

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ОРГАНИЗМИНИНГ СОМАТИКАСИ ВА ХАРАКАТ ФАОЛЛИГИ БИЛИМЛАРИ

Абдуллаев Абдували

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

Педагогика фанлари номзоди,

Акмалхонова Хуснида, ФарДУ 1-курс магистранти

Аннотация Мақолада организмнинг соматикаси, уни мушаклар фаолиятдан юзага келадиган белгиланган частотадаги ҳаракат фаолияти қувватига мансуб ҳаракат фаоллиги билимлари берилган.

Калит сўзлар Ҳаётини қувват, мотор вицериал рефлекслар, соматика, стресс, меҳроб.

Аждодларимизнинг диний ва дунёвий илмлари мазмунида жисмини саломатлиги, “тўрт мужжасининг соғлиғи,” “саломатлик”ни асрашдек улуф қадриятларга, инсонни қайси ёшдалигдан қатъий назар, ўз “ҳаётини бойликлари меҳроби”нинг тўридан жой ажратганлар. Жисмининг аъзолари ва тузилмаларининг соматикаси (ҳолати)ни таҳлил қилиш билимлари абадий муаммо. Ҳозирги замон замонавий ахборот технологиялари шу куннинг энг такомиллашган техник жиҳозларга эга бўлса ҳам орган ва тузилмаларимизнинг хизмат фаолиятига мансуб билимлари мукамаллик сари интилиб келмоқда. Фикримиз далили сифатида бобокалонимиз Абу али Ибн Синонинг инсон жисми уни тузилиши, аъзоларини хизмати, уларни соғлом ушлашни билишга мансуб башарият тан олган илмий хазинасини мисол қилишимиз мумкин.⁶

Шунинг учун ҳам мамлакатимизда саломатлигини асраш, авалаш одобини кичик мактаб ёшидалик давридан эмас мактабгача ёшдалик давридан бошлаб шакллантирилишига мансуб мустақиллигимиздан сўнги дастлабки фикрлар ва амалий ишлар (Коррея, Финлар, Олмонлар тажрибаларини мамлакатимизга кириб келиши) мамлакатимиз Президенти нинг эътиборида.

Бўлажак жамият аъзосини ўз жисми маданиятига нисбатан инертлиги, беписанд, ҳаракат фаоллигининг моҳиятига мансуб назарий билимларининг саёзлиги, асримизнинг гиподинамияси, гипокенизиясидек XX асрдан мерос ҳаракат фаоллиги билан боғлиқ касалликларга нисбатан бефарқ. Мустақил ҳаётида ҳаракат фаоллигига амалий жиҳатдан беписандлик қилишининг

⁶ Абу Али ибн Сина. “Канон врачебной науки”. изд., “Фан” УЗ ССР, Ташкнт, 1985. Стр. 323;

Рихсиева О.А. «Абу Али Ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

оқибатини яхши эмаслигини боши ёстикқа тегкандан сўнг хис қилиши одатга айланган.

Харакат фаоллиги Яратган берган “хаётий қувватнинг” кунма-кун, ҳафтама-ҳафта, ойма-ой, сарфланаётганини тиклаши мумкинлигидан беҳабар (В.И.Козлов, 1989)⁷. Тана скелети мушаклари ва уларнинг фаолияти натжасида юзага келадиган маълум частотадаги импульслар совматик саломатликни асраб - авайлаб, тана аъзолари функциясига ижобий таъсир кўрсатиши Россия федерациясининг академиклари Ю.И.Евсеев, М.Р.Могендовичлар (2008)нинг “Мотор выщериал рефлекслари” билан боғлиқлиги аниқланган.

Ю.И.Евсеев, Р.М. Могендовичлар XIX асрнинг охирида академик М.И.Сеченов асослаган назария-“тана скелети мушаклари фаолияти (харакати)дан маълум частотадаги импульсларни юзага келиши”биологик қонуният эканлиги ва бу импульслар фақат тана скелети мушаклари фаолияти учун сарфланади” деган назариясининг ҳали фанга маълум бўлмаган томонларини аниқладилар.⁸ Мақсадли ҳаракатлар, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида иштрок этаётган мушаклар (М.И.Сеченев такидлаганидек) юзага келтирган белгиланган частотадаги импульслар фақат тана скелети мушаклари фаолияти учунгина сарфланмай, тананинг барча ички аъзоларининг фаолияти учун ҳам сарфланишини асосладилар.

Демак, инсон зоти учун ривожланган мушаклар бойлик, улар меъёрида (симметрик) ривожланган бўлса уларнинг фаолиятидан В.И.Козлов айтган белгиланган частотадаги “хаётий қувват”ни сарфланганини тиклаш мумкинлиги биологик қонуниятларнинг бири эканлиги ҳозирги кунда сир эмас.

Машғулотларнинг юкмаси мушакларнинг ривожланганлиги даражаси билан боғлиқ. Улар қанча яхши ривожланган бўлса мушаклар фаолиятидан юзага келадиган импульслар частотаси шунча юқори бўлиши ва улар ўта ингичка, кўзга кўринмас ўтказувчи йўллар орқали фақат тана скелети мушакларигагина эмас, тананинг барча ички аъзоларига етказиб берилиши қонуният эканлиги, меъёрли ҳаракатлардан сўнги биз сезадиган “хуш холлик”нинг сабаби ҳам шундалигини исботтидир.

Академик Бергнинг мушаклар фаолитини ўрганишга оид тадқиқотларида ўтган асрнинг бошларида (100 йил аввал, ҳозир яна 30 йил кўшилди) турмуш тарзининг жисмоний меҳнат ва бошқа жисмоний ҳаракатлар учун инсон 96% мушаклар энкргиясидан фойдаланган. Ҳозирги кунда эса бу кўрсаткич 99 % ташкил

⁷ Козлов В.И. Здоровье закладывается в детстве. –М.:Знание,1988. – 64.(В помощь лектору. Б-ка “здоровый образ жизни”)

⁸ Абдуллаев А. “Жисмоний ҳаракатлар тавсифи” / Дарслик.”Classic” нашриёти - Фарғона, 2023/ 240 б.

этишени, жисмоний фаолиятларимизни қолгани қисми меҳнат фаолияти механизмлар эвазига бажарилаётганлигини такидлаган.⁹

Кузатишларимиз ва тажрибаларимиз давомида ўқувчиларимиз орасидаги доминант хусусиятларидан бири, уларни шу кун учун берилган кунлик ҳаракат фаоллигининг ҳажми, меъёрларига риоя қилмаслик, унга нисбатан бепарволик, назарий таълимий, амалий билим ва малакаларининг даражасини пастлигини кўрсатди.

Айниқса, 2020 йилнинг март ойидан бошланиб инсоният ҳаётига ҳавф солаётган “Тоғли вирус”га қарши курашда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларини соғломлаштириш эффе́ктига мансуб ўқувчиларининг махсус билимларининг даражасида кўзга ташланди.

Ривожланган мамлакатлар халқларининг ижтимоий ҳаётида шу кундаги содир бўлаётган концептуал ўзгаришлари, амалий реформаларини тахлилили, айниқса миллат маданиятини шаклланганлиги даражаси мамлакатимизда уларга нисбатан бир оз суст кечаётганлигини кўрсатди.

Ўзини асраш ва авайлаш маданиятига оид ҳориж олимларининг тажрибасини ижодий ўрганиш: Л.С.Шилова(1999)нинг “Ўзини асраш ва авайлаш ҳулқининг трансформацияси”,¹⁰

Б.Б.Прохоров(2001)нинг “Мамлакат аҳолисини саломатлигини ўтган, ҳозирги кун ва бўлажақдаги соғлом турмуш тарзини башорати (прагнозлаш)”га оид¹¹, И.В.Журавлёва(2002)нинг “Ўсмирлар саломатлигини социологик тахлилига оид тадқиқотларида¹² “ўз саломатлигини асраб авайлаш жисмоний маданияти”ни шакллантиришни турмуш тарзининг қуйидаги ҳолатлари билан баҳоламоқдалар:

- ўртача умир кўриш индикатори;
- ТТ нинг тўқинлиги;
- ҳаётий стресслар ва ундан чиқишни бошқариш илми;
- эртанги кунга ишончи;
- ҳаётидаги актив ҳаракат фаоллиги,
- мамлакатда яратилган махсус шароит.

Хулоса қилиб шуни такидлаймизки, қайд қилинганлар организмни хизмат ҳолатига таъсир этувчи жараённи бошқаруви, мустақил соғломлаштириш спорти билан шуғулланиш одати, ўзини асраш ва авайлаш маданиятининг етакчи

⁹ Евсеев Ю.И.Физическая культура / Ю.И.Евсеев,- изд. 5-е.-Ростов и/Д:Феникс,2008.-79 с

¹⁰ Шилова Л.С.Трансформация самосохранительного поведения//Социологич.исследования-1999-№5-с. 14

¹¹ Прохоров Б.Б.Здоровье населения России в прошлом,настоящем и будущем// Проблемы прогнозирования.2001-№2- с 43.

¹² ЖуравлёваИ.В.”Здоровье подростков”.Социологический анализ.М.2002 № 3.,с.51-52

билимлари сифатида ўқувчининг организми ва тузилмаларини нафақат функционал фаолиятига унинг шакли ва шамоилига таъсир этувчи ўзгаришларни юзага келтирибгина қолмай ижтимоий ҳаётга тайёрлашнинг асосий омиллари сифатида тадқиқотимиз мазмунида нисбатан устиворлик бердик.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Abdullaev, A. ets.(2021). Covid-19 pandemic in central Asia: policy and environmental implications and responses for SMES support in Uzbekistan. In E3S Web of Conferences (Vol. 258, p. 05027).
2. Abdullayev, A. (2022). PRINCIPLES OF USE OF WALL PICTURES IN THE INTERIOR OF ARCHITECTURE OF UZBEKISTAN AND HISTORY OF DEVELOPMENT. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 9, 141-143.
3. Abdullayev, A. (2022). PRINCIPLES OF USE OF WALL PICTURES IN THE INTERIOR OF ARCHITECTURE OF UZBEKISTAN AND HISTORY OF DEVELOPMENT. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 9, 141-143.
4. Abdullaev, A. (2016). Withonceptual bases of the study of the crisis and liquidity of commercial banks. Journal of Management Value & Ethics, India, 6, 31-51.
5. Abdullaev, A. (2015). Working out under methods of the construction of a rating of liquidity while functioning commercial banks of Uzbekistan. International Journal of Economics, Commerce and Management, 3(11), 241-249.