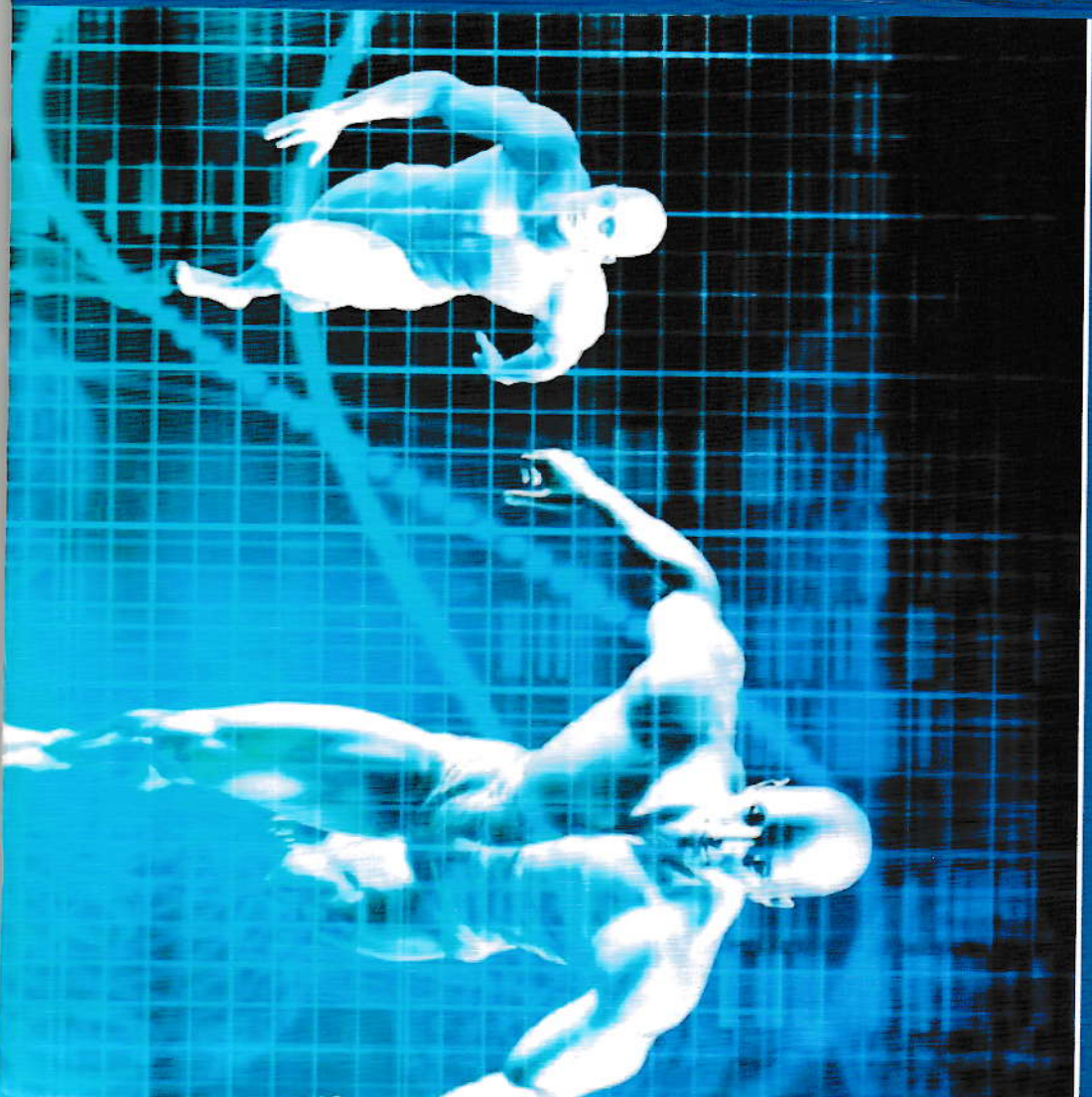


CHORIYEV ILXOM
RUZIBAYOVICH

JISMONIY TARBIIYA GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI



996/999.
ch-54

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TALIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

CHORIYEV ILXOM RUZIBAYOVICH

JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA
SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI
(Jismoniy tarbiya gigiyenasii)

-14026/95-

60112200 – "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi uchun

O'QUV QO'LLANMA

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
Chirchiq – 2023 yil
«Nazokatxon ziyo» AXBOROT RESURS MARKAZI
2-FILIALI

УДК - 796/799,612:613
ББК - 75.0:51.2
Сб-85

Chotiyev I.R./ Jismoniy tarbiya gigiyenası va sportning tibbiy-fiziologik asoslari
(Jismoniy tarbiya gigiyenası) / O'quv-qo'llanma. - Chirchiq: «Nazorkalhon ziyo»
print, 2023. - 176 bet.

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llamada jismoniy tarbiya va sportning gigiyenik ta'minlashi, sanitariya-gigiyenik tamoyillari, jihozlar, sport inshootlari, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, kun tartibi, xarajat rejimi, tiklanish vositalarining tuzilishi va metodikasiga oid me'yorlar va talablar muhokama qilinadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenası bo'yicha talabalarni nazariy bilimlar bilan qutqallantirish, ularni sportda tarbiyalash, sog'lomlashirish, davolash va tiklanishga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida har bir mashq hamda muolajani gigiyenik sog'lomlashirish ahamiyatini o'rgatish kabi masalalarni o'z ichiga qamrab oladi. Shuningdek, ushbu o'quv qo'llama jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ham tavsiya etiladi.

АННОТАЦИЯ

В данном учебном пособии рассматриваются гигиенические принципы, санитарно-гигиенические принципы физического воспитания и спорта, нормы и требования к оборудованию, спортивным сооружениям, здоровому образу жизни, питанию, режиму дня, режиму движения, структуре и методике восстановительных работ.

Включает в себя такие вопросы, как вооружение студентов теоретическими знаниями по гигиене физической культуры, обучение их гигиеническому оздоровительному значению каждого упражнения и процедуры на занятиях физической культурой. Также данное учебное пособие рекомендуется преподавателям физической культуры.

THE SUMMARY

This textbook discusses hygienic principles, sanitary and hygienic principles of physical education and sports, norms and requirements for equipment, sports facilities, healthy lifestyle, nutrition, daily routine, movement mode, structure and methodology of rehabilitation work.

It includes such issues as arming students with theoretical knowledge on the hygiene of physical culture, teaching them the hygienic health value of each exercise and procedure in physical education classes aimed at sports education. Also, this textbook is recommended for physical education teachers.

Muallif: I.R. Chotiyev

Taqrizchilar: D.D. Safarova

A.R. Abdulaxatov

ISBN 978-9943-9514-2-6

O'ZDJTSU, "Anatomiya va fiziologiya"
kafedrasi mudiri, b.f.n., professor

TVCHDP, "Jismoniy madaniyat
metodikasi" kafedrasi mudiri, dotsent

© Chotiyev I.R., 2023
© «Nazorkalhon ziyo» print, 2023

SO'Z BOSHI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdaagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonida ta'kidlanganidek, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan munozam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immunitetni paydo bo'lishni ta'minlash, zararli odatlardan voz kechirish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish ulduvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, gand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yordan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylanirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-son "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qaroriga jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan munozam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyada sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashirish maqsadi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Shuning uchun ham, jismoniy tarbiya gigiyenası o'quv fani sifatida talabalar hamda jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislari uchun katta umumiy tarbiyaviy va alohida ahamiyatga ega. U pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishlari o'quv rejasining bir qator boshqa fanlari ichida asosiy o'rinlardan birini egallab, talabalar - bo'lagak o'qituvchilar, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarning umumiy va kasbiy madaniyatini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya gigiyenası tibbiy-pedagogik siklining predmeti sifatida bir qator masalalarni qamrab oladi: jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishning gigiyenik tamoyillari, me'yor va talablari, jihozlari, sport inshootlari, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning

ovqatlanishi, jismoniy tarbiya va sportda xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha bilimlar tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Ushbu fan bo'yicha bilimlar ko'p jihatdan kasalliklarning oldini olishga, inson organizmining funksional holatini jismoniy tarbiya va sport yordamida tuzatishga, organizmining salbiy ekologik omillar ta'siriga chidamlilikini oshirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi tibbiy bilimlar tarmog'i hamda pedagogika fani va amaliyoti sohasi sifatida umumiy muammolarni hal qilishga yordam beradi - mamlakat aholisining sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va oshirish, yosh avlodning uyg'un jismoniy rivojlanishini shakllantirish va katta yoshli aholining faol uzoxq umr ko'tirish davrini uzaytirishdir.

Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishning asosiy gigiyenik tamoyillari, talablari va tavsiyalarini bilish va ularga rioya qilish ularning sog'lomlashtirish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va sportchilarning sog'lig'iga zarar etkazmasdan yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini beradi.

Ushbu o'quv qo'llanmada atrof-muhitning turli omillari va ularning inson salomatligiga ta'siri, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri haqidagi zamonaviy ilmiy qarash va g'oyalarni aks ettiruvchi asosiy nazariy qoidalar keltirilgan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda turli jins va yoshdagi shaxslarning jismoniy faolligini me'yoriylashtirish masalalari, jismoniy tarbiya va ayrim sport turlari bilan shug'ullanishni gigiyenik ta'minlash muammolari batafsil ko'rib chiqilgan. Bu savollar sog'lomlashtirish tamoyili va jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari bilan bog'liq holda berilgan.

I-BOB. GIGIYENIK KASALLIKLARNING OLDINI OLISH

SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSI SIFATIDA

1.1. Gigiyenaning predmeti, maqsadi va vazifalari

V.1. Karpmanning so'zlariga ko'ra, tibbiyot - bu ilmiy bilimlar va amaliy faoliyat tizimi bo'lib, uning maqsadi salomatlikni mustahkamlash va saqlash, kasalliklarni davolash va oldini olish, odamlarning hayotini uzaytirishdir.

Gigiyena (yunoncha *hygiēnos* - salomatlik keltiradi) tibbiyotning eng qadimgi bo'limlaridan biri, individual va jamoat sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va yaxshilash haqidagi fan. Gigiyena sanitariya bilan chambarchas bog'liq.

Sanitariya (lotincha *sanitas* - salomatlik) sog'liqni saqlash sohasi bo'lib, uning mazmuni amaliy sanitariya-gigiyena va epidemiyaga qarshi tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirishni qamrab oladi.

Gigiyenaning maqsadi inson salomatligining buzilishi va turli kasalliklarning paydo bo'lishining birlamchi oldini olish.

Gigiyena predmeti - inson organizmining funksional holatiga, uning salomatligi va samaradorligiga turli xil ekologik omillarning, shu jumladan jismoniy kuchlanishning ta'siri.

Gigiyenada tashqi muhit deganda insonning hayotiy faoliyati (ish, o'qish, dam olish) sodir bo'ladigan tabiiy, ijtimoiy, maishiy, ishlab chiqarish va boshqa omillar majmuasi tushuniladi.

Gigiyenaning asosiy vazifalari:

- salbiy ekologik omillarning insonlarga ta'sirini oldini olishga qaratilgan profilaktik chorra-tadbirlarni ishlab chiqish;

- inson organizmining turli ekologik omillarning salbiy ta'siriga chidamlilikini oshirish;

- sog'liqni saqlash, jismoniy rivojlanish holatini saqlash va mustahkamlash, aholining turli guruhlarining ish qobiliyatini yaxshilash.

Hozirgi vaqtda atrof-muhit deganda insonni o'rab turgan tabiiy muhit tushuniladi. Shu ma'noda bu atama xalqaro kelishuvlarda qo'llaniladi. So'nggi

yillarda "atrof-muhit" tushunchasiga sun'iy yoki antropogen muhitni tashkil etuvchi elementlar-tur-ar-joy binolari, sanoat korxonalari va boshqa muhandislik inshootlari kiradi.

Inson salomatligi biologik ko'rinish sifatida, boshqa sharoitlar bilan bir qatorda, asosan tabiiy sharoitlarning tabiati bilan belgilanadi, ammo ijtimoiy ishlab chiqarish va texnologiyalarning rivojlanishi bilan inson faoliyati sohasi sezilarli darajada kengaydi va amalda butun geografik konvertini qamrab oldi.

Gigiyenada odam organizmi va uning muhiti uzviy bir butun, yagona tizim "organizm-tashqi muhit" elementlari sifatida qaratiladi. Turli xil ekologik omillarning inson tanasiga ta'sirining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish asosida aholining turli toifalari uchun qulay mehnat sharoitlari, kundalik hayot, dam olish, jismoniy tarbiya va sportni yaratishni ta'minlash uchun aniq gigiyenik tavsiyalar, sanitariya normalari va qoidalari ishlab chiqiladi.

Gigiyenik me'yor - bu tavsiflovchi tadqiqotlar natijasida belgilangan ko'rsatkichning ruxsat etilgan maksimal yoki minimal miqdoriy va (yoki) sifat qiymati odamlar uchun uning xavfsizligi va (yoki) zararsizligi nuqtai nazaridan ma'lum bir ekologik omil.

Salbiy ekologik omillar ham individual, ham aholi guruhining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muayyan ijtimoiy-biologik sharoitlarga moslashish zarurati bilan bog'liq doimiy morfologik va funksional adaptiv o'zgarishlar tufayli, tananing etakchi adaptiv tizimlarining funksional holatidagi o'zgarishlar tufayli organizmning atrof-muhitining salbiy omillariga chidamliligi shakllanadi va jismoniy madaniyatning eng muhim vazifalaridan biri bu atrof-muhitning salbiy omillari majmua ta'siriga yuqori qarshilikni rivojlantirishda ma'lum bir shaxsga hissa qo'shishdir.

Asosiy salbiy ekologik omillarga quyidagilar kiradi:

- meteorologik omillarning keskin tebranishlari;
- havoning chang va boshqa ifloslantiruvchi moddalar bilan ifloslanishi;
- noqulay yashash va mehnat sharoitlari;

- uzoq muddatli ortiqcha jismoniy va ruhiy haddan tashqari kuchlanish;
- odatiy kundalik vosita faoliyatining etarli yoki ortiqcha darajasi;
- irratsional ovqatlanish.

Atrof-muhit omillariga gigiyenik talablar turli yo'llar bilan amalga oshiriladi. Ulardan biri sanitariya qonunchiligi. Mamlakatimizning "aholining sanitariya-epidemiologik farovonligi to'g'risida" gi Qonuniga muvofiq, sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena standartlari inson uchun atrof-muhit omillarining xavfsizligi yoki zararsizligi mezonlarini va uning hayoti uchun qulay sharoitlarni ta'minlash talablarini belgilaydigan normativ hujjatlar sifatida belgilanadi. Ushbu qoidalariga rioya qilmaslik inson hayoti yoki sog'lig'iga, shuningdek kasalliklarning paydo bo'lishi va tarqalishi xavfiga olib keladi.

Ushbu qonunning bajarilishini nazorat qilish profilaktik va muntazam sanitariya nazorati shaklida amalga oshiriladi. Mamlakatimizda profilaktik sanitariya nazorati va muntazam sanitariya nazorati sanitariya-epidemiologiya nazorati organlari tomonidan amalga oshiriladi.

Davlat sanitariya-epidemiologiya nazorati - bu aholi salomatligi va atrof-muhitni muhofaza qilish maqsadida aholining sanitariya-epidemiologik farovonligini ta'minlash sohasidagi mamlakatimiz qonunchiligi buzilishlarining oldini olish, aniqlash va oldini olish bo'yicha faoliyat.

Profilaktik va doimiy sanitariya nazorati natijalari sanitariya-epidemiologik xulosa shaklida beriladi.

Sanitariya-epidemiologik xulosa - bu atrof-muhit omillari, iqtisodiy va boshqa tadbirlar, mahsulotlar, ishlar va xizmatlarning sanitariya qoidalariga rioya qilish yoki ularga rioya qilmaslikni tasdiqlovchi hujjat, shuningdek qoidalar, ob'ektlarni qurish loyihalari, operatsion hujjatlar.

Gigiyenik vazifalar individual va jamoat salomatligi buzilishining birlamchi oldini olishni ta'minlaydigan o'ziga xos gigiyena vositalari majmuasidan foydalanish asosida hal qilinadi.

Asosiy gigiyena vositalariga quyidagilar kiradi: