

ЯНА БИР БОР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАЗМУНИДА ФАОЛ ҲАРАКАТЛАНИШ ҲАҚИДА

Абдуллаев Абдували

“Жисмоний тарбия назарияси” кафедраси профессори в.в.б.

Педагогика фанлари номзоди,

Акмалхонова Хуснида, ФарДУ 1-курс магистранти

Аннотация. Антик дунёни тугалланиши, VI-VIII асрлар давомида СТТ феноменини шаклланиши, организмни функционал ҳолати феноменини юзага келиши, Шарқ ўйғониш даври олимларини СТТ ҳақидаги фикрларининг баёни берилган. Соҳанинг мутахасислари учун мўлжалланган.

Калит сўзлар. Антик дунё, ренессанс, трансформацияси, феномен, ҳаёт йўсини, турмуш тарзи, геракомия, орган ва тузилмаларимизнинг “соматикаси”, геракомия, иммарталогия ва бошқалар.

Антик дунё “қуёши”ни ботиши арафасида Соғлом турмуш тарзи(СТТ) ҳақидаги тасаввурлар трансформацияси Ўрта асрнинг илк бошланғич даврига келиб Шарқ мусулмонларининг йирик илмий марказлари, мактабларида кўзга чалина бошлади¹.

Гиппократ, Гален ва Шарқ Ренессанси мутафакирларининг илмий мерослари Юнон, Лотин тилларига ҳамда ўша даврнинг ҳалқаро тили - араб тилига таржима қилина бошланади ва СТТ га оид билимларни тўпланишига туртки бўлди. Шунинг учун башарият тарихидан тўлиқ турт юз йил(VI-VIII) вақт сарфланди.²

Аслида, СТТ “феномени” мазмунини ифодалашга бирламчи уринишлар дастлаб тиббиёт фанининг отаси Гиппократ томонидан “Соғлом турмуш тарзи” деб номланган рисоласини яратиши билан бошланган. Муаммога у албатта тиббий нуқтаи назардан ёндошди ва саломатликни ташқи муҳитнинг омиллари – *иқлим, тупроқ, сув, кишиларнинг ҳаёт йўсинибилан, жамият қонунлари, ҳамда турмуш тарзининг мавжуд ҳолати* билан боғлади³.

Чунки Гиппократ даврида “соғлом турмуш тарзи”га фақат *тиббий-гигиеник тушунча сифатида* қаралган. Кейинчалик унинг фикрини атоқли, машҳур врач Клавдия Гален ривожлантириб инсон турмиши тарзини барча томонларини гигиеник тадбирлар домига тортишга уринди.

Галеннинг тадқиқотларининг амалий натижаси, Гиппократни соғлом турмуш тарзи ҳақидаги “тиббий - гигиеник саломатликни шакллантириш“ илк болалик давридан бошлаб уни ўта қариллик ёши давригача бўлган даврни ўз ичига

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

олиши кераклиги ғоясинини ривожлантириб, “Геракомия”деб номланадиган қариллик саломатлиги” ҳақидаги янги фанни юзага келишига замин яратилди⁴.

Муаммога оид Шарқ ўйғониш даврининг олиму-фозилларининг фикрлари, амалий малакаларини ўрганиш мақсадидаги махсус адабиётлар тахлили Абу Райхон Беруний, Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Аҳмад Яссавий, Алишер Навоий, Хусайн Воиз Кашшофий ва бошқалар инсон зоти тани-сиҳатлиги, ўзининг вужудини назорат қилиш, қадди-қоматнинг рассолиги, кучи-қувватини тарбиялашда машқ қилишни моҳиятини содда, тушунарли, айримларини эса шеърӣ мисраларда ўта чиройли баён қилганлар (Абу Али ибн Сино, Навоий, Хусайн Воиз Кашшофий ва бошқалар)

Тарихий манбааларнинг гувоҳлик беришича жаҳонгир боболаримиз, уларнинг саркардалари, давлатбошилари - шоҳлар, султонлар, амирлар жамият аъзоларини, айниқса, мамлакати ёшларнинг тани сиҳатлигини, шоҳлиги, султонлиги, амирлигининг асосий бойлиги деб қараганлар.

Ҳозирги кунга келиб мамлакатлар, миллатларнинг СТТ жисмоний маданиятини ривожланганлиги даражаси Геракомия ва бошқа ўзоқ касалликларсиз соғлом яшаш ва боқий умр муаммолари билан шуғулланадиган “Иммартология” фанларининг илмий меросларига таянилмоқда ҳамда “Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш асосацияси”нинг ҳисоботлари, махсус илмий адабиётлар тахлиллари натижаларига асосланиб, миллат ва давлатларнинг соғлом турмиш тарзи жисмоний маданиятини ривожланганлиги даражасини баҳолашда ўзаро узвий қуйидаги жиҳатлар билан боғламоқдалар.

- Улар: 1) мамлакат аҳолисини ўртача умр кўриши индикатори;
- 2) жамият аъзоларининг саломатлигини ижобий ёки салбий томонга ўзгариши хусусиятига қараб;
- 3) жамиятнинг бўлажак аъзоси (ўқувчи талаба ёшларини насли насаби, келиб чиқиши (генлари));
- 4) жимиятимиз аъзосининг ўзини саломатлигига нисбатан муносабати (аъло, ўртача, қониқарли даражадалиги ёки бепарволиги, беғамлиги, саломатлигига - “бу менинг ишим эмас” ва х.к.лардек муносабатлар билан боғламоқдалар¹.

Машғулотларни ўтказиш жойи, муҳит, шароит талаб даражасида бўлса, шуғулланувчининг эмоционал ҳолати юқори, кайфияти яхши, юзида қизиллик, мускулларида «хурсандчилик» бўлади, буларни ҳис қилган шуғулланувчи

¹ Ханкелдиев Ш.Х., Абдуллаев А. Ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, Ўқув қўл. “Фарғона”, 2010-228 б.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

жисмоний машқ билан шуғулланишни одатга айлантиради, онгли равишда ўзини мускулларига тетиклик бериш мақсадида ўзи ихтиёр қилиб ҳаракатланади. Натижада организм жисмоний машқларни тизимли бажарганидан сўнг жисмоний юкламаларга ўрганади ва кейинчалик ўша дозадаги ҳаракатга одатланади. Ҳаракат – машқ қилишга одатланган организм, ҳар куни, ўша одатланган дозадаги ҳаракатларни бажаришини (ўз-ўзидан) талаб қилади. Бу СТТ жисмоний маданиятига эга бўлиш учун биринчи қадамдир.

Тажрибаларимизни бошлашдан аввал мамлакатимизнинг умумий таълим мактаби (УТМ) ўқувчиларини “соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” машғулотларига муносабатларини ўрганиш мақсадида, уларнинг оиласи жисмоний маданияти, оила аъзоларини соғломлаштириш машқлари билан “дўст тутинганлигини” анкета саволларига олган жавобларимизда қайси машқларга устиворлик беришларини сўрадик.

СТТ жисмоний маданиятининг омили ҳисобланаган кун тартибига киритилган ҳаракатларга ажратилган вақт ва уларни бажаришдаги кетма-кетликка оид талабаларнинг назарий билимларига тўхталмоқчимиз.

Махсус адабиётларимиз, эрталабки гигиеник гимнастика асосан, организмни уйқудан уйғотишга хизмат қилади, деб ёзади. Сўнг ўқув ёки иш куни бошланади. Эрталабки гимнастика эса организмни уйғонишини тезлаштиради, деган фикрларни ўртага ташлайди. Аслида, кун эрталаб, ётган жойида, ҳали ўрнидан турмай, бажариладиган ҳаракатлар, турли хил массаж ва уқалашдан бошланиши, сўнг гигиеник гимнастикага ўтиши лозимлиги ҳақида маълумот берилмаган. Уйқудан уйғонибоқ сакраб, тайёргарликсиз, бошни ёстикдан кўтариш айрим органларимизни зўрлашдир.

Эрталаб бажариладиган машқлар кучли зўриқишларсиз, ортиқча қувват сарфламайдиган, нафас, юрак-томир тизими учун катта ҳажмдаги юкламаларсиз бўлиши шарт. Спортчиларнинг эрталабки гимнастикаси бундан истисно. Айрим ҳолатларда улар бу машқларни тренировка машқлари сифатида машқ қилишлари мумкин. СТТ жисмоний маданиятининг кун тартибига киритилган эрталабки гигиеник гимнастикадан кейинги ҳаракатлар овқатланишдан сўнг ёки 2-2,5 соат олдин, эрталаб соат 9-13 лар оралиғида, иккинчи марта соат 16-18 оралиғида ўтказилса, самарадорлиги юқори бўлади.

Ёшларнинг тахминан 20% биринчи циклда кўпроқ сермахсул иш бажаришини, 30% га яқини куннинг иккинчи ярмида ҳаракат фаоллигини намоён қилишларига гувоҳ бўлдик. Қолган 50% га яқини эса аритмиялик индивидлар сирасига кирганлар ҳисобланиб, ҳаракат фаоллигини куннинг хоҳлаган вақтида

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

намоён қилишлари мумкинлигини аниқладик. Кечаси ёки уйқудан камида 2,5-3 соат олдин шуғулланадиганлар ҳам кўпчиликини ташкил этади. Лекин бундай машғулотларнинг самарадорлиги паст эканлиги илмий-амалий исботланган.

Айрим адабиётларда (И.А.Архангельский, П.В. Воронцов – 1991 ва бошқалар) соат 20-21 дан кейинги машғулотларни умуман бесамар деб ҳисоблайдилар. Чунки, инсон организмида бир кеча-кундуздаги вақт билан мустаҳкам боғлиқ ҳолдаги 40 дан ортиқ физиологик жараёнлар ҳисобга олинган. Уларнинг кўпчилиги тунда содир бўладиган алмашинувлар ҳисобидан юзага келади. Шунинг учун ҳаракат фаоллигини кун тартибида тунда бажаришни режалаштириш кундузги фаолликка нисбатан бесамар.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, жисмоний машқлар таъсиридан ишлаётган мускуллар қон билан яхшироқ таъминланади. Бу мускулларда ишламай тинч турган худди шундай мускуллардаги капиллярларга нисбатан 80-100 мартага кўп очик капиллярлар (қон ўтказувчи қилтомирлар) очилади ва бу билан мускулларнинг қисқариш кучи ва тезлиги, уларнинг чидамлилиги ва узоқ вақт чарчамай ишлаш қобилияти ортади. Машқ бажаришда мунтазам иштирок этадиган, доимий машқ бажаришларда иштирокчи машқ қилдириб бориладиган мускулларда, тирик жонда, ҳосил бўладиган крахмал-гликоген ҳолидаги энергетик захиралар ортиб боради. Бу мускулларда оғир ишларни осон бажариш, оксидланиш-қайтарилиш ва бошқа жараёнлар тез кечади.

Ҳаракатда бўлган мускулларга қон орқали кучли озуқа ва кўпроқ кислород кириши уларни мустаҳкамлайди, мускулларнинг ишчанлиги янада ошади.

Ҳаракатсизлик суяк тўқимасига ва бўғимларга салбий таъсир қилади. Маълумки, 20-30 ёшдан сўнг гавда суякларининг ўсиши тўхтайд.

Ҳаракатсизлик орқали деформациялар (бузилишлар-қийшайиш, эгилиш ва ҳ.к.) пайдо бўлади, суяк тўқимасининг озикланиши бузилади, улар мўрт ва тез синадиган бўлиб қолади.

Ҳаракатсизлик натижасида пайсимон боғловчи органлар қисқаради, бўғим ичида ҳаракатни чеклаб қўядиган бириктирувчи тўқимани ўсиб кетишини тезлашиши юзага келиши, содир бўлиши кузатилади.

Жисмоний машқлар билан ўз ёшига мослаб машқларни танлаб шуғулланиш бу жараёнларни тезлашини олдини олади.

ФарДУ талабаларининг жисмоний маданият йўналиши битирув олди курсининг талабаларига “Соғлом турмуш тарзи” мазмунида нималарни кўрасиз” деган савол билан уларни фикрини ўргандик:

1.Рационалционал овқатланиш 53 %

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

2. “Соғлом уйқи”ни деганлар 27 %
 3. “Ташқи мухитнинг зарарли оқибатлари”ни деганлар, 21 %;
 4. “Носоғлом турмуш тарзи” - ичиш, чекиш ва х.к.лар)дан сақланишни деганлар 73 %;
 5. “Мақсадли фаол ҳаракатланиш”ни соғлом турмуш тарзининг асоси деб биламан деганлар 79 %
 6. Салқин баҳаво, сувли, хушманзара жойларда оддий кадамлаб юришни 19 %
 7. Турли хилдаги спорт ўйинлари билан шуғулланишни 23 %
 8. Кучни ривожлантириш учун ўз вазнидан фойдаланиладиган гимнастика машқлариини 9 %;
 9. Гантеллар, ”қадоқ тошлар” (гиря) резина бинтлар ва бошқалар билан машқ қилишларини такидладилар 18 %
- Улардан 19 % респондентларимиз салқин баҳаво, сувли, хушманзара жойларда оддий кадамлаб юришни; 23 % турли хилдаги спорт ўйинлари билан шуғулланишни; 14% миллий ҳалақ ўйинлари (чавгон, улоқ, кўпқари)ни; 9%, кучни ривожлантириш учун ўз вазнидан фойдаланиладиган гимнастика машқлариини; 18% гантеллар, ”қадоқ тошлар” (гиря) ва бошқалар билан машқ қилишни ёқтиришларини такидладилар.

Хулоса қилиб такидлашимиз жойизки “Соғлом турмуш тарзи” тушунчасининг амалдаги мазмунида ҳаракат фаоллиги воситаларнинг эътиборга лойиқ қисми турли хилдаги, шаклдаги жисмоний машқлардан иборатлиги исбот талаб қилмайди. Шунинг учун ҳам кўламига кўра кенг “Соғлом турмуш тарзи” тушинчаси мазмунидан “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти”, унинг илмий назарий услубий асослари ва амалий малакаларини “Онтогонез”нинг турли ёши даври учун ишлаш ва уларни системасини яратиш, илмий методик асослаш шу кукннинг талаби деб ҳисоблаймиз.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ханкелдиев Ш.Х, Абдуллаев А. Ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, Ўқув қўл. “Фарғона”, 2010-228 б.
2. Абдуллаев А. “Болалар ва ўсмирлар спорт ўйинлари”/ ўқув қўлланма /Фарғона/.”Classic” нашриёти - 2024 й. 240 б.
3. Беков Б.В., Акзамов С.Д. “Спорт педагогик маҳоратни ошириш”. Ўқув қўлланмаси, “Classic nashryot”, iФарғона .2023 145 б.