

ШАХСНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ВАЛЕОЛОГИК ЁНДАШУВНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Мамарозиқов Фозилжон,

таянч докторант Наманган давлат университети

Аннотация:

Маълумки, валеология организм тузилиши ва вазифалари, унинг ҳаракат имкониятлари, жисмоний ҳолатини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва яхшилаш, соғлом ҳаёт тарзи бўйича билим ва кўникмалар тизимини ўрганиш, мунтазам жисмоний машқларни бажаришга эҳтиёжини мустаҳкамлашга йўналтирилган. Миллий мустақиллик туфайли турмуш тарзини модернизация қилиш ва аҳолига муносиб турмуш шароитини яратиш бериш соҳасидаги объектив шарт-шароитлар юзага келмоқда, миллий менталитетимизга мос турмуш кечириш қарор топмоқда. Бунинг тағ замини эса мамлакатимиз болалари, ўқувчи талаба-ёшларини муаммога оид билимлари, амалий малака ва кўникмалари билан боғлиқ.

Ушбу мақолада шахснинг жисмоний маданиятини шакллантиришда валеологик ёндашувнинг хусусиятлари тадқиқ этилган.

Калит сўзлар: спорт, валеология, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи.

Кириш

Олий ўқув юртида тарбиянинг энг муҳим вазифаси - ташкилотчилик ва ижтимоий-сиёсий ишларга лаёқатли, раҳбарлик ва мураббийлик қобилиятига эга юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдир.

Олий ўқув юртида тарбиявий жараён кўп қиррали бўлиб, ғоявий-сиёсий, маънавий, касбий, меҳнат, эстетик, ҳуқуқий ва валеологик йўналишларини ўз ичига олади. Жисмоний тарбия, валеологиянинг таркибий қисми сифатида, саломатликни мустаҳкамлашга, ўқув жараёни унумдорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний маданият элементларини шакллантиради. Битирувчиларнинг ижтимоий-касбий вазифаларини бажариш даражаси, уларнинг жисмоний етуқлиги, гавда тузилиши, жисмоний тайёргарлиги, саломатлигининг аҳволи, ишга лаёқатлигига боғлиқ бўлади.

Асосий қисм

Валеология - саломатлик ёки қандай қилиб соғлом бўлиш мумкинлиги ҳақидаги фандир. Тиббиёт ўз олдига турли касалликлар табиати, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, касалликларни олдини олиш ва даволаш вазифаларини қўйса, валеология

саломатлик табиати, соғлом бўлиши сабаблари, омиллари ва механизми масалаларини ечади.

Барча тараққий этган мамлакатларда саломатлик инсоннинг энг муҳим бойлиги ҳисобланади. Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятнинг манбаси ҳисобланади. Шу муносабат билан инсон эҳтиёжи бўлиши саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка бўлган муносабатни тарбиялаш масаласи пайдо бўлади. Бунинг учун соғлом инсон моделини, педагогик назорат тизимини ва жисмоний камолотга эришишнинг эффектив усул ва услубларини ишлаб чиқиш лозим.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат ва функционал тайёргарликнинг сон кўрсаткичлари ёш инсон саломатлик даражаси ҳақида нисбатан маълумот беради.

Ҳеч кимга сир эмас носоғлом турмуш тарзи ва етарлича бўлмаган жисмоний фаоллик натижаси аҳоли ўртасида, ёшлар ўртасида нохуш ҳолатларни келтириб чиқаради, яъни - юрак қон-томир касалликлари, ҳавфли ўсмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари ва қандли диабет каби юқумли бўлмаган касалликлар бутун дунёда ногиронлик ва ўлимларнинг асосий сабабларидир. Улар асосан юқори қон босими, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, қондаги холестериннинг юқори даражаси, ортиқча тана вазни, мева ва сабзавотларни етарлича истеъмол қилмаслик ва суст жисмоний фаоллик каби хавфли омиллар туфайли юзага келади.

Таълим муассасаларида ташкил этиладиган маънавий-маърифий тадбирлар, ўқув дастурларига “Соғлом турмуш тарзи” деб аталмиш фаннинг киритилганлиги, газета ва журналларда эълон қилиб туриладиган мақолалар, радио эшиттиришлари, телевидениедаги кўрсатувлар ёш авлодда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш эҳтиёжини юзага келтириш, уларда бундай ҳаётнинг афзалликлари хусусида тўғри тасаввур ҳосил қилишга қаратилган. “Ёшларни жисмоний тарбия қилишда индивидуал ёндашув соғломлаштирувчи жисмоний тарбия педагогик тизимининг асосий йўналишига айланиши керак. Шу муносабат билан инсон баркамоллигини комплекс баҳолаш ёрдамида индивидуал имкониятларни диагностика қилиш жисмоний етукликка эришишнинг асоси бўлиши керак”[1].

Ҳақиқатдан ҳам, одамнинг соғлиғи кўп жиҳатдан унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликнинг олдини олиш учун соғлом ҳаёт тарзи ва турмуш маданияти талабларига амал қилиб яшаши лозим. Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таърифига кўра: “Саломатлик – бу касаллик, бирор нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки жисмоний, ақлий (руҳий) ва ижтимоий хотиржамликдир”. Саломатликни ҳар қанча моддий бойлик ва маблағ эвазига сотиб

олиб бўлмайди. Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли яшаши мумкин.

Соғлом турмуш тарзининг асосий омилларидан етакчиси тўғри овқатланишдир. Ирсий касалликлардан ташқари мавжуд касалликларнинг деярли барчасининг сабаби кишини ҳайратга соладиган даражада бир хил бўлиб, бу нотўғри турмуш тарзи ва нотўғри овқатланишдир. Саломатлик аҳволи инсон омилнинг табиий асосларига таъсир этишини қайд этиш муҳим аҳамиятга эга. Мустаҳкам саломатлик иш кучи сифатини ҳам оширади. Соғлом инсон бир хил шароитда саломатлиги ёмон инсонга нисбатан оғирроқ ишни бажариш ва моддий фойда келтириш имкониятига эга. Шундай қилиб, соғлом инсон - юқори сифатли ишчи кучидир.

Касал бўлиш, одатда, инсоннинг ўз айби ва хатосидир. Чунки инсон организмига уни касалликлардан сақлайдиган шундай бир мукамал механизм жойлаштирилганки, уни ишдан чиқариш учун кўп “меҳнат қилиш” керак бўлади. Ана шу мукамал механизмга эга бўлганда ҳам, инсон касал бўлса, Аллоҳ шу касалликлардан шифо топиши учун йўл кўрсатиб қўйган.

Инсон шифони янглиш йўллардан қидириши кейинги хато йўлга киришдир. Тиббиётда хавfli деб ҳисобланган барча касалликларнинг шифосини ҳам Аллоҳ берган. Касалликларнинг келиб чиқиш сабабларини бирма-бир кўриб чиқамиз. Шулардан энг асосийси бу нотўғри овқатланишдир.

Турмуш тарзи - тушунчаси қуйидаги компонентлар мажмуасини ўз ичига олади:

биринчидан – табиат, жамият ва инсоннинг ўзини ўзгартирадиган яратувчанлик фаолияти;

иккинчидан – моддий ва маънавий эҳтиёжларни қондириш усулини;

учинчидан – кишиларнинг ижтимоий-сиёсий фаолияти соҳасида ва давлат бошқарувида иштирок этиш шаклини;

тўртинчидан – назарий, эмпирик ва қадриятли йўналиш даражасидаги билиш фаолиятини;

бешинчидан – жамият ва унинг ижтимоий тизимлари (ҳалқ, синф, оила ва бошқалар)ни.

Саломатлик – инсон организмнинг шундай ҳолатики, унинг барча органлари ва тизимлари ташқи муҳит билан мос келиши ва касалликка нисбатан мойиллиги умуман йўқлигидир.

Жисмоний маданият – жамият аъзоларини жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар, шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний тайёргарлик – кишининг соғлиги, махсус билимлар билан куролланиши, ҳаётий зарур ҳаракат, кўникма ва малакасини шакллантириши ҳамда жисмоний сифатларининг ривожланиши даражасини белгиловчи бир гуруҳ синов машқлари мажмуасини ифодалайди.

Жисмоний ривожланганлик – инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши – ташқи кўриниши ва унинг хизматини ўзгариш жараёнидир.

Жисмоний фаоллик. Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш - соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидан бири бўлиб, инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат, яъни чиникиш асосий ўринни эгаллайди.

Мамлакатимизда спортни ривожлантириш мақсадида Фармон ва қарорлар ишлаб чиқилган, жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга, соғлом авлодни шакллантиришга катта замин яратди. Ҳар бир инсонда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади. Энг муҳими, жисмоний тарбия ва спорт соғлом турмуш тарзининг асосларидан бири сифатида ёшларнинг ўз имконият ва салоҳиятини, ўз жисмоний ҳамда маънавий камолотини ошириш йўлида хизмат қилади. Жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда узлуксиз шуғулланиш болани ҳам жисмонан, ҳам руҳан тетик қилади, унинг бутун вужуди уйғун тарзда камол топади. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- бутун кун давомида яхши кайфиятда бўласиз;
- ишингиз унумли, ижодий фаолиятингиз кучли бўлади;
- асаблар тизими мувозанатлашиб, босиқ, мулоҳазали бўласиз;
- фаоллик, ташаббускорлик, қийинчиликдан, довбюрак, дўстлик ҳиссиётларини шакллантиради;
- мунтазам равишда жисмоний машқ билан шуғулланиш гигиеник кўникмаларнинг шаклланишига олиб келади;
- организмдаги ёғлар камайиб, ихчам, эпчил, чаққон бўласиз;
- мушакларингиз тортишиб, қоматингиз кўркам ва келишган бўлади;
- томирларда қоннинг оқиши яхшиланиб, тана ва аъзоларга кислород ҳамда озикларнинг бориши яхшиланади;
- организмнинг химоя қобилияти ошади;
- ўзгаларга қараганда ёш, кўркам, ишчан ва соғлом бўласиз.

Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида эрталабки бадантарбия оммавийлиги билан аҳамиятга эга.

Юқоридаги фикрларга асосланиб шуни айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ва спорт – халқлар ўртасида ҳамкорлик, тинчлик ва дўстликни мустаҳкамлайдиган воситадир.

Хулоса. Келажак авлодни объектив қонуниятлар асосида жисмоний маданият усулари орқали байналминал руҳда тарбиялаш – спортнинг миллий турларини ривожлантириш ёрдамида амалга оширилади. Халқаро спорт алоқалари, бошқа миллат вакилларига нисбатан ҳурмат, уларнинг урф-одатлари билан яқиндан танишиш, халқлар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик ҳис-туйғуларини тарбиялайди. Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спорт кишиларни бирлаштириш, тинчликни мустаҳкамлаш, халқлар ўртасида ва бир-бирини тушуниш вазиятини яратишда муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Валеология асослари. Дарслик. Тошкент, 2005. 32-бет
2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. –М.: Москва, 1998.
3. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Издательство “Феникс”, 2005.
4. Botirov, B. M. (2021). The Endurance Quality Of Swimmers Enhancement Methods. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(07), 59-63.
5. Bakhrom, B. (2022). Information technologies in physical culture and sports. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(10), 288-292.
6. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). NATIONAL SPORTS GAMES IN THE NEIGHBORHOOD THE IMPORTANCE OF ESTABLISHMENT. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 83-86.
7. Sadigjonovich, G. B., & Umaralievich, K. U. (2022). SOCIO-PHILOSOPHICAL ASPECTS OF THE ORIENTATION OF YOUNG PEOPLE TO ENTREPRENEURIAL ACTIVITY. Research Focus, 1(4), 359-363.
8. Yuldashov, I. (2022). WELLNESS EXERCISE AND THE STAGES OF ITS IMPLEMENTATION. Research Focus, 1(4), 296-299.
9. Ummatqulov, T. (2022). INSON SOG'LOM BO'LISHIDA VALEOLOGIYA FANINING AHAMIYATI. Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture, 2(12), 80-88.
10. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF SPORTS GAMES. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 69-72.

11. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). WAYS TO APPLY PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 78-82.
12. Ибрагимов, В. (2022). ИЖТИМОЙ ФАОЛЛИК ВА ТОЛЕРАНТЛИКНИ ЮКСАЛТИРИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ. Research Focus, 1(4), 351-354.
13. Bakhrom, B. (2022). PRIORITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE. Research Focus, 1(4), 190-194.
14. Vaxobjon, I. (2022). BARKAMOL AVLODNI MAFKURAVIY TAHDIDLARDAN HIMOYALASHNING MUHIM JIHATLARI. Research Focus, 1(4), 328-332.
15. Rasulova, A., & Karimov, U. (2022). Socio-Pedagogical aspects of the formation of reading culture and skills. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(4), 114-118.
16. Yuldashov, I. (2022). WELLNESS EXERCISE AND THE STAGES OF ITS IMPLEMENTATION. Research Focus, 1(4), 296-299.
17. Ikromjon, Y. (2022). THE SIGNIFICANCE OF INCREASING YOUTH SOCIAL ACTIVITY IN FORMING CIVIL SOCIETY. Research Focus, 1(1), 144-151.
18. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). CLASSIFICATION OF SPORTS GAMES. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 51-54.
19. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 54-58.
20. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 11(11), 48-53.