O‘QUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY FAOLLIKNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

N.Mamajonov
Jismoniy tarbiya va adaptive sport nazariyasi kafedrasi professori
Farg‘ona davlat universiteti

Kalit so‘zlar. *Antik dunyo, renessans, transformatsiyasi, fenomen, hayoyt yo‘sini,turmush tarzi, gerakomiya, organ va tuzilmalarimizning “somatikasi”, gerakomiya, immartalogiya va boshqalar.*

Annotatsiya. *Antik dunyoni tugallanishi,* VI-VIII *asrlar davomida STT fenomenini shakllanishi, organizmni funksional holati fenomenini yuzaga kelishi, Sharq o‘yg‘onish davri olimlarini STT haqidagi fikrlarining bayoni berilgan.Sohaning mutaxasislari uchun mo‘ljallangan.*

Antik dunyo “quyoshi”ni botishi arafasida Sog‘lom turmush tarzi(STT) haqidagi tasavvurlar transformatsiyasi O‘rta asrning ilk boshlang‘ich davriga kelib Sharq musulmonlarining yirik ilmiy markazlari, maktablarida ko‘zga chalina boshladi1.

Gippokrat, Galen va Sharq Renessansi mutafakirlarining ilmiy meroslari Yunon, Lotin tillariga hamda o‘sha davrning halqaro tili - arab tiliga tarjima qilina boshlanadi va STT ga oid bilimlarni to‘planishiga turtki bo‘ldi. Shuning uchun bashariyat tarixidan to‘liq turt yuz yil(VI-VIII) vaqt sarflandi. [2]

Aslida, STT “fenomeni” mazmunini ifodalashga birlamchi urinishlar dastlab tibbiyot fanining otasi Gippokrat tomonidan “Sog‘lom turmush tarzi” deb nomlangan risolasini yaratishi bilan boshlangan. Muammoga u albatta tibbiy nuqtai nazardan yondoshdi va salomatlikni tashqi muhitning omillari – *iqlim, tuproq, suv, kishilarning hayot yo‘sinibilan, jamiyat qonunlari, hamda turmush tarzining mavjud holati* bilan bog‘ladi[3].

Chunki Gippokrat davrida “sog‘lom turmush tarzi”ga faqat *tibbiy-gigenik tushuncha sifatida* qaralgan. Keyinchalik uning fikrini atoqli, mashhur vrach Klavdiya Galen rivojlantirib inson turmishi tarzini barcha tomonlarini gigiyenik tadbirlar domiga tortishga urindi.

Galenning tadqiqotlarining amaliy natijasi, Gippokratni sog‘lom turmush tarzi haqidagi “tibbiy - gigiyenik salomatlikni shakllantirish“ ilk bolalik davridan boshlab uni o‘ta qarilik yoshi davrigacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga olishi kerakligi g‘oyasinini rivojlantirib, “Gerakomiya”deb nomlanadigan *qarilik salomatligi”*haqidagi yangi fanni yuzaga kelishiga zamin yaratildi[4].

Muammoga oid Sharq o‘yg‘onish davrining olimu-fozillarining fikrlari, amaliy malakalarini o‘rganish maqsadidagi maxsus adabiyotlar taxlili Abu Rayxon Beruniy, Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino,Ahmad Yassaviy,Alisher Navoiy, Xusayn Voiz Kashshofiy va boshqalar inson zoti tani-sihatligi, o‘zining vujudini nazorat qilish, qaddi-qomatning rassoligi, kuchi-quvvatini tarbiyalashda mashq qilishni mohiyatini sodda, tushunarli, ayrimlarini esa she’riy misralarda o‘ta chiroyli bayon qilganlar(Abu Ali ibn Sino, Navoiy, Xusayn Voiz Kashshofiy va boshqalar) .

Tarixiy manbaalarning guvohlik berishicha jahongir bobolarimiz, ularning sarkardalari, davlatboshilari - shohlar, sultonlar, amirlar jamiyat a’zolarini, ayniqsa, mamlakati yoshlarning tani sihatligini, shohligi, sultonligi, amirligining asosiy boyligi deb qaraganlar.

Hozirgi kunga kelib mamlakatlar, millatlarning STT jismoniy madaniyatini rivojlanganligi darajasi Gerakomiya va boshqa o‘zoq kasalliklarsiz sog‘lom yashash va boqiy umr muammolari bilan shug‘ullanadigan “Immartologiya”fanlarining ilmiy meroslariga tayaniilmoqda hamda “Butun jahon sog‘liqni saqlash asossatsiyasi”ning hisobotlari, maxsus ilmiy adabiyotlar taxlillari natijalariga asoslanib, millat va davlatlarning sog‘lom turmish tarzi jismoniy

madaniyatini rivojlanganligi darajasini baholashda o‘zaro uzviy quyidagi jihatlar bilan bog‘lamoqdalar.

Ular: 1) mamlakat aholisini o‘rtacha umr ko‘rishi indikatori;

2) jamiyat a’zolarining salomatligini ijobiy yoki salbiy tomonga o‘zgarishi xususiyatiga qarab;

3) jamiyatning bo‘lajak a’zosi(o‘quvchi talaba yoshlarini nasli nasabi,kelib chiqishi(genlari);

4) jimiyatimiz a’zosining o‘zini salomatligiga nisbatan munosabati (a’lo, o‘rtacha, qoniqarli darajadaligi yoki beparvoligi, beg‘amligi, salomatligiga - “ bu mening ishim emas” va x.k.lardek munosabatlar bilan bog‘lamoqdalar[6].

Mashg‘ulotlarni o‘tkazish joyi, muhit, sharoit talab darajasida bo‘lsa, shug‘ullanuvchining emosional holati yuqori, kayfiyati yaxshi, yuzida qizillik, muskullarida «xursandchilik» bo‘ladi, bularni his qilgan shug‘ullanuvchi jismoniy mashq bilan shug‘ullanishni odatga aylantiradi, ongli ravishda o‘zini muskullariga tetiklik berish maqsadida o‘zi ixtiyor qilib harakatlanadi. Natijada organizm jismoniy mashqlarni tizimli bajarganidan so‘ng jismoniy yuklamalarga o‘rganadi va keyinchalik o‘sha dozadagi harakatga odatlanadi. Harakat – mashq qilishga odatlangan organizm, har kuni, o‘sha odatlangan dozadagi harkatlarni bajarishini (o‘z-o‘zidan) talab qiladi. Bu STT jismoniy madaniyatiga ega bo‘lish uchun birinchi qadamdir.

Tajribalarimizni boshlashdan avval mamlakatimizning umumiy ta’lim maktabi (UTM) o‘quvchilarini “sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” mashg‘ulotlariga munosabatlarini o‘rganish maqsadida, ularning oilasi jismoniy madaniyati, oila a’zolarini sog‘lomlashtirish mashqlari bilan “do‘st tutinganligini” anketa savollariga olgan javoblarimizda qaysi mashqlarga ustivorlik berishlarini so‘radik.

STT jismoniy madaniyatining omili hisoblanagan kun tartibiga kiritilgan harakatlarga ajratilgan vaqt va ularni bajarishdagi ketma-ketlikka oid talabalarning nazariy bilimlariga to‘xtalmoqchimiz.

Maxsus adabiyotlarimiz, ertalabki gigiyenik gimnastika asosan, organizmni uyqudan uyg‘otishga xizmat qiladi, deb yozadi. So‘ng o‘quv yoki ish kuni boshlanadi. Ertalabki gimnastika esa organizmni uyg‘onishini tezlashtiradi, degan fikrlarni o‘rtaga tashlaydi. Aslida, kun ertalab, yotgan joyida, hali o‘rnidan turmay, bajariladigan harakatlar, turli xil massaj va uqalashdan boshlanishi, so‘ng gigiyenik gimnastikaga o‘tishi lozimligi haqida ma’lumot berilmagan. Uyqudan uyg‘oniboq sakrab, tayyorgarliksiz, boshni yostiqdan ko‘tarish ayrim organlarimizni zo‘rlashdir.

Ertalab bajariladigan mashqlar kuchli zo‘riqishlarsiz, ortiqcha quvvat sarflamaydigan, nafas, yurak-tomir tizimi uchun katta hajmdagi yuklamalarsiz bo‘lishi shart. Sportchilarning ertalabki gimnastikasi bundan istisno. Ayrim holatlarda ular bu mashqlarni trenirovka mashqlari sifatida mashq qilishlari mumkin. STT jismoniy madaniyatining kun tartibiga kiritilgan ertalabki gigiyenik gimnastikadan keyingi harakatlar ovqatlanishdan so‘ng yoki 2-2,5 soat oldin, ertalab soat 9-13 lar oralig‘ida, ikkinchi marta soat 16-18 oralig‘ida o‘tkazilsa, samaradorligi yuqori bo‘ladi.

Yoshlarning taxminan 20% birinchi siklda ko‘proq sermahsul ish bajarishini, 30% ga yaqini kunning ikkinchi yarmida harakat faolligini namoyon qilishlariga guvoh bo‘ldik. Qolgan 50% ga yaqini esa aritmiyalik individlar sirasiga kirganlar hisoblanib, harakat faolligini kunning xohlagan vaqtida namoyon qilishlari mumkinligini aniqladik. Kechasi yoki uyqudan kamida 2,5-3 soat oldin shug‘ullanadiganlar ham ko‘pchilikni tashkil etadi. Lekin bunday mashg‘ulotlarning samaradorligi past ekanligi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Ayrim adabiyotlarda (I.A.Arxangelskiy, P.V. Voronsov – 1991 va boshqalar) soat 20-21 dan keyingi mashg‘ulotlarni umuman besamar deb hisoblaydilar. Chunki, inson organizmida bir kecha-kunduzdagi vaqt bilan mustahkam bog‘liq holdagi 40 dan ortiq fiziologik jarayonlar

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

hisobga olingan. Ularning ko‘pchiligi tunda sodir bo‘ladigan almashinuvlar hisobidan yuzaga keladi. Shuning uchun harakat faolligini kun tartibida tunda bajarishni rejalashtirish kunduzgi faollikka nisbatan besamar.

Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, jismoniy mashqlar ta’siridan ishlayotgan muskullar qon bilan yaxshiroq ta’minlanadi. Bu muskullarda ishlamay tinch turgan xuddi shunday muskullardagi kapilyarlarga nisbatan 80-100 martaga ko‘p ochiq kapilyarlar (qon o‘tkazuvchi qiltomirlar) ochiladi va bu bilan muskullarning *qisqarish kuchi va tezligi, ularning chidamliligi va uzoq vaqt charchamay ishlash qobiliyati* ortadi. Mashq bajarishda muntazam ishtirok etadigan, doimiy mashq bajarishlarda ishtirokchi mashq qildirib boriladigan muskullarda, tirik jonda, hosil bo‘ladigan kraxmal-glikogen holidagi energetik zahiralar ortib boradi. Bu muskullarda og‘ir ishlarni oson bajarish, oksidlanish-qaytarilish va boshqa jarayonlar tez kechadi.

Harakatda bo‘lgan muskullarga qon orqali kuchli ozuqa va ko‘proq kislorod kirishi ularni mustahkamlaydi, muskullarning ishchanligi yanada oshadi.

Harakatsizlik suyak to‘qimasiga va bo‘g‘imlarga salbiy ta’sir qiladi. Ma’lumki, 20-30 yoshdan so‘ng gavda suyaklarining o‘sishi to‘xtaydi.

Harakatsizlik orqali deformatsiyalar (buzilishlar-qiyshayish, egilish va h.k.) paydo bo‘ladi, suyak to‘qimasining oziqlanishi buziladi, ular mo‘rt va tez sinadigan bo‘lib qoladi.

Harakatsizlik natijasida paysimon bog‘lovchi organlar qisqaradi, bo‘g‘im ichida harakatni cheklab qo‘yadigan biriktiruvchi to‘qimani o‘sib ketishini tezlashishi yuzaga kelishi, sodir bo‘lishi kuzatiladi.

Jismoniy mashqlar bilan o‘z yoshiga moslab mashqlarni tanlab shug‘ullanish bu jarayonlarni tezlashini oldini oladi.

FarDU talabalarining jismoniy madaniyat yo‘nalishi bitiruv oldi kursining talabalariga “Sog‘lom turmush tarzi” mazmunida nimalarni ko‘rasiz” degan savol bilan ularni fikrini o‘rgandik:

1.Rasionalsional ovqatlanish 53 %

2.“Sog‘lom uyqi”ni deganlar 27 %

3. “Tashqi muhitning zararli oqibatlari”ni deganlar, 21 %;

4. “Nosog‘lom turmush tarzi” - ichish, chekish va x.k.lar)dan saqlanishni deganlar 73 %;

5. “Maqsadli faol harakatlanish”ni sog‘lom turmush tarzining asosi deb bilaman deganlar 79 %

6. Salqin bahavo, suvli, xushmanzara joylarda oddiy qadamlab yurishni 19 %

7. Turli xildagi sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishni 23 %

8. Kuchni rivojlantirish uchun o‘z vaznidan foydalaniladigan gimnastika mashqlariini 9 %,;

9.Gantellar,”qadoq toshlar” (girya) rezina bintlar va boshqalar bilan mashq qilishlarini takidladilar 18 %

Ulardan 19 % respondentlarimiz salqin bahavo, suvli, xushmanzara joylarda oddiy qadamlab yurishni; 23 % turli xildagi sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishni; 14% milliy halaq o‘yinlari (chavgon, uloq,ko‘pkari)ni; 9%, kuchni rivojlantirish uchun o‘z vaznidan foydalaniladigan gimnastika mashqlariini; 18% gantellar,”qadoq toshlar” (girya) va boshqalar bilan mashq qilishni yoqtirishlarini takidladilar.

Xulosa qilib takidlashimiz joyizki “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasining amaldagi mazmunida harakat faolligi vositalarning e’tiborga loyiq qismi turli xildagi, shakldagi jismoniy mashqlardan iboratligi isbot talab qilmaydi. Shuning uchun ham ko‘lamiga ko‘ra keng “Sog‘lom turmush tarzi” tushinchasi mazmunidan “Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati”, uning ilmiy nazariy uslubiy asoslari va amaliy malakalarini “Ontogonez”ning turli yoshi davri uchun ishlash va ularni sistemasini yaratish, ilmiy metodik asoslash shu kuknning talabi deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xankeldiyev Sh.X, Abdullayev A. Va boshqalar. Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, O‘quv qo‘l. “Farg‘ona”, 2010-228 b.

2. Abdullayev A.”Bolalar va o‘smirlar sport o‘yinlari”/ o‘quv qo‘llanma /Farg‘ona/.”Classic” nashriyoti - 2024 y. 240 b.

3. Bekov B.V.,Akzamov S.D. “Sport pedagogik mahoratni oshirish”. O‘quv qo‘llanmasi, “Slassic nashryot”, iFarg‘ona .2023 145 b.