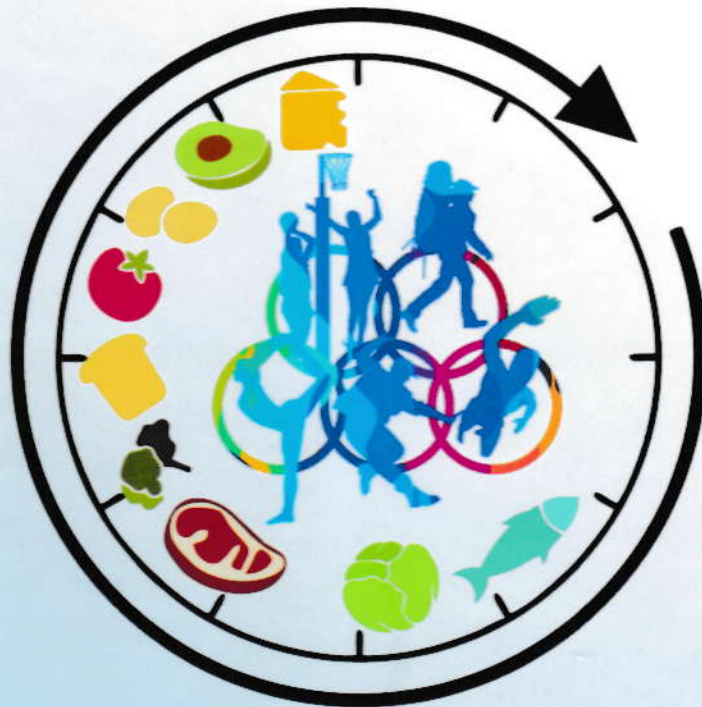


A.A. ABDULLAYEV



**JISMONIY TARBIYA
GIGIYENASI VA SOG'LOM
TURMUSH TARZI ASOSLARI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

A.A. Abdullayev

**JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA
SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI**

60111900 – Maktabgachava boshlang'ich ta'limda jismoniy
tarbiya va sport

DARSLIK

«Mhamroh media»
TOSHKENT – 2025

UO'K 373.2;373.3;613.71

KBK 74.1;74.2;75.0

A-15

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi asoslari darslik oliy ta'lim muassasalari 60111900 – Maktabgachava boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalish talabalari hamda murabbiylari uchun mo'jallangan.

Ushbu darslik Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sog'lom turmush tarsi asoslari mazmun-mohiyati, umumiy qonuniyatlari, vositalari va mashq qildirish usullari, jismoniy fazilatlarni tarbiyalashning nazariy va amaliy xususiyatlari yoritilgan.

Muallif:

Abdullayev A.A. – Chirchiq davlat pedagogika universiteti Bolalar sporti kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD)

Taqrizchilar:

Mahmudov B.A. – Toshkent Amaliy fanlar universiteti Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD);

Jo'raboyev A.B. – Chirchiq davlat pedagogika universiteti Bolalar sporti kafedrası dotsenti

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 11 noyabrda 429-sonli buyrug'iga asosan darslik sifatida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-9035-2-6

KIRISH

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan so'nggi yillarda Respublikada ilmiy va innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash kadrlar tayyorlash tizimini modernizatsiyalash va isloh qilish bo'yicha tizimli ishlar olib borilmoqda iqtidorli yshlarni nufuzli milliy va xalqaro musobaqalarda hamda tanlovlarda salmoqli natijalarga erishishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga alohida e'tibr qaratilmoqda. Mamlakatimiz sanoatini, fan, texnika va texnologiyalarini rivojlantirish uchun albatta jismoniy madaniyat o'ziga xos chuqur o'rniga ega. Shuning uchun jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni insonlarni yoshlikdan boshlab ularni ongida shakllantirish maqsadga muvofiq. Demak o'z navbatida jismoniy madaniyatni o'qitishda innovatsion pedagogik texnologiyalari imkoniyatlardan unumli foydalanilsa, o'quvchi hamda talabalarda fanga bo'lgan qiziqish yanada oshadi. Bundan tashqari hozirgi kunda oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat mutaxassis chiqaruvchi kafedralar talablari uchun innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish davr talabi hisoblanib, uni amaliyotda to'liq o'z o'rnida qo'llashni bilishlari kerak. Bu vazifalarni bakalavriat ta'lim bosqichidan boshlab amalga oshirish lozim. Bo'lg'usi jismoniy madniyat o'qituvchilarining kasbiy tayyor-garligini rivojlantirish, bozor iqtisodiyoti sharoitida raqobatbardoshligini ta'minlaydigan innovatsion pedagogik faoliyat uchun zarur bo'lgan metodik bilim, ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga yordam beradigan jismoniy madaniyatni o'qitishda inngvatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish yoritilgan.

I BOB JISMONIY TARBIYA FANINING TARIXI GIGIENIK AXAMIYATI

1.1. JISMONIY TARBIYA FANINING TARIXI GIGIENIK AXAMIYATI, BOSHQA FANLAR BILAN O'ZARO ALOQASI

1. Gigiyena fani haqida umumiy tushuncha.
2. Gigiyena fanini rivojlanish bosqichlari
3. Gigiyena fanini tadqiqot metodlari.

1. Gigiyena fani haqida umumiy tushuncha.

Gigiyena – bu salomatlik to'g'risida, uni saqlash mustahkamlash hamda tevarak atrofdagi omillarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va metodlari to'g'risidagi fandir.

Gigiyena iqlimni, mikroiklimni, havoning, suvning va tuproqning holatini ovqatlanish sharoitlarini kiyim-kechak, turar-joy, mehnat va dam olishga quyiladigan shartlarni jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan shart-sharoitlarni va boshqa bir masalalarni o'rganadi. Odamning mehnat, dam olish va sportdagi faoliyatlarini hammasini gigiyenik jihatdan ularni tartibga solib turiladi.

Fanning vazifasi- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi shart-sharoitlarni o'rganish, ularning ta'sirini kuzatishni o'rgatish.

Mashg'ulot uchun gigiyena qoidalari va meyorlarini ilmiy asoslangan xolda ishlab chiqish va chora –tadbirlar belgilash. Salomatlikni saqlash va ish qobiliyatini oshirish uchun tibbiy kuchlardan hamda gigiyena omillaridan foydalanish. Ularning meyorlarini o'rganishdan iboratdir.¹

2. Gigiyena fanini rivojlanish bosqichlari

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sport tibbiyotining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: Odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar buyicha uning salomatligiga model parametrlarini normalashtirib turish (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chiniqqanlik), jismoniy nagruzkalarni normaga solib turish (struktura,

¹SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore
First published 2002 This edition published 2008. Mazmunidan olindi.

xajm, intensivlik), faqat gipodinamiyaning oldini olish bilan cheklanmay shu bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta'siri ko'rsatishini ta'min etadigan chiniqtiruvchi tadbirlar; mashq va musobaqa nagruzkalarini, dam olish, ovqatlanish, kata sportda tiklanish tadbirlarini muayyan tartibga solib turish; jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shart-sharoitlarini (iqlim va mikroiklim, sport inshootlari va jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqalar) salomatlikka qulay ta'sir qursatishiga yordam beradigan tarzda normaga solib turish.

Odamlar salomatligini saqlash va mustahkamlash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Salomatlik deganda odam organizmining shunday bir holati tushuniladiki, bunda uning barcha funksiyalari tashqi muhit bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi hamda unda qandaydir kasalliklar bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar ko'zga tashlanmaydi.

3. Gigiyena fanini tadqiqot metodlari.

Jismoniy tarbiya tushunchasi salomatlikni yaxshilash va jismonan barkamollikka erishishda o'sib borayotgan organizmga ta'sir etish sistemasi sifatida tasavvur etilgan. Organizmning kasallik omillarining ta'siriga nisbatan barqarorligi, tashqi muhit noqulay tarzda o'zgargan paytlarda salomatlikni hamda ish qobiliyatini saqlay bilish – salomatlik darajasini ko'rsatuvchi belgilar hisoblanadi, ya'ni salomatlik darajasi odamning adaptatsion (moslashish) imkoniyatlari qanday ekanligi bilan belgilanadi. Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori haroratga. Jismoniy ishlarga bo'lgan chidamliligi ham shunchalik barqaror bo'ladi.

Salomatlik uchun jismoniy ishga qobiliyat chiniqqanlikning optimal darajasi zarur bo'ladi. Juda yuqori darajadagi jismoniy ish qobiliyatiga kata sport orqali erishiladi. Bu esa odamda barcha funksional sistemalarning zo'riqlashini taqazo etadi hamda uning immuniteti pasayishiga va kaslliklarga bardoshi susayib ketishiga ham olib kelishi mumkin. Organizmning funksional rezervlaridan ortiq darajadagi zo'riqlashlarni engib o'tish vaqtida haddat tashqari toliqlash hollari ro'y berib odamning holdan toyib qolishi singari holatlar ham kuzatilishi

mumkin. Amaliy jihatdan sog'lom bo'lgan (ya'ni kasallikning klinik belgilari yaqqol ko'rinib turmagan) kishilarda ularning salomatlik darajasini aniq belgilash maqsadga muvofiqdir. Bu esa sog'lomlashtirish tadbirlari kompleksini, shu jumladan jismoniy tarbiya faktorlarini Yana ham maqsadga muvofiqroq ravishda rejalashtirish imkonini beradi.

Mavzuga oid nazoratsavollari

1. Umumiy gigienaning predmeti va vazifalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya gigienasining predmeti va vazifalarini tushintiring?
3. Sog'lik xolati tushunchasi to'g'risida gapirib bering?
4. Salomatlikni saqlashda jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati qanday?
5. Sportchilar ish-qobilyatini tiklantiruvchi vositalar xaqida gapiring?
6. Pedagogik tiklantiruvchi vositalarga nimalar kiradi?
7. Psixologik tiklantiruvchi vositalarga xarakteristika bering?
8. Tibbiy-biologik tiklantiruvchi vositalarni tariflang?

Tayanchiboralar va tushunchalar

1. Umumiy gigienaning predmeti va vazifalari.
2. Jismoniy tarbiya gigienasining predmeti va vazifalari.
3. Sog'lik xolati tushunchasi.
4. Salomatlikni saqlashda jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati.
5. Sportchilar ish-qobilyatini tiklantiruvchi vositalar.
6. Pedagogiktiklantiruvchivositalar.
7. Psixologiktiklantiruvchivositalar.
8. Tibbiy-biologiktiklantiruvchivositalar.

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.:2004 y. B-8-9
2. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigienasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009 y. B -3-5.

3. SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGYThe Key Concepts
Second EditionEllis Cashmore First published 2002 This edition
published 2008. Mazmunidan olindi.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. D.J.SHaripov "Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi"
T., 2001 y.
2. ХрипковаА.Г., АнтроповаМ.В. Адаптация организма
учащихсяк учебной физической нагрузкам. М.Просвещение. 2002.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz