosh, salomalikning holati va intizomni buzish o'taydi.

- O'z-o'zidan paydo bo'lish - ob'ekt erkinligi ma'nosida aktiv faoliyat vaqtidagi mamnuniyat;
- To'yinish -qoniqish ma'nosida o'zini safarbar qilish, harakat faolligida va undan so'ng o'z-o'zini jilovlash. Odam harakat faoliyatiga qaytish moyilligiga ega;
- Takrorlanish-xarakat faolligiga qaytish va unumdorlikni imkoni boricha rivojlantirish istagi ma'nosida. Faqat bu bosqichda mashg'ulotlarni doimiy mashqlardan boshlab, mashqlar yuklamasini o'zgartirib turish kerak. Odam bunda qiynalib, og'riq sezishi mumkin;
- O'qitish- sog'lig'i, yoshi, gavdasi tuzilishi, jinsi va boshqa jixatlarga mos xolda yuklama o'zgarishi. O'qitish jarayonida harakat faolligidan ijobiy bog'liqlikni kuzatish mumkin;

Har kungi harakat faolligi to'siq bo'lishi mumkin. Adekvat xarakat rejimi asosida individual xarakat malakalarini ishlab chiqish mumkin. Barcha darslar kundalik normal rejimda va har bir individual spetsifik talablar asosida olib borilishi kerak. Masalan, suzish, velosipedda uchish, dam olish va harakat aktivligidan qoniqishdir. Agar harakat toza xavoda ro'y bersa juda yaxshi. Adekvat aktiv xarakat jismoniy, psixik, ijtimoiy va ruhiy salomatlik uchun eng yaxshi davolovchi omil hisoblanadi. xar bir odam odam tabiiy harakat aktivligini yoqtiradi. shuning uchun, velosipedda sayoxat, daryo bo'ylab yurish, it bilan sayr qilish, deltaplanda uchish kabi faoliyatlarda yaxshi natijalar beradi. bunda biz o'z kuchimiz va malakamizni boshqalar bilan solishtirmaymiz, lekin maqsadga erishish uchun butun kuchimizni safarbar qilamiz.

Pedagog sifatida o'qituvchining burchi keng va ko'p qirralidir. U talabalarni tarbiyalaydi, ularni o'quv - sog'lomlash-tirish - amaliy faoliyatlarini tashkil etadi va uni orqasidan nazoratni amalga oshiradi, salomatlikni yaxshilanishiga va saqlash vositalari hamda shakllarini, usullarini o'rgatadi. O'qituvchi ana shu maqsad bilan o'quv - sog'lomlashtirish jarayonini rejalashtirishda, nazariy va amaliy mashg'ulotlarni 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 ehtiyo-jini tarbiyalaydi;
- jismoniy o'z - o'zini kamolotga yetkazish (o'stirish) uchun mustaqil ishni 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. Oliy o'quv yurtini bitiruvchilarning jismoniy holati, ish qobiliyatiga, ko'proq kasbiy xizmatini bajarish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Shuning uchun o'zining mazmuni va pedagogik xarakteri bo'yi-cha o'qituvchining pedagogik fazilati ko'p qirralidir. Uni pedagogik mahoratida ular uyg'un (kompleks) birlikda namoyon etadilar.

O'qituvchining pedagogik mahorati psixologiya - pedagogika tomonidan fikr yurgazishini bilim, malaka, ko'nikmalarni va his tuyg'u irodasi vositasini jonliligini ulardan olingan natija-larni 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.

Pedagogik mahoratni tuzilishida eng yuqori o'rinni psixo-logiya - pedagogika bilimlari egallaydi. Eng avvalo - bu bilim odamning ruhiy holatida va uni rivojlanishi ob'ektiv qonuniyat-larga asoslanganligidadir. 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. Psixologok - pedagogik bilim, o'qituvchining ijodiy pedago-gik faoliyatini mazmun sifatidagi dastlabki shartiga unga o'rganishga imkoniyat beradi, ularni har birini shaxsiy (indii-vidual) imkoniyatini namoyon qiladi, xuddi shunday alohida talabalar, guruhlar va to'liq barchasi uchun pedagogik ta'sir etish ko'proq samarali me'yorini aniqlaydi.

Oliy o'quv yurtini jismoniy tarbiya o'qituvchisi shu bilan bir vaqtda alohida sport turlari bo'yicha murabbiy bo'lib hisoblanadi. Oliy o'quv yurtida o'qituvchi murabbiy amaliy mashg'ulotli sog'lomlashtirish-tarbiyaviy yo'naltirilganligiga va sifat seksiyalariga, talaba - sportchilarni tayyorlashni pedagogik tomondan to'g'ri tashkil etilganligiga javob beradi.

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.

Talabalar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borishda o'qituvchi - murabbiy umumiy pedagogik talablarga amal qilib , uni dunyoqarashini tarbiyalashga yo'naltiradi. U albatta o'zini tarbiya-lanuvchilarini g'oyaviy - nazariy bilimini o'sishga, uni ijtimoy va maxsus fanlarni o'zlashtirishlarga qiziqishlari kerak.

Talabalarni u yoki 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 naza-riyasi uslubiyot asoslarini texnik usullarni va taktik xarakat-larni

takomillashtirishni hamda sport bilan shug'ullanish vaq-tida kishi organizmida kelib chiqadigan , fiziologik jarayonlarni tushunib yetishiga yordam berishi kerak.

U har bir sportchini har tomonlama va chuqur o'rganishi shart, chunki kuchli va bo'sh tomonlarini, uni qobiliyatini, imkoniyatlarini 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 shartlaridandir

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy takomillashtirishni vosita va shakllari
2. Talabalarni bilish imkoniyatlarini qnday faollashtiradi
3. Ta'lim, sog'liqni saqlash strategiyasi

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz
2. farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
3. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
6. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

2.3. Valeologiyaning ilmiy pedagogik tushunchalari

Reja

1. Talaba salomatligini tahlil qilish
2. Pedagogik valeologiyaning metodologik asoslari
3. Salomatlikni saqlash bo'yicha tarbiya princhlari
4. Valeologiyaning ilmiy pedagogik tushunchasi

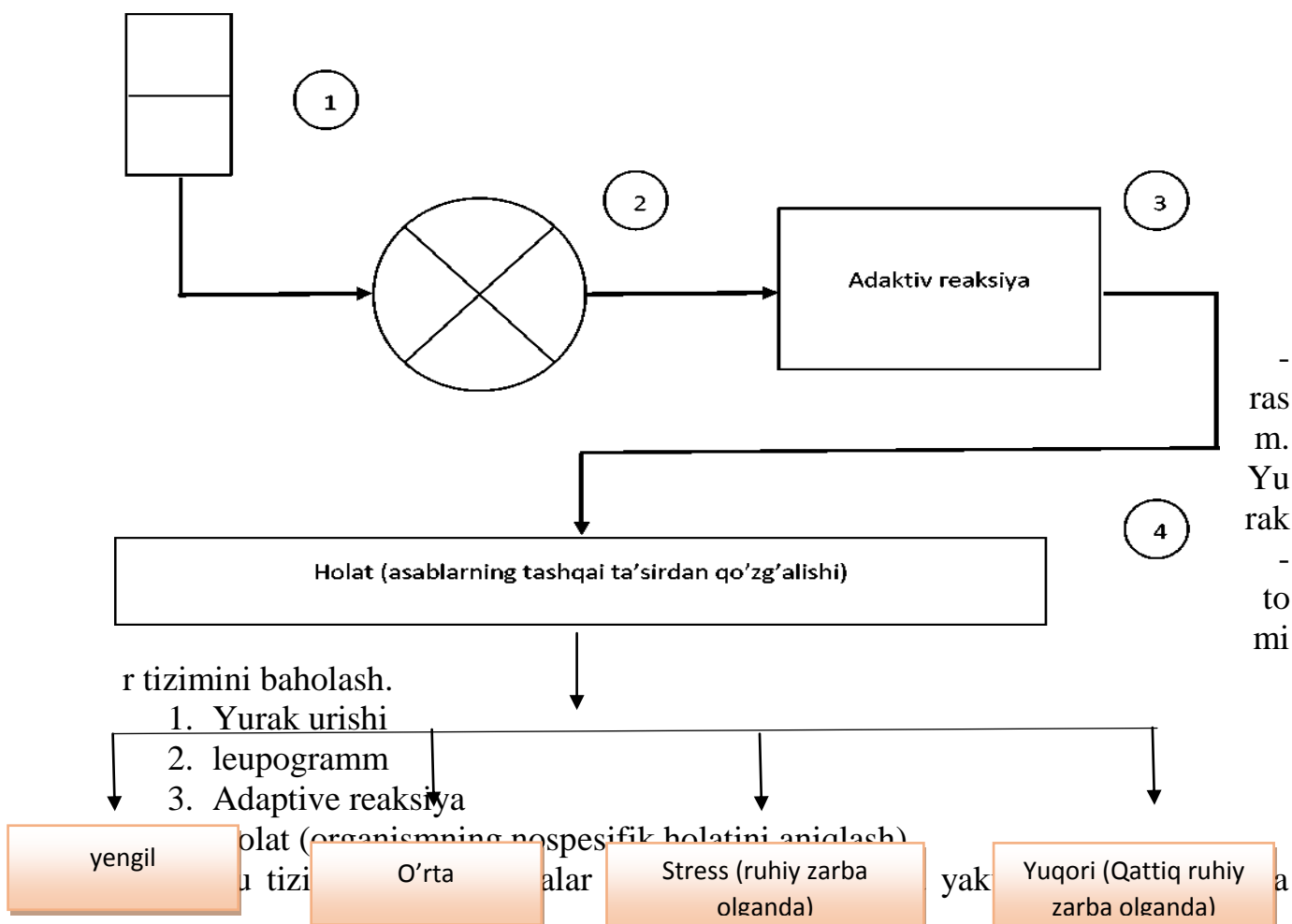
***Mavzuning o'quv maqsadi:** Talaba salomatligini tahlil qilish orqali, ularda o'z-o'zini kuzatish, sog'ligini nazorat qilish ko'nikmalariga o'rgatish, salomatlikni saqlash bo'yicha ilmiy va tarbiya prinsiplarini o'rganish orqali bilimlarini mustahkamlash.*

***Tayanch tushunchalar:** pedagogik kuzatish metodi, anketa metodi, o'zini*

nazorat qilish metodi, adaptatsiya, adaptiv reaksiya, analiz va sintez.

Biz organizm imkoniyatlari, talabalarining birinchi o'quv yilidagi astranomik parametrlari jismoniy rivojlanishining bosqichlari, talabalarining yurak tomir tizimidagi parametrlari dinamikasi, talabalarda keladigan adaptive ta'sirlanishlarining tuzulishlari haqida so'z yuritiladi. Bundan tashqari talabalarining psixo-emosional holatlari buzilganda yoki kuchayganda qanday kompleks davolashlar haqida fikr yuritiladi. Talaba birinchi o'quv yiliga kelgandan o'quv muassasasi muhitiga o'rganishga, unda har xil psixologik holatlar buzilishi kuzatiladi. Bu holat adaptatsiya bo'lmagan yoki noadaptiv psixologik holat deyiladi. Noadaptiv holat asosan tashqi muhit ta'siridan kelib chiqadi. Ko'p hollarda talabalarda noadaptiv holatlar uchun fe'l-atvoridagi notinchlik, ob'ektiv ravishda mavjud bo'lgan kassalikka ega bo'lgan, nogironlarda, yoshlikdan yetimlikda o'sgan va ona mehridan bebaxra bo'lgan talabalarda ko'p uchraydi. Birinchi o'quv yiliga kelgan bunday holatdagi talabalarga alohida e'tibor berilishi lozim, ya'ni zamonaviy diagnostik markazlar, reabilitatsiya markazlari orqali yordam ko'rsatish mumkin. Bunday davolash markazlaridan tashqari M.R.Saakyan tomonidan qo'llanilgan qahrabo kislotasi (yantar kislotasi) yordamida organizmni funksional holatini yaxshilash mumkin ekan. Bu qahrabo kislotasi organizmda energiya almashinuvini kuchaytiradi. Birinchi o'quv yiliga kelgan talabalarining psixologik holati bilan ko'p tadqiqotchilar shug'illanishgan, jumladan G.L. Apnansenko usuli.

Bu usulda qon tahlili natijasida talabalarni psixologik holati aniqlana



o'tkazilgan.

Natijalar olingandan so'ng, psixologik holatlar o'zgarishlar bor talabalar alohida guruh qilinadi. Natijada umumiy talabalar 100% sifatida olinsa, undan 22% psixologik holati noadaptiv bo'lgan talabalar sifatida olinadi. Lekin 2005 yilda R.G.Gilmutdinov ma'lumotlariga qaraganda birinchi o'quv yiliga kelgan talabalar oraliq va joriy nazorat paytlarida 30% noadaptiv holatda bo'lar ekanlar.

Noadaptiv guruhga yig'ilgan talabalarga Apnansenko riabilitasion testlarni qo'llaydi va ulardan:

52% engil darajadagi holatda (1-guruh)

30% o'rta darajadagi holatda (2-guruh)

18% odatiy fizik holatda (3-guruh)

Bu natijalar yurak urushi zarbasiga ko'ra aniqlangan. [1]

Bugungi kunda pedagogik tadqiqotlar turli metodlar tizimi yordamida amalga oshirilmoqda. Ushbu metodlar quyidagilardir: pedagogik kuzatish, pedagogik eksperiment, ilg'or pedagogik tajribani o'rganish va umumlashtirish, tadqiqotning ijtimoiy metodlari, anketa usuli bilan tekshirish, reyting, matematik statistika metodlari, pedagogik g'oyalarni nazariy tahlil qilish metodi va sog'liqni tashkil etuvchi baholash - jismoniy rivojlanishni, jismoniy holatning jismoniy tayyorligini baholash metodlari.

Ushbu metodlarning har birining mohiyatini qisqacha ko'rib chiqamiz. Axborot texnologiyalar - fizik holati ma'lumotlari to'g'risidagi telemetrik kompyuter kompleksining tizimi; yurak ritmining monitori; interfeys va dasturiy ta'minot.

Pedagogik kuzatish metodi. Pedagogik kuzatish tadqiqotchining ishtirokisiz o'quv-tarbiyaviy jarayonni tashkil etishning individual metodini rejali tahlil qilish va baholashdan iborat. Pedagogik hodisalarni o'rganish tadqiqotchining materialini bevosita o'rganish, to'plash va qayd etishni talab etadi. Kuzatish boshqa metodlar yordamida chuqur o'rganish va tekshirish amalga oshiriladigan nazariy xulosalar uchun asos yaratadi.

Pedagogik eksperiment. Ushbu metod o'qituvchilarning va oldindan topshirilgan tadqiqot maqsadlari bilan sinaluvchilarning maxsus tashkil etilgan pedagogik faoliyatidan iborat. Bunda tasdiqlanuvchi, yaratuvchilik-o'zgartiruvchi va nazoratli, tabiiy, modeli, laboratoriyali kabi turli ko'rinishdagi eksperimentlar qo'llaniladi.

Tadqiqotning ijtimoiy metodi / anketa usuli bilan tekshirish, reyting

Anketa usuli bilan tekshirish - bu axborotni anketaning standartlashtirilgan savollar tizimiga respondentlarning yozma javob olish usuli bilan olish metodidir. Reyting - bu atpestatsiyadan o'tkazish imkonini beruvchi kishining har tomonlama tayyorligini kompleksli baholash metodi hisoblanadi.

Tadqiqotning matematik metodlari. Pedagogik hodisalarning miqdoriy tahlil qilish maqsadida matematik statistikadan foydalaniladi.

Pedagogik tadqiqotlarda pedagogik g'oyalarni nazariy tahlil qilish metodi juda muhim hisoblanadi. Ushbu metod o'qitish va tarbiyalashning muhim masalalari bo'yicha chuqur ilmiy umumlashtirish amalga oshiriladi, balki tadqiqotning empirik metodlari yordamida aniqlash mumkin bo'lgan yangi

qonuniyatlarni topish mumkin.

Jismoniy tarbiya insonning jismoniy komillikka erishishga qaratilgan dalil hisoblanadi. Jismoniy komillik o'z ichiga maxsus tashkil etilgan tarbiya ta'sirida inson salomatligini mustahkamlash va tarbiyalashda amalga oshiriladigan sifatli o'zgarishlarni oladi. Shuning uchun jismoniy komillikning natijaliligi nafaqat jismoniy tayyorlik darajasining ko'rsatkichlari bilan, balki jismoniy rivojlanish, funksional va jismoniy holat ma'lumotlari bilan ifodalanadi. Tarbiyaviy-sog'lomlashtirish jarayonning to'liq xarakteristikalarini uchun har bir pedagogga qulay bo'lgan tibbiyot-biologik vrachlik tekshiruvlardan foydalanish zarurdir. Jismoniy komillikka erishish jarayonida nazoratli sinovlar, jismoniy rivojlanish, tana va yurak-tomir tizimlarining funksional holati, jismoniy holatining tadqiqot ishlaridan foydalanish zarur.

Nazoratli sinovlar alohida harakatlanish sifatlarini rivojlantirish darajasini aniqlash, shug'ullanuvchilarning sust va kuchli tomonlarni aniqlash, qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning afzalliklari va kamchiliklarini aniqlash, amaliy mashg'ulotlarning asoslangan rejalarini tuzishga yordam beradi.

Nazoratli sinovlar nazorat mashqlari yoki testlar yordamida amalga oshiriladi. Nazorat mashqlaridan foydalaniladigan muayyan tizim testdan o'tkazish metodi deb ataladi. Nazorat mashqlari bu jismoniy tayyorlikni yoki alohida - kuchlar, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchan va shu kabi jismoniy sifatlarini aniqlash maqsadida qo'llaniladigan harakatlanish amallarini bajarish tarkibi, shakli va shartlari bo'yicha standartlashtirilgan metodi hisoblanadi. Nazorat mashqlari oddiy jismoniy mashqlar kabi qo'llaniladi.

Kishining jismoniy rivojlanishi deganda jismoniy kuch zaxirasini belgilaydigan organizmning morfologik va funksional xususiyatlarining kompleksi tushuniladi. Insonning jismoniy rivojlanish darajasi bu jismoniy mashqlar mashg'ulotining imkoniyati va xarakterini belgilaydigan omildir. Shu bilan birga jismoniy rivojlanish jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish natijasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Jismoniy rivojlanishni tadqiq qilish o'pkaning hayotiy sig'imi, o'ng va chap panja kuchining hayotiy ko'rsatkichi, gavdaning orqa tomoni muskullarining kuchi va shu kabi antropometrik o'lchamlar yordamida amalga oshiriladi.

Tanani tadqiq qilish tananing kuchliligi, semizlik, tananing yog'li va faol qismi ko'rsatkichlaridan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Yurak-tomir tizimining funksional holatini tadqiq qilish jismoniy yuklamani teng taqsimlash bilan sinovlar/ 30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish/ Kverg indeksi, Rufe sinovi va shu kabilar yordamida amalga oshiriladi.

Jismoniy holatni tadqiq qilish telemetrik kompyuterli kompleks, yurak ritmining monitori, L.Ivachenko testlari, ye.A.Pirogova, G.A.Apanasenko, L.A.Kalinina metodikalari va inson salomatligining jismoniy ishlash qobiliyatining ko'rsatkichlari yordamida amalga oshiriladi. Talaba shaxsini tayyorlikning kompleksli baholash yordamida har tomonlama o'rganish yoshlarni jismoniy komillikka erishi va tarbiyalash, salomatlik darajasini aniqlash jarayonini tashkil etish-boshqarish uchun asos bo'lib hisoblanadi, bu o'z navbatida valeologiyaning asosi hisoblanadi.[2]

Pedagogik tarbiya sistemasini eng muhim vazifalari yoshlarga ta'lim berish shakllari usullari va salomatlikni mustaxkamlash hamda saqlash vositalari, ularda jismoniy tako-millashtirishga bo'lgan ehtiyojlarini shakllantirish hisoblanadi.

O'zini - o'zi kamolatga yetkazish kishini jismoniy rivojlanishi, jismoniy va funksional tayyorgarligini, ya'ni to'liq-jismoniy holatini oshirib berishga intilishi deb tushuniladi. O'zini - o'zi kamolatga yetkazish, tarbiyalash natijasi sifa-tida 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 sharoit - shart va bu mavjuddir. Pedagogikada kishiga bo'ladigan munosabatni bo'yicha uni ichki va tashqiga bo'ladi.

Tashqi shart - sharoitga quyidagilar kiradi: barcha talabalar jamoasini yuqori darajada rivojlanishi, 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 takomillash-tirishga quyidagilar kiradi: qaddi - qomatni yaxshilashga, kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, chiroyli qomatni shakllantirishga, ya'ni to'liq - jismoniy holatni, salomatlikni saqlashga va yaxshilashga intilish.

O'zini-o'zi kamolatga yetkazishga yoki takomillashtirishni samaradorligini oshirish jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etilishiga bog'liqdir. Chunki ko'rsatilayotgan jismoniy tarbiya natijalari talabalarning kamolatga yetishuviga yoki takomillashuviga intilishi hisoblanadi.

Oliy o'quv yurtlarida o'zini - o'zi kamolatga yetkazishni 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.

Talabalarni o'z - o'zini bilishni tezlashtirish jarayonini, muhim vositasi, ularda mustahkam, salomatlikni qo'llab quvvatlash va mustahkamlashni ta'sirchan usuli sifatida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyani tushunib yetishi va ijobiy munosabatini shakllanishi 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.

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, mushak-larni 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, jismoniy 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.

Yuqori malakali mutaxassisni tayyorlash jarayoni yangi komil insonni shakllantirishga yo'naltirilgan va har bir talaba shaxsini har tomonlama garmonik rivojlantirishga yordam beradi.

Rivojlanib kelayotgan davlatni manfaatdorligi shaxsni tarbiyalashdagi zarur bo'lgan ahloq normalari, qat'iy ishonishiga javob beradigan tarbiyani tashkil qilish uchun asos hisoblanadi. Jamiyatdagi tarbiya tizimi shunday tashkil etish ishlariga ega bo'lmoqda va uni tartibga solishda shunday usul va uslubiyatlardan foydalaniladi, u ushbu jamiyatni maqsadi va qiziqishlariga mos keladi.

Jamiyatda tarbiya jarayonini boshqarish inson shaxsini rivojlanish tartibsizligini yengib o'tish, uni bartaraf qilishga imkon beradi va talabani shakllanishida o'ziga xos salbiy ob'ektiv va sub'ektiv ta'sirini bo'shashtiradi. Birdan-bir samarali va amaliy natija beradigan pedagogik vositalardan biri umumiy tarbiyani tarkibiy qismi bo'lgan, yoshlarni valeologik tarbiyasi hisoblanadi. Sport, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni doimo o'sib borayotgan ijtimoiy, tarbiyaviy ahamiyati talabalarni ahloqiy, uni ma'naviy tashqi ko'rinishiga ma'lum talablarga bog'liq ravishda kelib chiqadi. Ahloqiy tarbiya o'quv-tarbiyaviy - sog'lomlashtirish jarayoni asosida bo'lishi shart, chunki tarbiyaviy ishni samaradorligi talabalarni ahloq-odob normalarini, iqtisodiy mafkurasini shakllantirish bo'yicha vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishiga bog'liqdir. Ahloqni jismoniy tarbiya jarayoni maqsadga yo'naltirilgan pedagogik ta'sir etishi bo'yicha o'ziga xos xususiyatini ko'rsatib turadi - bu uni kuchini o'z ichiga oladi va shu bilan birga talaba shaxsini o'ziga xos ahloqiy shakllarini tarbiyalashda hal etuvchi rolni aniqlaydi. Pedagogik ta'sir etishi, shaxsni ahloqiy rivojlantirishda zarur bo'lgan darajada muvaffaqiyatini ta'minlashda, ahloqiy - valeologik tarbiyani asosini tashkil etadi. Ahloqiy-valeologik tarbiya nafaqat talabani his etishiga yoki tushunishiga ta'sir etadi. Bu va balki uni ahloqiy - jismoniy tajribasini tarbiyalash faoliyatini tashkil etishda, uni ahloqini turli tuman hayotiy vaziyatda to'g'ri shaklini tanlashda mustahkam tayanchini yaratishga va shaxsni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi yordamida jismoniy takomillashtirishga yo'naltiradi.

Talabalar bilan amaliy mashg'ulolarni o'tkazishdagi eng asosiy vazifasi kishini yuqori ma'naviy ruhini tarbiyalash hisoblanadi: Vatanni sevish, xalqiga sadoqatli, jamoa hissiyatini sezish, intizomlilik va mehnatsevarligidir.

Nazorat savollari

1. Talabalarni o'quv muassasalariga qanday moslashishi.
2. Yuqori malakali mutaxassisni tayyorlash jarayoni
3. Talabalar bilan amaliy mashg'ulolarni tashkil qilish.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
2. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
3. Вайнер Э.Н. [Валеология](#): Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
4. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
5. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

III BOB. VALEOLOGIYA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM MUASSASALARIDAGI ASOSIY G'OYALARI

3.1. Valeologiyani o'qitishning asosiy g'oyalari

Reja

1. Ta'lim muassasalarida valeologiyani o'qitish bo'yicha asosiy g'oyalarni tadbqiq etishning usullari.
2. Mutaxassislarni tajribasidan kelib chiqib, ta'limdan innovativ texnologiyalarni qo'llash.
3. Ta'lim muassasalarida valeologiya mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishlari.

Mavzuning o'quv maqsadi: talabalarga valeologiya o'qitish bo'yicha g'oyalarni tadbqiq etish usullari to'g'risida nazariy ma'lumotlarni berish orqali, tajribada qo'llash texnologiyalari yuzasidan amaliy ko'nikmalar berish.

Tayanch tushunchalar: Valeologiyaga munosabat, guruhdagi o'zaro munosabatlar, irsiyat, DSST.

Ushbu ma'ruzada biz valeologiyani ta'lim muassasalarida tutgan o'rni, valeologik mashg'ulotlarini asosiy yo'nalishlari, talabalarni o'quv jarayoniga tezroq moslashishlari uchun valeologiyani ahamiyati kabi tushunchalarga oydinlik kiritamiz. Asosiy nuqta talabalardan "valeologiyaga munosabat" mavzusida so'rov anketasi olindi.

Umuman olganda, sog'liqni asrashga olib boradigan yo'l shak-shubhasiz "Valeologiya" tushunchasi bilan bog'liq.

Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (DSST), "Salomatlik-insonning, aqliy, ijtimoiy to'liqligi va inson organizmida zayiflik yoki biron kasallikni mavjud emasligi" iborasi bilan faoliyat yuritadi.

Bundan kelib chiqqan holda, o'zbeklarda ham "To'rt mujjaning sog'lig'i" iborasi halqda urf bo'lgan va halq shu ibora bilan yashaydi.



Bugungi kunda valeologik, pedagogik, psixologik fanlar yuqori ruhiy-axloqiy sifatga ega bo'lgan yosh avlodni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Olimlarning fikricha, yaqin yillarda yosh avlodning konseptual rivojlanishi yaqin 30-40³ yillarga qaraganda tezroqdir.

Sababi yangi texnologiyalarning ko'payishi, rivojlanishi yoshlarni texnikani jadallik bilan yetuklikka vaqtidan oldin olib boryapdi. Asosiy muammolardan biri ruhiy ahloqiy madaniyatni yoshlarimiz ongiga yetarlicha singdira olmayotganimizdir. Pedagogik valeologiyani asosiy maqsadi o'sib kelayotgan yoki avlodni dunyo ilmlari bilan kamol toptirishdir.

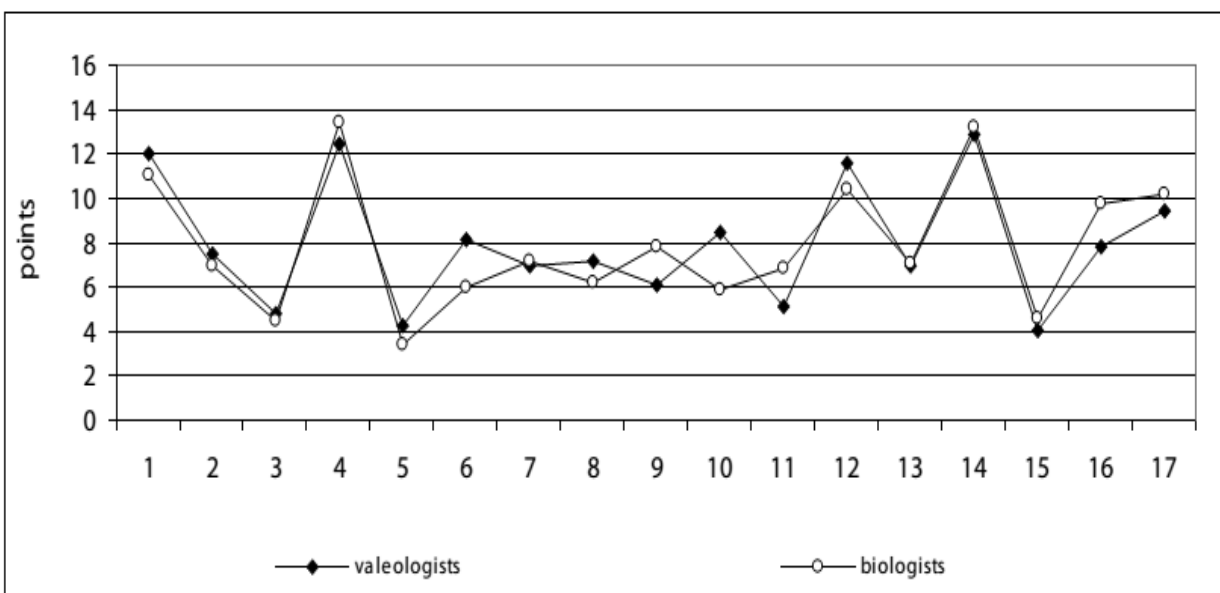
Hozirda mutaxassislarni tajribasidan kelib chiqib, ta'limdan innovativ

³ Health education: International experiences 2010, 21 School and health.51-55 b.

texnologiyalarni qo'llanilishi yoshlar ongida yuksaltirilsa, boshqa tomondan pasayishga olib kelinmoqda. Pedagogik valeologiyaning asosiy vazifalardan biri bo'lib, manashu yangi texnologiyalarni samarali qo'llash usuli, ularni yoshlar ongiga to'g'ri singdirish va hayotga to'g'ri tadbiiq olib borishdan iborat. Milliy qadriyatlarimizni kamol topayotgan yoshlarga singdirish, davlatimiz yuksalishiga yana bir qator pivojlantiruvchi g'ishni qo'yish bilan barobardir. Xarkov milliy universitetida B.N.Karazin tomonidan "Salohiyatni o'zgaruvchanligi" borasida

tadqiqot o'tkazildi. Bunda: Sog'liq, kommunikasiya, yuqori holat, oila, umumiy faoliyat, bilim, yordam berish va boshqarish, afzalliklari, oliy ta'lim, e'tiqod, dam olish, o'z o'zini boshqarish, dunyoga qiziquvchanlik, sevis, tanib olish, qiziqqan mashg'uloti va ozodlik. Bu tadqiqotda talabalar ikki guruhga yani biologlar va valeologik guruhiga ajratiladi va so'rov anketasi yordamida sinaladi.

1-Salomatlik sog'liq; 2-kommunikasiya; 3-yuqori holat; 4-oila; 5-umumiy faoliyat; 6-bilim; 7-yordam berish va boshqarish; 8-avzalliklri; 9-oliy ta 'lim, 10-e'tiqod; 11-dam olish; 12-o'z-o'zini boshqarish, 13-dunyoga qiziquvchanlik;



14-sevis; 15-tanib olish; 16- qizizqan mashg'uloti. 17- ozodlik.[1]

Pedagogik tizim - pedagogik maqadlarga bo'ysundirilgan strukturaviy va funksional komponentlaming yig'indisidir.

«Talaba - pedagog - talaba» pedagogik tizimi interaktiv o'qitishning asosi hisoblanadi.

Pedagogik tizim maqsadlari pedagogik jarayon orqali hayotga tadbiiq etiladi. Pedagogik jarayon, bir tomondan, o'zi harakat qiluvchi jarayon (ya'ni, uning ishtirokchilari ixtiyori yoki ularning ixtiyoriga qarshiligiga qaramay amalga oshaveradi), ikkinchi tomo-ndan, u boshqariluvchi jarayon (ya'ni, tizimning yakuniy maqsad-lariga bo'ysungan behisob pedagogik vazifalarni yechish orqali amalga oshiriladi).

Valeologiyaga o'qitish pedagogik tizimi jarayonda pedagog (sub'ekt) va talaba (ob'ekt)ning ishtirokini nazarda tutadi, bu yerda boshqaruvchi va yo'naltiruvchi rol pedagog zimmasida bo'ladi. Pedagogik faoliyatning ikkiyoqlamaliligi ob'ektning o'ziga xosligi bilan tushuntiriladi: talaba ta'sirni

passiv qabul qilmaydi, balki o'z faoliyatining sub'ekti sifatida o'zi ham faol harakat qiladi.

Valeologiyaga o'qitish pedagogik tizimining maqsadi - har tomonlama yetuk insonni, rivojlanayotgan davlatning ongli va faol quruvchisini tarbiyalash.

Ushbu pedagogik sog'lomlashtirish tizimining paydo bulishi, eng avvalo, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlik diagnostikasini amalga oshirish va shu asosda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya dasturini tuzish va jismoniy yetuklikni samarali boshqarish zaruriyati sabab bo'lgan. Shuning uchun «talaba - pedagog - talaba» pedagogik tizimida birinchi o'rinda talabaning jismoniy holatini baholash, keyin esa sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya shakllari, vositalari va usullarini tanlash va jismoniy mashqlar korreksiyasi turadi. Shunda valeologik tarbiya jarayonida asosiy yo'nalish insonning jismoniy yetuklikka erishtiruvchi pedagogik - sog'lomlashtirish tizimi xarakterini kasb etadi, bu esa salomatlikni yaxshilash va asrashga yordam beradi. Faqat shu shart bajarilgandagina «talaba-pedagog - talaba» tizimi insonni jismoniy yetuklikka erishtirish bo'yicha maxsus tashkil etilgan, bir maqsadga yo'naltirilgan jara-yonning boshqariluvchi pedagogik tizimiga aylanadi.

Quyidagilarni qayd etish juda muhim:

1. Ushbu pedagogik tizimning paydo bo'lishiga sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turli kasalliklarning oldini oluvchi asos sifatidagi ahamiyatining o'sishi sabab bo'ladi.
2. Tizim bilimlar, amaliy tajriba yig'ilgandagina paydo bo'ladi.
3. Tizim talabalar bilan o'zaro munosabat vositalari ishlab chiqilgandagina paydo bo'ladi.
4. Talabalar - ushbu tizimning zaruriy komponentidir.
5. O'quv - tarbiyaviy - sog'lomlashtirish jarayoni maqsadlari-ni anglab yetgan, maxsus o'quv va tarbiyaviy axborotga ega bo'lgan, pedagogik ta'sir ko'rsatishning shakl va usullaridan foydalanishni bilgan pedagog - ushbu pedagogik tizimning paydo bo'lishi va funksiyalanishining zaruriy shartidir.

Shunday qilib «talaba - pedagog - talaba» boshqariluvchi pedagogik tizim pedagogik tizimlarning barcha talabalariga javob beradi: barqaror, turg'un, qat'iy tashkil etilgan, strukturaviy va funksional komponentlarning o'zaro harakatiga, tartibga kel-tirilganlik va yo'naltirilganlikning yuqori darajasiga ega.



«Talaba - pedagog - talaba» pedagogik tizimi funksiyalanishining samarasi shaxsni jismoniy yetuklikka erishtirish jara-yonini boshqarish tashkilotchiligiga bog'liqligi asoslab berilgan.

«Pedagog-talaba-pedagog» pedagogik hamkorligining asosi boshqariluvchi pedagogik tizim bo'lsa va u shaxs shakllanishining individual xususiyatlarini hisobga olsa jismoniy yetuklikka erishish

samaradorligining ongini eksperimental isbotlangan. Valeologik tarbiyani bunday tashkil etish jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorlik, umuman esa, jismoniy holat va salomatlikni yaxshilash uchun pedagogik faoliyatni muayyan maqsadda amalga oshirish imkonini beradi.

Insonlar oldin pul topish uchun sogʻliklarini ayamaydilar, keyin esa sogʻliklarini asrash uchun pullarini sarflaydilar. Pedagoglar, yoshlar va boshqa kasb egalari boʻlishidan qatʼiy nazar birinchi navbatda sogʻligi aʼlo darajada boʻlishi lozim.

Pedagogik valeologiya fanining asosiy gʻoyalarini taʼlim muassasalarida amalga oshirishning 2 xil metodi:

- Pedagog barcha qoidalarni, bilimlarni bilishi
- Qoidalarni amalda bajarish orqali yoshlarni yoʻnaltirish, oʻrnak boʻlish. Bunda quyidagilarga eʼtibor berish lozim:
- Hayot, umr, turmush tarzi va sogʻliq haqida
- Sogʻlikka ogohlik
- Salomatlikni falsafiy baholash
- Sogʻlik nima va u qanday baholanadi?
- Umr nima va u qancha boʻlishi mumkin?
- Ong va oʻzni anglamaslik muammosi

Ota-bobolarimiz har ishni qilishdan oldin obdon oʻylab olishni maslahat berganlar. Oʻylash deganda, qilinadigan ishning mohiyatiga yetish, uning harakat dasturini toʻgʻri belgilash, boʻlishi mumkin boʻlgan xatolarni hisobga olish, undan koʻriladigan shaxsiy hamda umuminsoniy manfaatlarni baholash va shular kabi koʻpgina talablar tushuniladi. Salomatlik ham falsafiy mulohaza yuritishni, oʻylab ish qilishni, uning asosiy sabablarini anglagan holda bu ishda toʻgʻri yoʻlni tanlay bilishni talab qiladigan sohadir. Shu maqsadda yoshlarni hayot, umr, turmush va sogʻlik masalalarida ozgina mulohazaga chorlashni lozim topdik.

Nazorat savollari

1. Pedagogik valeologiyaning asosiy maqsadi
2. V.N.Karazin tadqiqotining mohiyati
3. Valeologik tarbiyani tashkil etish

Adabiyotlar roʻyxati

1. Koshbaxtieva I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
3. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

3.2. Ta'lim muassasalariga qo'yiladigan sanitar talablar

Reja:

1. Ta'lim muassasalariga qo'yiladigan sanitar-gigienik talablar
2. Treninglarning valeologik imkoniyatlari
3. Ta'lim muassasalari va ofis kompyutrlariga qo'yiladigan sanitar talablar
4. Talaba va o'qituvchilarining ishi va dam olishi

Mavzuning o'quv maqsadi: talabalar ta'lim muassasalariga qo'yiladigan sanitar talablar qoidalarini orqali amaliy bilimlarini boyitish, ish o'rni, ish stolini gigienik tozaligini ta'minlashga o'rgatish, dam olish ko'nikmasini o'rgatish.

Tayanch tushunchalar: atrof-olam, tabiatni himoyalash, tabiatni asrash, faol hayot tarzi, sport, atrof-muhitni asrash, tabiat va ta'lim.

O'quv jarayonini tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablar bo'lib o'quv mashg'ulotlari soat 8 dan oldin boshlamaslik hisoblanadi. Nolinchi darslarni o'tkazishga ruxsat etilmaydi.

Ayrim fanlarni chuqurlashtirilgan holda o'qitishga mo'ljallangan muassasalarda, litsey va gimnaziyalarda o'qitish faqat birinchi smenada o'tkaziladi. Ikki smena ishlaydigan muassasalarda 1-, 5-⁴, bitiruvchi 9-va 11-sinflar va o'qitishga tenglashtirilgan sinflarni o'qitish birinchi smenda amalga oshiriladi.

Umumta'lim muassasalarida 3 smenada ishlashga ruxsat etilmaydi. Ta'limda haftalik yuklamani o'quv haftasi davomida teng taqsimlanishi kerak, bunda maksimal yo'l qo'yilgan hajm kun davomida quyidagini tashkil etishi kerak:

- 1-sinf o'quvchilari uchun - 4 darsdan oshmasligi, va haftada 1 marta jismoniy tarbiya darsi hisobiga ko'pi bilan 5 dars bo'lishi kerak;
- 2 -4 sinf o'quvchilari uchun - ko'pi bilan 5 dars va o'quv haftasi 6 kunlik bo'lganda, haftada 1 marta jismoniy tarbiya darsi hisobiga ko'pi bilan 6 dars bo'lishi kerak;
- 5 - 6 sinf o'quvchilari uchun - ko'pi bilan 6 dars bo'lishi kerak;
- 7 - 11 sinf o'quvchilari uchun - ko'pi bilan 7 dars bo'lishi kerak.

Darslar orasidagi tanaffuslar 10 minutdan kam bo'lmasligi, katta tanaffus (2 yoki 3 darsdan keyin) 20 - 30 minut bo'lishi kerak. Bitta katta tanaffus o'rniga 2 va 3 darsdan keyin har biri 20 minutli ikkita tanaffus belgilanishiga ruxsat etiladi.

Smena orasidagi tanaffus xonalarni namlangan holda yig'ishtirish va xonalarni shamollatish uchun kamida 30 minut, nomaqbul epidemiologik vaziyat holatida dezinfeksiyali ishlov berish uchun tanaffus 60 minutga uzaytiriladi.

O'quv haftasining davomiyligiga muvofiq kuniga darslar soni boshlang'ich sinflarda (birinchi sinfdan tashqari) 5 darsdan ko'p bo'lmasligi, 5 - 11 sinflarda 6 darsdan ko'p bo'lmasligi kerak.

Ta'lim jarayonining majburiy qismi va ta'lim jarayonining ishtirokchilari tomonidan shakllantiriladigan qismini tashkil etuvchi umumta'lim muassasalarining o'quv rejasi o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishiga

⁴ Health education: International experiences 2010, 21 School and health. 275-288 b.

ajratiladigan soatlar soni o'quv haftalik yuklamaning miqdoridan oshmasligi kerak.

O'quv haftalik yuklama o'quv hafta davomida teng taqismlangan bo'lishi kerak, bunda maksimal yo'l qo'lgan yuklama kun davomida quyidagicha tashkil etilgan bo'lishi kerak:

- 1 sinf o'quvchilari uchun - 4 darsdan oshmasligi, va haftada 1 marta jismoniy tarbiya darsi hisobiga ko'pi bilan 5 dars bo'lishi kerak;
- 2 - 4 sinf o'quvchilari uchun - ko'pi bilan 5 dars va o'quv haftasi 6 kunlik bo'lganda, haftada 1 marta jismoniy tarbiya darsi hisobiga ko'pi bilan 6 dars bo'lishi kerak;
- 5 - 6 sinf o'quvchilari uchun - ko'pi bilan 6 dars bo'lishi kerak;
- 7 - 11 sinf o'quvchilari uchun - ko'pi bilan 7 dars bo'lishi kerak.

Darslar jadvali majburiy va fakultativ mashg'ulotlar uchun alohida tuziladi. Fakultativ mashg'ulotlar majburiy darslar kam bo'lgan kunlarga rejalashtirish kerak. Fakultativ darslar boshlanishidan oldin va oxirgi dars tugagandan keyin kamida 45 minut tanaffus bo'lish kerak.

1 sinf o'quvchilari uchun o'zlashtirilishi qiyin fanlar 2 darsda; 2 - 4 sinf o'quvchilari uchun - 2 - 3 darslarda, 5 - 11 sinf o'quvchilari uchun - 2 - 4 darslarda o'tkazilishi kerak.

Boshlang'ich sinflarda 2ta darsni qo'shib o'tishga ruxsat etilmaydi. O'quv kun davomida bittadan ko'p nazorat ishini olib borish mumkin emas. Nazorat ishlarini 2- 4 darslarda utkazish tavsiya etiladi.

Dars (akademik saot) davomiyligi barcha sinflarda 45 minutdan oshmasligi kerak, istisno tariqasida 1 sinfda dars davomiyligi 40 minutdan oshmasligi kerak.

1-sinfla o'qitish quyidagi qo'shimcha talablarga rioya qilgan holda amalga oshiriladi:

- o'quv mashg'ulotlar 5 kunlik o'quv haftalikda faqat birinchi smenada o'tkaziladi;
- birinchi yarim yillikda o'qitishning «bosqichli» rejimdan foydalanish (sentyabrda, oktyabrda - kuniga 3 darsdan har biri 35 minut, noyabrda, dekabrda kuniga 4 darsdan har biri 35 minut, yanvardan maygacha 4 darsdan har biri 45 minut);
- o'quv kuni yarmida dinamik pauzani davomiyligi kamida 40 minutni tashkil etish tavsiya etiladi;
- uzaytirilgan kun guruhlariga qatnaydiganlar uchun kunduzgi uyquni, 3 martalik ovqatlanish va sayr qilishni tashkil etish zarur;
- o'quvchilar bilimini va uy vazifalarini baholash balli tizimsiz amalga oshiriladi;
- an'anaviy o'qitishda qo'shimcha haftalik ta'til uchinchi chorakning o'rtasida o'tkaziladi.

Yuqorida keltirilgan sanitar qoidalar to'liq bajarilishi uchun umumta'lim muassasa rahbari javobgar hisoblanadi.[1]

Bo'sh vaqtni sog'liq uchun foydali o'tkazish salomatlik uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, suv sporti, alpinizm, velosport, motobayker va x.k. sport turlari odam sog'lig'i uchun juda foydali hisoblanadi. Lekin bu kabi sport turlarining tabiatga zarari mavjud.

Mamlakatda barpo bo'layotgan madaniy yodgorliklar, muzeylar, istirohat

bog'lari shu davlatda yashayotgan insonlarni vaqtini samarali o'tkazishga xizmat qiladi. Sport komplekslarini, suv xavzalari qurilishi mamlakat aholisini yanada sog'lomlashtirishga olib keladi. Sog'lom yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha tabiat qo'ynida sport bilan shug'ullanish yopiq turdagi sport komplekslariga qaraganda sog'liqqa ko'proq ijobiy ta'sir qilar ekan. Jumladan, Janubiy Koreya Respublikasida Xan daryosi bo'yida daryo yoqalab ochiq turdagi tekin sport komplekslari qurilgan. Ish vaqti tugagan yoki bo'sh vaqtini foydali o'tkazmoqchi bo'lgan turli yoshdagi insonlar shug'ullanishlari mumkin.

Atrof-muhit sog'liq uchun bazaviy determinant g'isoblanadi. Bu talab shuningdek salomatlikni boshlang'ich nuqtasidan atrof-muhitda yashashning biologik faktorlari bilan jismoniy qulaylik, aqliy va ijtimoiy xotirjamlik orasidagi to'liq status hisoblanadi. Turmush tarzi "shaxsiy munosabatlar yig'indisi, shaxs faoliyatidagi ko'nikmalarni rivojlanishi va qiymati" "shaxslararo bog'liqlik, ovqatlanish, bo'sh vaqtni samarali o'tkazish, xobbilar, qiziqishlar va jismoniy faoliyat" dan tashkil topgan. Faol hayot tarzi "sifatli va samarali qiymatga ega mashqlar dasturi bo'yicha va qiziqqan mashg'ulotidan mamnunlik his etish, bo'sh vaqtlarni salomatlikning holatini aniqlovchi xususiyatlariga ko'ra kechirish lozim".

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishishi bilanoq o'zining bir qator qonunlarini, eng avvalo, asosiy Qonuni — O'zbekistonning Konstitutsiyasida aholining cog'ligini asrash maqsadida atrof-muhitni toza saqlashga alohida e'tiborni qaratdi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 50-moddasida «Fuqarolar atrof-tabiiy muhitga ehtiyotkorona munosabatda bo'lishga majburlar», deb ko'rsatilishi mamlakatimizning barcha fuqarolariga sog'lom muhit yaratish borasida katta mas'uliyat yuklaydi.

Shunday ekan, ta'lim muassasalaridagi pedagoglar, talabalar, shuningdek, barcha xodimlar universitet auditoriyalarini, atrof muhitlarini toza ozoda tutishga hamma birdek ma'suldir.

Informatika xonasiga tegishli bo'lgan jixozlar: monitor, protsessor, stol stullar toza bo'lishi kerak va albatta ulardan oqilona foydalanish lozim. Shu bilan birga qulayligiga ham e'tibor berish lozim.

Informatika kabineti - bu umumo'rta maktablar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarining o'quv-tarbiyaviy qismi bo'lib, o'quv hisoblash texnikasi komplekti (O'XTK) bilan, o'quv ko'rsatish qo'llanmalari, o'quv jihozlari, mebellar va informatika kursi bo'yicha nazariy hamda amaliy darslarni o'tkazishga mo'ljallangan kabinet.

Informatika kabinetidagi darslar:

- o'quvchilarda kompyuter savodini shakllantirish
- o'quvchilarni hisoblash texnikasini ishlab chiqarishda, proekt- konstruktorlik tashkilotlari, ilmiy muassasalarda, o'quv jarayoni va boshqarishda ishlatish bilan tanishtirish
- informatika asoslarini o'rganish jarayonida o'quvchilarda nazariy fikrlashni rivojlantirish
- maktabda o'quv-ta'lim jarayonini tashkil etishni va o'qitish uslublarini takomillashtirishga xizmat qilish kerak.

Informatika kabinetida quyidagilar o‘tkaziladi:

- informatika darslari va hisoblash texnikasini, kinofilm, diapozitivlar,
- tablitsa va boshqa o‘quv ko‘rsatish qo‘llanmalaridan foydalanib alohida umumta’lim o‘quv predmetlari
- informatika kursi bo‘yicha darsdan tashqari va fakultativ darslar eksperiment darslar va amaliy mashg‘ulotlar va boshqalar

Informatika kabinetini psixologik, gigienik va antropometrik qulay muhit bo‘lishi kerak va u shunday tashkil etilgan bo‘lishi kerakki, muvaffaqiyatli ta’limga, aqliy rivojlantirish va o‘quvchilarni g‘oyaviy-siyosiy tarbiyalashga, informatika va fan asosidan mustahkam bilim, malaka va mahorat olishga ta’sir ko‘rsatish kerak va xavfsizlik hamda sog‘liqni saqlash talablarga javob berishi kerak. Informatika kabinetini jihozlash: ta’limda yakka muloqotni amalga oshirish, kompyuterda mustaqil ish va mashqlarni tashkil etish uchun vazifalar, ilmiy va uslubiy adabiyotlar to‘plami

EHM uchun o‘quvchilar tomonidan tuzilgan eng yaxshi dasturlar to‘plami

- O‘quvchilar uchun jurnal
- ish joyida O‘XTKdan foydalanish jurnallari
- mashinalar ishlamay qolishi va remonti jurnallari
- o‘t o‘chirish vositalari
- o‘quv jihozlari kabinetida mavjud hisob uchun inventar daftari

O‘qituvchining ish joyi - o‘z ichiga monitor, sistemali blok, klaviatura, bosmaga chiqarish uskunalari va boshqa qo‘shimcha uskunalar (multimediya, skaner va boshqalar) oladi. O‘quvchilarning ish joylari tarkibiga faqat kompyuterning asosiy elementlari (klaviatura, sistemali blok, monitor) kiradi.

Informatika kabinetiga kompyuterlarni joylashtirish. O‘quvchilarning ish joyining informatika kabinetidagi tartibiy o‘quvchining bemolol kirishishni va o‘qituvchining dars vaqtida har bir o‘quvchi oldiga kela olishini ta’minlash kerak.

Sog‘lom turmush tarzining talablari va kasalliklarning oldini olish

Turmush tarzi - bu aniq sharoitdagi dialektik tushunchalar hosilasi bo‘lib, insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayot, mehnat, dam olish va hokazolarini o‘z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy qismlariga faqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi faolliqi, ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faollik ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy taassurotlar, nojo‘ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bular esa o‘z navbatida salomatlik, turmush tarzini sog‘lomlashtirish haqida to‘la bilimga ega bo‘lishga majbur qiladi, aholining o‘z salomatligiga bo‘lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ‘ib qilishni taqozo etadi.

Sog‘lom turmush tarzi keng ma’noli tushuncha bo‘lib, unumli mehnat qilish, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug‘ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va psio‘ogigienaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan o‘zini tiyish va har yili shifokor ko‘rigidan o‘tib turishdan iborat. Jamiyatning har bir a‘zosi shularni turmushida tatbiq etsa, sog‘lom hayot kechiradi.

Sog‘lom turmush tarzi (tarkibiy qismlari):

1. Unumli mehnat qilish.

2. Faol dam olish
3. To'g'ri(rasional)ovqatlanish
4. Badantarbiya va sport bilan shug'ullanish
5. Organizmni chiniqtirish
5. Shaxsiy va psihogigiena qoidalariga rioya qilish
6. Yomon odatlardan o'zini tiyish
7. Har yili dispanser ko'rigidan o'tish

Harakat va salomatlik. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollikdir.

Harakat natijasida odamning turli a'zo va tizimlarining faoliyati me'yorlashadi, buzilgan faoliyatlari esa tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan faolligi oshadi. Har qanday yoshdagi odam uchun harakat to'laqonli hayot va faoliyat ko'rsatkichidir. Harakat natijasida quvvat sarfi oshadi, to'qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yao'shilanadi. Yurak muskullari tolalarining tuzilishi mustahkamlanadi, organizmni idora etuvchi gormonal va nerv sistemasining ishi faollashadi. Harakat va jismoniy mashqlar suyaklar tizilmasini mustahkamlaydi, mushak kuchini oshirib, ularning bir xil shaklini saqlaydi. Go'daklar va maktab yoshidagi bolalar uchun harakatning ahamiyati juda katta bo'lib, u bola organizmining shakllanishiga, tayanch-harakat apparati, yurak-tomir sistemasi, endokrin va organizmdagi boshqa sistemalarning rivojiga yao'shi ta'sir qiladi.

Harakat faolligi muskullar bilan skeletni rivojlatiradi, qaddi-qomatni raso qiladi, almashinuv jarayonlari, qon aylanishi va nafasning idora etilishini takomillashtiradi, yurak-tomir sistemasining rivojlanishini belgilab beradi. Kundalik turmushda har kuni ertalab badantarbiya, ishlab chiqarish gimnastikasini kanda qilmaslik, sport bilan shug'ullanish, jismoniy mehnat qilish, ko'proq piyoda yurish zarur. Bunda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda muhim bo'lib, kishi har jihatdan intizomli bo'ladi, kuchlilik, chaqqonlik, ozodalilikni o'zida shakllantiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari juda o'ilma-xil bo'lib, gimnastika, yurish, suzish, velosiped haydash, turli sport o'yinlari, aerobika, chang'i, terrenkur, trenajerlar va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Nazorat uchun savollar

1. Ta'lim muassasalariga quyiladigan sanitar-gigienik talablar
2. Informatika kabineti, uning asosiy maqsadi va vazifalari nimalardan iborat.
3. Zamonaviy informatika kabinetining j ixozlari.
- 4.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Koshbaxtieva I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Health education: International experiences 2010, 21 School and health (LIBA, 2007, 64 bet) .
3. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

3.3. Ta'lim muassasalarida valeologik xizmatini tuzilish asoslari

Reja:

1. Talabalar salomatligini asrash uchun shart-sharoitlar yaratish.
2. Sog'liqni saqlash uchun poydevor yaratish
3. Sog'likni saqlashda faoliyat majmui
4. Ta'lim va tayinlangan tizimi orqali sog'liqni saqlash sohasida ta'lim.

***Mavzuning o'quv maqsadi:** bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda talabalar salomatligini asrash uchun shart-sharoitlar yaratish ko'nikmasini shakllantirish, sog'liqni saqlash faoliyati majmuini tushuntirish orqali nazariy va amaliy bilimlarini boyitish.*

***Tayanch tushunchalar:** bolalar salomatligi, "Sog'liqni saqlash" dasturi, fiziologik madaniyat, psixologik madaniyat, intellektual madaniyat.*

Bolalar salomatligi - shunday o'qituvchilar, ota-onalar va sog'lom avlodni⁵ tarbiyalash vazifasi hamjamiyatiga, bizning kelajagimizni o'z ichiga olgan bir siyosat. Talabalarning Sog'liqni saqlash muammo o'qitish turkumda bugun chiqib keldi va ijtimoiy ahamiyatini qozongan. Bu holda, asosan dastur "Sog'liqni saqlash" loyihasi doirasida oliy maktab o'quvchilari va litsey xodimlari uchun tashkiliy va pedagogik shart-sharoitlaryaratish hisoblanadi.

"Salomatlik" dasturi

Ushbu dasturning vazifalari:

- o'quvchilar, talabalar shaxsning sog'lig'i holati ko'rsatkichlari sog'liqni saqlash Litsey tashkiliy va pedagogik, moddiy-texnik, sanitariya va boshqa sharoitlar yaratish;
- sog'liqni saqlash talabalari ustidan nazoratni kuchaytirish, sog'liqni saqlash mutaxassislar litseyini ta'minlash;
- logistika, mazmuni va axborot boshqaruv tashviqotchilik va sog'lom turmush tarzi uchun, yosh avlodni jalb tashviqot ishlari yaratish;
- tashkiliy, dasturiy va moddiy-texnika ta'minoti, qo'shimcha ta'lim talabalari va sog'liqni saqlash, ularning dam olish, hordiq jihatlari o'quvchilarning ishlab chiqish;
- bolalar to'liq muvozanatli kun ta'minlash;
- taraqqiyot va litsey o'qituvchilari salomatligini saqlab qolish uchun chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish.

"Sog'liqni saqlash" dasturi asosiy vazifalari:

- Sog'liqni saqlash-ma'rifiy ishlar optimal rejimini toping;
- Darslarni Valeologik tahlil qilish;
- Taraqqiyot, foydalanish eng yaxshi amaliyoti amalga oshirish, texnologiya

⁵Health education: International experiences 2010, 21 School and health. 9-14 p

ta'lim- tarbiyasi, bolalar uchun etarli imkoniyatlar yaxshilandi;

- Oldini olish va har bir yosh darajasida jismoniy va sog'liqni saqlash mumkin og'ishlarning tuzatish orqali bolalar barkamol rivojlanishini rag'batlantirish;

- Sog'liqni saqlash sohasida zarur bilim;

- Ota-onalar, o'qituvchilar va bolalar sog'lom turmush tarzi asoslari orasida boradi. Faoliyati majmui:

- Talabalar salomatligini holatini monitoring,

- Mustahkamlash, bolalar va o'smirlar salomatligini asrab-avaylash uchun sharoitlar yaratish,

- Ta'lim jarayonida mehnat tashkiloti takomillashtirish,

- Xodimlarning psixologik va pedagogik vakolat takomillashtirish,

- Sport va dam faoliyatini takomillashtirish,

- Sog'lom turmush tarzini tashkillashtirish,

Manfaatdor barcha xizmatlar qo'shma ish uchun mexanizmlarni ishlab chiqish.

Kuzatuv salomatlik usullari:

- bolalar yillik tibbiy tekshiruv UPS

- jismoniy tarbiya darslarida talabalarning jismoniy rivojlanish tekshirish

- Sog'liqni saqlash uchun poydevor yaratish, o'quvchi va o'qituvchilar sog'ligini saqlash ularga g'amxo'rlik qilish ishlari ta'lim maskanlarida amalga oshirilmoqda. Bu holda, asosan dastur "Sog'liqni saqlash" loyihasi doirasida ta'lim maskanlar xodimlari uchun tashkiliy pedagogik shart-sharoitlar, sog'lomlashtirish ishlarini yaratish hisoblanadi.

- Ushbu dasturning vazifalari:

- o'quvchilar, talabalar shaxsning sog'lig'ini saqlashda ta'lim maskanlarida sanitariya va boshqa sharoitlar yaratish;

- sog'liqni saqlash talabalari ustidan nazoratni kuchaytirish, sog'liqni saqlash mutaxassislar litseyini ta'minlash;

- sog'lom turmush tarzi uchun, yosh avlodni jalb qilishda tashviqot ishlarni yaratish;

- Darslarni Valeologik tahlil qilish;

- Ta'lim maskanlarida ta'lim oluvchilar salomatligini saqlab qolish uchun chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish;

- Ta'lim oluvchilarni ta'lim-tarbiyasi bilan birga ular uchun etarli imkoniyatlar yaratish;

- Ota-onalar, o'qituvchilar va ta'lim oluvchilar sog'lom turmush tarzi asoslari ishlab chiqish

- Sog'likni saqlashda Faoliyat majmui:

- Mustahkamlash, bolalar va o'smirlar salomatligini asrab-avaylash uchun sharoitlar yaratish

- Ta'lim jarayonida mehnat tashkiloti takomillashtirish

- Sport va dam olish faoliyatini takomillashtirish

- Sog'lom turmush tarzini tadbiq qilish Maslahat faoliyati:

- Sog'lom turmush tarzi bo'yicha bolalar uchun individual va kollektiv faoliyati;

- Salomatlik va sog'lom turmush tarzi bo'yicha kutubxonalarda videolar to'plami



Talabalarining salomatligini yaxshilash maqsadida, o'qituvchilar, ota-onalar va shifokorlar sa'y-harakatlarini birlashtirish zarur hisoblanadi.

Ta'lim va tayinlangan tizimi orqali sog'liqni saqlash sohasida ta'lim.

Uchastkadan foydalanish maqsadi: litseyida sog'liqni ta'lim bo'yicha o'qituvchilar faoliyatini

tashkil etish.

So'zning keng ma'noda Sog'liqni saqlash, ta'lim jarayonida maqsadlaridan biri sifatida va ichki totuvlikka erishish uchun bir vosita sifatida paydo bo'ladi. Shu asosda, quyidagi sinflar tabiiy tarix, mehnat faoliyatlari, jismoniy tarbiya, rus tili, biologiya, matematika, san'at, sinf soat saboq yordamida lozim.

Dastur "Salomatlik" o'z ichiga oladi salomatligi uchun talabalar munosabat, madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan:

- fiziologik madaniyat (fiziologik jarayonlarni nazorat qilish va organizmning zahira imkoniyatlarini oshirish qobiliyati);
- psixologik madaniyat (ularning his va tuyg'ular boshqarish qobiliyati);
- intellektual madaniyat (ularning fikrlarini nazorat va ularni nazorat qilish qobiliyati).

Quyidagicha barcha darajadagi asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi:

- sog'liqni saqlash va sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq masalalar uchun qimmatli nisbatan shakllantirish;
- tanasini shifo usullari mahorati bo'yicha bilim tizimini yaratish;
- jismoniy mashqlar, sport turli qaratilgan ijobiy turtki shakllantirish;
- Birinchi yordam ko'rsatishda o'zingiz va boshqa shaxsga tibbiy bilim asoslarini yaratadi.

Nazorat uchun savollar

1. Talabalar salomatligini asrash uchun shart-sharoitlar yaratish to'g'risida.
2. "Salomatlik" dasturi va uning vazifalari nimalardan iborat.
3. Maslahat faoliyatining vazifalari.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Вайнер Э.Н. [Валеология](#). Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
3. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
4. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

IV BOB. SOG‘LOM TURMUSH TARZI FALSAFASI

4.1. Inson salomatligining falsafasi

Reja:

1. Sog‘liqni saqlash falsafasi
2. Inson salomatligi: yangi qonun himoyasida
3. Sog‘lom turmush tarzi falsafasi
4. Sog‘liqni saqlash muammolami falsafiy jihatlarini

Mavzuning o‘quv maqsadi: talabalarning bilimlarini inson salomatligi qonun himoyasida ekanligi asoslari yordamida boyitish, ularga salomatlikning falsafiy jihatlarini lozim bo‘lgan qoidalar bilan qurollantirish.

Tayanch tushunchalar: ahloq, klinik sinovlar, axoli madaniyati, jinsiy va jismoniy salomatlik.

Sog‘liqni saqlash falsafasi axloqni, jarayonlar va inson salomatli tarkibidan iborat bo‘lgan kishilarni o‘z ichiga oladi.

Sog‘liqni saqlash falsafasi insonning ijtimoiy tuzilmasining ajralmas tarkibiy qismlari sifatida mos keladi. Ya'ni, sog‘liqni saqlashning ijtimoiy muassasasini insoniy taraqqiyotning zarur fenomeni sifatida insonning o‘z hayotining umumiy xususiyati va sifatini yaxshilash, to‘g‘rilash va o‘zgartirishga doimiy intilishi yordamida ko‘rib chiqish mumkin. Ushbu ko‘p yillik mehnat zamonaviy siyosiy hayotda muhim o‘rinni egallaydi, unda salomatlik ijtimoiy hayot uchun zarur bo‘lgan asos bo‘lib hisoblangan farovonlik sifatida tushuniladi.

Birinchi navbatda, salomatlik falsafasiga quyidagi elementar masalalar kiradi:

- Kim tibbiy yordamni talab etadi va/yoki olishga loyiq bo‘ladi? Sog‘liqni saqlash barcha kishilarning fundamental huquqi hisoblanadimi?
- Davolanish, davolanishga yotqizish va dori-darmon va hokazo qiymatini hisoblash uchu nasos bo‘lishi mumkin?
- Klinik sinovlar va sifatni nazorat qilish uchun zarur parametrlar qanday?
- Evtanaziya kimga zarur?

Shu bilan birga, barcha masalalardan eng muhim masalasi «Salomatlik nima?» hisoblanadi. Agar ushbu masala hal etilmasa, salomatlik to‘g‘risidagi nizo noaniq bo‘ladi.

Natijada, salomatlik falsafasining maqsadi va ma'nosi biotexnologiya, tibbiyot va kasallarni parvarishlash sohasining doimo o'zgarib turishi to'g'risidagi axborotni ⁶birlashtirishdan iborat. Sog'liqni saqlash, qoidaga ko'ra, davlat byudjetidan xarajatlar sarflanishi bo'yicha birinchi o'rinda turadi. Sog'liqni saqlash falsafasi tibbiyot xamshirasi, vrachlar, ittifoqchi tibbiyot xodimlari, kasalxonalarining ma'muriyati, tibbiyot sug'urta kompaniyalari, hukumat va bemorlar kabi sog'liqni saqlash tizimining birlamchi dvigatellarini ajratadi.

Sog'lom turmush tarzi falsafasi - inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib qurishni maqsad qilgan fanlarning rivojlanishiga metodologik asos yaratadi. Ularning yo'nalishlarini falsafiy jihatdan asoslaydi. Buning uchun falsafa sog'lom turmush tarzining alohida masalalarini abstrakt tushunchalarida ifodalab, falsafiy mushohadadan o'tkazadi, induktiv-deduktiv xulosalar chiqarib, yana mavhumlikdan aniqlikga qaytadan, amaliyot uchun muhim bo'lgan vazifalarni shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzi, nosog'lom turmush tarziga yoki nuqsonli turmush tarziga xos bo'lgan axloqiy jihatlarni inkor etish va insoniy odobning ijobiy tomonlarini o'zidan mujassamlashtirish jarayonida takomillashib va rivojlanib boradi, shu yo'sinda sog'lom turmush tarzi axloq kategoriyasi bilan ham bog'lanib ketadi. Inson onadan birdangina xushxul va odobli bo'lib tug'ilmaydi. Odobli bo'lish ma'lum vaqt davom etadigan, hamda butun umr davomida takomillashtirib borishni talab qiladigan axloqiy tarbiyaning natijasi sifatida o'zini namoyon qiladi. Shu boisdan odob tarbiya jarayoni bilan ham uzviy bog'lanib, odamlarda sog'lom turmush tarzi yoki borshqacha aytganda odobli yashash tarzida yashashga ehtiyoj sezishni shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzi, tarbiyali va odobli yashash tarziga xos namunaviy tomonlari bilan mazmuni va mohiyati tarbiyasiz axloqsiz iborat bo'lgan nosog'lom turmush tarziga parchalovchi ta'sir ko'rsatadi. Hayotda sog'lom turmush tarzi nosog'lom turmush tarzining kushandasi sifatida o'zini namoyon qiladi.

Sog'lom turmush tarzi bilan nosog'lom turmush tarzi dialektikasida nosog'lom turmush tarzining inkor qilinishi o'rtasidagi ziddiyat inson umrining uzayishiga, uning arzigulik turmush sharoitlarida yashashga o'z umrini ezgu ishlarga bag'ishlashga, sog'lom turmush tarzining tantanasiga olib keladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllanishi tufayli inson umrini uzaytirilishi o'limni orqaga sursa, nosog'lom turmush tarzida esa yashash inson umrini qisqartirib, o'limni tezlashtiradi. Bunda komil insonni namoyon etuvchi g'oya asosida ham milliy, ham umumbashariy ahamiyatga ega bo'lgan, odamzotga xos eng yuksak ma'naviy va jismoniy barkamollikni mujassam etgan, uni hamisha ezgulikka undaydigan olijanoblikni shakllantirishni amalga oshirish lozimdir.

Har qanday lug'atda yoki falsafa entsiklopediyasi "salomatlik" ning ta'rifini topish mumkin emas. Faqat u erda emas, chunki. Shu bilan bir vaqtda, foydalanishning ahamiyatini va chastotasiga mos ravishda, so'z "Salomatlik" va uning semantik turlarini, albatta, uning butun borliqning asosi sifatida Yer yuzidagi

⁶ "Putting Health on Perspective" The New Ata

barcha hayot uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ehtimol falsafiy axborot bo'shliqda ichiladi ziddiyat muhim farq uyg'unlashuviga, konstruktiv-totuv yashashi va o'zaro uchun har ikki tomon ham o'zaro istamasliklari bilan izohlash mumkin. Bu ziddiyat falsafa qarori taqdirda, ularning mol-mulklarini maydonini kengaytirishni mumkin va ularning qadr-qimmatini saqlagan holda sezilarli ma'naviy va o'zaro boyitish uchun cheksiz imkoniyatlar bilan inson jamiyat mavjudligining fiziologik komponentlari bo'yicha amaliy ta'sir, har ikki oshirish. Juda bir xil sog'liqni saqlash, ularning tushuncha va san'at va hayotning turli sohalarida mutafakkirlarining ko'plab avlodlar tajribasini qonunlarini yig'ilib, falsafa qimmatli uslubiy qo'llab-quvvatlash katta tarvaqaylab nazariy apparati olish mumkin. Xususan, sog'liqni saqlash, uni erishish yo'lida umumiy yo'l-yo'riq olish uchun falsafa yordamida bo'lishi, va shunday qilib aslida bu yo'lni kesib mumkin.

Savol buni qanday bo'ladi? Bu tashabbus texnik ancha qiyin uning soyutluk, xilma-xilligi va spekulativ qaramay falsafa nisbatan o'ng umumiylikni topish muammo va sog'liqni saqlash masalalarini keng dengiz kabi, falsafa allaqaysi ko'rinadi, aniqlash va talqin va ularning g'oya va mavqeini moslashtirish tegishli ajratish sog'liqni saqlash muammolariga.

Ammo bunday "qilmishlari" falsafa Umumiy va boshqa zamonaviy umumiy fanlar va fanlarni juda yutuqlari, xususan, yaqinda portlash tizimlari nazariyasi foydalanish holda, o'ziga xos modernizatsiyalash (rivojlanish?) Mumkin emas. Urinish bu yo'nalishda ba'zi qadamlarni va bu ish qaratib qilish.

Birinchidan, biz, ya'ni o'rganish ob'ektini, aniqlash kerak, uning an'anaviy va tibbiy jihatlarini «salomatlik» tushunchasi bilan. Tibbiyotda profilaktika inson salomatligini mustahkamlash, turli kasalliklarning oldini olish va ularni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf qilishni anglatadi.

Ijtimoiy profilaktikaning zamonaviy tushunchasi inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish, uni jismoniy va ruhiy quvvatini har taraflama rivojlantirishni o'ziga maqsad qilib olgan davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini o'z ichiga oladi. Tibbiyot sohasida kasallik-laming oldini olish, inson salomatligini mustahkamlash, uning umrini uzaytirish bo'yicha yetarlicha tadbirlar ishlab chiqilgan.

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 tomonlama gigienik tarbiyalash;
- aholi salomatligini umumdispanserizatsiya asosida dina-mik kuzatish tizimini tadbiq etish.
- Inson salomatligi ahvolini kuzatish quyidagilarni ko'r-satdi:

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

Salomatlik darajasi qoniqarsiz holatda fiziologik tizim-ning 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 yetarlicha, 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. Bbolalar 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 xalqaro aloqalariga tadbir etish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy profilaktika tibbiyotda keng ishlab chiqilgan, har bir shaxs salomatligining garovi bo'lgan individual profilaktikaga esa yetarlicha e'tibor berilmayapti. Ijtimoiy profilaktika individual profilaktik tadbirlar

uchun sharoit yaratib berishi kerak. Kasalliklar - insoniyat uchun ofatdir. Qanchadan- qancha in-sonlar 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 yengilmagan. 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 birli-gidir. Individual profilaktika turmushda va ishlab chiqarishda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishni ko'zda tutadi. Ijti-moiy 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 faoliya-tining 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.

Zardushtiylikning 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, homi-lador va emizuvchi ayollarga munosabat, mast qiluvchi ichimliklar ichishni taqiqlovchi ko'rsatmalar berilgan.

Yu. Shodimetovning ta'kidlashicha, profilaktika sog'lom inson tanasining himoya mexanizmini mustahkamlash, chiniqtirish, uning qarshilik kuchini oshirishga yo'naltirilgan. Ular inson tanasi va atrof muhit o'rtasida dinamik mutanosiblikni ishlab chiqadi va mustahkamlaydi.

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 profilak-tikasi va ularni davolashda jismoniy mashg'ulotlarni universal vosita deb hisoblagan, jismoniy mashqlarni inson hayotining turli bosqichlarida uning salomatligi, yoshi, jismoniy tayyorgar-ligi, jismoniy yuklamaga chidamliligini, shuningdek, iqlim sharoitlari va boshqa omillarni e'tiborga olib kundalik rejimga kiritishni tavsiya etgan.

Nazorat uchun savollar

1. "Salomatlik" tushunchasi
2. Inson salomatligi: yangi qonun himoyasida
3. Sog'lom turmush tarzi falsafasi
4. Sog'liqni saqlash muammolari falsafiy jihatlarini

Adabiyotlar ro'yxati

1. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
3. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
4. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
5. Источник: Yuval Levin, "Putting Health in Perspective," The New Atlantis

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

4.2. Insonning chin go'zalligi jismoniy shakllanishi, aql va salomatlik

Reja:

1. Emotsional boshqarish va jismoniy sog'liq
2. Salomatlikni yaxshilashning ratsional usullari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha amaliy mashg'ulot.
3. Nafosat tarbiyasi
4. Nafosat madaniyati

Mavzuning o'quv maqsadi: talabalarga salomatlikni yaxshilashning ratsional usullarini, nafosat tarbiyasi va madaniyati bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'nikmasini singdirish.

Tayanch tushunchalar: intellekt, emotsiya, emotsional holat, ovqatlanish ratsioni, emotsional boshqarish, nafosat tarbiyasi, nafosat madaniyati.

Intellekt bu umumiy qilib olganda bizning borligimizdir. Har qanday vaziyatda o'zimizni tuta bilishimiz bu aqliy sog'lomligimizni ifodalaydi. Jismoniy sog'liqdan farqli ravishda aqliy sog'liq murakkab sanaladi. Sababi, jismonan nosog'lom bo'lishdan ko'ra aqlan nosog'lomlik yashash tarzini og'irlashtiradi. Jismonan sog'lom odam nima qilish, nima gapirish, nima yeyish kabilarni ongli ravishda anglaydi, aqlan nosog'lomlik esa bundan mustasno.

Emotsional boshqarish

Emotional wellbeing is not the absence of emotions, but it is your ability to understand the value of your emotions and use them to move your life forward in positive directions.

Ko'pgina insonlar o'zlarini hissiyotlarini boshqara olmaydilar. Bunga turli sabablar keltirishiimz mumkin. Masalan, pedagogika sohasida ishlaydigan insonlar shovqinni ko'tara olmaydilar, sababi, ular bu muhitda kun davomida bo'lib, kechki paytga kelib tinchlikni hohlaydilar. Agar shovqinli muhit tugamasa, ular asabiylashishni boshlaydilar, natijada ular o'zlarini emotsional boshqara olmaydilar. Umuman olganda har bir sohada ishlovchi insonlarni o'z emotsional holati bor. Bu kasbiy kasallik deb ataladi. Chunki bir sohada uzoq faoliyat ko'rsatgan inson shu sohadagi barcha salbiy va ijobiy emotsional hissiyotlarni ongi va tafakkuriga singdiradi.

⁷Intellektual fond iborasi bilan aytganda: ijobiy hissiyotlari bo'lmagan insonlar jamiyatda ishlay olmaydi va ishdagi kunlik salbiy yoki ijobiy to'qnashuvlarni qabul qila olmaydi, intellektual hissiyotlari bor bo'lgan insonlar kasal hollarida ham turli to'qnashuvlardan osonlik bilan chiqib ketadi.

Jismoniy sog'liq

Jismoniy sog'liq intellektual sog'liq va emotsional sog'liq bilan bog'langan. To'liq intellektual sog'liq va emotsional sog'liqa erishish uchun kuchli va sog'lom organizmga ega bo'lish kerak. Sog'lom tanga erishish yo'lida qilinayotgan barcha harakatlar ya'ni mashqlar nafaqat organizmni balki kayfiyatni ham ko'tarishga xizmat qiladi.

Quyida keltiriladigan faoliyatlar insonni ham jismonan ham ruhan tetiklashtiradi:

- T o'yib dam olish. Inson sutkasiga 8 soat uxlashi kerak. Shunda kun davomida tetik yuradi.
- To'g'ri ovqatlanish. Ko'p insonlar bunga e'tibor bermaydi, lekin to'g'ri ovqatlana bilish inson organizmini kasalliklardan himoya qiladi.
- Stresslardan olib chiquvchi mashqlar. Bunday mashqlar turkumiga yoga kiradi. Inson kunidan 30 minutini jismoniy mashqlarga bag'ishlasa kun davomida charchamaydi.
- Quyosh nuridan bahramangd bo'lish yoki D vitamini. Bu faoliyat nafaqat yoshi kichiklarga balki kattalarga ham kerak. Chunki D vitamini Raxit kasalligidan himoyalaydi.
- Turli ichkilik va tamaki vositalardan voz kechish. [1]

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ikkinchi tub tarkibiy qismidir. Inson doimo kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga intilishi lozim. Har birimizda jismoniy kuch berish, ishonchli chiniqishni talab etuvchi ko'plab ishlarimiz bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish jarayonida nafaqat salomatlik mustahkamlanadi, balki o'zini yaxshi sezish hamda kayfiyat yaxshilanib, tetiklik, quvnoqlik tuyg'usi paydo bo'ladi. Zamonaviy ishlab chiqarish va hayot sharoitlari ancha darajada insonning

⁷ Optum Health. Health Education Resources Physical Health. Mental Health

harakatlanish faolligini kamaytirgan. Akademik A.I. Bergning ma'lumotlariga qaraganda (2000 yil) o'tgan asrda mushak energiyasining ishlab chiqarishda sarflanishi 94 % ni, hozirgi paytda esa faqat 1 % ni tashkil etadi.

Harakatlarning kamligi insonning salomatligiga salbiy ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, ertalabki badantarbiya, jismoniy mashqlar tanaffuslari, sayrlar, sayyohlik gipodinamiyaning harakatga ochlik o'rmini to'ldirishga qaratilgan.

AQShdagi Stenford universiteti mutaxassislarining tadqiqotlari buni tasdiqlaydi, amerikalik olimlar insonlarni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ishonitiradigan ko'plab fikrlarni keltiradilar.

Ularning ichida quyidagilarni o'qing:

- Jismoniy mashqlar - bu lazzatdir
- Har bir inson uchun mos keladigan mashq turi topiladi
- Bir necha oydan keyin Siz ularga shunchalik o'rganib qolasizki, hech qachon tashlay olmaysiz
- Yarim yildan keyin esa:
- Siz faolroq, tetikroq bo'lasiz.
- Kuchingiz ko'payadi, harakatlar muvozanati yaxshilanadi, reaksiya tezligi oshadi
- Asab zo'riqishi va yomon kayfiyatni barataraf etish osonroq bo'ladi
- Yog' qatlamlari kamayadi
- Suyak to'qimalari mustahkamlanadi
- Qon aylanishi yaxshilanadi
- Ishlash qobiliyatingiz oshadi

Bu xulosalarga qo'shilmay iloji yo'q, chunki ular haqiqatan amaliyotda doimo isbotlangan. Jismoniy mashqlar asosli ravishda sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir, chunki jismoniy faolliksiz insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy ahvoli ancha yomonlashadi, insonning intellektual imkoniyatlari pasayadi (shifokorlarning ta'kidlashicha, aqliy ishlash jismoniy ish bilan to'liq qoplanishi lozim).

Yaxshi jismoniy holatda bo'lish quyidagi tarkibiy qismlaridan tashkil topadi:

1) Chidamlilik - uni sog'lom yurak ta'minlaydi. Yurak uchun eng yaxshi mashqlar - organizm eng ko'p kislorod iste'mol qiladigan mashqlardir. Piyoda yurish, yugurish, velosipedda yurish, suzish, aerobika organizmning chidamliligini oshiradi.

2) Epchillik - yaxshi jismoniy holatda bo'lgan inson o'z harakatlarini muvozanatlashtira olishi va tez reaksiyaga ega bo'lishi lozim.

3) Mushak kuchi - kuchli mushaklar qomatni jozibali qiladi. Kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarda organizmga qo'shimcha kislorod talab etilmaydi.

4) Mushak chidamliligi - takrorlanuvchi harakatlar mushaklarni charchamay, intensiv ishlashga o'rgatadi.

5) Egiluvchanlik - kuchli sog'lom va elastik mushaklar har qanday yoshda, ayniqsa keksa yoshida harakatchanlikni saqlab qolishga imkon beradi. Egiluvchanlikni gimnastika, badminton, raqslar, chang'ida uchish va hokazolar rivojlantiradi.

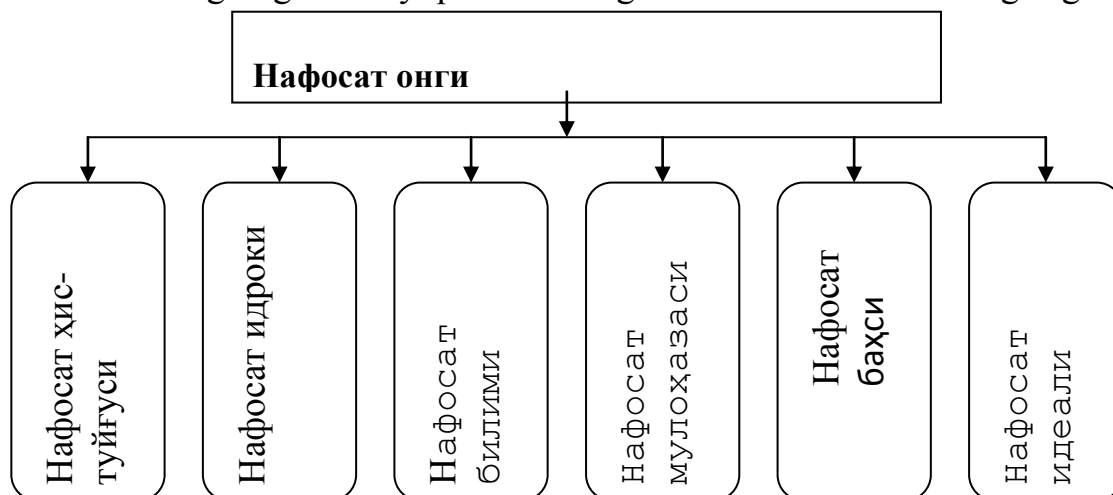
Jismoniy kamolot deb eng avvalo a'lo salomatlik, uyg'un jismoniy rivojlanish, yaxshi rivojlangan harakatlanish funksiyalari, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik tushuniladi.

Nafosat tarbiyasi insonda go'zallikni his qilish tuyg'usini shakllanishiga yordam beradi, uri rivojlantiradi. Inson doimo o'z hayotini go'zallik asosida qurishga intiladi. Nafosat tarbiyasi axloqiy, aqliy, huquqiy, ekologik, jismoniy va mehnat tarbiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Tabiat, adabiyot, teatr, musiqa, she'riyat, tasviriy san'at va boshqalarga bo'lgan muhabbat shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Nafosat tarbiyasi axloqiy tarbiyani samarali tashkil etishda katta ahamiyatga ega.

Nafosat tarbiyasi - shaxsning nafosat ongi, munosabatlari hamda nafosat faoliyatining vujudga kelishi va takomillashuvidan iborat uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, bu jarayon yosh va ijtimoiy omillar bilan belgilanadigan turli bosqich hamda darajalarga ega. Nafosat tarbiyasi shaxsning nafosat madaniyatini egallashiga yo'naltirilgan bo'lib, turli shakl va metodlar yordamida amalga oshiriladi.

Nafosat ongi go'zallik, go'zallikni his etish, uning mohiyatini anglash, nafosat his-tuyg'usi, nafosat didi kabi tushunchalarning ongda aks etishi.

Nafosat ongning tarkibiy qismlari o'ziga xos murakkab tuzilishiga egadir:



Nafosat madaniyati go'zallikni his etish, undan zavqlanish, mavjud go'zalliklarni asrashtirish va uning qadrlanishini ta'min qilish hamda amalga oshiriladigan nafosat faoliyatini tashkil etish darajasining sifat ko'rsatkichidir. Nafosat ongi go'zallikni qadrlash va uni boyitish yo'lidagi amaliy harakatni keng ko'lamda tashkil etish asosida takomillashib boradi.

Abu Ali ibn Sino ham insonga xos bo'lgan ijobiy fazilatlaridan sanab o'tar ekan, quyidagilarga alohida urg'u beradi:

- Jasurlik - biror ishni bajarishda kishining jasurligi, chidamliligi, inson boshiga tushgan yomonlikni to'xtatib turuvchi quvvat.
- Aqllilik - biror ishni bajarishda shoshma-shosharlik qilishdan saqlovchi quvvat.
- Ziyraklik - sezgi bergan narsalarning haqiqiy ma'nosini tezlik bilan tushuntirishga yordam beruvchi quvvat.

Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badantarbiya bilan shug'ullanishi zarur: «Badanning salomat

va quvvatli bo‘lmog‘i insonga eng kerakli narsadir. Chunku o‘qimoq, o‘qitmoq, o‘rganmoq va o‘rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz vujud lozim. Sog‘ badanga ega bo‘lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo‘l qo‘yurlar. ... Badan tarbiyasini fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o‘ng ila tersi kabidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo‘yib asatirini yuvib ovora bo‘lmak kabidirki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog‘lom bir vujud kerakdur».

Quyosh radiatsiyasi, havo va suv muhitlarining xususiyatlari talabaning salomatligini mustahkamlash, chiniqish va ish qobiliya-tini 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 si-fatida 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 vaqtdir.

Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik faktorlar valeologik tarbiya vositalari sifatida talabalar salomatligini yaxshilash va o‘quv faoliyati samarasini oshirishga yordam berdi.

Tadqiqotlarimiz xulosasiga ko‘ra tabiiy omillar muhitdagi chiniqtirish jismoniy mashqlari organizmning tashqi muhit ta'sirlariga chidamliligini oshiradi.

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 bajaradilar. Ochiq havoda o‘tkazilgan tadqiqotlar davomida turli usullardan foydalanildi. Bular: qat’iy reglament-lashtirilgan mashqlar, o‘yin va musobaqa usuli, so‘z va ko‘rgazma orqali ta'sir ko‘rsatish va h.z. Turli usullar qo‘llanilgan kom-binatsiyalarni sinab ko‘rish natijasida o‘yin va musobaqa usuli-ning samarali birikmasi aniqlandi. Bellashuvlar jaryonida raqobatchilik omili (to‘sinlarda tortilish, yerga 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 imko-niyatlarini maksimal darajada namoyon etishga yordam beradi. Tadqiqotlarning yuqorida keltirilgan natijalarining ko‘rsati-shicha bellashuvlar sharoitida jismoniy tayyorlik musobaqa bo‘lma-gan boshqa usullar sharoitidagiga nisbatan ancha oldinga siljiydi.

Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoli-yatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqa-radi. 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 sha-roiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi yengillashadi. Talabalik davrida qon aylanishi, yosh bolanikiga nisbatan sustroq bo'ladi. Qon aylanishini jadallashtirish uchun yurak ishlashini faollash-tirish kerak. Yurak faoliyati, o'z navbatida, mushaklar ishi ta'sirida yaxshilanadi. Mushaklar qisqarganda qon venalar orqali yurak tomon xarakatlanadi, bo'sh shashi chog'ida esa kapillyar-lardan venaga oqadi.

Tinchlik, xarakatsizlik yetarlicha xarakatlarning bajaril-masligi yurakka salbiy ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklarga sabab bo'ladi.

Adabiy manbalar va o'tkazilgan tadqiqotlar tahlili jismo-niy tarbiya amaliy mashg'ulotlarida o'quv dasturi bo'yicha harakat ko'nikmalarini shakllantirish, harakatlarni boshqarishga yo'nalti-rilgan o'quv yuklamasidan foydalanilayotganligini tasdiqlaydi. Natijalar ko'zga ko'rinarli emas, chunki o'quv yuklamasi hajmi, jadalligi uncha baland emas. Jismoniy tarbiya usul va vositalari shaxsning tipologik xususiyatlari, jismoniy rivojlanish, jismoniy ahvol, O'rta Osiyo iqlimi xususiyatlarini hisobga olmaydi. Bayon etilganlardan shunday xulosa kelib chiqadiki, yoshlarni jismoniy yetuklikka erishtirishga, salomatlikni asrash va mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan, ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar deyarli yo'q. Shuning uchun ilmiy asoslangan jismoniy mashqlarni aniqlash uchun matematik statistika usulidan foydalaniladi. Pedagogik jarayon omillari-ning o'zaro bog'liqligi xususiyatlarini aniqlash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan. Pedagogik jarayonda uning tarkibiga kiruvchi omillar o'zaro bog'liqdir. Bir omilni ikkinchi omil o'zga-rishiga mos o'zgartirish mahorati pedagogik jarayon samarasini yanada oshiradi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining tuzilishi.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha amaliy mashg‘ulot.
3. Salomatlikni yaxshilashning ratsional usullari. Salomatlikni yaxshilashning samarali vositalari.
4. Salomatlikni mustahkamlashning noan'anaviy vositalari.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
3. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
4. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

4.3. Sog‘lom turmush tarzining motivlari

Reja:

1. Inson salomatligi shaxsning asosiy madaniyati.
2. O‘zbekiston Respublikasi aholisi salomatligining omili sifatida.
3. Jismoniy mashg‘ulotlarning sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishi.
4. Jismoniy tarbiyaning va sport mashg'ulotlarining asosiy va yordamchi vositalari

Mavzuning o‘quv maqsadi: talabalarga shaxs madaniyati, aholi salomatligi respublikaning omili sifatida, jismoniy mashg‘ulotlar va ularning sog‘lomlashtirish yo‘nalishlari va vositalari to‘g‘risida ma‘lumotlar berish
Tayanch tushunchalar: shaxs madaniyati, aholining demografiyasi, yashovchanlik, aholining reproduktiv salomatligi

Salomatlik madaniyati- inson salomatligining asosiy madaniyatini ajralmas qismi bo‘lib, qobiliyat va ko‘nikma darajalarini aniqlashga xizmat qiladi.

Ko‘p yillardan buyon insoniyatning barcha ijtimoiy-iqtisodiy tuzulmasi jamiyat hayotining muhim muammolaridan biri bo‘lib kelmoqda. Ular butunlay ishlab chiqarish va ta‘limni ijtimoiy mavjudligi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Inson salomatligi madaniyati shaxsning asosiy madaniyatidir, bilimni asosiy darajasi, ko‘nikmalarni hosil bo‘lishi va sog‘liqni mukammalligi.

Sogʻliq intratizimi darajasini tavsiflaydi, ya'ni tuzulmaviy garmoniyani. Bu shaxs va un imkoniyatlarini biologik, ijtimoiy va kreativ funksiyalarini umumlashgan jihatdan tavsiflaydi.

Garmoniya- bu shaxsni adekvatlikni beradigan psixologik jarayon, digormoniya esa uning aksi. Aqliy faoliyatda asosiy rolni “Men tushunaman” degan ibora oʻynaydi, ya'ni oʻz-oʻzini ijobiy baholaydi. Bu esa shaxsni jamiyatga koʻnikishiga muhim omil hisoblanadi.

Garmoniya tabiatan insonga beriladi, bunda insonga negativ (salbiy) axborotni toʻgʻri tahlil qila olish qobiliyatini beradi. Negativ mafkuralar va emotsiyalar garmoniyani buzilishiga sabab boʻladi. Tadqiqotlani koʻrsatishicha, jismoniy borliqni, hayotiy foydalilikni, kreativ imkoniyatlarni boshqara olish garmoniyaga asoslanadi.

⁸Asabiy holatni koʻp hollarda saqlanishi disgarmoniyani keltirib chiqarishga sabab boʻladi. Bunday holatlarga stress, nerv holatini tez-tez buzilishini misol qilib keltirsak boʻladi. Shuning uchun ta'lim olish diagnostika va davolanishni intensiv ravishda olib borish samarali natija beradi. Shuningdek, asab tolalarini yomonlashishi ularning vegetativ nerv sistemasiga salbiy ta'sir ham disgarmoniyaga sabab boʻlishi mumkin.

Garmoniyaga toʻliq boʻlgan farzandni tarbiyalab oʻstirish hamma ota-onaning ham qoʻlidan kelmaydi, shu qatorda jamiyatning ham. Bu juda murakkab jarayon hisoblanadi, garchi barcha ota-onalar farzandini juda baxtli va sogʻlom boʻlib oʻsishlari tarafdori.

Garmoniya bola hayotini goʻzallashtirishga va yengillashtirishga xizmat qiladi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, oilaviy muhit eng asosiy rol oʻynaydi, chunki har bir oilada ulgʻayotgan bola muhitni oʻrganib katta boʻladi. “Qush uyasida koʻrganini qiladi” degan ibora har tomonlam aoʻz isbotini topadi. Bola ona qornida boʻlganda onadan va otadan genetik tarzda ma'lum bir fazilatu illatlar oʻtadi. Har bir bola temperament bilan tugʻilsa, xarakter bilan katta boʻladi. Bola ulgʻaygani sayin unda atrof-muhitni ta'sirida xarakter shakllanadi.

Bu borada juda koʻp tadqiqotchilar ish olib borishgan, masalan, L.I.Solomina (A.M.Atkinda “ranglar bilan test oʻtkazish” tajribasi asosida). Solomina ham Atkinda singari rang palitralari yordamida test oʻtkazgan. U bolalarga rang palitrasini taqdim etgan va har bir bola oʻziga yoqqan rangni tanlagan, shu rangga qarab bolani emotsional holati aniqlangan.[1]

Oʻzbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi oʻsib kelayotgan avlodga salomatligini yaxshilashni talab etadi, chunki bu respublikaning kelgusidagi ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi-ni koʻp jihatdan ta'minlaydi. Shuning uchun yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash davlat ahamiyatiga molik muammodir.

Yoshlar salomatligi muammosi qator sabablarga koʻra muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar xalq xoʻjaligi ishchi resurslarining asosiy qismini tashkil etadi. Bu aholining salomatlik jihatdan zaif, chuqur oʻylangan profilaktika tizimiga muhtoj

⁸ Health education: International experiences 2010, 21 School and health. 131-135 p.

kontingen-tidir. Ayni paytda rivojlanib kelayotgan yosh organizm sog'lomlash-tirish usullariga faol javob beradi va bu usullar samarasini yanada oshiradi.

O'zbekiston aholisining 33,3%, ya'ni respublikaning har uchinchi fuqarosi 14 dan 30 yoshgacha bo'lgan yigit va qizlardir. Ayni paytda yoshlar salomatligi chuqur tashvishga solmoqda. Hayotning davomiyligi rivojlangan mamlakatlardagiga nisbatan 7 yilga kam, bu farq yildan-yilga uzayib bormoqda. Bolalar o'limi ko'paymoqda. O'quvchi va talabalar salomatligi ham yomonlashib borayotganligi kuzatilmoqda.

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 kasallik-lari alomatlari qayd etilmoqda;
- shifoxona va poliklinikalarda davolanuvchilar soni ko'payib bormoqda;
- alkogol va tamaki iste'moli oshib boryapti.

O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vaziri o'rinbosari B. Yuldashevning ta'kidlashicha, mutaxassislarning bergan ma'lumotlariga muvofiq, birinchi sinf o'quvchilarining 70-80% sog'lig'ida kamchiliklar mavjud. Bu kamchiliklar o'smirlik davriga kelib surunkali ko'rinishga o'tmoqda. 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'quvchi-larning 8,5% gina sog'lom ekanligi, qolgan 91,5% orga-nizmida turli kasalliklar alomatlari mavjudligi aniqlangan.

Turli oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan talabalar sog'lig'i tekshirilganda, ularning 40% turli surunkali kasal-liklar (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. Oliy o'quv yurtini bitirayotgan talabalar salomatligi istalgan darajada emas.

Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshlik chog'larida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Toshkent Davlat tibbiyot instituti talabalari salomatli-gini kuzatish natijasida quyidagilar ma'lum bo'ldi. Talaba-larning 25% ga yaqini yurak-qon va qorin kasalliklariga; 13%- qomat buzilishi va skaliroz bilan, 10% - ko'z kasalliklari, 10% nafas olish organlari kasalliklari bilan og'rigan. Yurak-qon kasalliklari oldini olish birinchi darajali muammo hisob-lanadi.

1985 yilda talabalar o'rtasida jismoniy faollik darajasi o'rganildi. Moskvalik birinchi kurs talabalari o'rtasida jis-moniy aktivlik yigitlar o'rtasida 41%, qizlar

o'rtasida 64% ni, Xarkovda- 49 va 75%, Almatida 67 va 64%ni, Toshkentda 58 va 84% ni tashkil etdi. Ko'pchilik talabalarning ongida jismoniy tarbiya va sport kasalliklarining oldini oluvchi omil ekanligi shakllanmagan. Vaholanki, nafaqat respublikamizda, balki chet davlatlarda ham o'tkazilgan ko'p sonli tadqiqotlarda jismoniy mashg'ulotlarning inson organizmiga ijobiy ta'chir etishi va ular turli kasalliklar profilaktikasida effektiv vosita hisoblani-shini isbotlangan.

Shunga qaramay, yoshlarni jismoniy tarbiya qilishga sog'lomlashtiruvchi tizim sifatida qaralmaydi, shuning uchun bunday jismoniy tarbiya yoshlarni sog'lom turmush tarziga tayyorlamaydi, ularga salomatlikni saqlash va mustahkamlash usullarini o'rgatmaydi.

Pedagogik jarayon jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'u-lotlarga ehtiyojni rivojlantirmaydi, jismoniy rivojlanish va funksional imkoniyatlarni yaxshilamaydi. O'qitish mazmuni va metodik asoslari sog'lomlashtirishga yo'naltirilmaganligi sababli jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtiruvchi effekt yo'q. Bu, shuningdek, tibbiyot va pedagogikaning sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga yetarli e'tibor bermayotganligiga ham bog'liqdir.

Yoshlar salomatligi soxasidagi axvol taxlili shuni ko'rsa-tadiki bu muammo hozirgi kunda keskin tus olgan. Jismoniy tarbiya didaktikasida tub o'zgarishlar amalga oshirmay turib ruhiy, axloqiy va jismoniy sog'lomlashtirish masalalarini hal etish mumkin emas. Salomatlik ahvoli inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etish muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuchi sifatini ham oshiradi. Sog'lom inson bir xil sharoitda salomatligi yomon insonga nisbatan og'irroq ishni bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega. Shunday qilib, sog'lom inson - yuqori sifatli ishchi kuchidir.

Ma'lumki, talabalarning kasalliklarga ko'p chalinishi sabablaridan biri - ularning kam harakatliligidir. Ratsional jismoniy yuklamalarning yo'qligi, birinchi navbatda, semirish, diabet, nevroz, qomatning buzilishi, yassitovonlik kabi kasallik- laming rivojlanishiga sabab bo'ladi. Yurak-qon va nafas olish tizimlarining funksional rezervlari kamayadi, turli infek-siyalar, shamollashlar, rehiy stresslarga chidamliligi pasayadi. Shuning uchun harakat faolliligiga hozirgi paytda jismo-niy ko'rinishning yaxshilanishida effektiv vosita sifatida qaraladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish salomat-likni mustahkamlashga, o'qish unumdorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Salo-matlik - ijtimoiy-iqtisodiy, biologik, ekologik, tibbiy va psixoemotsional ta'sirlarning natijasidir va uni sog'lomlash-tiruvchi jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlash mumkin. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ulla-nish organizmning atrof-muhit va infeksiyalar ta'siriga tabiiy qarshiligini oshiradi. Shu vaqtga qadar yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda texnik usullarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish konsepsiyasi ilgari surilgan. Bunday metodologiya yetarli sog'lomlash-tiruvchi effektga ega emasligi amaliyotda sinaldi, shuning uchun uni boshqatdan ko'rib chiqilishi lozim.

So'nggi vaqtlarda insonning sog'lomlashishiga bo'lgan exti-yojni qondiruvchi yo'nalishlar tobora keng tarqalmoqda. Bunday konsepsiya

sogʻlomlashtiruvchi sport klublari faoliyatiga jiddiy taʼsir koʻrsatdi.

Hamma kasb hunar kollejlari qabul qilingan jismoniy tarbiya shakllari ichida jismoniy tayyorgarligi vazifalarini qoʻllash afzal hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarligi. Boʻlajak mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi, dasturga asosan bu darslar uch qismga boʻlinib oʻtiladi: maxsus, asosiy va sport. Oliygoʻhlarining dasturiga engil atktika gimnastika, suzish, sayyohlik, sport oʻyinlari, otish boʻyicha nazariy va amaliy boʻlimlar kiritilgan. Talaba amaliy darslar jarayonida jismoniy tayyorgarligi vazifalari jismoniy tarbiya va sport turlarining qaysi amaliy qismlari bilan hal qilinishini bilishi kerak. U hamma mashqlarni sinab koʻrish lozim.

Gimnastika darslari talabalarning harakat koordinatsiyasi, qoʻllarning chaqqonligi, bel, qorin, tana mushaklarining statik chidamliligi, diqqat, emotsional turgʻunlik, tez fikr yuritish, mardlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun qoʻllaniladi. Qoʻllar epchilligi va koordinatsiyasi buyumlar, oʻrtacha va kichik koptokchalar yordamida erkin mashqlar bajarish bilan rivojlantiriladi. Statik chidamlilik, kuch, statik va dinamik mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Maxsus kuch trenajyorlarida mashq bajarish maqsadga muvofiq.

Emotsional turgʻunlik, mardlikni shakllantirish uchun yugurib kelib, tayanch holda “kon” dan sakrash, pastlikka va balandlikka sakrash, “brusya”, halqalar va turnikdan sakrab tutish, batutda sakrash mashqlaridan foydalaniladi.

Engil atletika darslarida boʻlajak mutaxassislarning ruhiy va jismoniy sifatlari shakllantiriladi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida oʻyingoh yoʻlaklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish, estafetada yugurish, balandlikka va pastlikka sakrash va eʼʼ atktikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Suzish darslarida yurak-qon, nafas olish, issiqlik almashinuvi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik shakllanadi. 30 daqiqagacha suzish, 50-100 m ga qayta-qayta suzish, uzoqqa va chuqurlikka shoʻngʻish, 3-5 m lik tramlindan turli usulda sakrash epchillik va dov-yuraklikni tarbiyalaydi.

Sayyohlik maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan mashgʻulot hisoblanadi: yuk bilan uzoq yurish va yugurish, gorizantal va vertikal arqonga tirmashib chiqish, maxsus toʻsiqlardan oshib oʻtish lozim boʻladi.

Sport oʻyinlari. Asab va yurak-qon tomir, mushak tarmoqlarining shakllanishiga koʻmaklashadi, koʻrish va eshtish analizatorlarining ishi yaxshilanadi, umumiy chidamlilik, epchillik, harakat, koordinatsiya, chaqqonlik, reaksiya tezligi, diqqatni taqsimlash, tez fikr yuritish emotsional turgʻunlik kabi sifatlarni ham shakllanadi.

Merganlik. Otish boʻyicha darslarda boʻlajak mutaxassislar uchun kerak boʻlgan ruhiy va jismoniy sifatlarni koʻz bilan chamalash, diqqat, emotsional turgʻunlik, sabr-toqat tarbiyalanadi.

Amaliy darslarda jismoniy tayyorgarligi maqsadida maxsus toʻsiqlardan oshib oʻtish jismoniy mashqlardan tuzilgan doiraviy mashgʻulotlar, trenajyorlarda maxsus tayyorgarlik vaqtida keng qoʻllaniladi. jismoniy tayyorgarligi boʻyicha oʻquv qoʻllanma har bir oʻquv boʻlimi mutaxassisligi, sogʻliqning holati,

talabalarning jinsi, umumiy jismoniy tayyorgarligini hisobga olib tarbiyalaydi. jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mashqlar hamma mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi.

Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar va gigienik omillar jismoniy tarbiya vositalarini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan harakatlarni, insonni jismoniy tarbiyalash vositasidir. Jismoniy mashqlar tarixiy jixatdan tarkib topib, uslubiy jixatdan gimnastika, o'yin, sport va turizm sifatida shakllangandir. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlar mashg'ul bo'luvchining aktiv harakat faoliyatini ko'zda tutadi. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari harakatlarni shakllantirish va takomillashtirishga bo'lgan ishtiyoq, harakatlarning maqsadi va unga erishish vositalari haqidagi tasavvur hamda harakatlarni bajarish niyati va iroda urinishlarida ifodalanadi. Jismoniy mashqlar insonni dunyoqarashini, psixik ruhiy faoliyatini kengaytiradi va takomillashtiradi. Uning his tuyg'ulari va irodasini hamda karakterini kamol toptiradi.

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi inson jamiyatining uzoq o'tmishiga borib taqaladi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishida moddiy xayot sharoitlaridastavval butun mehnat faoliyati hal qiluvchi rol o'ynagan. Mehnat, jangovar va turmush faoliyatidan tarixiy jixatdan olingan mashqlardan tashqari (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, biror narsani irg'itish, og'ir narsani bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, suzish va h.k.), mashqlardan tashqari, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish jarayonida mahsus yaratigan va analitik mashqlar deb atalgan mashqlar paydo bo'ldi. Bu mashqlar harakat sifatlarini rivojlantirish uchun shuningdek alohida pedagogik yoki davolash vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar insonning ongli harakati natijasidir. Ular shakli va ta'siri hamda bajaradigan vazifalariga muvofiq bir qator turlarga bo'linadi. Bizga malumki, jismoniy harakatlar siklik-harakatlar takrorlanuvchi va atsiklik harakatlar-harakatlar takrorlanmaydigan harakatlarga bo'linadi. Demak jismoniy mashqlar ham shunday harakatlarga bo'linadi. Yugurish, gimnastika, suzish mashqlarini siklik mashqlar yoki harakatlar, sport o'yinlari, yakkakurash usullari, suv polosi, shu kabilar - atsiklik mashqlar yoki harakatlar deyish mumkin.

Shunindek jismoniy mashqlarni Umurivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yordamchi mashqlar turlariga ajratish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ertalabki badan tarbiya, jismoniy tarbiya darslari va sport trenirovkalari tayyorlov qismida shug'ullanuvchilarning mashg'ulotning asosiy qismiga va jismoniy yuklamalar ta'siriga tayyorlash, davolovchi jismoniy mashqlar sifatida foydalaniladi. Maxsus mashqlar bir sport turiga xos bo'lgan jismoniy harakatlar yoki mashqlardir. Engil atletikachining yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari yoki futbolchining to'p surishi, tup chiqarishi, qabul qilishi, to'pni bosh bilan o'ynashi, gimnastikachining jihozlardagi mashqlari, erkin va saf mashqlari va h.k. yordamchi mashqlar esa maxsus mashqlar texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar to'plami: trenajerlardagi mashqlar, soxta raqib bilan harakatlar, aldov harakatlari va h.k.

Jismoniy mashqlar ular jismoniy tarbiya qonuniyatlari o'gizida

qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirish mumkin. Mashg'ulotlarga pedagogik jihatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish va tarbiyaning maqbul uslubiyoti jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omildir. Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga hos hususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush ^jimi).
2. Jismoniy mashqlarning o'ziga hos hususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar.
3. Tashqi sharoitning alohida hususiyatlari (meteorologik, mahalliy hususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Jismoniy mashqlar barcha hodisalar va jarayonlarga o'xshash o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuni tushunchasiga bir butun qilib jamlangan qator jarayonlar kiradi, bu jarayonlar ta'siri ostida harakat faoliyati rivojlana boradi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga ana shu harakat faoliyatlari qismlarining jami ham kiradi (masalan, yugurib kelib turib uzunlikka sakrash tushunchasiga yugurib kelish, sakrash, parvoz, erga tushish tushunchasiga ham kiradi), shuningdek, harakat mashqlarini bajarish vaktida organizmda sodir bo'ladigan barcha funktsional o'zgarishlar ham shunga kiradi. Bu elementlarning hammasi jismoniy mashqlarning umumiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy mashqlarning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi va tashkil etilishdan iboratdir. Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi harakatlarni bajarish vaqtida asosiy funktsiyalarni ta'minlaydigan o'zaro aloqalar, o'zaro muvofiqlik jarayonlari qandayligi bilan karakterlanadi. Jarayonlarning aloqasi, bir-biriga muvofiqligi, masalan, shtanga ko'tarishdagiga nisbatan yugurish chog'ida boshqacha bo'ladi, shuning uchun ana shu mashqlarning ichki strukturasi ham har xil bo'ladi. Mashqlarning tashqi shakli ko'zga ko'rinib turadi. Shu ko'zga tashlanib turadigan jarayon harakat jarayonida masofa, vaqt, kuchga nisbatan karakterlanadi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlari
2. Shaxs salomatligining asosi nimada
3. Ijtimoiy profilaktika nima?
4. Valeologiya kursining mazmunini tushuntirib bering.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "Barkamol avlod yili" davlat dasturi. T. 2010 y.
2. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
- 3 Вайнер Э.Н. [Валеология](#): Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2001.
4. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
5. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология, здоровье, молодость, красота. - Мн., 1999.
7. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. - М., 2002.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

4.4. Sogʻliq oila baxtning asosi

Reja:

1. Oila ijtimoiy institut sifatida
2. Oilada turmush tarzini sogʻlomligi
3. Oila- sogʻlom jamiyat poydevori.
4. Psixologik tadqiqot ishlarini nazariy tahlil

Mavzuning oʻquv maqsadi: Talabalarga oila jamiyatning ijtimoiy boʻgʻini ekanligini singdirish orqali oilada cogʻlom turmush tarzini shakllantirish koʻnikmasini singdirish

Tayanch tushunchalar: oila, reproduktiv salomatlik, psevdo-ijtimoiy oʻxshashlik

Oila ijtimoiy institut sifatida oʻz ichiga ijtimoiy munosabat modelini, shaxsning joriy holatining aks etishini oladi.

Er-xotinlik hayotda identifikatsiyalash mexanizmlarining oʻziga xos xususiyatini tadbiiq etgan holda oilada sub'ektiv muvaffaqiyatli er-xotin munosabatlarini oʻzgaruvchanligini koʻrsatish uchun farqlash imkoniyatini beradigan omillarni aniqlash imkonini beradi.

Muammo boʻyicha psixologik tadqiqot ishlarini nazariy tahlil qilish natijasida er-xotinlik munosabatlarida aynan oʻxshashlik jarayonlarining tipologiyasi ishlab chiqilgan. Asosiy tiplarning umumiy xarakteristikalari quyida keltirilgan.

Birinchi tip, oilaviy rolda er-xotinlik munosabatlarning predmetini aniqlash kerak. Ushbu tip rasmiy oʻxshashlikning birikmasi va ijtimoiy rolda tarkibining turlichaligi asosida «psevdo-ijtimoiy oʻxshashlik» deb atalgan.

Ushbu tipning aynan oʻxshashligi shaxs tomonidan sub'ektiv ahamiyatli maqsadlarga erishish imkoniyatlariga ega boʻlishni nazarda tutadi. Psevdo-ijtimoiy oʻxshashlik oila a'zolarining oʻzaro manfaatlariga asoslangan oʻzaro kelishuv asosida qurilgan munosabatlarga xos boʻlgan jihatdir.

Oʻxshashlikning bunday natijasida er-xotinlar muayyan vaziyatlarda hamjihatlik sifatida namoyon boʻladi.

Er-xotinlik munosabatlarda oʻxshashlikning keyingi varianti er-xotinlik munosabatlaridagi sheriklik hisoblanadi. Bunday oʻxshashlik er-xotinning shaxsiy «Men»ini oʻzaro bir biridan ustun turishi (erning oʻz «Men»ini ustun qoʻymasdan

xotining «Meni»ni ustun qo'yishi va aksincha) hisobiga ularning er-xotinlik munosabatlaridagi sheriklikda ixtiyoriy «ochilishi» er-xotinlik munosabatlardagi muloqatda er va xotinning biri tomonidan ko'mak berilishini his qilish bilan birgalikda bog'liqlikka aylanadi.

Bunda inson hayotining maqsadga yo'nalganligi va anglanganligi, shuningdek er yoki xotinning istiqboli er yoki xotinning shaxsiy xususiyatini va er-xotinlik munosabatlarni bir xillashtirish usuli bilan belgilanadi. Ushbu tip «psevdo-shaxsiy bir xillashtirish» deb ataladi.

Uchinchi tip «biz-bir xilmiz» er-xotinlik munosabatlarning optimal psixologik masofa bilan xarakterlanadi, bunda bir tomondan hamjihatlikni shakllantirishni yengillashtiradi, boshqa tomondan, shaxsning mustaqilligini, uning individualligini hurmat qiladi.

Psevdo-ijtimoiy o'xshashlik insonning oiladagi muayyan psixologik ehtiyojlarni qondirish uchun imkoniyat topishini nazarda tutadi.

Psevdo-ijtimoiy o'xshashlik bilan xarakterlanadigan er-xotinlik munosabatlardagi nikohlar o'zaro hamkorlikning yuqori darajasi bilan va kognitiv kelishuvning mavjudligi bilan farqlanadi.

Nikohdagi xotirjamlik uchta komponentlar: munosabatlar muvaffaqiyatining ob'ektiv, sub'ektiv, ob'ekti-sub'ektiv ko'rsatkichlari birikmasidan iborat bo'lgan integrativ xarakteristikalarni o'z ichiga olishini ta'kidlab o'tish kerak, shu bilan birga xotirjamlikning asosiysi hisoblangan belgilari har bir tip uchun turlichadir.

Psevdo-shaxsiy o'xshashlikka ega er-xotinlar uchun oilaning barqarorligi, oila birligini o'zaro qabul qilish va o'zining shaxsiy boyligini oila muhitida amalga oshirish imkoniyati kabi tushunchalar katta ahamiyatga ega.

Oila- sog'lom jamiyat poydevori. Oilaning vazifalari quyidagilar:

1. Ijtimoiy –sog'lom jamiyatning asosi sog'lom oila hisoblanib, erkak va ayol o'rtasida tashkil topgan, xis tuyg'ular, muxabbat asosida birlashgan. Bu tuyg'u yosh juftlikni ma'naviy va jismoniy yakinlashtiradi, nikohga birlashtiradi va bolalar tarbiyasiga, juftini oilaviy baxtga, shuningdek to'la qonli shaxs sifatida oilada va jamiyatda shakllanishga yordam beradi. Lekin ayrim xollarda oila-nikoh doirasida ma'lumotga ega bo'lmagan yoshlarda er-xotinlik jarayonida ko'pgina ko'ngilsizliklarga va yomon oqibatlarga olib keladi. Kelgusida siz oila-nikoh muammolari tahlil qiladigan bo'lsangiz, nikohdagi erkak va ayolning o'rtasida xis-tuyg'ularining mohiyati haqida tasavvurga ega bo'lishingiz kerak.

2. Oila- sog'lom jamiyat poydevori

Jamiyatning maqsadi- insonning baxti, buni tashkil etuvchi sog'lom, mustahkam oila. Aynan shu to'la qonli kelajakni tarbiyalaydi va kamol toptiradi. Shunday oila o'z o'zi bilan shakllanmaydi, ikkala juftlikning say xarakterlari bilan tashkil topadi, umumiy tuyg'u va intilish oraqali birlashadi. Yoshlar turmush quradilar, baxtli oilani tashkil toptirish uchun, oilaviy hayot to'g'risida ma'lum bir qobiliyatga va bilimga ega bo'lishi kerak. Nikohning barqarorligi va xotirjamligi ko'pgina omillarga bog'liq, masalan kelin-kuyovlarni oilaviy hayotga ham jismoniy, ham ruhiy va ma'nan tayyorgarligi kelgusida nasl masalasidagi savollarning yechilishiga javob bo'ladi. Baxtli oilaviy hayot uchun juftlikdan birlari ma'lum bir ma'naviy -muxabbat, sodiqlik, javobgarlik, o'zini to'la qonli xis

qilishni, sabrlik, oila a'zolarga xurmat yuzasidan qarash, har doim oilaviy og'ir vaziyatlarda yordam beruvchi kabi fazilatlarning tashuvchisi bo'lishi kerak. Nikoh- erkak va ayol o'rtasidagi rasmiy qonun-qoidalarga asoslangan, shaxsiy va moddiy qiziqishlarini bog'lagan ittifoqdir. Nikoh ittifoqining maqsadi-oilani tashkil etish. Oila- davlatimizda qabul qilingan qonun-qoidalar asosida, xo'jalik-iqtisodiy sohada mustaqil faoliyat olib boruvchi ittifoqdir. Oila jamiyat asosida tashkil etilib, ularning qiziqishlarini himoyalovchi hisoblanadi. Barcha dinlar ham oilani, oilaviy hayodagi asosiy voqyealarni himoyasini o'z zimmasiga oladi. Har bir millatning nikohdan o'tish bo'yicha o'z an'analarini mavjud. Bizdagi an'alariga muvofiq o'zaro muxabbat va yoshlarning hohishi asosida nikoh tuziladi. Er-xotinning huquq va vazifalari FXDYoda nikoh qayd etilgandan keyin qonun kuchga kiradi. Haqiqiy nikoh hych qachon o'zining o'sishida to'xtamaydi. Hayot insonga har doim yangi masalalarni oldiga qo'yadi, qachonki uni xal etish kerak. Oilaviy baxt yo'lida to'sqinlik qiluvchi qiyinchiliklar va turli xil tasodiflar bo'lib, agar juftliklar o'z muxabbatlarni mustaxkamlashni xoxlashsa va bilishsa, ular o'zlarini farzand tarbiyasida va jamiyat oldida javobgarligini anglaydilar.

Oilaning vazifalari

Oilaviy hayotga sog'lom va to'g'ri dunyoqarash juftliklarga o'rab turgan olamni anglashga yordam beradi. Oilaning har tomonlama rivojlanishi, jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy vazifalarning amalga oshishi bog'liq.

Ijobiy emotsional fonning tashkil topishi. Yosh oila quruvchilar nikoh ittifoqini muxabbat asosida, xurmat asosida, xushmuomilalik va muloyimlik asosida mustahkamlashga erishadilar. Oilaning mustahkamligi va rivojlanishi muloqat, o'zaro aloqadan shu tariqa erishadilar. Yoshlar oila qurib, ko'pgina sinovlarga duch keladilar. Shuning uchun oilada kelib chiqqan turli nizoni hal etsa bo'ladi. Oilani saqlab qolish, bir-biriga yordam berishning bir sharti juftliklarning murosaga kelishi. Hayotda yorug' ranglardan boshqa to'qroq ranglar ham mavjud. Qaysarlik, bir-birini tushunmaslik, biri-biriga yon bosmaslik – yomon oilaviy hayotning maslaxatchilaridir. Ko'p yillar mobaynidagi birgalikdagi hayot, ikkala shaxsning tuyg'ulari sinovlarni yengib o'tishga yordam beradi. Ijobiy emotsional fonning tashkil topishi ikkala shaxsga ham bog'liq. Ahamiyatlisi shundaki ikkala shaxs ham so'zsiz nima beraolsa berishi kerak. Nikohda hych kim ko'p narsa ololmaydi, nisbatan u ko'p qo'ygan bo'lsa ham.

Jinsiy aloqalar. Juftliklarning o'zaro birgalikdagi hayoti ko'p qirralidir. Shulardan bir qirradi jinsiy yaqinlikdir. Bu inson uchun tabiiy xodisa hisoblanib, sevgi va muxabbat tuyg'ularining cho'qqisidir. Oilaviy baxtning asosiy sharti jinsiy doirasida to'liq uyg'unlikdir. Agar er va xotin bir-birini sevsa, bu yaxshi va to'g'ridir va ulardan biriga jismonan yoki ruxan aziyat chekishga olib kelmaydi. Sevish san'ati shundan iboratki, ular bir-biriga quvonch ulashadi, o'zlarining xarakatlari bilan o'zaro ishonch xosil qiladilar, quvonch orqali sevgan insonlarini qoniqtiradilar. Juftliklarning uyg'unlikdagi jinsiy aloqalari oilaviy baxtga va uni mustahkamlashga olib keladi.

Tug'ilishning vazifasi. Tug'ilishning vazifasi bu oila vazifasining asosiysi hisoblanadi. Baxtli oilalarda bolalar juftlikni ma'nan bir-biriga bog'laydilar. Bolaning tug'ulishi-bu quvonch, baxt va katta oilaviy shodiyona. Bu

davrdagi barcha yumushlarni erkak o'z bo'yniga olishi lozim, bu bilan ayoliga va bolasiga o'zining sabrliligini ko'rsatadi. Shuni unitmaslik kerakki xomiladorlik davrida spirtli ichimliklar, dori vositalari ichmaslik, stress xolatida bo'lmaslik zarur bo'lib, bu juftlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mutaxassislarning fikricha mamlakat aholisini kamaymasligi uchun har bir oilada kamida 3 nafardan farzand bo'lishi kerak. Bunday sharoitlarda oilalar mamlakat aholisini baqarorligini va insonlarning hayot darajasini ushlab turadi.

Bola tarbiyasi –oilaning muhim va qiyin vazifasi.

Tarbiya – insonning faol va maqsad sari yetaklovchisidir Tarbiyaning maqsadi shaxsning xar tamonlama uyg'unlikdagi rivojlanishi ,qaysiki jismonan yetuk va ma'nan boy, barkamol va insoniyatning ezgulik yo'lidagi mehnati . Bolaning tarbiya jarayoni uning ilk kunlaridanoq boshlanadi. Bunda asosiy vazifani oila egallaydi. Oilada bolani mehnatsevarlik va shaxsning asosiy fazilatlari shakllanadi. Bunda hal qiluvchi vazifani ota-onalarning o'zaro munosabatlari va oiladagi ichki vaziyat bajaradi. Ular bolalar uchun birinchi va asosiy –ayol, ona, xotin yoki bo'lmasa erkak, ota sifatida namuna bo'ladilar. Ota-onalar o'rtasidagiva boshqa insonlarga nisbatan munosabat, bolaning shaxs bo'lib shakllanishida muxim rol o'ynaydi. Oilada berilgan tarbiya-bolaning maktabdagi va boshqa ta'lim-tarbiya maskanidagi tarbiyasining muvofaqiyatli garovidir.

Ota-onaga, dustlariga, karindoshlariga va xamkasblariga bo'lgan xurmat va xayrixolik. Oilani shakllanishida o'zaro ichki aloqadan tashqari ota-ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlar ham muhim ahamiyatga ega. Ota- onalar bu bolalarning eng yaqin kishilari, qachon va qaerda yordam kerak bo'lsa yosh oilalarga o'z so'zlari yordam beruvchi insonlardir. Ota-onalarning yoshlarga hayrixoxligi va maslaxatlari ko'pincha maishiy qiyinchiliklarni va hayotdagi turli vaziyatlarni yechimini topishda yordam beradi. Shuni inobatga olish kerakki ota-onalarning ko'pincha aralashuvi har doim ham yaxshi natijalarga olib kelmaydi.

Yosh oila quruvchilarga shuni eslatish kerakki , oiladagi muammolarni to'g'ri xal etilishi fakat ikki kishiga bog'liq. Jinsiy hayot bo'yicha maslaxatlarni faqat mutaxassislardan olish mumkin. Oiladagi qulaylik va badastirlikni do'stlar o'rtasidagi o'zaro xayrixolik ham shakllantiradi. Shu joyda bir maqolni misol keltirish mumkin : “Yuz so'm pulining bo'ling bo'lmasin, yuzta do'sting bo'lsin.”

Oilada iqtisodiy-ho'jalikning vazifalari. Bu vazifa ob'ektiv(mamlakatdagi ijtimoiy-iqtisodiy xolat) va sub'ektiv(ta'lim, hayot tarzi, yashash manzili, mashina, dala xovli, ehtiyoj darajasi, bolalarning yoshi va soni va h.o) omillarga bog'liq. Oilaning hayot tarzini tashkillashtirish va rejalashtirishda maishiy xizmatlarni er-xotining imkoniyatidan kelib chiqqan holda taqsimlanadi. Shuni muvofiq oilada jismonan kuchli bo'lgan shaxs, oilaning boquvchisiga aylanadi, yashash uchun ishlab topadi, og'ir vazifalarni bajaradi. (dala hovlida ishlaydi, ta'mirlash ishlarni bajaradi, maishiy jihozlarni ta'mirlash, maxsulotlarni g'amlan va h.o). Erkak kishi bolaning jismonan va odob doirasi yuzasidan tarbiyasida faol ishtirok etishi, dars tayyorlashga ko'mak berishi, ota-onalar majlislarida ishtirok etishi va h.o Ayol kishi esa yeguvlikning tayyorlashda, uydagi tartibga javobgardir. Uy ishlarning bajarishda bolalar ham ko'mak berishi va bolalarni bu vazifaga tezroq o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Maishiy ishlar

taqsimoti to'g'ri va teng oila a'zolariga ,kerakli miqdorda bo'sh vaqtning qolishiga olib keladi.

Mehnat va ishlab qicharish va zifalari oilaning iqtisodiy ho'jalik vazifalari bilan bog'liq.Ko'pincha farovon hayot oila a'zolarining xarakteri ,mehnatning va unga xaq to'lashga bog'liq. Shuni inobatga olish kerakki ish joyini tanlashda faqat moddiy va ma'naviy tamonini emas ,balki ishdan qoniqish va qulaylikka ham e'tibor qaratish lozim. Agar ish joyidan ko'nglingli to'lsa, ishga bayramdek kelinsa, ish faoliyatida ham unumdorligi oshadi, ish joyida ham xurmat-e'tiborga sazovor bo'ladi.

Oilaviy maishiy vazifaning usuli .Sog'lom oilaning jipslashishida maishiy xolatlarning va dam olishning to'g'ri tashkillashtirishga bog'liq. Oiladagi uy-yumushlarini taqsimlashda oila a'zolarining ish tartibini va o'qishlari inobatga olish kerak.Kundalik uy yumushlarini taqsimlashda yakka tartibda va oilaviy sog'lomlashtirishga ham e'tibor qaratishimiz zarur.(ertalabki badan tarbiya,massaj,jismoniy mashqlarni bajarish va h.o). Xafta mobaynida oilaviy dam olishga chiqish, parklarga ,baliq oviga, daryo bo'yiga, vaqt ajratish kerak. Dam olish va bolalarning kanikullarni oila davrasida yaxshi o'tkazishga xarakat qilishga intilish kerak. Oila-- bu birgalikdagi dam olish, maishiy muammolarni xamjixatlikdagi yechimi va oilaviy baxtga yo'g'irilgan.

Oilaviy mukammallikning vazifalari. Inson tirik mavjudot ekan doimo mukammallikka intiliadi. O'sgan sari mulammallashib boriladi. Bunga oiladagi sog'lom muhit oiladan tashqaridagi holat yordam beradi(ishlab chiqarish, maktab, madaniy--ma'rifiy muassasalar va h.o).masalan mukammallashgan insonni tashkilot yoki korxonada berilgan vazifani o'z vaqtida va sifatli bajarishi bu jamoada avtoriteti oshishiga,yuqori lavozimlarga ko'tarilishiga va moddiy rag'barlantirishiga olib keladi. Oilaviy mukammallik oila a'zolarining madaniy saviysini oshishiga xarakatlantiradi. Oila- bu har birining ijodiy kamol topadigan manbasi hisoblanadi.Oilaning har bir a'zosi umumiy oilaviy muammolarning yechilishiga hissa qo'shadi:uyni jihozlash,bog'ni qarash,oilaviy ishlab chiqarish.Sog'lom-oila –jamiyatning jadal rivojlanishining garovidir. Demak to'la qonli oilaning tashkil topishi bu ijtimoiy turmush bo'libgina qolmasdan ,bu sevgan insoningizni to'laqonli salomatligidir. [2]

Bugungi kunda Respublikamizda oila turmush tarzini o'rganish, oilada sog'lom turmush tarzini yaratish borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Bu vazifa va muammolar oilaning sog'lom bo'lishi, ma'naviy va modiy farovonligini oshirishi, farzandlar tarbiyasining muhim omili bo'lib xizmat qiladi. Sababi, faol yaratuvchanlikka asoslangan turmush tarsi jamiyat hayotining barcha sohalarida ijtimoiy faollik, oily darajadagi fuqarolik sifati, aqliy, ma'naviy va jismonan sog'lom, mehnatda, o'zaro munosabatda, muloqotda yuksak madaniyatlilik, salbiy hodisalarga murosasizlik bilan qarash, ularga qarshi kurashish, tabiatga nisbatan oqilona munosabatda bo'lish, atrofdegilarga mehr-oqibatda bo'lish kabi sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi

Oilada turmush tarzini sog'lomligi kishilarni jamiyatda egallab turgan sotsialstatuslarini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Chunki turmush tarsi kishilarning ma'naviy dunyosi bilan ham uzviy bog'liqdir va ularning fikrlash

tuyg‘usi borasida ham muhim o‘rin tutadi. Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar ma‘lum darajada sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning axloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki dunyosiga, e‘tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi.

Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat a‘zolarining ijtimoiy mehnati, o‘zaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilarning jismoniy va ma‘naviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon bo‘lishidadir.

“Sog‘lom tanda sog‘ aql” degan xalqimizning ulug‘ bir naqli bor. Har bir odam sog‘lom bo‘lsagina yaxshi mehnat qilishi, ilhom bilan ijod qalamini tebrata olishi, yegan luqmasi taniga singishi, tiniqib, uxlay olishini bilsa-da, o‘sha sog‘ holatni saqlash, ham vujudga, ham aqlga, ham ruhga o‘z vaqtida madad berib turish kerakligini, bu faqat o‘zimizning manfaatimizga aloqadorligini ba‘zan unitib ham qo‘yamiz.

Ham jismonan, ham ma‘nan va ruhan sog‘lom odam turli g‘alamislarning kirdikorlariga uchmay o‘z yurti, Vatani va xalqi manfaati yo‘lida halol mehnat qiladi. Shuni alohida ta‘kidlash joizki, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayot kechirishning asosiy mezoniga aylantirishga bog‘liq tushuncha va tasavvurlar oiladan boshlanadi. Har bir oila mustahkam poydevorga ega bo‘lishiga erishish, jamiyatda har bir go‘dakning sog‘lom tug‘ilishi va yashab ketishini to‘la kafolatlaydigan zarur shart-sharoitlarni yaratishga e‘tibor qaratilmoqda.

Mutaxassislarning fikricha, yigit-qizlarning turmush qurish yoshi oila mustahkamligiga ta‘sir ko‘rsatuvchi asosiy omillardan biridir. Afsuski, ayrim ota-onalar ko‘pincha farzandining kelajak taqdiri, baxt-saodati haqida o‘ylamay, hali balog‘at yoshiga yetmagan qizini uzatish yoki qarindoshimning qizi begona bo‘lmasin, deb o‘g‘il uylantirish taraddudiga tushadi. Buning oqibatida izlarni o‘n olti, hatto undan kichik yoshda turmushga uzatib yuborish hollari uchrab turadi. Ammo bu ko‘p hollarda bo‘lg‘usi onaning salomatligi va ruhiyatiga, qolaversa, yosh oilaning mustahkamligi, tug‘ilajak farzandning sog‘lomligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi

Har bir ota-ona o‘z farzandining baxtli bo‘lishini istaydi, albatta. Lekin qizimni tezroq turmushga bersam, xotirjam bo‘lardim, degan noto‘g‘ri qarash bilan qaysidir ma‘noda o‘z halovatini o‘ylaydigan, farzandining o‘qishni davom ettirishi yoki egallagan kasbi bo‘yicha ishlashiga to‘sqinlik qiladigan ota-onalar ham yo‘q emas.

Bugungi kunda skrining tekshiruvlari natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, bolalardagi turli xila nomaliyalar, ayniqsa, asab tizimi va genetic nuqsonlar aynan qarindoshlar o‘rtasidagi nikoh tufayli yuzaga kelayotir. Buning oldini olish uchun, avvalo, ota-onalar yetarli tibbiy bilim va tushunchaga ega bo‘lishi lozim.

Ana shunday salbiy illatlarning oldini olish maqsadida viloyat xotin-qizlar qo‘mitasi tomonidan sog‘liqni saqlash boshqarmasi va boshqa tegishli tashkilotlar bilan hamkorlikda joylarda “Sog‘lom oila”, “Sog‘lom turmush”, “Reproduktiv salomatlik”, “Bola parvarishi” kabi mavzularda davra suhbatlari va uchrashuvlar o‘tkazilmoqda. Umumta‘lim maktab o‘quvchilari uchun “Sog‘lom avlod asoslari”,

“Salomatlik darslari” kabi fan mashg‘ulotlari tashkil etilayotir. Kollejlarda “Reproduktiv salomatlik va sog‘lom oilani shakllantirish”, “Oila va nikoh”, “Sog‘lom turmush tarsi va oila” darslari yo‘lga qo‘yilgan.

Halqimiz qadimdan oilani muqaddas bilgan va uning sha‘ni, qadr-qimmatini e‘zozlashga katta mas‘uliyat bilan qaragan. Chunki, inson oila bag‘rida o‘sib, ulg‘ayadi, voyaga yetadi. Qolaversa, bola qalbida barcha yaxshi fazilatlar, g‘oya va ezguliklar oila muhitida shakllanadi.

Oila mustahkamligini ta‘minlashda, avvalom bor, har qaysi xonadondagi ma‘naviy iqlimni o‘zaro hurmat, axloq-odob, insoniy munosabatlar bo‘lsagina bola tarbiyasida ijobiy ta‘sir qiladi

Sog‘lom farzand sog‘lom onadan dunyoga keladi. Yoshlarda sog‘lom va ahil oila qurish, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishga intilishni rag‘batlantirishdek ezgu ishlarzamidida, avvalo, barkamol avlodni voyaga yetkazishdek ezgu maqsad mujassamdir

Hayot bo‘lishning asosiy sharti sog‘likdir. Sog‘ligi bo‘lmagan kishining hayot lazzatlaridan foydalanish imqoniyati kam bo‘ladi, zero u o‘zini baxtsiz his qiladi. Pul, mol-dunyo, mansab, mavqe, oila va shu kabi ko‘rsatkichlar yakka holda kishini baxtli qila olmaydi. Sog‘ligi bo‘lmagan kishiga na ishdagi muvaffaqiyatlar, na tabiatning go‘zalligi, na do‘stlarning davrasi, na farzandning kulgisi yoqadi. Kechayu-kunduzi uning hayolini band etgan narsa, yakkayu-yagona orzusi — salomatligi bo‘ladi. Salomatlikni izdan chiqaruvchi eng asosiy omil kasalliklardir. Kasalliklar esa, turmush tarzining noto‘g‘riligini, nosog‘lomligini ko‘rsatuvchi asosiy ko‘rsatkich.

Nazorat uchun savollar

1. Mehnat kishining hayotiy zarurati
2. Xotira iqtidorning asosiy ko‘rsatkichi
3. Sog‘lik nima va u qanday baholanadi
4. Oiladaturmushtarzini sog‘lomligi

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov I.A. “Barkamol avlod yili” davlat dasturi. T. 2010 y.
2. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
3. Koshbaxtiyev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
6. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
7. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. – М., 2002.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

4.5. Yoshlar o'rtasida salomatlik va sog'lom turmush tarsi

Reja:

1. Bolalar va o'smirlarning salomatligi
2. Inson sog'ligi – eng katta ijtimoiy boylik
3. O'zbekiston yoshlarining salomatlik holat
4. Yoshlarni jismoniy rivojlanishi
5. Shaxsni jismoniy takomillashtirishda individual (alohida) yondoshish

***Mavzuning o'quv maqsadi:** Talabalarga yosh davrlarining o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumot berish bilan birga, O'zbekiston Respublikasini yoshlarning salomatlik holatiga, sog'lom turmush tarzini takomillashtirishlari to'g'risidagi bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish*

***Tayanch tushunchalar:** yosh davrlari, bolalik va o'smirlarning xususiyatlari, «Maktabda salomatlikni mustahkamlash» dasturi, individual (alohida) yondoshish, jismoniy rivojlanish*

“Maktabda salomatlikni mustahkamlash” dasturi 1993-1999 yillarda Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti (BST), yevropa Kengashining xalqaro tarmoqlarida va yevropa ittifoqining tarmoqlarida uchuvchilarni o'qituvchi maktablarda tesitdan o'tkazildi.

To'plangan tajriba shuni ko'rsatdiki, maktablarda salomatlikning vazifalari, maqsadlari va mustahkamlash prinsiplari, shuningdek ularni amalga oshirish usullari tavsiflanadigan qarorni qabul qilish zarurdir. Ushbu qaror quyidagi asosiy maqsadlarini belgilaydi:

- maktablarni salomatlikni, jumladan maktab hayotida ishtirok etuvchi barcha shaxslarning salomatligini ta'minlash bo'yicha muhit sifatida shakllantirish;
- talabalarning shaxsiy ko'nikmalari va qobiliyatlarining salomatligi, mustaqil xatti-harakatlar va bilimlar niqtai nazarda rivojlanishi;
- maktablar va hududiy atrof-muhit o'rtasidagi bog'liqlik;
- o'qituvchilar, ota-onalar va o'quvchilarning kommunikativ va kooperativ o'zaro yordam berishi, shuningdek o'qituvchilar, talabalar va ota-onalar o'rtasidagi bog'liqlik tuzilmasining yaxshilanishi;
- innovatsion loyihalar va chora-tadbirlarni hujjatlashtirish va tadbir etilishi.
- Xalqaro tadaqiqot ishlaridan shuni ko'rish mumkinki:
- talabalarning o'ziga bo'lgan ishonch, ular o'quv muassasada o'zlarini qulay sezishlari yoki qulay sezmasliklariga bog'liq bo'ladi;
- talabalarning jismoniy va psixik sog'lig'iga ijobiy ta'sir etishiga ishonchi;
- salomatligiga nisbatan xatti-harakatlari o'quv muassasaga bog'liq bo'ladi.

Salomatlik va o'zlashtirish o'zaro bog'liqdir: sog'lom talabalar maktabda muvaffaqiyatlarga erishishgan. Muvaffaqiyatga erishgan talabalar sog'lom turmush tarzini olib borishadi.

Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti hayotning ko'plab sohalarida, masalan, birgalikda qayg'urish, nizolarni nazorat qilish, hamkorlik qilish va komandada ishlash, shaxsiy muxlislikda samarali hisoblanadi.

«Zo'rovonlikka qarshi birgalikda kurashish» dasturi (Avstriya). Harakat yaxshi o'quv muhiti faqat birgalikda yaratilishi mumkin. Tinchlikda yashash maktab muhitida qat'iy qoidalarni talab etadi. Maktablarning taxminan 40 foizi ot-onalar, o'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi kelishuvlarga erishildi. Shuning uchun Avstriyada barcha maktablar bunday kelishuvlarga erishishga undash uchun birgalikdagi kelishuvlarni tayyorlashda dastur-orientir yaratilgan. Qiyin vaziyatlarda maktab psixologlari nizolarning oldini olishda muhim o'ringa ega. Shu sababli Avstriya mas'ul vazirligi maktab psixologlarini 20 foizga, 150 dan 1890 gacha oshirishga mo'ljallagan.

Inson sog'ligi – eng katta ijtimoiy boylik. Davlat va jamiyat kelajagi bu oiladan boshlanadi, Oiladagi sog'lom muhit sog'lom ota –onadir. Shunday ekan, har bir (barcha soha vakillari) yigit, qiz kelajagini e'tiborga olib, o'z sog'ligiga ma'suliyat bilan yondashishi lozim. Ya'ni har bir inson o'z turmush tarzini bir nazardan o'tkazib, iloji bo'lsa quyidagilarni biroz isloh qilishi lozim:

- ertalabki badan tarbiya bilan shug'ullanishi
- vaqtida va to'g'ri ovqatlanishi
- o'zi yoqtirgan sport bilan shug'ullanishi
- gigienaga doimo rioya qilishi
- dam olishi (me'yorda)
- texnikavositalardanfoydalangandaqoidalargarioyaqilib, me'yorniunutmasligi
- zararli illatlardan voz kechishi
- bo'sh vaqtdan unumli fodalanishi

Sog' tanda - sog'lom aql

2003 – 2012 yillarda bolalar orasida o'tkaziladigan profilaktik ko'rik xulosalariga ko'ra, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'g'il va qiz bolalar bo'yi o'rtacha 3 santimetrغا, o'rtacha vazni 4 kilogrammغا ortgani, ular o'rtasida o'tkir respirator infeksiyalar, o'pka shamollash kasalliklari, skolioz (umurtqa pog'onasining qiyshtayishi) bilan kasallanish holatlarining sezilarli darajada kamaygani kuzatildi

2003 yilda harbiy xizmatga yaroqli deb topilgan yigitlar yurtimizda 67,6 foizni tashkil etgan bo'lsa, 2012 yilda bu ko'rsatkich 82, 5 foizga yetgan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov yoshlar sog'ligiga ko'p e'tibor qaratmoqda. Shu bilan birga qulay imkoniyatlar yaratib bermoqda. Mustaqillikdan keyin O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tomonidan sog'lomlashtirish bo'yicha konsepsiya ishlab chiqildi. Konsepsiya 3 ta asosiy vazifa, 2 ta shart va asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi

Konsepsiya 3 ta asosiy vazifa, 2 ta shart va 6 yo'nalishni o'z ichiga oladi.

3 ta asosiy vazifa

- Asrlar davomida eng muhim va asosiy vazifa bo'lgan sog'lom avlodni

tarbiyalash;

- Uzoq vaqtni talab etuvchi, keng, ko'p tomonlama masala sog'lom avlodni ulg'aytirish;

- Yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha ko'proq aniq chora tadbirlarni belgilash.

2 ta shart

- Har bir insonning, ota onalarning fikrlashini o'zgartirish

- Odamlarning turmushi jamiyat moddiy poydevorini yaxshilash.

- Mazkur shartlarning to'la to'kis bajarilishi sog'lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy iqtisodiy poydevorini yaratadi.

6 ta yo'nalish:

- balog'at yoshidagi yigit va qizlarda tibbiy gigienik madaniyatgaoid bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;

- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash;

- tibbiy gigienik nuqta'i nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash;

- bir yoshga to'lgunga qadar go'dak salomatligi haqida g'amxo'rlik ko'rsatish;

- bir yoshdan yetti yoshgacha bolalarni sog'lom o'stirish;

- nogiron bolalarning tug'ilish sabablarini o'rganish va aniqlash, profilaktik chora tadbirlarni ishlab chiqishdan iborat.

Har qanday jamiyat taraqqiyoti shu jamiyat a'zolarining ijtimoiy munosabatlardagi faolligi va mustaqil ijtimoiy ongi darajasi bilan belgilanadi. Inson aynan ta'lim-tarbiya jarayoni orqali kamolotga erishadi. Prezidentimiz ta'kidlaganidek, jamiyat va Ayniqsa bu borada jismoniy va ma'naviy yetuk avlodning shakllanishi va uning o'z imkoniyati va salohiyatini ro'yobga chiqarishi uchun zarur tizimning yaratilishi, yoshlarning huquq va manfaatlarini himoyalash, zamonaviy bilim va kasbga ega bo'lishi, jamiyat hayotida o'z o'rnini egallashini ta'minlashdan iborat bo'ladi.

Ruhiy salomatlik

Ruhiy salomatlikni asrash uchun::

- Muntazam ravishda va me'yorida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish.

- Ba'zi bir bo'lib o'tgan yoki bo'layotgan noxushliklarga berilmaslik.

- O'z hayot faoliyatini to'g'ri tashkil eta olish va to'g'ri rejalashtirish.

- Hayotga yangicha yondoshib, har qanday holatlarga ijobiy munosabatda bo'lish. Do'stlarga va yaqinlarga yaxshi e'tibor bilan yondoshishlik

Yoshlarni jismoniy rivojlanishi deganda shuni tushuni-ladiki organizmning morfologik va funksional xususiyati, uni jismoniy kuch ko'lamini aniqlovchidir. Ushbu aniqlashdan shakl shubhasiz qay darajada muhimligi har bir kishini qaddi-qomatini garmonik tuzilishi va yaxshi jismoniy rivojlanishga ega bo'lishiga hamda uni baholashni bilish.

Qaddi - qomatni, jismoniy rivojlanish darajasi-jismo-niy mashqlar bilan shug'ullanish xarakteri va imkoniyatini shakl-lantiruvchi omildir.

Shu bilan birga jismoniy rivojlanish jismoniy mashq-larni amaliy mashg'ulotlarini biri natijasida ko'rib chiqiladi.

Jismoniy rivojlanishni, qaddi - qomatni baholash har bir shug'ullanuvchining ko'rsatkichlari ko'proq hammani qo'lidan keladi-gani 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'lalini, qaddi-qomatni qattiqligi, tananing yog' massasi).

Individual (alohida) yondoshish Kettle 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.

Shaxsni jismoniy takomillashtirishda

Jarayon, inson buni natijasida atrofidagi muhitni o'zaro faol ta'sir etish yo'li bilan shaxs bo'lib shakllanadi, buni umumlashtirish deyiladi. Umumlashtirish jamiyatda murakab, tirik organizm faoliyati uchun zarur bo'lgan murakkab, asosiy kuchli darajada, har bir shaxs sifatini, ko'p darajali jarayonni shakllanishidir.

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, uchinchi 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) mijoz, 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 (yengil) 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 talaba esa o'ziga xos salga lovullab ketadigan,

kuchli yoki to'xtatib bo'lmaydigan, tezlik reaksiyasi, jonli imo - ishoralar va ishora ega bo'ladi. I.P. Pavlovni baho berishi bo'yicha, xolerik (serg'ayratlik) - bu ochiqdan ochiq jasur tip, yengil va tez aniklanadigan deb ataladi. O'ziga xos hyech qanday qiyinchiliklarsiz u yangi hayot sharoitlariga ko'nikma hosil qiladi, o'rab olgan bilan yengillikka aloqa bog'lash mumkin, yaxshi jamiyatga, faol ishtirokchi bo'lishi mumkin. Talaba shunday mijoz bilan ishga kirishib ketadigan bo'lsa u juda zo'r faollik namoyon etadi, biroq tez sovub qoladi. Uni bir maromdagi harakat, sekin va osoyishtali me'er (sekin yugurish, yurish). U faol, keskin harakatlarga moyildir (sport o'yinlari, 30-100 mm qisqa masofa-larga yugurishga).

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, xolerik (serg'ayratli) mijozli kishi birorta vazifani bajarishdan oldin xaddan tashqari haya-jonlanadi. 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 pasayti-rishda xulq - atvori bilan shaxsiy namuna ko'rsatishi kerak. Bu kursdoshlarini moxirona harakati, o'zini dadil tutishini misol-lar bilan mustahkamlash, yaxshilik bildirish ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun talabaga yetarli ko'p bo'lmagan jadal xarakterdagi jismoniy yuklamani berish foydalidir, chunki u topshiriqni bajarishdan uni boshqa tomonga jalb qiladi.

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 kerak, chunki kutish kerak, talaba tinchlanguncha, undan so'ng kerakli yo'nalishga ta'sir etish kerak. Balki shuni e'tiborga olish kerakki, ya'ni bir xil turmaydigan, qiziqqonligi intizomni buzilish sababi bo'lishi mumkin. Bu, albatta, talaba-lardan ayibni olib tashlamaydi, lekin tarbiyani hisobga olishi kerak.

Flegmatik (bo'shang yoki og'ir) mijozli talaba - og'ir vazmin, kam harakatchan, xotirjam bo'ladi. Unga xos bo'lgan bo'sh his - tuy-g'uga tez beriladigandir. U bo'lajak harakatlarini uzoq vaqt o'ylaydigan intilishlilik paydo bo'ladi, yangi harakat malaka-larini 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 yengilish 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. Talabalarga asta sekin o'ziga mos vazifalarni berib borish, unga tez reaksiyani tilab qoluvchi, shartni qo'yish bilan, undagi sust-kashlikni, jur'atsizligini yo'qotish mumkin, unga sog'lomlashtirish mashqlarini bajarish sharoitida o'zlashtirishga yordam berish.

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.

Meloxolik (g'amgin) mijozdagi talabalar odamlarga ara-lashmaydigan, adamovi, kas tashabbuskorliklari bilan ajralib turadi. U ma'yuslikka, xafagarchilikka tez beriluvchan, ya'ni sha-roitga sekin - asta ko'nikadigan, qiyinchiliklarni o'ziga og'ir oladigan, chunki unga o'zi boridan ko'proq bo'lib ko'rinishga borish-ga moyil 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. Meloxolik har doim faqat yomon, xavf-xatarni ko'radi. Meloxolik osoyishta, yaxshilik istov-chilar doirasida o'zini yaxshi xis etadi va hayotini vazifalar bilan muvaffaqiyatli ravishda uddasidan chiqq oladi. Meloxolikda 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). Yuqori darajadagi hayajonlashishni taranglashishni meloxolik boshqalar mushkuliga nihoyatda sezgir bo'lishiga imkon beradi.

Bundagi mijozdagi fazilatga ega bo'lgan talabalar oliy o'quv yurtidagi o'qish sharoitiga tezda ko'nikib keta olmaydi, chunki arzi-magan 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 tushun-tirish, 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 mijoz-larini (temperamenti) o'ziga xos xususitiga qarab to'g'ri tushunib yetishiga va barcha yaxshi va yomon tomonlarini baholashga yordam berish kerak, shaxsni tipologik xususiyatini diagnostika asosida takomillashtirishga intilishga chorlaydi.

Talabada mijoziy (temperament) eng yaxshi tomonlarini ana shunday jamoada rivojlantiriladi, qaerda sho'xlik, xushchaqchaq-lik sharoitida, faollikni tashabbus botirlikni qo'llab-quvvat-lamoq, intizomni qo'llab - quvvatlash, guruhda talabalarni psi-xologik 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.

Talabani shaxsini individual psixologik xususiyatini tadqiqot qilish o'qituvchi jismoniy tarbiyani o'ylay tashkil qilishda va ijodiy o'sish holatini saqlashda hamda faol ishlashdagi yo'nalishni ishlab chiqadi.

Dalillar bilan tasdiqlanganki, yuqori kurs talabalari uchun amaliy mashg'ulotlarni mazmuni tashkil topgan bo'lib, u jismo-niyy holatini yaxshilashga

yoʻnaltirilgan boʻlib, u jismoniy ho-latni yaxshilashga yoʻnaltirilgan, shu bilan birga oliy oʻquv yurtlarida kichik kursdagi talabalarning oʻqishidagi qiyinchiliklarga moslashuvi sababli, sogʻlomlashtirish profilaktika mashgʻulotlarini oʻtkazish maqsadga muvofiq boʻladi, chunki harakatni faolligi asab tizimini tonusini oshiradi.

Nazorat uchun savollar

1. Inson sogʻligi eng katta ijtimoiy boylik
2. Oʻzbekiston yoshlarining salomatlik holati haqida qanday maʼlumotga egasiz.
3. Shaxsni jismoniy takomillashtirishda individual (alohida) yondoshish.
4. Oʻz-oʻzini nazorat qilish shaxsni jismoniy takomillashtirishni samarali usulidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
3. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
4. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

4.6. Oʻqituvchi va talabalarning sogʻligʻi boʻyicha oʻtqaziladigan dinamik mashqlar

Reja:

1. Talabalar jismoniy tarbiya, sport sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining maqsadi va vazifalari
2. Statik kuchlanishning fenomeni

***Mavzuning oʻquv maqsadi:** talabalarga oʻquv mashgʻuloti davomida oʻtkazish mumkin boʻlgan sogʻlomlashtiruvchi holatlar va sport mashgʻulotlarining maqsadi, vazifasi, dinamik mashqlar toʻgʻrisida bilimlar berish*

***Tayanch tushunchalar:** oʻqituvchining kundalik ish tartibi, jismoniy tarbiya darslarining ahamiyati, fitnes, trenajer, sogʻlomlashtirish mashgʻulotlari, dinamik mashqlar, statistik kuchlanishning fenomeni*

Talabalar jismoniy tarbiya, sport sog`lomlashtirish mashg`ulotlarining maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari o`z xususiyatlariga ega bo`lib, ular harakat sezgilari, holatning tez-tez o`zgarishi, yuqori emotsionallik, kollektiv harakatlar bilan harakterlanadi. Pedagogik eksperiment o`tkazish jarayonida jismoniy sog`lomlashtirish va profilaktik mashg`ulotlarning samarali formalari ishlab chiqildi.



Jismoniy sog`lomlashtirish mashg`uloti jismoniy tarbiyaning pedagogik va metodik printsiplariga binoan o`tkaziladi. Mashg`ulotni o`tkazish printsiplari 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 kontingentining boshlang`ich ahvoli haqidagi ma'lumotlar asosida tuzilgan bo`lishi lozim;

-mashg`ulot mazmuni, uni tashkil etish va o`tkazish metodikasi har bir talabaniing psixologik tadqiqotlar natijasida aniqlangan individual tipologik xususiyatlari va shaxsiy harakteriga asoslangan bo`lishi kerak;

-mashg`ulot mazmuni va yuklamasi o`quv jadvaldagi boshqa umum ta'lim darslariga mos kelishi kerak.

Bundan tashqari, mashg`ulot tuzilayotganda asosiy didaktik tamoyillar e'tiborga olinishi kerak, chunki bularsiz mashg`ulot istalgan natijani bermaydi.

Yuqorida qayd etilgan tamoyillardan tashqari o`quv mashg`uloti tuzilayotganda bir qator umumiy metodik talablarga ham e'tibor berish lozim. Masalan, har bir mashg`ulot shug`ullanuvchilarning aktiv faoliyatini ta'minlab beruvchi, tananing umumiy mehnat qobiliyatini o`shishiga, qo`yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli echishga yordam beruvchi ratsional zichlik tamoyillari 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.

Jismoniy mashqlarni bajarish shakllari, usullari, davomiyligi, ketma-

ketligi valeologiyaning asosiy vazifalariga bevosita bog'liq. Shunday qilib, mashg'ulotning mazmunini belgilab beruvchi pedagogik vazifalar boshlang'ich omil hisoblanadi. Shug'ullanuvchilarning harakat faoliyati jarayonida ish qobiliyatining muayyan o'zgarishi jismoniy mashg'ulotlarning yana bir asosiy omillaridan biridir. U funktsional holat dinamikasini, tana tizimlari imkoniyatlarini aks ettiradi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar turli kasalliklarning oldini olishning samarali vositasi xisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish yaxshi kayfiyat, yuqori ishchanlik, ahloqiy vazminlik asosidir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish valeologiyaning asosi bo'lgan salomatlikka, talaba organizmining harakat va funktsional imkoniyatlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning to'shqi muhitning salbiy ta'sirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar valeologiya pedagogik jarayonning asosi bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan yoshlarni jismoniy tarbiya qilish mazmuni yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o'zaro bog'liq aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

- -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 ahloqiy sifatlarini tarbiyalash, o'z salomatligi xaqida qayg'urish nafaqat shaxsiy balki jamiyat oldidagi burch ekanligi xaqidagi tushunchani shakllantirish;
- -sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini xosil qilish;
- -sog'lomlashtirishning, kasalliklarning 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.

Talaba yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va ma'nan voyaga etkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosi xisoblanadi. Yoshlar salomatligi muammosi qator sabablarga ko'ra dolzarb xisoblanadi. Talaba yoshlar mustaqil davlat rahbar xodimlarining asosiy rezervi xisoblanadi. O'zbekiston Respublikasining iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyoti yosh mutaxassislarining bilimi, mohirligi va ularni o'qitish tizimiga bog'liq. Yoshlar ma'lum bilimlarni salomatlikni mustahkamlovchi, o'quv va mehnat faoliyatining unumdorligini oshiruvchi sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari va usullari bo'yicha egallashlari kerak.

Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jismoniy jarayon

xisoblanadi. Profilaktika ikki turga bo`linadi: ijtimoiy va shaxsiy profilaktika. Ijtimoiy profilaktikaning zamonaviy tushunchasi inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish, uni jismoniy va ruhiy quvvatini har taraflama rivojlantirishni o`ziga maqsad qilib olgan davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini o`z ichiga oladi. Tibbiyot sohasida kasalliklarning oldini olish, inson salomatligini mustahkamlash, uning umrini uzaytirish bo`yicha etarlicha tadbirlar ishlab chiqilgan.



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 tomonlama 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 oldini holatida.

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

2005-yili respublikamizda yaholini sog`lomashtirish 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 tarziga 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. Sogʻlom hayot tarzini tashviqot va targʻibot qilish;
9. Sogʻlom hayot tarzini Oʻzbekiston Respublikasining xalqaro aloqalariga tadbqiq etish.

Sogʻlomlashtirish-profilaktik mashgʻulotlarning ishlab chiqilgan strukturasi harakat faolligini oshirishga yordam beradi. Talabalar gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishini yaxshilashga yoʻnaltirilgan, 500 dan 1000 gacha harakatlarda aks ettirilgan jismoniy mashqlarni bajardilar.

Jismoniy sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining tuzilishining kirish qismi asosiy oʻquv-sogʻlomlashtirish ishiga zamin tayyorlaydi. Kirish qismining umumiy vazifasi-shugʻullanuvchilar eʼtiborini faollashtirish, ularni mashgʻulotlar maqsadi va mazmuni bilan tanishtirish, shunga mos ruhiy sharoitni yaratish. Tayyorlov qismda sogʻlomlashtirish gimnastikasining 25-30 takrorlashdan iborat 25-30 mashqlaridan foydalaniladi.

Odamning harakat faoliyati haddan tashqari hilma – xildir. Sport fiziologiyasida ularni muhim guruhlarga ajratib oʻrganiladi. Sport faoliyatida bajariladigan mashqlarni takrorlash bilan sportchi mashqni Yuqori darajadagi mahorat bilan bajarishga erishadi. Ish unumi ortadi. Sarflanadigan quvvatni tejash kuchayadi. Bu jarayonlar harakatlarning boshqarilish mexanizmini takomillashishi bilan bogʻliqdir.

Sportda kuch bilan bajariladigan mashqlar ham mavjud boʻlib, bu turga: ogʻir atletika, toʻqmoq va yadro uloqtirish kiradi. Sportning bu turlari bilan shugʻullanish koʻtariladigan shtanga ogʻirligiga yoki uloqtiriladigan snaryadning tortishiga mos keladigan muskul kuchlanishini rivojlantiradi. Bu mashqlarni muntazam bajarish muskul kuchini rivojlantirish bilan bir qatorda murakkab uygʻunlik malakalarini Yuzaga keltiradi. Natijada sportchi ogʻirliklarni uloqtirish yoki shtangani koʻtarishdagi harakatlarning vaqt va fazo koʻrsatkichlarini toʻgʻri baholay olishga erishadi. Statik kuchlanish ozmi koʻpmi vaqt ichida muskullarni taranglangan holatida ushlab turish va boshqalar kiradi. Statik kuchlanishlarda muskullar izotermik rejimda ishlaydi. Statik kuchlanishda maksimal taranglikni uzoq vaqt ushlab boʻlmaydi. Taranglanish darajasi qanchalik past boʻlsa, uni saqlash vaqti shunchalik koʻp boʻladi. Statik kuchlanishning uzoq vaqt saqlanishda charchash bilan kuzatilmaydigan darajasi kmuskul tonusi deb yuritiladi.

Statik kuchlanishlardagi energiya sarfi muskullarning (sarfi) taranglashish darajasiga toʻgʻri mutanosib boʻladi, yaʼni muskul taranglashishi qanchalik kuchli boʻlsa energiya sarfi shunchalik ortiq boʻladi va aksincha. Statik kuchlanishlarda harakat boʻlmasligi va boshqa mehanik ish bajarilmasligi bu jarayonlarda statik ish deb atash imkonini bermaydi, ularni bajarilishida energiya sarflanishi tufayli statik ish deb atash mumkin. energiya muskul tarangligini ushlab turish uchun sarflanib issiqlik shaklida yoʻqoladi. Statik kuchlanishlar uchun sarflanadigan energiya xarkatni bajarish uchun ketadigan energiyadan kam boʻlishi aniqlangan.

Muskullarning eng Yuqori darajada taranglashishi bilan bajariladigan statik kuchlanishdagi energiya sarfi oʻrtacha quvvatli dinamik ishda sarflanadigan energiyadan ortiq boʻlmaydi. Yuqorida koʻrsatilganidek, statik kuchlanishdagi

energiya sarfining kuchlanish darajasiga bog`liq bo`lishi kislorod o`zlashtirilishida ham ko`rinadi, ya`ni statik kuchlanish darajasi qanchalik Yuqori bo`lsa kislorodga talab shuncha ortiq bo`ladi. Biroq statik kuchlanishlarda o`zlashtiriladigan kislorodning eng ko`p miqdori dinamik ishda o`zlashtiriladigan kislorodning eng ko`p miqdoridan kam bo`ladi. Shunga qaramay statik kuchlanishlardagi kislorodga bo`lgan talabni qondirilishi hamma vaqt ham etarli bo`lmaydi. Shu bilan birga statik kuchlanishlar bir xilda energiya sarflanadigan dinamik ishlarga nisbatan ko`proq toliqtiradi.

Ba`zi tekshiruvchilarning fikricha bu jarayonlarning sodir bo`lishiga mayda venalarning qisilishi oqibatida muskullarning qon bilan ta`minlanishi sabab bo`lar ekan. Boshqa kishilarning fikricha statik kuchlanishlar muskullarning qon bilan ta`minlanishini kamaytiradi, shu bilan birga dinamik ishdagiga ko`ra ya`ni o`xshash qon aylanishini sezilarli darajada kuchaytirmaydi ham. Statik kuchlanishlardagi charchash asosan muskullarning doimiy taranglashishini ta`minlaydigan harakatlantiruvchi asab markazlarning tinimsiz faoliyati ta`sirida asab xujayralarining charchashi bilan bog`liq bo`ladi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning va sport mashg`ulotlarining asosiy va yordamchi vositalari.
2. Talabalar jismoniy tarbiya, sport sog`lomlashtirish mashg`ulotlarining maqsadi va vazifalari.
3. Statik kuchlanish sabablari.

Adabiyotlar ro`yxati

1. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2001.
4. Health education: International experiences 2010, 21School and health
5. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

<http://ziyonet.uz>

www.km.ru/education

4.7. Zamonaviy o`qituvchisining valeologik statusi: salomatlik xolati, kompetensiya darajasi

Reja

1. Jismoniy mashqlarning energetik qiymati.
2. Talabalarni jismoniy tarbiya qilishda yuklamalarni me`yorlash.

3. Harakat malakasi dasturining shakllanishi

Mavzuning o'quv maqsadi: Zamonaviy o'qituvchining tashqi ko'rinishi, salomatlik holati, kompetensiya darajasini belgilashda jismoniy mashqlarning roli, har bir jismoniy mashqlarning energetik qiymatini ahamiyatini ko'rsatish orqali o'quvchilarda meyor hissini shakllantirish qoidalarini takomillashtirish

Tayanch tushunchalar: valeologik status, salomatlik xonasi, o'qituvchining kompetensiya darajasi, jismoniy yuklamalar miqdori, sog'lomlashtirishning optimal zonasi

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog'liq muammolarni hal etish va sog'liqni saqlash bo'yicha faoliyat kasbiy valeologik kompetensiyaning komponentlari bo'lib hisoblanadi. O'qituvchining kasbiy kompetentligining komponenti sifatida Kasbiy valeologik kompetentligi sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarini hal etish rejasida nazariy va amaliy tayyorligini belgilaydi.

Talabalarning salomatligiga ta'sir etishining tahlili didaktik ta'sir etishning yuqori darajasini ko'rsatdi, asosiy komponent bo'lib o'qituvchining shaxsi hisoblanadi. O'qituvchilarning o'z sog'lig'iga munosabati, sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi ishonchli axborotga egaligi, o'z-o'zini rivojlantirishda sog'lig'ining muhimligini tushunishi talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etadi.

Ko'pgina respodentlarning fikricha, bolalar va yoshlar salomatligining eng muhim muammolari bo'lib ularning tamaki mahsulotlarini chekishi, alkogolni, narkotiklar va shu kabi moddalarni iste'mol qilishi hisoblanadi. Ijtimoiy-psixologik kompetentlikni salomatlik, xavfsizlik va shaxslararo o'zaro ta'sir etish masalalarida shakllantirish boshqa sohalardagi ta'lim masalalaridan prinsipial tarzda farqlanishi aniqlandi. Farqi shundaki, talabalarning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatish zarurligidir.

Tadqiqot ishlari shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish uchun o'quvchilarga axborotni yetkazadigan mutaxassislarni puxta tayyorlash zarur. Nafaqat salomatlik holati va o'quvchilarga ta'sir etuvchi omillar to'g'risidagi axborotni taqdim etish, balki sog'liqni saqlash ko'nikmalarini singdirish va mustahkamlash zarurdir. Bu tarbiyachilar tafakkurining yangi gigienasini shakllantirish uchunkatta ahamiyatga ega. Tarbiyachilar tomonidan bolalar va oilalar bilan ishlashda o'zaro hamkorlik qilishning zamonaviy texnologiyalari va metodlari (kompyuter dasturlari, video materiallar, o'qitish uslubiyoti va shu kabilar) qo'llaniladi.

Oxirgi yillarda amaliyot valeologik o'qitishning va turli yoshdagi guruhlarni o'qitishning ilmiy yondashuvlari va tekshirilgan tizimlariga, sog'lom turmush tarzi siljishining, shuningdek samaradorlikni baholashning oddiy va samarali mezonlarining psixologik, ta'lim va boshqa zamonaviy jihatlarini kiritishga muxtojdir.[1]

Bugungi kunda o'zbek va chet el olimlari sport mashg'ulotlari-ning ilmiy asoslarini ishlab chiqqanlar.

Ma'lumki, sport mashg'uloti - inson jismoniy qobiliyatini o'stirishni o'ziga maqsad qilib olgan pedagogik jarayon bo'lib orga-nizmnining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir (mushak, yurak- qon, nafas olish tizimlarini mustahkamlash, asab tizimini rivojlantirish). Sport mashg'ulotlari yuklamasi ta'siri masalalari 30 yildan beri mutaxassislarning di q qat markazida turibdi. (L.R. Ayrapetyans, M.A. Godik, 1992).

Bokschilar bilan turli jadallikda olib borilgan ishlar mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, razminka paytida va yakunlovchi gimnastik mash qlarni bajarayot-ganda, shuningdek, yengil yugurish va shtangalar bilan ayrim mash qlarni bajarayotganda jadallik minimal bo'ladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tayyorgarlik vosi-talariga razminka paytida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mash qlar, shuningdek krosslar va sport o'yinlari kiradi.

Sportning u yoki bu turining sportchi organizmiga ta'si-rini aniqlash uchun alohida musobaqali mashqning emas butun mash-g'ulot jarayonining ta'sirini o'rganish kerak. Shundan kelib chiqib sport turini guruhlarga taqsimlash uchun yuklamani xarakterlovchi uch to'g'ri amal qilish kerak. Bularga sport mashg'ulotlarida bajarilayotgan ishning kuchi (maksimal, submaksimal, katta, o'rtacha, turli jadallikdagi); ishning siklliligi yoki notsiklliligi; u yoki bu harakat sifatlarining rivojlanishi. N.Ozolin (1971), N.I. Volkov (1968) 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.

Bir tadqiqot materiallari asosida 81,8% talabalarda jismoniy tarbiya va sportning a qliy mehnatga ijobiy ta'siri qayd etilgan. Sport mashg'uloti insonning ichki - bioximik va biofizik «dunyo»sini tubdan o'zgartiradi. Deyarli barcha funksional xusu-siyatlar va tana sifatlar, hatto mushaklar, asab hujayralari, ichki organlarning hujayraviy tuzilmalari o'zgaradi.

Katta yoshdagi sportchilar harakat faoliyatini tejamlliligi 1 metr yo'l qiymati orqali ifodalanadi.

Tejamllilik energetik, kislorodli, pulslil bo'lishi mumkin. 1 metr yo'lning eng kichik qiymati yurganda (0,8-0,9 kal-min) kislodli - velosiped haydaganda, pulslil - yurganda, chang'illarda uch-ganda bo'ladi.

Ko'rinib turibdiki, sog'lomlashtiruvchi yugurish, suzish, voleybol, tennis o'ynashga qaraganda 3-5 marta samaraliroq ekan. Mashg'ulotlar haftada 3 marta (minimum) (jis-moniy ahvolni yaxshilash uchun) va 2 marta (jismoniy ahvolni saq-lash uchun) o'tkazilishi kerak.

Optimal sog'lomlashtirish samarasini ta'minlash maqsa-dida umumiy chidamlilik va quvvatni, tezlik - kuch imkoniyatlarni jismoniy ahvol darajasi past, o'rtadan pastro Q (60:60 %), o'rta (50:50 %), o'rtadan baland va baland (40:60 %)

bo'lgan insonlarda rivojlantirish uchun vositalardan kompleks foydalanish tavsiya etiladi.

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 yerda 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 yerda, 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.

Leypsiglik professor Noyman yugurish velosiped sporti, yurish, suzishdan avval chidamlilikni chiniqtirishni tavsiya etadi. Ushbu mashg'ulotlarni o'yin ko'rinishidagi mashqlar bilan tugatish tavsiya etiladi.

Nayman, hayot tarzini o'zgartirib kasalliklarning modda almashinuvi, yurak - qon tizimi bilan bog'liq uchdan ikki qismi-ning oldini olish mumkin, deb qayd etadi. 400 kkal energiya sarf-lanishni talab etuvchi muntazam mashg'ulotlarda shug'ullanish in-fark ehtimolini 50 % ga qisqartiradi.

L.E.Lyubomirskiy (1989) eksperimental tadqiqotlarni umumlashtirib bolalar va o'smirlarning harakat faoliyatiga o'rgatish darajasini baholash va jismoniy tarbiya jarayonida jismo-niy yuklamalarni me'yorlashtirish bo'yicha qator shartlarni ajratadi:

1. Yuklamani shunday jadallikda berish kerakki, toki maktab o'quvchisi charchoqni his qilsin.

2. Jadalligi bilan asab markazlarining qo'zg'alishi, mushak guruhlarining ishini boshqarishni tashkil etishga qodir yuklama-larni qo'llash lozim.

Jismoniy yuklamalarning maktab o'quvchisi organizmiga ta'sirini baholash uchun YUQCh, ish vaqti chegarasi, kislorod iste'mol qilish ko'rsatkichlarini baholovchi turli klassifikatsiya-lardan foydalaniladi. G.B.Meykson, L.E.Lyubomirskiy (1989) 5 zonani o'z 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 o'rtacha zona (masalan, umumiy yuklamaning 50 %). Bu zonadagi ish yurak - qon, nafas olish, harakat apparati funksiya-lari o'rtasida o'zaro ta'sirni o'rnatishga yordam beradi. Bu zonada 7-8 yoshli bolalar 5-6 minut, 13-14 yoshli bolalar 10-12 (qizlar), 20-22 minut (o'g'il bolalar) ishlashi mumkin.

3. Jadalligi yuqori zona (umumiy yuklamaning 70%). Maktab o'quvchilari organizmida mushaklar ishlayotganda fiziologik funk-siyalar katta kuchlanishda bo'ladi. Kichik yoshli bolalar 10 minut ishlashiga qaramay, bu zonada nafas olish funksiyasi va boshqa ko'rsatkichlar katta qiymatga ega bo'lishi mumkin.

4. Jadalligi yuqori submaksimal quvvatli zona (umumiy yuklamaning 80 %). Mushaklar, yurak va boshqa a'zolar hamda to' - qimalar ishi energiyaning anaerob manbalari bilan ta'minlovchi mashqlarni bajarish rejimiga mos keladi. Siklli yuklamalarni bajarish davomiyligi bu zonada kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun 50 sek, kattaroq yoshdagilar uchun esa 1 minutni tashkil etadi.

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

YA.S.Voynbaum (1991) maktab o'quvchilarining kuch sifatleri va chidamliligi rivojlantirishga yordam beruvchi yuklamalar me'yo-rini ishlab chiqdi.

Har qanday harakat malakasi markaziy asab sistemasida mashq qilish jarayonida shakllangan dastur asosida Yuzaga keladi. Oddiy harakatlar va ma`lum shaklda bajariladigan harakatlar dasturi shakllanishining murakkab kombinatsiyasi, murakkab kordinatsiyali harakatlarda hamda vaqt tig`izligida bajariladigan harakatlarga nisbatan oson amalga oshiriladi, bu markaziy asab sistemasi uchun ancha engil bo`ladi. Har bir yangi harakat mashq boshlanishi oldidan yoki uning bajariladigan harakatlar dasturi davomida Yuzaga kelgan afferent sintez asosida dasturlanadi. Shunga asosan yakkama-yakka olishuvlar va sport o`yinlari kabi sport turlarida bajariladigan harakatlar dasturining shakllanishi ancha qiyin bo`ladi, chunki ish bajarilishi davomida Yuzaga keladigan vaziyatlarning turlicha bo`lishi, harakatning bir necha marta vaqt tig`izligida bir necha marta afferent sintez va shu sintez asosida dastur shakllanishi talab etiladi. Bu markaziy asab sistemasi uchun ancha og`ir bo`ladi. Bunday sharoitda ba`zi sportchilarda shakllangan dastur ishning samarali bajarishini ta`minlay olmasligiga, ba`zida esa xatto ortiqcha harakatlarni Yuzaga kelishiga sabab bo`ladi va oqibat, sportchi harakat texnikasida xatoga yo`l qo`yadi. Bajarilgan harakatning shakllangan programmaga mos kelishi harakatning samarali bo`lishini ta`minlaydi, bu narsa ishchi organlar, ya`ni harakat apparati tomonidan harakatning samarali bajarishini ta`minlaydigan vegetativ organlarning funksiyasini amalga oshishi bilan bog`liq. Ma`lumki ishning bajarishi davomida ishchi organlar (Yurak-tomir, mushaklar) ning funktsional holati o`zgaradi, ya`ni mushaklarni kuchi kamayadi, qo`zg`aluvchanlik, o`tkazuvchanlik xususiyatlari o`zgaradi, vegetativ organlar funktsiyasi ham o`zgaradi. Bu holatlar bajaraliyotgan ishning shakllangan dasturdan chetga chiqishiga olib keladi. Biroq ishchi organlardagi Yuzaga kelgan o`zgarish haqida qayta bog`lanish orqali markaziy asab sistemasiga ma`lumot beriladi. Natijada asab sistemasi ishning samarali bajarilishini ta`minlaydigan dasturni yaratadi.

Ba`zi sport turlarida mashqlarni bajarishda mashqni 2-, 3- marta takrorlashda Yuqori natija kuzatiladi. Bunga mashqni bajarish davomida asab sistemasi tomonidan ishchi organlarning holati haqida aniq ma`lumot olishi sabab bo`ladi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy mashqlarning energetik qiymati.
2. Jismoniy mashqlarni dozalash.
3. Talabalarni jismoniy tarbiya qilishda yuklamalarni me'yorlash.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
4. Health education: International experiences 2010, 21 School and health
5. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология, здоровье, молодость, красота. – Мн., 1999.

Internet va ziyonet saytlari

<http://www.elkutubhona.narod.uz>

<http://www.intuit.uz>.

<http://www.edu.uz>

4.8. O'qituvchining kasbiy sog'lig'I alomatlari. "Kuyish" sindromi

Reja:

1. O'qituvchining kasbiy salomatligi simptomlari.
2. «Kuyish» sindromi. O'qituvchining valeologik madaniyati
3. O'qituvchi asab tizimining tipologik xususiyatlarini tadqiq etish
4. Talaba yoshlarning emotsional zo'riqishini tadqiq etish
5. O'qituvchi yoshlar asab tizimining tipologik xususiyatlarini tadqiq etish

Mavzuning o'quv maqsadi: talabalarga kasb salomatligi simptomlari, "Kuyish" sindromi, o'qituvchining asab tizimi tipologiyasi, talabalarning emotsional zo'riqishi xususiyatlarini nazariy ma'lumotlarini berish orqali ularda asab tizimi xususiyatlarini ko'nikmasini xosil qilishga o'rgatish

Tayanch tushunchalar: salomatlik simptomlari, "Kuyish" sindromi, o'qituvchi valeologik madaniyati, tipologik xususiyatlar, asab tizimi, stress

Kishilar o'z ehtiyojlarini qanoatlantirish uchun astoydil mehnat qilishadi. Ayrim hollarda, shunday vaziyatlar bo'ladiki, fizik va psixik holatlar individga salbiy ta'sir etadi, bu o'z navbatida, sog'lom turmush tarzining pasayishiga olib keladi.

L. Bertalanfi, yopiq ekotizimda farqli o'laroq biobalans statistik bo'lib emas, balki dinamik bo'lib hisoblanishini aytib o'tgan. Biobalans har bir tirik

mavjudodning maksadi bo'lib hisoblanadi.

Muayyan mashg'ulotlarga bog'liq bo'lgan kasallik sifatida kasbiy kasallik muayyan kasb faoliyati natijasida muayyan sharoitlar natijasi bo'lib hisoblanadi.

Kasbiy kasallik mehnat faoliyati davomida samaradorlikka salbiy ta'sir etishi mumkin va ish unumdorligining pasayishiga, mehnatdan qanoatlanmaslikka, pastmotivatsiyaga va shu kabilarga olib keladi.

O'qituvchilar stressga ko'p hollarda uchrashadi. Ayrim vaziyatlarda, ular «kuyish»dan aziyat chekishadi. O'qituvchilar ko'p holatlarda stressning yuqori darajasiga uchrashadi, bu esa o'z navbatida xalqaro hodisaga kiritish mumkin.

Uzoq vaqt davom etadigan yuklamali ishlar va oriqlanish ayol-o'qituvchilarda kuzatiladi.

Boshlang'ich maktab o'qituvchilarida nutq (ovozli) muammolar tarqalishini tahlil qilishda 27 % o'qituvchilar ovoz bilan bog'liq muammolarga uchrashadi, 53 % o'qituvchilar ovoz bilan vaqti-vaqti bilan muammolarga uchrashadi, shu bilan birga 20% o'qituvchilar ovoz bilan bog'liq muammolarga uchrashmaydi.

Eng ko'p tarqalgan simptomlarga tomoqning qurushi va vokal charchoq kiradi.

Xitoyda o'qituvchilarning sog'lig'i, umuman aholiga nisbatan juda past darajada ekanligini ko'rish mumkin.

Ayol-o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzi, erkak-o'qituvchilarning sog'lom turmush tarziga nisbatan yosh o'tishi bilan yomonlashi boradi.

Boshlang'ich maktab o'qituvchilari katta xavf ostida qolishadi, chunki ular butun ish kuni davomida dam olish uchun kam imkoniyat topishadi.

O'qituvchilarning jismoniy va psixologik sog'lig'ini saqlash uchun sog'lom turmush tarzini oshirish zarur.

O'quv ergonomika ahamiyatli deb topilsa va amaliyotda qo'llanilsa, o'qituvchilar orasida kasbiy kasalliklar bartaraf etilishi kutiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilar orasida sistolik arterial bosim, allergiya va ovozni bo'g'ilishi kabi eng keng tarqalgan kasalliklar hisoblanadi.

Sog'lig'ini yaxshilashning umumiy holati stresning oldini olishni, dietik protseduralarini, muntazam jismoniy mashqlarni, og'irlikni yo'qotish va kasalliklarning yuzaga keltiradigan boshqa xavfli omillarni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

O'quv mashg'ulot davomida allergik instrumentlardan foydalanish va muvofiqlashtirishning nomaqbul tizimi sababli o'qituvchi allergik kasallikka uchrashi mumkin.

Bundash tashqari, menejerlar va ish beruvchilar tomonidan hal etilishi kerak bo'lgan bir qator sohalarda o'qituvchilar uchun qo'llab-quvvatlash sezilarli darajada mavjud emas. Tadqiqotlar shuni ta'kidlab o'tadiki, tajribali o'qituvchilarning sog'lig'ini saqlashga urinish maqsadida o'qituvchilarning huquqlarini himoya qilish va qo'llab-quvvatlash zarur

Tadqiqot natijalariga tayangan holda quyidagi tavsifyalar beriladi:

1. o'qituvchilarning mehnat sharoitlari yaxshilanishi kerak. Ayrim ijtimoiy imtiyozlar berish kerak.

2. o'qituvchilar o'zlari uchun ayrim maxsus markazlarda dam olish uchun vaqt

ajratishi kerak.

3. o'qituvchilar kasalliklardan tuzalish uchun vosita sifatida sport bilan shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirishi kerak.

4. barcha o'qituvchilar tibbiyotga oid bilimlar to'g'risida umumiy tasavvurga ega bo'lishlari kerak.

5. siyosat va amaliyotni kasbiy pedagogning kasbiy sog'lig'ini yaxshilash uchun oldini oluvchi choralarni aniqlash maqsadida qaytadan anglash.

Asab jarayonlari - uyg'onish va tormozlanish uchta xususiyat bilan xarakterlanadi: kuch, harakatchanlik, bosiqlik. Bu xusu-siyatlar kombinatsiyasi turlicha bo'lishi, har bir insonni xarakterlovchi asab tizimining individual xususiyatlari shu kombinatsiyaga bog'liq bo'lishi mumkin (Z.I.Kolarova, 1968). Umu-miy tipdagi asab tizimining ayrim xususiyatlarini tadqiq etish-ning ishonchli, zamonaviy, psixologik usullari B.M.Teplov (1963), V.D.Nebglitsin (1966), V.S.Merlin, E.I.Mastvilisker (1971) ishlarida bayon etilgan.

So'nggi yillarda sport psixologiyasida V.A.Vyatkin (1978), B.D.Krett (1978), M.A.Rober, F.Tilman(1988) ning sportning turli turlari namoyondalari asab tizimining tipologik xusu-siyatlarini o'rganishga yo'naltirilgan tadqiqotlari keng tus oldi.

Psixologik tadqiqotlar natijasida A.A. Bodalev, V.V.Stolin (1987) quyidagi xulosaga kelishdi:

1. Birinchi shkala bo'yicha (37q12) yuqori ball qo'zg'alish jarayonining yuqori darajasini aks ettiradi, chaqqon, tez hara-katlarni talab etuvchi vaziyatlarda samarali faoliyatni amalga oshirish qobiliyati bilan ajralib turadi, asab tizimi uzoq, tez -tez takrorlanuvchi qo'zg'alishga dosh beradi.

2. Birinchi shkala bo'yicha past ball (37-12) qo'zg'alishning bo'shligini aks ettiradi.

3. Ikkinchi shkala bo'yicha yuqori ball asab tizimining tormozlanish jarayoniga nisbatan kuchini aks ettiradi, tormozli shartli reflekslarning tez va mustahkam o'rnatilishi, taqiqlar vaziyatida faollikdan voz kechish qobiliyati (32+11).

4. Tormozlanish jarayonining kuchsizlik tormozli refleks-larning rivojlanishini qiyinlashtiradi (32-11).

5. Yuqori harakatchanlik asab tizimining qo'zg'atuvchilar belgilarini tez qayta ishlash, yangi vaziyatga duch kelganda tez qayta qurish qobiliyatlari, yangi predmet va hodisalar bilan o'zaro munosabatlarga tayyorlik va istak (36q12)

6. Past harakatchanlik asab tizimining qo'zg'atuvchilar belgi-larini qayta o'rganishda yuqori shartlilikini aks ettiradi, yangi ko'nikmalarga o'tish qiyin, individ yangi vaziyatlardan o'zini olib qochadi (32-11).

Yuqorida bayon etilganlar o'quvchi yoshlar shaxsining tipologik xususiyatlarini aniqlash bo'yicha tadqiqotlar o'tkazish zarurligini ko'rsatadi.

Metodikaning maqsadi:

1. Talaba yoshlar asab tizimining individual tipologik xususiyatlarini aniqlash.

2. Talaba yoshlar shaxsining tipologik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotlar vazifalari:

1. Anketa savollariga berilgan javoblarni tahlil qilish asosida qo'zg'alish, tormozlanish kuchi va ularning harakatchanligini aniqlash.

2. Anketa savollariga berilgan javoblar asosida emotsional barqarorlik darajasini, temperament turi, ekstraversiya –intro-versiyani aniqlash.

Tadqiqot vazifalarini bajarish uchun polyak psixologi Ya.Strelyau (1974) ishlab chiqqan «Temperament so'rovnomasi» dan; ingliz psixologi G.Ayzenk (1964) tuzgan testdan foydalanildi. TATU ning 300 dan oshiq 18-24 yoshli talabalari, olimpiada xotiralarida zaxiralari Respublika bilim yurtining futbol bilan shug'ullanuvchi (9-11 sinf) o'quvchilari kuzatildi. Natijalar jadvalda keltirilgan.

Olingan ma'lumotlar A.A. Bodalev, V.V. Stolin (1987) lar o'tkazgan tadqiqotlar ko'rsatkichlariga mos keladi. 1 va 2 bosqich talabalari va qizlari asab tizimi kuchsiz shaxslar hisoblanadi. Ma'lumki bunday talabani tarbiya qilish jarayoni qiyin kechadi, chunki kuchsiz asab tizimi organizmda ro'y berishi kerak bo'lgan o'zgarishlarni sekin qabul qiladi va o'zlashtiradi, yangi harakatlarning katta qiyinchiliklar bilan o'rganadi. Dastur bo'yicha esa talabalar basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol va boshqa o'yinlarni o'rganishlari kerak.

Ulg'aygan sari qo'zg'alish jarayonlari va asab jarayonlari-ning harakatchanligi o'sib boradi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi talabalarda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari kuchli bo'ladi, asab jarayonlari harakatchanligi bilan ajralib turadi. Bunday tipdagi talabalarni tarbiya qilish oson kechadi, ular yangi harakatlarni tez o'zlashtiradilar, asab jarayonlarining bir me'yordaligi, bosiqiligi bilan ajralib turadilar.

Olimpiada zahiralari Respublika bilim yurti o'quvchilarida qo'zg'alish yuqori, asab jarayonlari qo'zg'aluvchan, tormozlanish esa kuchsiz. Bunday sportchilar tormozli reaksiyalar bilan javob berishda orqada qoladilar, bu esa turmushda, o'yin maydonlarida pand berib qoladi. Shuning uchun ular o'zlarini qo'lda tutib turolmaydilar va doim ruhiy zo'riqlikda bo'ladilar.

O'tkazilgan tadqiqot ulg'aygan sari o'g'il bolalarda, xuddi qizlarda kabi, ko'proq ekstraversiya rivojlanadi. Ulg'aygan sari munosabatlarga intilish yazshilanaadi, notanish vaziyatlarda o'zga-rish dadilroq tuta boshlaydilar. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi talabalar boshqa kursdoshlariga qara-ganda ekstraversiyaga moyil bo'ladilar va emotsional barqarorlar.

Shuni qayd etish muhimki, ekstravertlar aniqlik va xato-sizlikka katta ahamiyat beradilar, bu esa ish tezligining pasayi-shiga sabab bo'ladi. Ekstravertlar vazifani tezroq bajara boshlaydilar, keyin introvertlar ko'rsatkichlari tobora yaxshilana boshlaydi va ekstravertlar natijalaridan oshib ketadilar.

18-19 yoshli talabalar flegmatik (sodda, ehtiyotkor, og'ir, boshqariladigan, nazorat qilsa bo'ladigan) bo'ladilar, ulg'aygan sari ular sangviniklarga (kirishimli, yetakchilikka moyil, quvnoq) yaqinlasha boshlaydilar. Sport-internat o'quvchilari xoleriklikka ko'proq moyil (ta'sirchan, bezovta, tajovuzkor, faol).

Talaba yoshlarning emotsional zo'riqligini tadqiq etish.

Futbolchilar, asosan, o'rtacha emotsional qo'zg'alishga ega. Ulg'aygan sari qo'zg'alish pasayib boradi. O'quvchilar orasida emotsional zo'riqligi yuqori bo'lgan (18 ball) futbolchilar borligi ma'lum bo'ldi. Ular o'z faoliyatlarini

boshqara va nazorat qila olmaydilar, o'z imkoniyatlarini oldindan noto'g'ri baholaydilar, hech bir sababsiz bezovta bo'ladilar, arazchi, ta'sirchan, o'rtoqlari bilan kelisha olmaydilar. Bunga oiladagi noto'g'ri emotsional munosabatlar (jazolashlar, bolani muntazam terlashlar) sabab bo'lishi mumkin.

V.G.Zazikin (1991) kuchli stress holatida tadqiq etiluvchilar ruhiyatida nima ro'y berayotganini eksperimental ko'rsatib berdi. Tadqiq etiluvchilarga vaqt juda sekin (yoki tez) o'tayotgandek, uncha uzoq bo'lmagan masofalar (5-6 metr) ni 1,5-2 marta xato bilan baholaydilar. Ular inson xulq - atvori, hatti - harakatini ham noto'g'ri tushinishlari mumkin: insonning osoyishtaligi tadqiq etiluvchilarga loqaydlik, begonasirashdek, tabassum esa zaharxon-dalik bo'lib ko'rinadi.

Shunday qilib, yuqori ruhiy zo'riqish, kuchli bezovtalik ishlab chiqarish - vaqt xarakteristikalari etalonlarini o'zgar-tiradi, qabul qilishda psixologik taqqoslash mexanizmlarida buzilishlarga sabab bo'ladi. Yomon psixologik holat inson munosa-batlari tizimiga ham ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatning tez - tez qaytarilib turishi inson tabiatini o'zgartiradi, uning psixi-kasini buzadi. Bu esa uning atrofida bilan munosabatlarida, taqdirida aks etmay qolmaydi.

Psixologik tadqiqot ma'lumotlari ulg'aygan sari emotsional zo'riqishi pasayishini ko'rsatdi. Talabalik davri inson hayotida muhim bosqich, bu davrda insonning psixologik siyrati tubdan o'zgaradi.

B.I.Kochubey, ye.V.Novikova (1988) fikriga ko'ra «bezovta odam» - bu o'ziga, o'z qarorlariga ishonmaydigan, doim ko'ngilsiz-liklarni kutib yashaydigan, vahimachi, badgumon, hech kimga ishonmaydigan inson. Bezovtalik nevrozning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ma'lumki, inson yoshi nafaqat uning fiziologik yetukligi darajasi, balki atrof - muhit bilan munosabati, ichki dunyosi xususiyatlari, o'y-fikrlari xarakterini ham aks ettiradi. Ko'pgina psixologlarning fikriga ko'ra 11 yoshdan so'ng bezovtalik darajasi keskin oshadi, 20 yoshida o'z cho'qqisiga chiqadi, 30 yoshdan so'ng pasaya boshlaydi.

Tipologik xususiyatlarni aniqlash uchun turli so'rovno-malardan foydalaniladi. quyida Ayzenk-Rusalovanning shaxs tipologik xususiyatlarini aniqlash so'rovnomasi keltirilgan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'z xususiyatlariga ega bo'lib, ular harakat sezgilari, holatning tez-tez o'zgarishi, yuqori emotsionallik, kollektiv harakatlar bilan harakterlanadi. Pedagogik eksperiment o'tkazish jarayonida jismoniy sog'lomlashtirish va profilaktik mashg'ulotlarning samarali formalari ishlab chiqildi.

Jismoniy sog'lomlashtirish mashg'uloti jismoniy tarbiyaning pedagogik va metodik printsiplariga binoan o'tkaziladi. Mashg'ulotni o'tkazish printsiplari 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 kontingentining boshlang'ich ahvoli haqidagi ma'lumotlar 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 harakteriga asoslangan bo`lishi kerak;

- mashg`ulot mazmuni va yuklamasi o`quv jadvaldagi boshqa umum ta'lim darslariga mos kelishi kerak.

Bundan tashqari, mashg`ulot tuzilayotganda asosiy didaktik tamoyillar e'tiborga olinishi kerak, chunki bularsiz mashg`ulot istalgan natijani bermaydi.

Yuqorida qayd etilgan tamoyillardan tashqari o`quv mashg`uloti tuzilayotganda bir qator umumiy metodik talablarga ham e'tibor berish lozim. Masalan, har bir mashg`ulot shug`ullanuvchilarning aktiv faoliyatini ta'minlab beruvchi, tananing umumiy mehnat qobiliyatini o`shishiga, qo`yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli echishga yordam beruvchi ratsional zichlik tamoyillari 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.

Tadqiqotlar natijasiga ko`ra turli testlar musobaqa usulini qo`llash hamkorlik muhitini yaratish uchun zarurdir. Talabaning 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`rsatkichlari va shaxsning tipologik xususiyatlariga naqadar to`liq mos kelishiga ham bog`liq.

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 konkretlashtirilishi lozim.

Nazorat uchun savollar

1. O`qituvchi asab tizimining tipologik xususiyatlarini tadqiq etish
2. Talaba yoshlarning emotsional zo`riqishini tadqiq etish
3. Sog`liqni saqlash muammolarni falsafiy jihatlar

Adabiyotlar ro`yxati

1. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz-Vatamiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
2. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
3. 4.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Health education: International experiences2010, 21School and health

6. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.
7. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология, здоровье, молодость, красота. – Мн., 1999.
8. Петленко В.П. Валеологические семинары. 1-5 том. – С.-П.,1998.
9. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. – М., 2002.

4.9. O'qituvchining kasbiy salomatligi. O'qituvchining kasbiy salomatligiga va atrof muhitga ta'sir etuvchi xavf-xatarlar

Reja:

1. Salomatlikni mustahkamlash tushunchasi.
2. Xavf omillari va ularning ko'rinishi.
3. Ruhiiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash

***Mavzuning o'quv maqsadi:** talabalarga o'qituvchilik kasbida sog'lom turmush tarzi, ekologiya va atrof muhitga ta'sir etuvchi xavflardan saqlanish yo'llari, ularga qarshi immunitetni xosil qilish yo'llari haqida ma'lumot berish*

***Tayanch tushunchalar:** o'qituvchining kasbiy salomatligi, ekologiya, atrof muhit, infeksiyon kasalliklar, faktorlar, ratsional ovqatlanish*

XX asrning boshlari sog'lom turmush tarsi salomatligimiz bo'yicha muammolarning yechimida asosiy rolni o'ynagan. O'tgan yilda infeksiyon kasalliklar katta xavf tug'dirgan vaqtda jumladan chechak kasalligi tibbiyot va ilm qattiq nazoratga olindi. Bunda pedagogning roli juda muhimdir. Katta tajriba ega bo'lgan o'qituvchilar kompaniyalar tashkil qilib, bu virusning tarqalishi va oldini olish yo'llari bo'yicha to'plangan materiallar bilan o'rtoqlashadilar. Bu aholini kasallikning xavfi va kerakli choralar ko'rilishi lozimligini tushuntiradi. Hozirgi vaqtda juda katta xavf solayotgan kasalliklar sira sigarak, yurak kasalliklari, OITS, diabet, semirish, jaroxatlar va biologik ta'sirlar kiradi. Bu xavfni bartaraf etish uchun pedagoglar bor bilim va ortirgan tajribalarini ishga solib oilalarni, jamoalarni va alohida shaxslarni salomatlarini yaxshilashga ishlatadilar. SOSning rasmiy standartida mutaxassisliklar klassifikatsiyasi: "alohida shaxslar, jamoalarni alohida yoki jamoatchilik yo'li orqali sog'lom yo'l bilan ta'lim berishni quvvatlash va yordam berish kerakligi ko'rsatilgan, sog'liqni saqlash masalalari yechimi bo'yicha javobgarlikni o'z zimmasiga oladi" Ular berilgan ma'lumotlarni identifikatsiya uchun to'playdilar va tahlil qiladilar. Jamiyat sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan va dastur monitoringini va sharxini o'tkazishi kerak. Insonlarga yoki jamiyat yordam sifatida tibbiy ta'lim dasturini amalga oshirishda moliyaviy manbalarni boshqarish kerak. Tibbiy-sanitar ta'lim ijtimoiy fan hisoblanib, biologik, ekologik, psixologik va tibbiy fanlardan salomatlikni mustahkamlash, nogironlik va muddatdan oldingi o'limni oldini olish uchun chiqarib olingan. Jamoat sog'lig'ini saqlash xizmati ahamiyatli rol o'ynaydi, chunki ishning sifatini baholaydi. Diqqatni profilaktikaga jamlash, tibbiy-sanitar xizmat moliyaviy va insonlardagi sarf xarajatni kamaytiradi. (jismoniy shaxslar,

ishberuvchilar, tibbiy muassasalar, sug'urta korxonalari va axoli sog'ligi uchun sarflagan.). Mehnat statistikasining xabar berishicha 40000dan oshiq pedagoglar sog'liqni saqlash sohasi va jamoasi darajasida mavjud. AQShning ko'pgina pedagoglari ta'lim yoki aholi salomatligi sohasi bo'yicha ixtisoslashadilar. (ta'lim yoki tibbiy-sanitar ta'lim mutaxassisligi bo'yicha) Ular maktablarda, kollejlarda, ishjoylarida, tibbiy muassasalarida amaliyot o'taydilar. Tibbiy xodimlar tibbiy-sanitar ta'lim doirasida o'z ixtisosligi (davolash, bemorlarga qarash, ijtimoiy ish, taksomaniya, OITS bo'yicha konsultant, og'iz bo'shlig'i gigienasi va h.o) bo'yicha belgilangan vazifalarni bajaradilar. Boshqa ishchilar sog'lom turmush tarzi to'g'risida aniq ma'lumot oladilar. O'z vaqtida sog'liqni saqlash tizimining boshqa yo'nalishidagi o'z kasbining ustalari va mutaxassislari tibbiy ta'lim xizmatini taqdim etadilar, garchi ular tibbiy-sanitar ta'lim sohasi bo'yicha nazariy-tadqiqotlardan, malaka-ko'nikmalardan xabardor bo'lmasalarda bo'lajak pedagoglarga sog'lom turmush tarsi bo'yicha maxsus tayyorgarlikni o'tashlari lozim. AQShlarining 250dan ortiq kollej va litseylariga sog'liqni saqlash bo'yicha tayyorgarlik dasturlari taqdim etiladi, ta'limning bakalavriat va doktoranturlariga ham. Tibbiy-sanitar ta'lim boshlang'ich darajaga ega, qaysiki kasbiy amaliyotning asosi bo'lib xizmat qiladi. Masalan: sog'liqni saqlash tarbiyachilari sog'liqni saqlash dasturini zarurligi rejalashtirishi, ishlab chiqishi, tadbiiq qilishi va tibbiy xodimlar va jamoat tashkilotlari bilan hamkorlik qilishlari zarur. Ochig'ini aytganda valeologlarga turli xildagi sertifikatlariga ega bo'lish vakolati berilgan. "valeologlar milliy komissiya" -CHES (Certified Health Education Specialist), tomonidan beriladigan sertifikat -"Valeologiya mutaxassisi" mutaxassisga dasturlarni rejalashtirish, amalga oshirish, baxolash, tibbiy xizmatni markazlashtirish va ko'rsatish, resurslarni aniqlash va salomatlik sohasida advokatlik qilish vakolatlari beriladi. CHES sertifikati xar besh yilda 75 soatlik tasdiqlangan dasturni o'qib chiqishi asosida beriladi. Korxonalarda CHES, mutaxassisini mavjudligi korxonada soliqni saqlash sohasida tajriba va bilimga ega bo'lgan mutaxassislarni shakllantiradi va ish samaradorligini oshiradi. Valeologalar deganda ko'z o'ngimizda an'anaviy broshyura va videolar gavdvlanadi. Bu assotsiatsiyaular imkoniyatini ozgina bo'lsada ko'tarib beradi. Tibbiy-sanitariya ta'limi amaliyotda ekologik yondashuvga ega. Valeolog mutaxassislar individual, guruxlar, ijtimoiy va tizimli darajalarda faoliyat ko'rsatib, sog'liqni saqlash sohasidagi bilimlarni yaxshilash va ko'tarish borasida ish olib boradilar. CHES (Certified Health Education Specialist) nosog'lom insonlar sog'lig'ini tiklash bo'yicha bilim va tajribalarni egallaydi. Bu kabi ma'lumotlar katta avtoritet va tajribaga ega bo'lgan jurnallarda chop etiladi. Bu jurnallarga "Veleologiya va tarbiya", "Amerikaning sog'liqni saqlash", "Sog'liqni saqlash", "Sog'liqni saqlash amaliyotda", "Valeologiya ilmiy-tekshirish", "Valeologiya jurnali" kabi ilmiy jurnallarda chop etiladi va fikr muloxazalar bildiriladi. Oktyabr oyining uchinchi haftasida tibbiy sanitary ta'limi milliy sanitary ta'limi nishonlanadi. 2002yil bu bayram haftasi 21-27 oktyabrda o'tadi. Bu bayram millatni e'tiborini ijtimoiy sog'liqni asosiy muammolaridan biriga tortishga qaratilgan, shu masala bo'yicha davlat ta'limini ta'minlash, iste'molchilarni tibbiy ta'lim tushunchasini yaxshilash qaratilgan.

Salomatlikni mustahkamlash

Insonga o'z salomatligini yaxshilash va nazorat qilishga imkon yaratuvchi jarayondir.

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligi endilikda hech kimga sir emas.

Aholi salomatligining tendensiyasi turmush sharoiti va turmush tarsi bilan bevosita bog'liq.

Turmush sharoiti deganda, inson hayot faoliyatining ob'ektiv tomoni, turmush tarsi deganda esa aksincha, hayot faoliyatining sub'ektiv tomoni tushuniladi.

Turmush tarsi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar xatti-harakatining, faoliyatining majmuiy ko'rinishidir.

Turmush darajasi ham inson salomatligida muhim o'rin tutadi

Turmush darajasi deganda, odamlarning ovqatlanishi, ma'lumoti, ish bilan ta'minlanganlik, ish sharoiti, yashash sharoiti, ijtimoiy ta'minlanganlik, dam olishi, kiyinishi, bo'sh vaqtdan foydalanishi, huquqi tushuniladi.

Salomatlikni muhofazalash deganda, aholi sog'lig'ini himoyalash, saqlash va kasalliklar profilaktikasi bo'yicha olib boriladigan tadbirlar tizimi tushuniladi.

Kasalliklar profilaktikasi — kasalliklarning rivojlanishi, nomaqbul oqibatlarini kamaytirish va kasallikning oldini olishga qaratilgan tibbiy va notibbiy xarakterga ega chora-tadbirlar tizimi.

Birlamchi profilaktika barcha aholi, ijtimoiy guruh, hudud, aholining yosh, kasb, shunga o'xshash guruhlari uchun umumiy bo'lib, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tibbiy va notibbiy kompleks tadbirlar majmuidir.

Ikkilamchi profilaktik kasalliklar asorati, surunkali holatga o'tishi, mehnat faoliyati pasayishining oldini olishga qaratilgan tibbiy, ijtimoiy, psixologik va boshqa chora-tadbirlarning yig'indisidir.

Uchlamchi profilaktika yoki rehabilitatsiya ijtimoiy, kasbiy statusni tiklashga, nogironlik va erta o'limning oldini olishga qaratilgan kompleks tibbiy, psixologik, pedagogik, ijtimoiychora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Hozirgi vaqtda yevropa va Shimoliy Amerikada o'lim holatining to'rtinchi qismi yurak-qontomir, o'sma, respirator kasalliklar va jigar sirroziga to'g'ri keladi. Aholining qarish tendensiyasini hisobga olgan holda, kelajakda o'lim strukturasi bu kasalliklar ulushining oshishini oldindan aytish mumkin. Bu guruh kasalliklarning shakllanishida yashash muhiti va turmush tarzi, xavf omillari muhim rol o'ynaydi.

Xavf omillari (*risk factors*) — inson salomatligiga xavf tug'diruvchi, kasalliklarning kelib chiqishi, rivojlanishiga ta'sir etuvchi, yomon oqibatlarga olib keluvchi biologik, genetik, ekologik, ijtimoiy xarakterga ega bo'lgan, tashqi muhit, ishlab chiqarish sharoiti, turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan omillar guruhidir.

Hurmatli yoshlar, talabalar!

Sog'lom turmush tarzi - insonlarning o'z salomatligini saqlash, mustahkamlashga qaratilgan faoliyatdir.

Sog'lom turmush tarzi tarafdorlarining fikricha, odamlarning sog'-salomat

bo'lishligining, faol mehnat qilishligining, uzoq umr ko'rishligining hamda baxtli va saodatli yashashligining quyidagi shartlari bor:

Birinchi shart:

Ratsional ovqatlanish, ya'ni ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish. Bu kundalik iste'mol qiladigan oziq - ovqatlarni kishi tanasidagi fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etish.

To'g'ri ovqatlanishni shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasligi, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli oziq moddalar bilan ta'minlay olishi lozim.

To'rt mahalli ovqatlanish maqsadga muvofiq:

- kunlik iste'molning 20-25%i nonushtaga,
- 30-35% - tushlikka,
- 10-15% - tolma choyga
- va 20-25% - kechki ovqatga bo'linishi kerak.

Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi uning himoya xususiyatlarini pasaytirib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratish bilan bir qatorda tez charchash, ish qobiliyatining susayishiga olib keladi.

Ortiqcha ovqatlanish— ovqat mahsulotlarini sistematik ravishda haddan tashqari iste'mol qilish (masalan, tuz, yog', qandlar va boshq.) yoki ovqat ratsioni energetic sig'imining jismoniy talabga to'g'ri kelmasligi.

Etish maydigan ovqatlanish— miqdor jihatidan kam, sifati past ovqat moddalari yoki alohida komponentlarni qabul qilish, ovqat ratsioni kaloriyasining fiziologik ehtiyojni qondirmasligi.

Ikkinchi shart:

Jismoniy faollik, hayot – harakatdadir. Inson kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati ko'tariladi, ishchanlik ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Jismoniy faollik susayib borar ekan, avvaliga quvvat sarfi kamayib, so'ng to'qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yomonlashadi.

Yurak mushagi tolalarining tuzilishida o'zgarishlar paydo bo'lib, organizmni idora etuvchi tuzilma holati, jumladan gormonal va asab tizimining ishi buziladi. Kam harakat qilish, ko'p o'tirish natijasida mushaklar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishining qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

Talabalar kunning ko'proq qismini kam harakatli turmush tarzida olib borishadi, ularning jismoniy harakatlanishi kamroqdir. Kam jismoniy faollik (gipodinamiya) mushaklar atrofiyasini rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Doimiy jismoniy faollik to'satdan o'limni, qon bosimini ortishini, qandli diabetning 2 tipini, yo'g'on ichak rakini hamda ruhiy buzilishlarni kamaytiradi, shuningdek u tana vazni nazoratini, suyak to'qimasi mustahkamligini hamda hayot sifatini yaxshilaydi.

Uchinchi shart:

Mehnatni va hordiqni to'g'ri tashkil etish, ya'ni kun va ishni biologik

rejimlar asosida tashkil qilish.

Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi ma'lum bir tartibga bo'ysundirganligi misol bo'la oladi. Xuddi, shuningdek, tartibli harakatlar kishi badanida ham sodir bo'ladi.

Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi ma'lum bir tartibga bo'ysundirganligi misol bo'la oladi. Xuddi, shuningdek, tartibli harakatlar kishi badanida ham sodir bo'ladi.

Demak, tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o'ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma'lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o'zgarishlarga mos bo'lishi kerak.

Masalan, inson paydo bo'lganidan beri uning tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Bordi–yu, biz shu tartibga bo'ysunmay faqat ovqat yeyish, ichkilikbozlik va turli noma'qul ishlar bilan band bo'lsak, bunday holat sog'lig'imizga katta zarar yetkazadi. Shuningdek, ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

Talabalarning dam olish vaqti va dam olish kunlari hordiqsiz dars qilishi tufayli charchoqlik paydo bo'ladi. Charchoqlik holati oldin bo'lib o'tgan zo'riqishga nisbatan rivojlanadigan organizmning normal fiziologik reaksiyasi hisoblanib, u odatda dam olishdan so'ng o'tib ketadi hamda kayfiyat va ish qobiliyat tiklanadi.

To'rtinchi shart:

Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash. Buning mohiyati katta, negaki bizning osoyishtaligimiz, hotirjamligimiz, tinchligimiz ruhiy holatimizni, kayfiyatimizni belgilaydi.

Shuning uchun, xuda – bexudaga jizzakilik qilmaslik, yaxshi narsalar to'g'risida o'ylab, oqilona fikrlash, yomon va gunoh ishlardan o'zini tiyish, nafsga erk bermaslik, ota – bobolar o'g'itlarini hayotda qo'llash, xushfe'l, xushmuomula bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Beshinchi shart:

Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi zararli odatlardan o'zini tiyish.

Alkogolizm –bu nafaqat ichkilikbozlik kasalligi, balki me'yoridan ortiq spirtli ichimliklarni iste'mol qilish natijasida sog'lig'iga, oilasiga, farzandlar sog'lig'iga va ularni tarbiyasiga zararli ta'sir qiladigan muhim ijtimoiy-gigienik muammo hisoblanadi.

Ichkilikbozlik bilan shug'ullanadigan va uni ko'p iste'mol qiluvchilarda ba'zi guruh kasalliklarining ko'p uchrashi aniqlandi: jarohatlar, baxtsiz hodisalar, qon bosimi, jigar kasalliklari, tanosil organi kasalliklari va o'pkaning surunkali kasalliklari ko'p uchraydi.

Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qiluvchilar o'rtasida jarohatlar va baxtsiz hodisalar 2,7 marta ko'p uchraydi.

Oilani oladigan bo'lsak ushbu oilalarda tug'ilgan bolalar ko'p paytlarda nogiron bo'lib dunyoga keladilar va ular o'rtasida kasallanish, o'lim ko'rsatkichlari

ko'p uchraydi.

Ichkilikbozlik oshib borishi bilan tibbiyot xodimlari oldida quyidagi muammolar paydo bo'ladi.

a) Salomatlik muammosi: jarohatlanish, asab buzilishlari, yurak qon tomir kasalliklari, oshqozon yarasi, o'smalar, befarzandlik, impotentlar.

b) Oilamuammolari: oilaningbuzilishi, bolalarningboshpanasizqolishi, oiladanogironbolalarningko'payishi.

v) Jamiyatdagimuammolar: o'taxavflibezoriliklar, jinoyatchilik, o'g'irliklarvaboshqalar.

Ichkilikbozlikqa qarshi kurash butadibirxozirgikundaengasosiyuammolardanbir hisoblanadi. Hozirgi vaqtda eng asosiy tadbirlardan biri-bu ishga jamiyatchilikni jalb etish, aholi o'rtasida targ'ibot ishlarni olib borish lozim.

Giyohvandlik –bu kasallik har xil tibbiyotda tan olinmagan narkotik moddalarni suiste'mol qilishidir. Giyoxvandlikning eng asosiy sabablaridan biri-bu yoshlarning ushbu moddalar qabul qilingandan keyingi asoratini tushunmaslik, uning ijtimoiy, asabiy, jismoniy, ruxiy zararlarini baxolay olmasligidir.

Chekish nafaqat o'sma kasalliklari, balki yurak-qon tomir kasalliklarining yuzaga kelishida ham xavf omili hisoblanadi. Hozirgi vaqtda chekishga barham berish rivojlangan va rivojlanayotgan davlatlarda aholini sog'lomlashtirishda samarali chora-tadbirlardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda Toshkentda butun respublikadagi kashandalarning 44% istiqomat qiladi, 30% - mamlakatning boshqa hududlarida yashaydi.

JSST tomonidan 1980 yili chekishga qarshi kurashish uchun «Chekish yoki salomatlik...» chaqirig'i ostida kampaniya tashkil etilgan. Chekish sog'liqqa zarar ekanini ilmiy ma'lumotlar tasdiqlamoqda. Bir necha misol keltiramiz.

JSST fikricha, chekishga qarshi kurash dasturlari quyidagi vaziyatlarga asoslanishi kerak:

1) chekmaydigan odam jamiyatda yaxshi xulqli hisoblanishi va har doim qo'llab-quvvatlanishi kerak;

2) tamakireklamasi man qilinishikerak, uningishlabchiqarilishivaeksport, importinicheklashkerak.

Bu illatlarning kishi tanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bu odatlarning zararini bilmaydigan odamning o'zi yo'q.

Bunday shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shu kunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngilhushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.

Oltinchi shart:

Ozoda – orastalikka rioya qilish, atrof – muhitga bo'lgan munosabat masalasi. Inson o'z faoliyati bilan tanasi va atrof – muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'satadi.

Shaxsiy gigiena – bu keng tushuncha bo'lib, inson sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan qoidalarga rioya qilishni o'z ichiga qamrab oladi.

Masalan, biror ish qilganda qo'l, kiyim – bosh, shuningdek, badan va ichki a'zolarining faoliyati modda almashinishi natijasida hosil bo'lgan chiqindilardan teri ifloslanadi.

Hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq – ovqat va shu kabilardan chiqindilar paydo bo'ladi. Bularni to'g'ri kelgan joyda tashlash tufayli atrof – muhit zararlanadi. Oqibatda suvda, tuproqda, havoda kishi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi.

Shuning uchun, ozodalikka rioya qilish, kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

O'tkazilgan tadqiqotlar toza, yuvilgan qo'lda bakteriya kulturalarining soni 10 daqiqadan so'ng 85% ga kamayishini ko'rsatdi.

Ettinchi shart:

Jinsiy tarbiya. Barcha odamlar faoliyati singari jinsiy munosabatlar ham xavflar bilan bog'langan. Juda ham erta nikohlar, hamda erta homiladorlik yosh qizlarning salomatligiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Butun dunyo bo'ylab ayollarning homilador bo'lishligining maqul bo'lgan yoshi 18 yoshdan 35 yoshgachadir. 18 yoshgacha bo'lgan qiz bola homilador bo'la oladi, lekin uning tanasi onalikka tayyor bo'lmaydi, bu esa homiladorlikning salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

YOshlar turmush qurishdan oldin bir oy oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozimligini unutmasliklari kerak. Chunki sog'lom farzand ko'rishning o'ta zarur omillaridan biri sog'lom oila qurishdir.

Shuningdek qarindosh urug'lar o'rtasida tuzilgan nikoh kelgusida nogiron, tug'ma yetishmovchiliklari bo'lgan bolalarni tug'ilishiga sabab bo'ladi.

YOshlar hayotda pala partish jinsiy aloqalardan o'zlarini tiyishi zarur. Hozirgi kunda yoshlar orasida jinsiy faollikni ortishi hamda nikohgacha bo'lgan jinsiy aloqalarning ommaviy tarqalib borish hollari kuzatilmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish - respublikamiz sog'liqni saqlash tizimining bosh yo'nalishi bo'lgan profilaktik yo'nalishning bosh richagi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlashning muhim muammolaridan biri bo'lgan-yurak, qon-tomir, onkologik, ayrim asab, oshqozon - ichak, o'pkaning nospesifik kasalliklarini oldini olishda va ular sababli kelib chiqadigan o'lim hollarini kamaytirishda yetakchi rol o'ynaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Salomatlikni mustahkamlashtirish hunchasi.
2. Xavf omillarini va ularning ko'rinishi.
3. Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash.
4. Ozoda – orastalikka rioya qilish, atrof – muhitga bo'lgan munosabatingiz.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "Barkamol avlod yili" davlatdasturi. T. 2010 y.
2. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz - Vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. T. 2010 y.
3. Koshbaxtiev I.A. Valeologiya asoslari. Toshkent, 2005
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука,

2001.

5. Health education: International experiences 2010, 21 School and health

6. Dr. Erik Johnson. Beginner to advanced life saving technology. Reade printers USA, 2006.

7. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. – М., 2002.

GLOSSARIY

№	O'zbek	Rus	Ingliz	Izoh
1	Avitaminoz	АВИТАМИНОЗ	Avitaminosis	Organizmga kerakli vitaminlarning yetishmasligiga va organizmning kasallangan xolati
2	Adaptatsiya	АДАПТАЦИЯ	Adaptation	Organizmning muxitning o'zgarishiga moslashish jarayoni.
3	Adaptivxulq	АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	Adaptive behavior	O'dobi, inson va yon atrofda gilarining foydali ta'siri
4	Adekvatli	АДЕКВАТНОСТЬ	Adequacy	To'liq mos kelishi
5	Ateroskleroz	АТЕРОСКЛЕРОЗ	Atherosclerosis	Arteriya devorlarida yog'lar va boshqa moddalarning qalinlashishi
6	Aerobli	АЭРОБНОСТЬ	Aerobic	Jarayon, kislorodning kelishi.
7	Biologik faol nuqtalar	БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТОЧКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Biological activity point	Terining belgilangan joylaridagi nuqtalar, yuqori sezuvchanlik.
8	Bioritmlar	БИОРИТМЫ	Biorhythms	Hayot jarayonida zo'r berib doimo va davriy tebranishlar.
9	Biosfera	БИОСФЕРА	Biosphere	Barcha yerdagi ekotuzilmalar.
10	Vaqtanqisligi	Нехватка времени	Lackof time	Biror harakat yoki faoliyatni tugatish uchun vaqt yetmasligi
11	Valeologik dunyoqarash	Валеологическое мировоззрение	Valeologicheskyy world view	Salomatlik maslasiga ijodiy va salomatlik jihatdan qarashlar tuzilmasi.
12	Valeologiya	Валеология	Valeology	sog'liqni saqlash va uni mustahkamlash va shakllantirish haqidagi fan.
13	Vitamin	ВИТАМИН	Vitamin	Organizmning normal ishlashi uchun faol biologik modda
14	Gemoglobin	ГЕМОГЛОБИН	Hemoglobin	Yetkazib beruvchi oqsillar eritrotsidi
15	Gomeostaz	ГОМЕОСТАЗ	Homeostasis	Organizm ichki muhiti muvozanati
16	Dam Olishning optimal rejimi	Оптимальный режим отдыха	The best holiday mode	Faoliyatning keyingi davri boshlanishigacha organizmning fiziologik rezervlari va funksional

				imkoniyatlari to'liq tiklanishini ta'minlaydigan eng yaxshi rejim.
16	Depressiya	Депрессия	Depression	g'amginlik va loqaydlik his tuyg'usi
17	Distress	Дистресс	Distress	Zarar keltiruvchi ruhiy zarba stress
18	Individ	Индивид	Individual	Tirik biologik mavjudod
19	Intellekt	Интеллект	Intelligence	Shaxsning aqliy qobiliyatlari
20	Iroda	Воля	Will	qandaydir xoxish yo'lidagi xarakatni yengib chiqish.
21	Marixuana	Марихуана	Marijuana	Nasha o'simligining quritilgan bargi
22	Meditatsiya	Медитация	Meditation	Fikrni to'plash yordamida ongni bo'shatish usuli
23	Metabolizm	Метаболизм	Metabolism	Organizmdagi barcha ximik reaksiyalar yig'indisi, organizmda modda almashuvi
24	Metabolit	Метаболит	Metabolite	Metabolizmning har qanday mahsuloti
25	Motivatsiya	Мотивация	Motivation	Inson hulq -atvori, uning bog'lanishi, yo'nalishi va faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmuidir
26	Narkotik	Наркотик	Drug	og'riqni yo'qotuvchi va uyqu keltiruvch ivosita
27	Nikotin	Никотин	Nicotine	Tamaki barglarida aniqlangan zaharli alkaloid.
28	Ovqatlanish	Принятие пищи	Meal	Organizmning ozuqa qabul qilish, Qayta ishlash va hazm qilish murakkab jarayoni
29	Oziq-ovqat mahsulotlari	Продукты питания	Products feeding	Hayvonot va o'simlik dunyosi mahsulotlari
30	Ozon	Озон	Ozone	Atom arkislorodning atmosfera kislorodi bilan o'zaro ta'sir etishda hosil bo'ladigan kislorodning uch atomli molekulasi.
31	Oqsil, protein	Белок, Протеин	Protein	Oqsil
32	Ontogenez	Онтогенез	Ontogenesis	Homiladorlik boshlangan vaqtdan hayotining

				oxirigacha organizmning individual rivojlanish jarayoni.
33	Organizm	Организм	organism	Ayrim tirik mavjudodning biologik tizimi.
34	Ortiqcha vazn	Лишний вес	Excessweight	Keragidan ortiqcha vazn
35	Tafakkur	Мышление	Thinking	Bilish faoliyati jarayoni
36	Umumiy moslashish sindromi	Синдром приспособления	adaptation syndrome	Sergaklik, barqarorlik (qarshilik) Va oriqlash bosqichlari natijasida yuzaga keladigan stress omilga organizmning ta'siri
37	Xotira	Память	Memory	Tajribaga ega bo'lish va tajribadan foydalanishga asoslangan tirik tizimning qobiliyati.
38	Shaxs	Личность	personality	Ijtimoiy tarixiy muloqatga kirisha oladigan individ
39	Eruvchan vitaminlar	Растворимые витамины	Soluble vitamins	Suvda eruvchan vitaminlar.
40	O'smirlar fiziologiyasi	Физиология подростка	Physiologyoftheteen ager	Organizmning o'smirlilik davridagi shakllanishini o'rganuvchi fiziologiyaning bo'limi
41	Qon bosimi	Кровяное давление	Bloodpressure	Qon tomirlariga qon orqali beriladigan bosim
42	Hayot tarzi	Образ жизни	Way of life	kishilar (individuum) faoliyatining usuli.

5350400- AKT sohasida kasb ta'limi yo'nalishining kunduzgi o'qish shakli talabalari uchun oquv qo'llanma

“ATT” kafedrasining 2017 yil 11.04.
(40- sonli bayonnoma) majlisida
Ko'rib chiqildi va chop etishga tavsiyalandi.

AKT sohasida Kt fakultetining ilmiy-uslubiy kengashida ko'rib chiqildi va chop etishga tavsiyalandi

2017 yil 25.04. 8/1 – sonli bayonnoma

TATU ilmiy-uslubiy Kengashida ko'rib chiqildi va chop etishga tavsiyalandi
2017 yil 04.05. 8(99)- sonli bayonnoma

Tuzuvchi: G.Yu. Bekbayeva

Taqrizchilar: X.T. Omonov
N. Nishonova

Ma'sul muharrir: U. Marasulova

Musahhih: F.M. Zakirova