



FARG'ONA DAVLAT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI
PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH
MINTAQAVIY MARKAZI



**“JAMIYATDA SOG‘LOM TURMUSH
TARZINI TASHKIL ETISH
ASOSLARI”
MODULI BO‘YICHA
O‘QUV –USLUBIY MAJMUA**

S.Sidikov- pedagogika fanlari
nomzodi, dosent



2024

Modulning ishchi dasturi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 25 avgustdagi 391-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan oliy ta'lim muassasalari rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va malaka oshirish yo'nalishlari o'quv reja va dasturlariga muvofiq ishlab chiqilgan.

.

Tuzuvchi: **S.Sidikov**- pedagogika fanlari nomzodi, dosent

Taqrizchilar: **N.Mamadjonov** - pedagogika fanlari doktori, professor

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM	
METODLARI	14
III NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	24
IV AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	57
V. GLOSSARIY	97
VI ADABIYOTLAR RO'YXATI	100

I. ISHCHI DASTUR

I. ISHCHI DASTUR

Kirish

Mazkur ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son, 2019 yil 27 avgustdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi PF-5789-son, 2019 yil 8 oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmonlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, u oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg'or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o'zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko'nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Ishchi o'quv dasturida qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilari sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni

yanada rivojlantirish, jismoniy tarbiya va jismoniy salomatlik bo'yicha Xitoy tajribasi, yuklamaning koordinatsion murakkabligi, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti bo'yicha ham bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Modulning maqsadi va vazifalari

O'quv modulining maqsadi – “Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish asoslari” fanini o'qitishdan maqsad – magistrlarda bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisiga kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarga ega qilish. Uzluksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlariga bevosita aloqador bo'lgan uslubiy jihatlardagi yangilik va muammolarni o'rganish hamda tahlil qilish. “Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” fanining va boshqa o'zaro a'loqador fanlarni o'qitish metodikasiga doir o'quv materiallar bilan uyg'unlikda o'rgatish. Magistrlarni fan mutaxassisi sifatida shakllantirishda milliylik, tarixiylik, raqobatbardoshlik, zamonaviylik, izchillik, motivatsiya, amaliylik hamda novatorlik kabi sifatlarni ko'zda tutgan holda ta'lim-tarbiya berish. Salomatlikni saqlash, birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bilish, ish qobiliyatini oshirish, gigienik qoidalarga rioya qilishga, jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun tibbiy nazorat xususiyatlari va ahamiyati, jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashning samarador shakllari va uslublari, sog'lomlashtirish va tiklash yo'llari, shakllari, uslublari, shikastlanishni ogohlantirish va oldini olish uslublari, sportchilarning ishchanligini oshirish yo'llari, shakllari, uslublariga oid bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

O'quv modulining vazifalari:

“**Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish asoslari**” moduliining asosiy maqsadiga erishishda quyidagi vazifalarni amalga oshirish

- kasbiy ta'limning vazifalarini asoslash, uning ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatini ochib berish;
- talabalarda o'quv materialini mazmunini asoslash bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;
- kasbiy ta'lim jarayonini tashkil etishning shakl va metodlarini asoslash.
- bo'lajak mutaxassislarda kasbiy bilimlarni shakllantirishning pedagogik va axborot texnologiyasini asoslash;
- sog'lom turmush tarsi jismoniy madanyati taraqqiyot tendentsiyasi (jihati), uning

bugungi kundagi holati, izlanish metodlari, yangilanish sabablari, shuningdek o'quv adabiyotlar bilan tanishtirish;

Modul yakunida tinglovchilarning bilim, ko'nikma va malakalari hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar:

Qayta tayyorlash va malaka oshirish kursining "Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish asoslari" o'quv moduli bo'yicha tinglovchilar quyidagi yangi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalarga ega bo'lishlari talab etiladi:

Tinglovchi:

- jismoniy yuklamani me'yorlashni;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tish joyi va sharoitini baholash mezonini;
- shug'ullanuvchilarni shaxsiy gigienasi va sog'lom turmush tarzini tashkil qilishni;
- jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun tibbiy nazorat xususiyatlari va ahamiyatini;
- jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashning samarador shakllari va uslublarini;
- talabalar, o'quvchilarni sog'lomlashtirish va tiklash yo'llari, shakllari, uslublari;
- shikastlanishni ogohlantirish va oldini olish uslublarini;
- sport ishchanligini oshirish yo'llari, shakllari, uslublarini;
- sport tibbiyotining ilmiy-tadqiqot uslublarini *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- talabalar o'quv faoliyatini faollashtirish uslublari, zamonaviy pedagogik texnologiyalari;
- yuqori sport natijalariga erishish va ishchanlikni oshirish, salomatlikni -- mustahkamlash uchun tabiatning tabiiy kuchlari va gigienik omillar;
- sport turlari bilan shug'ullanish qoidalari va gigienik me'yorlari;

- jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish joyini baholashda gigienik tadqiqot uslublari;
- asosiy tushunchalar, atamalar va mutaxassislarni tayyorlashda tizimli yondoshish;
- jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilarning tibbiy nazorat usullari;

- o'quvchilar, talabalarni sog'lomlashtirish hamda tiklanishida jismoniy madaniyat va sportni o'rni;
- mashg'ulotlarni ratsional tarkibini ishlab chiqish va rejalashtirish;
- shikastlanishni ogohlantirish va oldini olish uslublari;
- jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish ishlashini tahlil etish *ko'nikmalariga* ega bo'lishi lozim;
- inshoatlar va sport zalning gigienik holatini baholash uchun turli apparatlar va anjomlardan foydalanish;
- an'anaviy chiniqtirish uslublaridan foydalanish;
- jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilarning salomatlik holatini va jismoniy rivojlanishini baholash;
- sinov tajriba tadqiqotni o'tkazish, ularning natijalarini tahlil qilish va statistik tahlilini ishlab chiqish;
- o'quvchilarni va talabalarni jismoniy rivojlanishi hamda tayyorgarligini baholashni aniqlashda samarador shakllari va uslublarini qo'llash;
- sport ishchanligini oshirish *ko'nikma va malakalariga ega bo'lishi lozim.*

Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar

“Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” fani o'z mohiyatiga ko'ra mutaxassislik bo'yicha magistrlar tayyorlash o'quv rejasida ko'rsatilgan fanlar bilan uzviy bog'langan bo'lib, u magistrni kelajakdagi ta'lim jarayoniga tayyorlashga xizmat qiladi. Mazkur fan “Ilmiy tadqiqot metodologiyasi”, «Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat», “Jismoniy madaniyat metodikasi”, “Jismoniy madaniyatning pedagogik va psixologik asoslari”, “Mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi”, “Jismoniy tarbiya va

sportda menejment hamda marketing” kabi fanlar bilan o'zaro bog'langan holda uzviy ketma-ketlikda olib boriladi.

Fanning ta'limdagi o'rni

Jismoniy madaniyat ta'lim tizimida “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” dan kelib chiqadigan vazifalar, fan, texnika va texnologik taraqqiyotining bugungi

darajasi bilan bo'lajak Jismoniy madaniyat sohasidagi pedagoglarning kasbiy tayyorgarligi sifatini takomillashtirish, soha bo'yicha uzluksiz ta'lim tizimi bo'g'inlarini malakali kadrlar bilan ta'minlash, o'quv-tarbiyaviy jarayon sifatini xalqaro andozalar darajasiga ko'tarish, talimning yangi printsiplari uslublarini, ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiyalarini keng joriy qilish, yoshlarni milliy tiklanish mafkurasi asosida tarbiyalash va umuminsoniy qadriyatlarni anglatish, Vatanga muhabbat, mustaqillik g'oyasiga sadoqat ruhida o'qitish va tarbiyalash, zamonaviy xorijiy o'quv markazlarida keyingi talim uchun sharoit yaratish, xorijiy mutaxassislar bilan raqobatdosh yuqori malakali jismoniy madaniyat bo'yicha kadrlar tayyorlash.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" fanini o'qitish jarayonida magistrilar faoliyatini tashkil etish bo'yicha ishning jamoaviy, guruhli, kichik guruhli va individual shakllaridan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni olib borishda ma'ruza, hikoya, suhbat, tushuntirish, ko'rsatish, mashq qilish, amaliy ish bajarish, muammoli va mustaqil ish bajarish kabi uslublar qo'llaniladi. Interfaol uslublardan "Klaster", "Echim daraxti", "BBB", "Blits uyin", "Aqliy xujum", "Muammoli vaziyat", "Toifalar jadvali", "Insert", "Pinbord", "Venna diagrammasi" shuningdek "Keys-stadi" kabilarni qo'llash tavsiya etiladi.

MODUL BO‘YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

T/r	Modul mavzulari	Auditoriya o‘quv yuklamasi		
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg‘ulot
1.	Salomatlik tushunchasi uning mazmuni. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mohiyati, ahamiyatini ochib berish.	2	2	
2.	OTMlarda talabalarning sog‘lom turmush tarzi. Sog‘lom turmush tarzi xususiyatlarining tarkibiy qismlari.	2	2	
3.	Sog‘lom turmush tarzining asosiy omillari, tog‘ri va sifatli ovqatlanish, hamda ovqatlanish jarayonida g‘igiyenik talablarga qat‘iy rioya qilish.	4	2	2
4.	Ish va dam olish rejimi.	4	2	2
5.	Optimal harakat faolligi.	2		2
6.	Zararli odatlarni oldini olish.	2		2
7.	Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda atrof muhitning sofliги va uni muhofaza qilishga erishish.	2		2
JAMI		18	8	10

NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: SALOMATLIK TUSHUNCHASI UNING MAZMUNI.SOG‘LOM TURMUSH TARZI TUSHUNCHASINING MOHIYATI, AHAMIYATINI OCHIB BERISH (2-SOAT) REJA

1. Salomatlik tushunchasi uning mazmuni.
2. Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari.

2-MAVZU. OTMLARDA TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZI. SOG‘LOM TURMUSH TARZI XUSUSIYATLARINING TARKIBIY QISMLARI REJA

1. Otmalarda talabalarning sog‘lom turmush tarzi.
2. Sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlari.

3-MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY OMILLARI, TOG‘RI VA SIFATLI OVQATLANISH, HAMDA OVQATLANISH JARAYONIDA GIGIENIK TALABLARGA QAT‘IY RIOYA QILISH REJA

1. Salomatlik holatini baholashning tezkor usuli
2. Inson salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit

4-MAVZU: ISH VA DAM OLIISH REJIMI. (2-SOAT) REJA

1. Doimiy (bir smenali).
2. Oddiylashtirilmagan.
3. Smenali ish.
4. Moslashuvchan jadval.
5. Aylanish rejimi.
6. Parchalangan ish kuni.

AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI

1-AMALIY MASHG‘ULOT

MAVZU: OPTIMAL HARAKAT FAOLLIGI. (2-soat)

Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlarini bilish va ulardan oqilona foydalanish, turmush tarzini shunga mos holda tashkil etish sog'lom turmush tarzi tamoyillarini o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi, inson umrini uzaytirib, faol mehnat qilishini ta'minlaydi.

2-AMALIY MASHGULOT: OPTIMAL HARAKAT FAOLLIGI. (2-SOAT)

Turmush tarzi deganda, jamiyatning inson bilan tabiiy hamda ijtimoiy muhit o'rtasida barqaror va uzoqni ko'zlab o'rnatilgan munosabatlar tizimidan iborat axloqiy va moddiy qadriyatlari tushuniladi.

3- AMALIY MASHG‘ULOT

MAVZU: ZARARLI ODATLARNI OLDINI OLISH. (2-soat)

Giyohvandlik sifatida chekish. Bog'liqlik mexanizmlari. Profilaktika choralari.

4- AMALIY MASHG‘ULOT

MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLANTIRISHDA ATROF MUHITNING SOFLIGI VA UNI MUHOFAZA QILISHGA ERISHISH. (2-SOAT)

Biosferadagi barcha jarayonlar o'zaro bog'liqdir. Insoniyat biosferaning ozgina qismidir va inson organik hayotning faqat bir turi - Homo sapiens (aqlli odam). Aql odamni hayvonot dunyosidan ajratib qo'ydi va unga ulkan kuch berdi. Asrlar davomida inson tabiiy muhitga moslashishga emas, balki uni o'z hayoti uchun qulay qilishga intilgan. Endi biz har qanday inson faoliyati atrof-muhitga ta'sir qilishini va biosferaning yomonlashishi barcha tirik mavjudotlar, shu jumladan odamlar uchun xavfli ekanligini angladik.

5-AMALIY MASHG‘ULOT

MAVZU: Sog‘lom turmush tarzini shaklantirishda atrof muhitning sofligi va uni muhofaza qilishga erishish. (2-soat)

Sog'lom va barkamol shaxs g'oyasi. Sog'lom turmush tarzi falsafasi. Insonning hayot yo'li

II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

II.MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• тўсиқлар

Namuna: Nanotexnologiyaning fizikaviy asoslari va amaliyotda qo'llanishi SWOT tahlilini ushbu jadvalga tushiring.

S	Nanotexnologiyaning fizikaviy asoslari va amaliyotda qo'llanishi modulini kuchli tomonlari	Nanofizika va nanotexnologiy fanlarining hamkorligi
W	Nanotexnologiyaning fizikaviy asoslari va amaliyotda qo'llanishi modulini kuchsiz tomonlari	Nanomateriallar yaratishning noyob xom-ashyolar va yangi texnologiya-larga ehtiyojining yuqori ekanligi
O	Nanotexnologiyaning fizikaviy asoslari va amaliyotda qo'llanishi modulini imkoniyatlari (ichki)	Innovatsion ishlab chiqarishning keng qo'llanishi va samaradorligi
T	To'siqlar (tashqi)	Nanomateriallar ishlab chiqarishda qo'shimcha xarajatlar paydo bo'lishi

Xulosalash (Rezyume, Veyer) metodi

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'p tarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Методни амалга ошириш тартиби:



тренер-ўқитувчи иштирокчиларни 5-6 кишидан иборат кичик гуруҳларга ажратади;



тренинг мақсади, шартлари ва тартиби билан иштирокчиларни таништиргач, ҳар бир гуруҳга умумий муаммони таҳлил қилиниши зарур бўлган қисмлари туширилган тарқатма материалларни



ҳар бир гуруҳ ўзига берилган муаммони атрофлича таҳлил қилиб, ўз мулоҳазаларини тавсия этилаётган схема бўйича тарқатмага ёзма баён қилади;



навбатдаги босқичда барча гуруҳлар ўз тақдимотларини ўтказадилар. Шундан сўнг, тренер томонидан таҳлиллар умумлаштирилади, зарурий ахборотлар билан тўлдирилади мавзу

Namuna:

Materiallar qiyosiy tahlili					
Metall		Keramika		Polimer	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
Mustahkam, qattiq, elektr-issiqlikni yaxshi o'tkazadi	Og'ir, yuqori haroratda qayta ishlanadi, zanglaydi	Yuqori haroratlarga chidamli, xom-ashyo zahirasi katta	Mo'rt, og'ir, nafis	Yengil, past haroratlarda qayta ishlanadi, zahira-si katta	Yuqori haroratlarda kuchli mexanik ta'sirlarga chidamsiz
<p>Xulosa: Barcha materiallar ham o'zining afzalligi va kamchiligi bilan bir biridan jiddiy farqlanadi. Lekin, ularning kompleks tarzda amaliy qo'llanishi kamchiliklari bartaraf etilishiga va afzalliklarini yanada oshirishga imkon beradi.</p>					

“Keys-stadi” metodi

«**Keys-stadi**» - inglizcha so'z bo'lib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «study» – o'rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o'rganish, tahlil qilish asosida o'qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o'rganishda foydalanish tartibida qo'llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qayerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta’minoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish; ✓ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); ✓ axborotni umumlashtirish; ✓ axborot tahlili; ✓ muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o’quv topshirig’ni belgilash	<ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muammolarni dolzarblik iyerarxiyasini aniqlash; ✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o’quv topshirig’ining yechimini izlash, hal etish yo’llarini ishlab chiqish	<ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muqobil yechim yo’llarini ishlab chiqish; ✓ har bir yechimning imkoniyatlari va to’siqlarni tahlil qilish; ✓ muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka va guruhda ishlash; ✓ muqobil variantlarni amalda qo’llash imkoniyatlarini asoslash; ✓ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; ✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

Keys. Kompozit material shakllantirish uchun komponentlar tanlandi. Ularni suyuq fazaga o’tkazib aralashtirishda suyuqlanish harorati harxilgi bo’yicha muammo kelib chiqdi. Kompozit olish uchun yangicha ilmiy yondashish talab etilmoqda.

Кейсни бажариш босқичлари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгилаш (индивидуал ва кичик гуруҳда).
- Мобил иловани ишга тушириш учун бажариладагина ишлар кетма-кетлигини белгилаш (жуфтликлардаги иш).

“AQLIY HUJUM” METODI

“**Aqliy hujum**” metodi muayyan mavzu yuzasidan berilgan muammolarni hal etishda keng qoʻllaniladigan metod hisoblanadi. Bu metod oʻquvchilarni muammo xususida keng va har tomonlama fikr yuritish, shuningdek, oʻz tasavvurlari va gʻoyalari bilan ijobiy foydalanish borasida maʼlum koʻnikma va malakalarni hosil qilishga ragʻbatlantiradi. Ushbu metod yordamida tashkil etilgan dars jarayonida ixtiyoriy muammolar yuzasidan bir necha original yechimlarni topish imkoniyati tugʻiladi.

Ushbu metoddan samarali foydalanish maqsadida quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

Talabalarning oʻzlarini erkin xis etishlariga sharoit yaratib berish;

Gʻoyalarni yozib borish uchun yozuv taxtasi yoki varaqlarni tayyorlab qoʻyish;

Muammo (yoki mavzu)ni aniqlash;

Mashgʻulot jarayonida amal qilinishi lozim boʻlgan shartlarni belgilash;

Bildirilayotgan gʻoyalarni ularning mualliflari tomonidan soslanishiga erishish va ularni yozib olish;

Qogʻoz varaqlari gʻoya bilan toʻlgandan soʻng ularni yozuv taxtasiga osib qoʻyish;

Bildirilgan fikrlarni yangi gʻoyalarni bilan boyitish asosida ularni quvvatlash;

Boshqalar tomonidan bildirilgan fikrlar ustidan kulishga, kinoyali sharxlarning bildirilishiga yoʻl qoʻymaslik;

Yangi gʻoyalarni bildirish davom etayotgan ekan, muammoning yagona toʻgʻri yechimini eʼlon qilishga shoshilmaslik.

“Aqliy hujum” metodlaridan fizikadagi har bir bobni takrorlashda

foydalanish samarali natija beradi. Shuningdek, yangi mavzular bayonidan so`ng shu mavzuni mustahkamlash uchun ham ushbu metodni qo`llash tavsiya

“SCORE” interfaol uslubi

(umumiy o`rta maktab, O`MKHTM, OTM talabalar va talabalari hamda malaka oshirish va qayta kurslari tinlovchilari uchun)

Uslub maqsadi: talabalarga o`zgalar fikrini hurmat qilgan holda dalillash, ishontirish, asoslash; murosaga kelish va izlash qobiliyatlarini rivojlantirish; muammoli vaziyatlarni oldindan ko`ra bilish, ularni hal qilish yo`llarini izlab topish, munozara olib borish mahorati, o`z fikrini boshqalarga o`tkaza olish, ta`sir eta olishga o`rgatish va bahslashish madaniyatini shakllantirish.

Uslubdan kutiladigan natija: talabalar mashg`ulot davomida nostandart vaziyatlarda o`zini va jamoani boshqara olish, muammoli vaziyatlarni tushuna bilish va ularning yechimini aniqlashda va o`z uslublarini topa bilish, o`z fikrlarini boshqalarga o`ztkaza olish, ta`sir eta olish usullariga hamda bahslashish madaniyatiga o`rganadilar.

Mashg`ulotni o`tkazish tartibi: mashg`ulot belgilangan vaqtda talabalarning xonaga (mashg`ulot o`tkaziladigan joyga) kirib kelishidan boshlanadi. Talabalar xonaga kirib kelishar ekan, mashg`ulotdan oldin o`qituvchi tomonidan eshikning yonidagi stol ustiga tayyorlab qo`yilgan, ingliz tilida yozilgan xarflardan (S,C,O,R,E) bittasini olib, stol atrofiga joylashadilar (stollarga ham shu harflar qo`yilgan, har bir stol atrofida talabalar soni bir xil bo`lishi hisobga olinadi). Talabalar joylashib olishgach, o`qituvchi mashg`ulotni boshlaydi.

O`qituvchi mashg`ulotni o`tkazish tartibi bilan talabalarni tanishtirishdan boshlaydi. O`qituvchi shu kunning dolzarb muammolaridan kelib chiqqan holda, mashg`ulotga talabalar bilan birgalikda mavzu yoki muammo tanlaydi va guruhlardan ularning har biri tanlangan mavzu yoki muammoni bir tomonini o`rganishlarini (stollarga shu guruh tomonidan umumiy muammoning qaysi jihatlari haqida so`z yuritishlari kerakligini ko`rsatuvchi belgi yoki yozuvli material qo`yiladi), so`ngra, munozara yuritib, o`zlarining fikrlarini yozma

(og`zaki) bayon qilishlari kerakligini tushuntiradi. Vazifa uchun vaqt belgilaydi. Guruhlarining ishlari tayyor bo`lgach, ular birin-ketin o`rtaga chiqib, ishlarini taqdimot qiladilar. Taqdimot avval muammoning –bedgisi (S), keyin uning –sababi (S), so`ngra –natijasi (O), manbai (R) va samarasi (Ye) tartibda olib boriladi. Boshqa guruh a`zolari taqdimot materiallari umumlashtirilib, xulosa qilinadi. O`qituvchi talabalar bilan birgalikda guruhlar faoliyatiga baho beradi, mashg`ulotga yakun yasaydi, talabalarning mashg`ulot haqidagi fikrlarini anilaydi.

“FIKRIY HUJUM” METODI

Ta`limning “Fikriy hujum” metodi o`quvchilarning dars jarayonida faolliklarini ta`minlash ularni bir xil standart tarzida fikrlashdan ozod qilish, erkin fikrlashga rag`batlantirish, muayyan mavzu yuzasidan turli- tuman g`oyalarni to`plash, ijodiy yondoshishga o`rnatish uchun xizmat qiladi.

“Fikriy hujum” metodining asosiy tamoili va sharti har bir o`quvchi tomonidan o`rtaga tashlanadigan fikrga nisbatan tanqidni mutlaqo taqiqlash, har qanday luqma va hazil mutoibalarni rag`bantlantirishlan iborat. Bundan ko`zlangan maqsad o`quvchilarning dars jarayonidagi erkin ishtirokini ta`minlashdir.

Ta`lim jarayonida ushbu metoddan samarali va muvaffaqiyatli foydalanish o`qituvchilarning pedagogik mahorati taffakur ko`lamining kengligiga bog`liq bo`ladi.

“Fikriy hujum” metodidan foydalanish chog`ida o`quvchilarning soni 15 nafardan oshmasligi maqsadga muvofiqdir. Bu metoddan fizikaning ma`lum bobini takrorlash darslarida, laboratoriya ishi yakunida, ekskursiya darslarida samarali foydalanish mumkin.

“6 X 6” METODI

“6 x 6” metodi yordamida bir vaqtning o`zida 26 nafar o`quvchining muayyan faoliyatga jalb etish orqali ma`lum topshiriq yoki malakani xal etish, shuningdek, guruxlarning har bir a`zosi imkoniyatlarini aniqlash, ularning qarashlarini bilib olish mumkin. Bu metod asosida tashkil etilayotgan darsda har birida 6 nafardan

ishtirokchi bo`lgan 6 ta guruh o`qituvchi tomonidan o`rtaga tashlangan muammoni muhokama qiladi. Belgilangan vaqt nihoyasiga yetgach, o`qituvchi 6 ta guruhni qaytadan tuzadi. Qaytadan shakllangan guruhlarining har birida avvalgi 6 ta guruhdan bittadan vakil bo`ladi. Yangi shakllangan guruh a`zolari o`z jamoadoshlariga avvalgi guruh tomonidan muammo yechimi sifatida taqdim etilgan xulosani bayon etib beradilar va mazkur yechimlarni birgalikda muhokama qiladilar.

“6 x 6” metodining afzallik jihatlari quyidagilardan iborat:

- guruhlarining har bir a`zosini faol bo`lishga undaydi;
- ular tomonidan shaxsiy qarashlarning ifoda etilishini ta`minlaydi;
- guruhning boshqa a`zolarining fikrlarini tinglay olish ko`nikmalarini hosil qilish;
- ilgari surilayotgan bir necha fikrni umumlashtira olish, shuningdek, o`z fikrini himoya qilishga o`rgatadi.

Eng muhimi, har bir o`quvchi qisqa vaqt (15 – 20 minut) davomida ham munozara qatnashchisi, ham ma`ruzachi sifatida faoliyat ko`rsatadi.

Ushbu metodni 4,5,7, 8 nafar o`quvchidan iborat bo`lgan bir necha guruhlarda ham qo`llash mumkin.

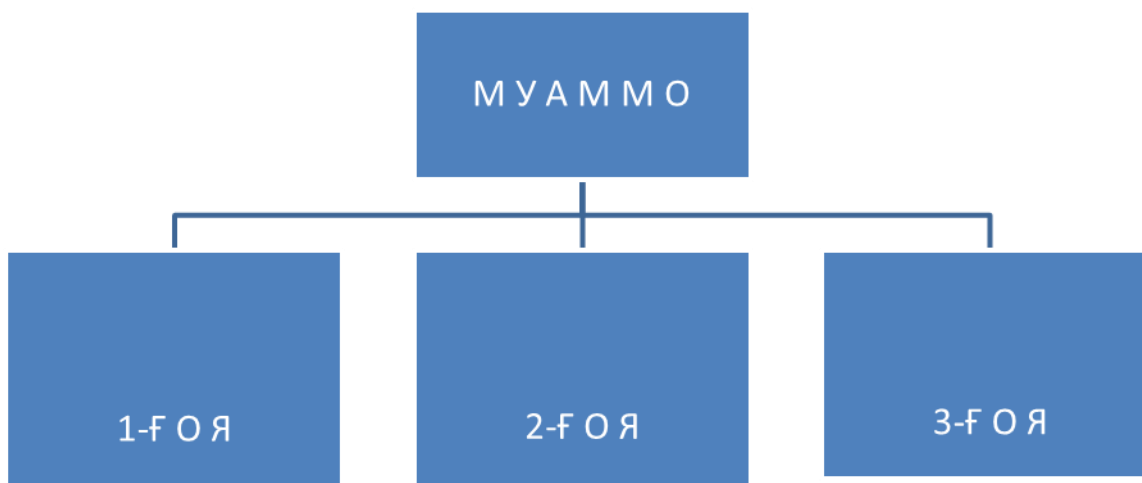
“XULOSALAR QABUL QILISH TEXNOLOGIYASI”

METODI

Ushbu metod birmuncha murakkab mavzularni o`zlashtirish, ma`lum muammolarni har tomonlama, puxta tahlil qilish asosidaular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, bir muammo xususida bildirilayotgan bir necha xulosalar orasidan eng maqbul hamda to`g`risini topishga yo`naltirilgan texnik yonashuvdir.

“Xulosalar qabul qilish tenologiyasi” metodi, shuningdek, avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan xulosalar mohiyatini yana bir bor tahlil qilish va uni mukammal tushunishga xizmat qiladi. Guruh talabalari ishtirokida qo`llaniladigan bu metod bir necha o`n nafar talabalarning bilimlari darajasini aniqlash, ularning fikrlarini jamlash va baholash imkonini beradi. Ta`lim jarayonida mazkur metodning qo`llanilishi muayyan muammo yuzasidan oqilona xulosaga kelishda

talabalar tomonidan bildirilayotgan har bir variant, ularning maqbul hamda nomaqbul jihatlarini mufassal tahlil etish imkoniyatini yaratadi. Mashg`ulot jarayonida talabalar quyidagi chizma asosida tuzilgan jadvalni to`ldiradilar.



XULOSA

“Xulosalar qabul qilish texnologiyasi” metodi quyidagi shartlar asosida qo`llaniladi.

1.O`qituvchi mashg`ulot boshlanishidan oldin munozara, tahlil uchun mavzuga oid biror muammoni belgilaydi. Guruhlar tomonidan qabul qilingan xulosalarni yozish uchun plakatlarni tayyorlaydi.

2.O`qituvchi talabalarni 4 yoki 6 nafar talabalardan iborat guruhlariga ajratadi. Muammoning hal etilishi, bu borada eng maqbul xulosaningqabul qilishi uchun muayyan vaqt belgilanadi.

3.Xulosani qabul qilish jarayonida guruhlarning har bir a`zosi tomonidan bildirilayotgan variantlarningmaqbullik hamda nomaqbullik darajalari batafsil muhokama qilinadi.

4.Munozara uchun ajratigan vaъt nihoyasiga yetgach, har bir guruh a`zolari o`z guruhining xulosasi borasida axborot beradilar.Agarda barcha guruhlar tomonidan muammo yuzasidan bir xil xulosaga kelingan bo`lsa,o`qituvchi buning sababini izohlaydi.

**III. NAZARIY
MASHG'ULOT
MATERIALLARI**

III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: SALOMATLIK TUSHUNCHASI UNING MAZMUNI.SOG'LOM TURMUSH TARZI TUSHUNCHASINING MOHIYATI, AHAMIYATINI OCHIB BERISH. (2-SOAT)

1. Salomatlik tushunchasi uning mazmuni.
2. Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari

Tayanch iboralar. Ensiklopediya, jismoniy rivojlanish, jismoniy madaniyat, sport, salomatlik.

Salomatlik (sog'lik) — har qanday tirik organizmning o'zi va uning barcha a'zolari o'z vazifalarini to'liq bajara oladigan holati: nuqsonlar, kasalliklarning yo'qligi (salomatlik tushunchasining batafsil ta'rifi quyida keltirilgan). Salomatlikni o'rganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy (sotsial) psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixoxigina, defektologiya va boshqalar kiradi.

JSST nizomiga ko'ra, «salomatlik — nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir». Biroq, bu ta'rifni populyatsion va individual miqyosda salomatlikni baholash uchun ishlatib bo'lmaydi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, mediko-sanitar statistikada salomatlik tushunchasi ostida insonda kasalliklar va buzilishlar aniqlanmasligi, populyatsion miqyosda esa — o'lim, kasallanish va nogironlik ko'rsatkichining pasayishi jarayoni tushuniladi.

P. I. Kalyu «Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari: batafsil ma'lumot» nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me'yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta'rifini ko'rib chiqdi. Ta'riflar orasida quyidagilar uchraydi:

Sog'lik — organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi,

shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.

Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati. Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.

Kasalliklar, kasal holatlar va o'zgarishlar bo'lmasligi.

Organizmning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

Kalyuga ko'ra, barcha mumkin bo'lgan salomatlikning barcha tavsiflari quyidagi tushunchalarga tenglashtirilishi mumkin:

Tibbiy model — tibbiy belgilar va xususiyatlarni o'z ichiga olgan ta'riflar uchun; salomatlik kasallik va uning alomatlari yo'qligi sifatida.

Biotibbiy model — organik buzilishlar va nosog'lomlikning sub'yektiv hissiyotlari yo'qligi.

Bioijtimoiy (biosotsial) model — ijtimoiy belgilar birinchi o'ringa qo'yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi qo'shiladi.

Qiymat-ijtimoiy model — qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi; JSSTning ta'rifi aynan shu modelga to'g'ri keladi.

TIBBIY-IJTIMOIIY TADQIQOTLARDAGI SALOMATLIK DARAJALARI

Individual salomatlik — bu alohida insonning sog'lig'i.

Guruh salomatligi — ijtimoiy va etnik guruhlarning salomatligi.

Mintaqaviy (regional) salomatlik — ma'muriy hududlar aholisining salomatligi.

Jamoat salomatligi — populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog'ligi; «kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa'y-harakatlar orqali sog'lomlashtirish, jamiyat, tashkilotni o'z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san'ati» deya ta'riflanadi.

Jamiyat sog'lig'ining profilaktikasi usullari — ta'lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko'rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o'tkazishdir. Emlash tushunchasi jamoat salomatligi tushunchasi bilan bog'liq. Davlat sog'liqni

saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta'siri keng e'tirof etilgan. XX asrdagi sog'liqni saqlash siyosati natijasida qisman, chaqaloqlar va bolalar o'limining pasayishi kuzatildi va dunyodagi ko'plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o'sdi. Misol uchun, amerikaliklarning o'rtacha umr ko'rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda olti yilga ortganligi qayd etildi.

SALOMATLIK DARJASINI ANIQLASH, UNING KO'RSATKICHLARI

Inson salomatligi — sifat ko'rsatkichi bo'lib, u miqdoriy parametrlar: **antropometrik** (bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi, a'zolar va to'qimalarning geometrik shakli); **jismoniy** (yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, tana harorati); **biokimyoviy** (tanadagi kimyoviy elementlar, eritrotsitlar, leykotsitlar, gormonlar va boshqalar miqdori); **biologik** (ichak florasining tarkibi, virusli va infeksion kasalliklar mavjudligi) va boshqa biomarkerlardan tashkil topadi.

Inson organizmi holati uchun «norma» tushunchasi mavjud bo'lib, bunda parametr qiymatlari tibbiyot fani va amaliyoti bilan belgilanadigan diapazonga to'g'ri kelishi inobatga olinadi. Qiymatning berilgan diapazondan og'ishi, salomatlik yomonlashuvining belgisi va dalili bo'lishi mumkin. Tashqi tomondan, sog'likni yo'qotish tananing tarkibiy tuzilmalari va funktsiyalarida o'lchanadigan buzilishlarda, uning moslashuvchanligi o'zgarishida ifodalanadi.

JSST nuqtai nazaridan, odamlar sog'lig'i ijtimoiy sifat hisoblanadi va shu munosabat bilan aholi salomatligini baholash uchun quyidagi ko'rsatkichlar tavsiya etiladi:

Yalpi ichki mahsulotni sog'liqni saqlashga sarflash;

Birlamchi tibbiy yordamning mavjudligi;

Aholining immunizatsiya darajasi;

Homilador ayollarni malakali xodimlar tomonidan tekshirilishi darajasi;

Bolalarning oziqlanish holati;

Bolalar o'limi darajasi;

O'rtacha umr ko'rish davomiyligi;

Aholining gigienik savodxonligi.

O'RTACHA KATTALAR UCHUN AYRIM BIOLOGIK KO'RSATKICHLAR NORMASI

Arterial qon bosimi 140/90 mm sim.ust dan yuqori emas.

Tana harorati — 35,5 dan 37,4 °C gacha

Sog'lik nuqtai nazaridan arterial qon bosimining ikki darajasini aniqlash mumkin:

Optimal: SAB 120 dan, DAB 80 mm sim.ust dan kam emas.

Normal: SAB 120-129, DAB 84 mm sim.ust.

SAB — sistolik arterial bosim. DAB — diastolik arterial bosim.

JAMOAT SALOMATLIGI MEZONLARI

Tibbiy-demografik — tug'ilish darajasi, o'lim darajasi, aholining tabiiy o'sishi, chaqaloqlarning o'lim darajasi, muddatidan oldin tug'ilgan chaqaloqlar soni, kutilayotgan o'rtacha umr ko'rish darajasi.

Kasallanish — umumiy, infeksiyon, vaqtinchalik mehnat qobiliyatini yo'qitish bilan, tibbiy ko'riklarga ko'ra, asosiy noepidemik kasalliklar, gospitalizatsiyalangan.

Nogironlik ko'rsatkichlari.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

Barcha mezonlar dinamikada baholanishi kerak. Aholi salomatligini baholashning muhim mezonlari salomatlik ko'rsatkichi (indeksi), ya'ni tekshirilish vaqtida (masalan, yil davomida) kasal bo'lmaganlarning ulushi hisoblanishi kerak.

SALOMATLIK OMILLARI

Salomatlik psixologiyasida sog'liqqa ta'sir qiluvchi uchta omil ajratiladi: mustaqil, uzatuvchi va motivatorlar .

Mustaqil: salomatlik va kasallik bilan o'zaro bog'liqligi (korrelyatsiyasi) eng kuchlidir:

Salomatlikka yoki kasallikka moyil qiladigan omillar:

Xulq-atvori patterni; A (ambitsiyalik, agressivlik, kompetentlik, qo'zg'aluvchanlik, mushaklarning zo'riqishi, tezkor faoliyat turi, yurak-tomir kasalliklarining yuqori xavfi) va B (qarshi sifatlar) tipidagi xatti-harakatlar omillari.

Yordamchi dispozitsiyalar (masalan, optimizm va pessimizm).

Hissiy patternlar (masalan, aleksitimiya).

Kognitiv omillar — salomatlik va kasallik, norma, qadriyatlar, salomatlikka bo'lgan shaxsiy baho va boshqalar haqida tushunchalar.

Ijtimoiy muhit omillari — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila, kasbiy muhit.

Demografik omillar — jins omili, individual koping-strategiyalar, etnik guruhlar, ijtimoiy sinflar.

Uzatuvchi omillar:

Turli darajadagi muammolarni boshqara olish.

Moddalar qabul qilish va ularning suiiste'mol qilinishi (spirtli ichimliklar, nikotin, oziq-ovqat buzilishlari).

Sog'likni mustahkamlaydigan xatti-harakatlar turlari (ekologik muhitni tanlash, jismoniy faollik).

Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish.

Motivatorlar:

Stressorlar.

Kasallikning mavjudligi (kasallikning o'tkir epizodlariga moslashish jarayoni).

Jismoniy salomatlik omillari:

Jismoniy rivojlanish darajasi;

Jismoniy tayyorgarlik darajasi;

Zo'riqishlar uchun funktsional tayyorgarlik darajasi;

Moslashuvchan zaxiralarni safarbar qilish (mobilizatsiya) darajasi va yashash muhitining turli omillariga moslashishni ta'minlaydigan bunday mobilizatsiyaga tayyorlik.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti erkaklar va ayollar salomatligidagi farqlarni o'rganishda biologik mezonlarni emas, balki gender (irsiy) mezonlardan foydalanishni tavsiya qiladi, chunki aynan ular mavjud farqlarni yaxshi tushuntiradi. Sotsializatsiya jarayonida erkaklarda o'z-o'zini himoya qiladigan xatti-harakatlardan voz kechish, katta daromad olishga qaratilgan xatarli va tavakkalli xatti-harakatlar amalga oshirilishi rag'batlantiriladi; ayollarda esa

bo'lajak onalar sifatida salomatlikni saqlash. Ammo salomatlikning tashqi chiroy kabi namoyoniga urg'u berilganda, sog'lom faoliyat ko'rsatish o'rniga xarakterli ayollar buzilishlari sodir bo'lishi mumkin, qoida tariqasida oshoqozon-ichak buzilishlari.

Erkaklar va ayollarning umr ko'rish davomiyligidagi farq yashash joyiga bog'liqdir; Yevropada bu yetarlicha farq qilsa, Osiyo va Afrikaning bir qator mamlakatlarida deyarli yo'q bo'lib, bu birinchi navbatda jinsiy a'zoni kesish, homiladorlikning asoratlanishi, tug'ruq va yomon bajarilgan abort qilish tufayli ayollar o'limi bilan bog'liq.

Shifokorlar erkaklarga nisbatan o'zlarining kasalliklari haqida ayollarga to'liq bo'lmagan ma'lumot berishlari ko'rsatilgan.

Salomatlik omillariga daromad va ijtimoiy mavqe, qo'llab-quvvatlash ijtimoiy tarmoqlari, ta'lim va savodxonlik, bandlik / mehnat sharoitlari, ijtimoiy muhit, jismoniy muhit, sog'liqni saqlash bo'yicha shaxsiy tajriba va qobiliyatlar, bolaning sog'lom rivojlanishi, biologiya va genetika rivojlanganlik darajasi, tibbiy xizmatlar va madaniyat tegishlidir.

RUHIY SALOMATLIK

Ruhiy (psixik) salomatlik — insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir. Ruhiiy salomatlik tushunchasi, *euthumiya* («ruhiyatning yaxshi holati») Demokrit tomonidan tasvirlangan, Suqrotning hayoti va o'limiga tegishli bo'lgan ichki garmoniyaga erishgan insonning obrazi Platonning dialoglarida qayd qilingan. Turli tadqiqotlarda ruhiy azob-uqubatlarning manbai ko'pincha madaniyat deb ataladi (Zigmund Freyd , Alfred Adler, Karen Horney, Erix Fromm ishlarida). Viktor Frankl ruhiy sog'lomlikning muhim omilini insonda qadriyatlar tizimining mavjudligi deb ataydi.

Sog'liqni saqlashga gender yondashuv bilan bog'liq holda, ruhiy salomatlikning bir nechta modeli ishlab chiqildi:

Normativ, ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qo'llagan holda (erkak va ayollar uchun).

Androsentrik, ruhiy salomatlikning erkak standarti qabul qilingan.

Androgin, jinsdan qat'iy nazar, yagona ruhiy salomatlik standarti va mijozlarga nisbatan bir xil munosabatda bo'lishni o'z ichiga oladi.

Normativ bo'lmagan (Sandra Bem modeli bo'yicha) bu faqat erkaklarga yoki ayollarga tegishli bo'lgan xususiyatlar bilan assotsiatsiyalanmaydigan sifatlarga asoslangan.

KASBIY SALOMATLIK

Ilmiy tadqiqot mavzusi sifatida «**kasbiy (professional) salomatlik**» birinchi bo'lib XX asrning 80-yillari o'rtalarida psixologik ilmiy adabiyotlarda paydo bo'ldi. Birinchi marta 1986 yilda Jorj Everly tomonidan mehnat gigienasi va mehnat psixologiyasi kabi sohalarda tashkiliy ishlarni amalga oshirish jarayonida integratsiya muammolari bo'yicha nashrda ishlatilgan. R. A. Berezovskaya ta'kidlaganidek, ushbu tadqiqotchi ish joylarda salomatlikni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda psixologlarning muhim rolga e'tiborni qaratdi. Keyinchalik, 1990-yilda Gavaya universiteti tadqiqotchilari Reymon, Vud va Patrik (J. Ramond, D. Wood, W. Patrick) o'z maqolalarida psixologiyaning vazifalaridan biri sog'lom professional muhit va sog'lom ish o'rinlari yaratish bo'lishi kerak degan fikrni shakllantirgan.

Rus tadqiqotlarida ushbu mavzu birinchi marta 1991-yilda «Kasbiy faoliyatni psixologik qo'llab-quvvatlash» nomli kollektiv monografiyasining «Salomatlik psixologiyasi» bo'limida namoyish etildi. Mualliflar, Sankt-Peterburg universiteti psixologiya fakulteti olimlari, kitobda asosiy e'tiborni sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik jihatlari, kasbiy faoliyat psixogigienasi, kasbiy mehnatning psixologik xavfsizligini ta'minlash, kasbiy uzoq umr ko'rish va ishlab chiqarishda psixologik yengillashish kabinetini tashkillashtirish masalalariga qaratgan, lekin kasbiy salomatlik tushunchasining ta'rifini keltirilmagan.

1992-yilda tibbiyot fanlari doktori, harbiy shifokor V. A. Ponomaryenko tomonidan aytilgan ta'rifga ko'ra, kasbiy salomatlik — kasbiy faoliyatning barcha sharoitlarida mehnat qobiliyatini ta'minlovchi kompensator va himoya mexanizmlarini saqlab qolish qobiliyatidir. Kasbiy salomatlik tushunchasi

«Sog'lom kishi salomatligi» (1996 yil) asarida ham xuddi shunday ta'riflanadi, faqat qo'shimcha ravishda professional ishonchlilikni ta'minlash zaruriyati bilan to'ldirilgan. Keyinchalik V. A. Ponomarenko va A. N. Razumov kasbiy salomatlikka tizim ko'rinishida qarashni taklif qildi, tizimning asosiy tuzilmaviy komponentlari funktsional holat, ruhiy va jismoniy sifat, ishchilarning kasbiy mehnatga bardosh bera olishi va ularning faoliyati ishonchliligiga zamin yaratadigan klinik, ruhiy va jismoniy statuslardir. Keltirilgan tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, kasbiy salomatlik tuzilmasida markaziy o'rinni professional-muhim sifatlar egallaydi, ular insonning genotipik statusi, uning funktsional zaxiralari, keyinchalik esa (bevosita va bilvosita) — kishining funktsional holatini belgilaydi. Keyinchalik, psixologiyaning rivojlanayotgan yangi bo'limi — salomatlik psixologiyasida kasbiy salomatlik (endi har qanday kasb-hunar uchun) «kishi organizmining muayyan davri davomida belgilangan samaradorlik va davomiylik bilan muayyan kasbiy faoliyatga qodirligi, shuningdek bu faoliyatga hamrohlik qiluvchi noqulay omillarga bardosh bera olishini baholash maqsadida organizm funktsional holatining jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlarining integral xarakteristikasi» deb ta'riflana boshladi.

Kasbiy salomatlikning mezoni sifatida «mutaxassis faoliyatining uning organizmi funktsional holati, fiziologik qiymatini hisobga olishdan kelib chiqib, mumkin bo'lgan maksimal samaradorligi» deb belgilanadigan insonning mehnat qobiliyati xizmat qiladi.

Zamonaviy tushunchada, kasbiy salomatlik kasbiy faoliyat talablariga javob beradigan va uning yuqori samaradorligini ta'minlaydigan mutaxassis xarakteristikalarining muayyan darajasi ko'riladi.

Insonning kasbiy salomatligini saqlash va bir vaqtning o'zida samaradorlikni ta'minlash insonning psixologik kasbiy adaptatsiyasi (moslashuvchanligi) bilan bog'liq. Adaptatsiyaning buzilganligi (dezadaptatsiya belgilari) bir tomondan salbiy psixik holatlarning yuzaga kelishi bo'lsa, ikkinchi tomondan uning faoliyat samaradorligi pasayishi hisoblanadi.

Kasbiy salomatlik professional (va umuman hayotiy) farovonlik uchun zarur

bo'lgan sharoitdir.

SOG'LOM TURMUSH TARZI

Psixologo-pedagogik yo'nalishda sog'lom turmush tarzi kishi ongi, psixologiyasi va motivatsiyasi nuqtai nazaridan qaraladi. Boshqa nuqtai nazarlar ham mavjud (masalan, tibbiy-biologik), lekin ular o'rtasida keskin farq chegarasi mavjud emas, chunki ular bitta muammo — individuum salomatligini mustahkamlashga qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jihatlari rivojlanishiga, uzoq umr ko'rish va ijtimoiy vazifalarini to'laqonli bajarish, mehnat, jamoaviy, oila-ro'zg'or kabi hayot kechirish shakllarida faol ishtirok etishiga zamin yaratadi. Sog'lom turmush tarzi insonning ko'zlangan faolligining o'ziga xos shakli — o'zining salomatligini saqlash, mustahkamlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyat sifatida namoyon bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzining muhimligi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan jamoat hayotining murakkablashishi, texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xarakterli xavflarning ortishi tufayli chaqirilgan.

SOG'LIQNI SAQLASH

Sog'liqni saqlash — davlat faoliyatining bir sohasi bo'lib, uning maqsadi aholiga tibbiy ximat ko'rsatishni tashkillashtirish va ta'minlash hisoblanadi.

Sog'liqni saqlash mamlakat iqtisodiyotining muhim qismini tashkil etishi mumkin. 2008 yilda sog'liqni saqlash sektori iqtisodiy hamkorlik va rivojlanish tashkilotiga kiruvchi eng rivojlangan mamlakatlarda yalpi ichki mahsulotning o'rtacha 9,0 foizini iste'mol qilgan edi.

Sog'liqni saqlash an'anaviy ravishda butun dunyodagi odamlar salomatligini va farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Buning misoli 1980 yilda dunyo miqyosida chechak kasalligiga barham berish sanaladi, JSST unga insoniyat tarixida sog'liqni saqlashning qasddan aralashuvi natijasida to'liq bartaraf etilgan birinchi kasallik deb ta'rif bergan.

JAHON SOG'LIQNI SAQLASH TASHKILOTI

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (**JSST**, ingl. *World Health Organization, WHO*)

— Birlashgan millatlar tashkilotining maxsus bo'linmasi bo'lib, 193 a'zo davlatlardan iborat, uning asosiy maqsadi sog'liqni saqlashning xalqaro muammolarini hal etish va dunyo aholisi salomatligini muhofaza qilishdir. 1948 yilda Shveysariyaning Jenevadagi shtab-kvartirasi bilan tashkil etilgan.

BMTning ixtisoslashtirilgan guruhiga JSSTdan tashqari UNESCO (Ta'lim, fan va madaniyat tashkiloti), XMT (Xalqaro mehnat tashkiloti), UNICEF (bolalarga yordam ko'rsatish jamg'armasi) ham kiradi. JSST tarkibiga BMTga a'zo davlatlari qabul qilinadi, lekin nizomga muvofiq, BMTga a'zo bo'lmagan davlatlarni qabul qilish ham mumkin.

VALEOLOGIYA

Valeologiya (lot. *valeo* — «sog'lom bo'lish») — «salomatlikning umumiy nazariyasi», insonning jismoniy, hush ko'rish va ruhiy salomatligiga tabiiy, ijtimoiy va gumanitar fanlar — tibbiyot, gigiena, biologiya, seksologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, madaniyat, pedagogika va boshqalarga integral yondashishga nomzod fan. Ayrim mutaxassislar tomonidan alternativ va marginal paramedik retrograd oqimlar deb qaraladi.

ASOSIY ADABIYOTLAR

Sodiqov B.Q, Aripova S.X., SHaxmurova G.A. “YOsh fiziologiyasi va gigiena”. Darslik. T.:YAngi asr avlodi. 2009 y.

Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

Abdullaev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” uslubity qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2011 y.

Nasriddinov F. “Kamolot va ma'naviyat saboqlari”. Toshkent., - “Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti” – 1998 y.

2-MAVZU: OTMLARDA TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI. SOG'LOM TURMUSH TARZI XUSUSIYATLARINING TARKIBIY QISMLARI. (2-SOAT)

- 1. Otmalarda talabalarning sog'lom turmush tarzi.**
- 2. Sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlari**

Tayanch iboralar. Sog'liq, jismoniy rivojlanish, jismoniy madaniyat, sport.

Sog'lom va sog'lom turmush tarzi odamga barcha faoliyat sohalarida va uning harakatlarida yordam beradi. Tanaga nisbatan bunday yondashuv tufayli inson o'zi bilan muammolarga duch kelmaydi va buning o'rniga yuqori intellektual qobiliyat va yaxshi kayfiyatni oladi. Sog'lom turmush tarzining foydali ma'nosi - ravshan va qiziqarli bo'ladi. Shubhasiz, ularning sog'lig'i uchun qo'rquvning kamayishi shubhasizdir.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH

Rivojlangan jamiyatda aholining sog'lig'ini saqlash har bir mamlakatda ustuvor vazifa bo'lishi kerak. Bu ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-texnik sohalarda davlatning rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish, zamonaviy olimlarga juda ko'p vaqt va energiya beriladi. Ular xalqning salomatligi nafaqat sog'lom turmush tarziga bog'liqligiga ishonadilar. Atrof muhit xavfsizligi, mehnat sharoitlari va sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirish muhim rol o'ynaydi.

Yosh avlod uchun sog'lom turmush tarzini tarbiyalash jismoniy tarbiya. Bunday sinflarning maqsadi yoshlarni qiziqtirishi va ularni muntazam ravishda o'qitishga jalb qilishdir. Buning uchun barcha ta'lim muassasalarida sport turlari mavjud. Kattalar o'zlarini tashkil qilishlari va hayotning to'g'ri ritmiga moslashishlari kerak. Eng samarali va ommabop sport turlaridan biri - bu rus hamomlari va massaji bilan muvaffaqiyatli aralashadigan fitnes.



Sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlari

Insoniyat sog'-salomat bo'lishni xohlaydi, ammo ba'zilari harakatga kirishadi, boshqalari esa hech narsa qilmaydi. Sog'ligimiz ahvoliga qanday ta'sir qiladi:

taxminan 50% - sog'lom turmush tarzi;

taxminan 20% - atrof-muhit;

20 foizdan ozrog'i - genetik moyillik;

10% gacha - sog'liqni saqlash tizimi.

Sog'lom turmush tarzining bunday asoslari va tarkibiy qismlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

odatdagidek mutlaqo rad etish;

kunlik o'rtacha sog'lom ovqatlanish;

faol dam olish;

gigiena (shaxsiy va jamoat);

his-tuyg'ularni doimiy nazorat qilish;

intellektual rivojlanish;

ma'naviy va ijtimoiy farovonlik.

Sog'lom turmush tarzi uchun kun tartibi

Rejim sog'lom turmush tarzi uchun zarur shartdir. Biroq, soatning odatiy rejasini biroz boshqacha ko'rish mumkin, eng muhimi uyqu vaqtini to'g'ri aniqlash - kamida 7-8 soat bo'lishi kerak. Kunning taxminiy shakli shunday bo'lishi mumkin: Kuchini tiklash va tanada muvozanatni saqlab qolish uchun siz dam olish bilan muqobil bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya uchun soatiga bir necha daqiqa sarflang, peshin vaqtida toza havoda yurib boring. Sportni o'ynashni unutmang. Buning uchun eng yaxshi variantni tanlashingiz mumkin.

Sog'lom turmush tarzi uchun to'g'ri ovqatlanish

HLS va to'g'ri ovqatlanish ajralmas tarkibiy qismlardan iborat. Ochlikning cho'kishi tirik organizmning eng muhim instinktlaridan biridir. Butun dunyodan kelgan nevrologlar quyidagi xulosaga kelishdi:

Kuniga to'rtta taom - sog'liq uchun ideal variant.

Har bir ovqatning o'z vaqti bo'lishi kerak.

Ertalab va tushlikda, peshindan keyin meva, sabzavot, nordon sut mahsulotlarini iste'mol qilish uchun go'sht, baliq va baklagiller.

Keyinchalik choy va qahva ichimliklar saqlanib qolishi kerak.

Sog'lom turmush tarzi va sport

Sog'lom turmush tarzi qoidalari sog'lom ovqatlanish yoki yomon odatlardan voz kechishdan iborat. HLS ning ajralmas qismi sport, lekin bu barchani qabul qilish va rekord o'rnatishni bildirmaydi. Formani saqlash va organlar va terilarning erta qarishini oldini olish uchun jismoniy mashqlar zarur. Buning uchun juda mos keladi:

jogging;

suzish;

velosipedda yurish;

Organizmning bioenergetik tizimi. uning tabiati va inson salomatligini mustahkamlash uchun ahamiyati haqidagi tushunchalarimiz ilm-fan taraqqiyotining, ayniqsa, tabiiy fanlardan bo'lgan fizika fanining so'nggi

yutuqlari tufayli kundan-kunga kengayib bormoqda. Turli xil fiziologik jarayonlarning - fikrlash, qo'zg'alish, shuningdek, faqat ayrim odamlarga xos bo'lgan sirli xususiyatlarning mohiyatini tushunish imkoniyatlari tug'ilmoqda. Energiya organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatishi uchun zarur shartlardan eng muhimi bo'lib, uning yordamida: • tashqi muhitdan axborotlar qabul qilib olinadi va markaziy asab tizimiga yetkazib beriladi; organizmning ichki holati haqida axborotlar olinib, tashqi muhit sharoitiga moslashtiriladi; • tafakkur jarayonlari ta'minlanadi; ehtiroslar ta'minlanadi va tartibga solinadi; • energetik zaxira va zarur moddalar yaratiladi.

Bu maqsadlar uchun bizga ma'lum bo'lgan energiya turlari ichidan eng yaroqlisi - bu elektromagnit maydoni energiyasidir. Organizm asosiy funksiyalarining deyarli barchasi elektr va magnit hodisalari bilan bog'liq. Har qanday tirik organizm turli quvvatdagi elektromagnit maydoni kuch chiziqlari bilan o'ralgan. Har bir hujayraning yuzasi manfiy, ichi esa musbat zaryadga ega bo'lib, ular o'rtasidagi potentsiallar farqi hisobiga tiriklik ta'minlanadi. Ayniqsa, organizmning asab tizimi o'ziga xos murakkab elektr zanjiriga o'xshaydi. Qo'zg'alish asab tolalari bo'ylab kuchsiz biotoklar yordamida uzatiladi. O'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, qo'zg'alishni asab tolalari bo'ylab o'tkazish hujayra va to'qimalarda ma'lum miqdorda to'planadigan erkin (bog'lanmagan) elektronlar yordamida amalga oshiriladi. Biroq, bu erkin elektronlarning miqdori juda oz bo'lib, organizmning barcha energetik ehtiyojlarini qondira olmaydi. Shu sababdan, organizm evolutsion taraqqiyoti davomida energetik ehtiyojlarini atrof-muhitdan ionlashgan havodan, quyosh nurlaridan, musaflo buloq suvidan, gullar hididan va shu kabilardan olish hisobiga qoplashga moslashgan. Shu bois biz toza havoda, quyosh nurida va yashnab turgan gulzorlarda sayr qilganimizda ulardan olinadigan energiya hisobiga o'zimizni bardam va xushchaqchaq his etamiz.

Hind donishmandlari qadimdan nafas olinayotgan havoda prana deb ataluvchi "hayotiy quvvat" mavjudligi haqida yozib qoldirganlar. Ayrim odamlar o'zlaridagi ana shu pranadan unumli foydalanish xususiyatlari tufayli turli xil mo'jizalarni

ko'rsatish imkoniyatiga egadir. Odam havodagi ana shu prana deb ataluvchi aeroionlarni nafas yo'llaridagi asab tolalari retseptorlari orqali o'zlashtirishi hisobiga bu qo'shimcha energiyani o'z ehtiyojlarini qondirishga sarflaydi. Ushbu energiya havodan organizmning turli tizimlari va a'zolariga maxsus energiya o'tkazuvchi tizim - inson jismoniy tanasining ajralmas qismi bo'lgan energetik meridianlar orqali yetkazilib beriladi. Kenrak ta'limoti Akupunktura tizimi "elektron nasos" vazifasini bajarib, elektronlarni teri yuzasidagi akupunktura nuqtalaridan ularni "iste'mol" qiluvchi ichki a'zolarga yetkazib beradi. Organizmda sodir bo'ladigan oksidlanish qaytarilish jarayonlari erkin elektronlar miqdoriga va ularning akupunktura kanallari bo'ylab oqish tezligiga bog'liq bo'lib, organizmning umumiy energiyasini belgilaydi. Hozirgi zamon fani inson o'zining jismoniy tanasidan tashqari biologik maydoniga ham egaligini tasdiqlab, bu maydon inson tug'ilganidan boshlab, uning keyingi rivojlanish jarayoni uchun zarur barcha axborotlarga egaligini isbotladi. Biror sababga ko'ra jismoniy tana parchalansa, bo'laklarga bo'linib ketse, uning biologik maydoni saqlanib qoladi. Biologik maydon axborotlar qabul qilish va qayta ishlash tizimidan iborat bo'lib, axborotlarni boshqa muhitlardan va koinotdan olib, organizm hayotini boshqaradi. Xulosa qilib aytganda, akupunktura tizimi-organizmni energiya bilan ta'minlovchi bosh ta'minotchidir.

Biologik maydonda elektronlar harakatini tezlashtirish orqali maydon kuchini oshirish, ya'ni, biologik maydonni ongli ravishda boshqarish mumkin. O'zimizning emotsional holatimizni o'zgartirishimiz orqali biologik maydonni o'zgartirishimiz, fikrlarimiz orqali biologik maydonga ta'sir ko'rsatishimiz mumkin. Boshqacha aytganda, inson biologik maydonini o'zgartirishi orqali o'z ongini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, organizmning hayot faoliyati jarayonida lining atroflida biologik maydon hosil bo'lib, u biologik sistema hisoblangan inson organizmi haqida to'liq axborotlarni o'zida jamlaydi. Hujayralar darajasidagi har qanday o'zgarish organizmning biologik maydonini ham shunga mos holda o'zgartirdi. Bunday o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlash va kasallangan a'zo faoliyatini tartibga keltirish

tufayli organizmni sog'lomlashtirishga erishish mumkin.

An'anaviy tibbiyot organizmni biologik maydoni darajasida uning kasalligini aniqlash imkoniyatiga ega emas. Inson organizmining biologik maydonini tarkibiy jihatidan tavsiflovchi bunday nozik tana qavatlariga: jismoniy tana, efir tanasi, astral tana, mental tana, kauzal, budxik va atmik tana qavatlari kiradi. Sanab o'tilgan qavatlaming har biri ikkinchisi bilan uzviy bog'langan. Efir tana (qavat) jismoniy tanaga, mental qavat esa sanab o'tilgan uchta qavatga kirib boradi. Eng past chastotaga va zichlikka ega bo'lgan tana qavati insonning jismoniy tanasi bo'lib, ushbu qavat orqali u sezgi a'zolari yordamida olinadigan axborotlarni qabul qilib oladi va ularga ishlov beradi. Bu jarayon odatda fiziologik reflekslar tariqasida kechadi. Axborot almashinuvining eng oddiy shakli bo'lgan bu faoliyat turi organizmni mavjud tashqi yashash muhiti sharoitlariga moslashtiradi. Efir qavat esa organizm barcha hujayralarini energiya va axborot bilan ta'minlab, ularning bir butun organizm sifatida faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi. Insonning effer tanasi yordamida barcha fikrlar, sezgilar, xohishlar alohida tana hujayralari darajasiga yetkaziladi. Efir tanasi jismoniy tanani ma'naviy-ruhiy tuzilmalari bilan bog'lab, inson tanasida energiya va axborotlar oqimini yaratuvchi generator bo'lib hisoblanadi. Efir qavat ham inson tanasi sezgi a'zolari darajasi hisoblanib, uni jismoniy dunyo bilan bog'laydi. Efir tana va jismoniy tana birgalikda insonning tabiatdagi hayot faoliyatini ta'minlaydi.

Fiziklarning ta'kidlashicha jismoniy tana hujayralaridagi barcha torsion maydonlar o'zaro qo'shib organizmning umumiy torsion maydonini hosil qiladi. Mazkur torsion maydon insonning efir tanasidan boshqa narsa emas. Efir tana inson sezgi a'zolari bevosita qabul qila olmaydigan energiya va axborotlarni, jumladan, elektromagnit to'lqinlari va shu kabilarni qabul qilib olishini ta'minlaydi. Astral tana yoki insonning sezgi va xohishlari tanasi efir tanasiga qaraganda nozikroq va yuqori tebranish chastotasiga ega. "Astral"- "yulduz ma'nosini anglatib, insonning efir va jismoniy tanasiga kirib boradi. Astral tana jismoniy tanadan ajralgan holda ham harakatda bo'lishi, uning yordamisiz axborotlarni qabul qilib olish xususiyatiga ham ega. Emotsiyalar astral tananing

turli holatlari bo'lib, moddiy dunyo bilan aloqa qilish kanali hisoblanadi, bu kanal uyqu paytida ochiladi va axborotlarni aniq qilib qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Insonning bolalik davri astral maydonga chiqish uchun qulay fursat hisoblanadi. Inson o'lgach u haqidagi axborot astral dunyoda saqlanib qoladi.

Inson tanasi, biologik maydonining eng baland uchta qavatlar va darajalari haqidagi axborotlar yuqori chastota tebranishiga ega bo'lgan birlamchi torsion maydon to'lqinlarida o'zining ifodasini topadi. Mavzuning boshida sanab o'tilgan biologik maydonning 7 ta qavatidan qolgan uchta insonning oliy tana tuzilishini tashkil etadi. Bularning dastlabkisiga kauzal tana yoki oliy aql tanasi yoki intellekt kiradi. Mazkur kauzal tana insonning o'zligini, voqea, hodisa va narsalarning mohiyati to'g'risida fikr yuritish, mantiqiy tafakkur yuritish orqali bilib olishini ta'minlaydi. Budxik tana yoki ong tanasi yoki intuitiv tana esa insonga voqea, hodisa va narsalar mohiyatini mantiqsiz, o'ylamasdan ilgari o'zining ong ostida to'plangan tajribalari, bilim zaxiralari tayanib, birdaniga oydinlashtirish, yoritish orqali tasavvur qilishni, ularni o'zining aql-farosati yordamida ko'ra bilish imkoniyatini beradi. Budxik va kauzal tana insonning ruhini tashkil etadi. Insonning yettinchi— atomik tanasi - uning oliy tabiatini tavsiflaydi, ma

So'nggi yillarda fizika fani erishgan yutuqlar asosida inson organizmining biologik maydoni haqidagi olingan bilimlarni egallab, ushbu tana qavatlariga ta'sir ko'rsatish orqali inson salomatligini zarur tomonga qarab burish, to'g'rilash imkoniyatiga ega bo'ldik. Energiyaning organizmga kelib tushishi, bir joydan ikkinchi joyga almashuvi va taqsimlanishi ham o'z qonuniyatlariga egaki, bularni bilib olish orqali biz organizmimizni uzoq va sog'lom yashash uchun tayyorlashimiz mumkin. Teri epidermisi shox qavati elektr qarshiligini o'lchash orqali uning kattaligi har bir kvadrat santimetr yuzaga bir necha milliarddan bir necha yuz milliard OMgacha to'g'ri kelishi aniqlangan. Buning oqibatida inson tanasi atrofida kuchli statik maydon hosil bo'lib, bunday energetik maydon tuxumsimon shaklga ega bo'ladi. Bu maydon teri orqali suvning diffuziyasi jarayoni bilan bog'langan. Teri epidermisining shox qavati orqali namlikning bug'lanishi qancha tez bo'lsa, teri yuzidagi elektr zaryadi shuncha tez organizmga

singib kiradi. Bu energiyaning organizmga oqib kirishining birinchi yo'li hisoblansa, energiya oqib kelishining ikkinchi yo'li teri va shilliq qavatlarda joylashgan retseptor apparatlari, shuningdek, akupunktura nuqtalari hisoblanib, bu nuqtalar orqali erkin elektronlar organizmga o'tadi.

Elektronlarning erkin kirishi uchun teri yumshoq, nara va iliq bo'lishi kerak. Chunki, namlik elektr zaryadlarining teri yuzasidan chuqur qatlamlariga kirishi uchun yaxshi sharoit yaratadi. Bundan kelib chiqadigan birinchi xulosa shuki, har bir inson o'z terisi va shilliq qavatlarini toza va ozoda saqlashi, uning yumshoq va iliq bo'lishini ta'minlashi lozim. Limfa suyuqligi va qon kabi organizmning suyuq muhitlari sofliqi, ular tarkibidagi suvning strukturalashganligi ham energiya siljishi jarayonini yengillashtiradi. Demak, ikkinchi xulosa - inson o'zining ichki suyuq muhitlarning tozaligini ta'minlashga e'tibor berishi kerak. Uchinchi xulosa shuki, inson o'z akupunktura tizimining doimiy ravishda faol bo'lishini ta'minlashi zarur. Buning uchun bir vaqtning o'zida ikki xil tabiatli ishni bajarimaslik (masalan, yuraturib ovqat yemaslik), barcha ishlarni ketma-ket bajarish organizmning talabiga mos kelishini yodda tutish lozim.

Organizmning bioenergetik imkoniyatlari haqidagi mavzuni yakunlar ekanmiz pirovardida har birimiz o'z organizmimiz bioenergiyasini ko'paytirish uchun bajarishimiz lozim bo'lgan tadbirlar to'g'risida yana bir bor to'xtalib, ularni shakllantirib o'tish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Bunday tadbirlar qatoriga:

- organizm atrof-muhitdan o'ziga zarur bo'lgan energiyani o'zlashtirib olishi uchun doimiy ravishda harakatda bo'lish;

ASOSIY ADABIYOTLAR

Sodiqov B.Q, Aripova S.X., SHaxmurova G.A. "YOsh fiziologiyasi va gigiena". Darslik. T.:YAngi asr avlodi. 2009 y.

Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

Abdullaev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rtta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Sog'lom turmush tarzining jismoni madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” uslubiy qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2011 y.

Nasriddinov F. “Kamolot va ma'naviyat saboqlari”. Toshkent., - “Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti” – 1998 y.

ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI

www.tdpu.uz

www.ziyonet.uz

3-MAVZU: SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY OMILLARI, TOG'RI VA SIFATLI OVQATLANISH, HAMDA OVQATLANISH JARAYONIDA GIGIENIK TALABLARGA QATIY RIOYA QILISH.

Reja

1. Salomatlik holatini baholashning tezkor usuli

2. Inson salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit

Tayanch iboralar. Bionergetok, tizim, organizm, kasallik.

Organizmning bioenergetik tizimi. uning tabiati va inson salomatligini mustahkamlasulagi ahamiyati haqidagi tushunchalarimiz ilm-fan taraqqiyotining, ayniqsa, tabiiy fanlardan bo'lgan fizika fanining so'nggi yutuqlari tufayli kundankunga kengayib bormoqda. Turli xil fiziologik jarayonlarning - fikrlash, qo'zg'alish, shuningdek, faqat ayrim odamlarga xos bo'lgan sirli xususiyatlarning mohiyatini tushunish imkoniyatlari tug'ilmoqda. Energiya organizmning me'yoriy

faoliyat ko'rsatishi uchun zarur shartlardan eng muhimi bo'lib, uning yordamida: • tashqi muhitdan axborotlar qabul qilib olinadi va markaziy asab tizimiga yetkazib beriladi; organizmning ichki holati haqida axborotlar olinib, tashqi muhit sharoitiga moslashtiriladi; • tafakkur jarayonlari ta'minlanadi; ehtiroslar ta'minlanadi va tartibga solinadi; • energetik zaxira va zarur moddalar yaratiladi.



Inson salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit hamda uning ta'sir etuvchi omillari bilan belgilanuvchi kategoriyalardir.

Insort salomatligi - uning tug'ma yoki hayoti davomida orttirilgan biologik va ijtimoiy ta'sirlar uyg'unlashgan holati bo'lsa, kasallik esa shu uyg'unlik holatining buzilishidir.

Inson salomatligi - bu shunday ijtimoiy-biologik va ruhiy uyg'unlik holatiki, bunda tana tizimi va undagi barcha a'zolar faoliyati tabiiy va ijtimoiy muhit bilan to'la muvofiqlashgan bo'lib, birorta ham kasallik holati yoki jismoniy nuqsonlar uchramaydi. Ijtimoiy salomatlik - bu aholi salomatligi bo'lib, u ijtimoiy va biologik omillarning o'zaro ta'sirida shakllanadi va uning darajasi demografik, jismoniy rivojlanish, kasallanish hamda nogironlik ko'rsatkichlari bilan baholanadi.

Populatsiyaning salomatligi butun bir millat, region, mamlakat aholisining salomatligi bo'lib, tug'ilish, o'lim, bolalar o'limi, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi, kasallanish, nogironlik kabi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi.

Respublikamizda sog'lom avlodni shakllantirish borasida olib borilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlari reproduktiv salomatlikni mustahkamlashga qaratilayotganligi bejiz emas. Zero, reproduktiv salomatlik oxir-oqibatda har bir insonning individual salomatligini, butun bir millatning (populatsiyaning) salomatligini belgilaydi. Jamiyatda individual salomatlikni mustahkamlashga o'tilayotgan bir paytda, uning ayrim tomonlariga e'tiborni qaratish muhimdir.

Salomatlikni faqat passiv himoya yo'li bilan saqlab bo'lmaydi. Salomatlik shunday bir imoratki, uni mustahkam qilib qurish kerak. Uning asosi - poydevorini mustahkamlash kerak. Sog'liqni saqlashning eng yaxshi usuli ana shu, shundagina bu imorat uzoq vaqt turadi.

Salomatlik - organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro dinamik muvozanatlashgan hamda uyg'unlashgan, mukammal o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek: "Salomatlik - bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi".

Inson salomatligi har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy-ma'naviy ahamiyatga ham egadir.

Ko'rinib turibdiki, bu qoidalar ko'pchilik uchun yangilik emas va har bir insondan oqilona yashash tarzini tashkil qila bilishni talab qiladi, xolos.

Salomatlik etiologiyasi haqida fikr yuritilganda inson salomatligini shakllantiruvchi omillar, mustahkam va barqaror salomatlik zamirida yotuvchi tub sabablar haqidagi ta'limot tushunilmog'i joiz.

Valeogenez insonning butun umri davomida taraqqiy etib, sifati va jadalligi jihatidan organizmning yoshi, irsiy xususiyatlari bilan chegaralangan holda takomillashib boradi. Valeogenez asosida insondagi tug'ma va ontogenetik xususiyatlar hamda fiziologik tizimlar faoliyatini muttasil ravishda ehiniqtirib borish natijasida shakllangan va tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashib yashay olishdan orttirilgan xususiyatlar yotadi.

Salomatlik belgilari va uning mezonlari haqida so'z yuritar ekanmiz, eng avvalo bu insonning jismoniy salomatligi ko'rsatkichlari: yoshi, vazni, tomir urishi, qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, qo'l kafti hamda barmoq muskullari kuehi va shu kabilarda namoyon bo'lishini. ikkinchidan, insonning ruhiy salomatligi belgilari va uning mezonlarini (bu haqda ruhiy salomatlik haqidagi bo'limga qarang) hamda axloqiy salomatlik belgilari va me'yorlari (xulqi, zararli odatlari va shu kabilar) ni ko'rsatib o'tishimiz lozim.



Inson salomatligini tashxislashda birgina salomatlikning jismoniy ko'rsatkichlariga tayangan holda ish ko'rmay, balki, uning ruhiy va axloqiy salomatligi holatlarini ham qamrab, ularni baholashni taqozo qiladi.

Inson organizmining muhim jismoniy salomatligi ko'rsatkichlaridan biri uning me'yoriy vazni hisoblanib, tibbiyotda uning etaloni sifatida har bir (xlamning 25 yoshligidagi vazn qiymati qabul qilingan. Birocj, ko'pchilik odamlar o'z gavda vazni 25 voshlik paytida qancha bo'lganligiga e'tibor berishmaydi. Shuni hisobga olgan holda odam gavda vaznini aniqlash uchun zarur ma'lumotlar keltirilgan 1-jadvakUin foydalanib, odam konstitutsiyasi (tana tuzilishi) hamda bo'yiga ko'ra uning vaznini erk;ik va ayollarda hisoblab chiqarish mumkin.

Salomatlik holatini baholashning tezkor usuli

Kiyevlik tadqiqotchilar G.L.Apanasenko bilan Naumenko taklif qilgan (1988) salomatlik holatini baholash tezkor usulining afzalligi shundaki, unda oddiygina ko'rsatkichlar ahamiyatiga ko'ra joylashtiriladi va ballar asosida baholanadi. Usui jo'n va sodda boiganligi uchun undan o'rta tibbiy xodimlar ham bemalol foydalanishlari mumkin. Individ somatik salomatligining umumiy holati har bir tekshirish usulidan olingan ballar yig'indisiga qarab past, o'rtachadan past, o'rtacha, o'rtachadan yuqori va yuqori baholanadi.

G.L. Apanasenko usulidan foydalanish uchun tibbiyot tarozisi, bo'y o'lchagich, tanometr, spirometr, dinamometr va sekundomer kabi jihozlar talab qilinadi. Ushbu o'lchovlarni bajarishga 10-12 daqiqa sarllanadi. Dastlab tinch holatda o'pkaning tiriklik sig'imi, yurak urishi tezligi, arterial qon bosimi, gavda vazni, bo'yi, kaft dinamometriyasi o'lchanadi.

So'ngra funksional sinov o'tkaziladi va bunda 30 soniya davomida 20 marta o'tirib turiladi. 3 daqiqa yurak urishining qayta tiklanish vaqti hisoblanadi. Olingan natijalarga ko'ra quyidagi indeks (kattalik)lar hisoblab chiqiladi:

Organizmning jismoniy salomatlik darajasi va salomatlikning “xavfsiz zonasi” haqida

G.L.Apanasenko tomonidan uzoq yillar davomida olib borilgan tadqiqotlar organizmning jismoniy salomatlik darajasini aniqlash imkonini berdi. U “xavfsiz zonani” aniqlashning eng sodda usulini taklif etdi. Gap shundaki, inson hayotiga xavf soluvchi bir qator surunkali kasalliklarning oldini olishda organizmni salomatlikning xavfsiz zonasiga olib chiqish muhim amaliy ahamiyatga ega. Bunga turli xil sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni o'z vaqtida qo'llash tufayli erishish mumkin. Yosh ulg'ayishi bilan tana salomatlik darajasi ham pasaya boradi. G.L.Apanasenko salomatlikning “xavfsiz zonadan” chiqishi inson yoshiga bog'liqligi dinamikasini aniqlashning amaliyot uchun qulay jadvalini ham taqdim etdi. Unga ko'ra tana salomatligi darajasi ballarda belgilanadi.

Salomatlikni organizmning adaptatsiya imkoniyatlariga ko'ra tashxislash

Mazkur usul ukrainalik tadqiqotchi (R.M. Bayevskiy, 1979-yil) tomonidan taklif etilgan. Organizmda birorta patologik jarayon shakllangunga qadar uning

adaptatsion imkoniyatlari quyidagi 3 ta bosqichdan o'tadi:

- moslashuv reaksiyalarining me'yoriy kechishi;
- moslashuv mexanizmlarining zo'riqishi;
- moslashuv mexanizmlarining ortiqcha zo'riqishi va ishdan chiqishi. Buning mazmuni shundan iboratki, patologik jarayon yuzaga chiqquncha organizmning me'yoriy moslashuv mexanizmlari dastlab zo'riqadi, so'ngra izdan chiqadi va parchalanib, kasallik kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Organizmda kasallik belgilari namoyon bo'lgunga qadar organizm salomatlik holatini baholash va tashxislash uchun yurak urishi ritmlarini elektrokardiogramma yordamida aniqlab, uni matematik tahlil qilish usuli amaliyotda ko'proq qo'llanilmoqda.

Salomatlikni nazologik belgilar paydo bo'lgunga qadar tashxislash va baholashning ikkinchi bir oson usuli "qon aylanish tizimining adaptatsion potensialini hisoblab chiqishdir". Buning uchun: mijozning yoshi, vazni, bo'yi, tomir urishi tezligi, arterial qon bosimi aniqlanadi.



Inson salomatligining miqdor va sifat ko'rsatkichlari

Ma'lumki, miqdor va sifat tushunchalari falsafiy kategoriyalar bo'lib, o'zaro uzviy aloqadorlikda rivojlanadi, bir-birini taqozo etadi. Organizm miqdoriy ko'rsatkichlarining o'zgarishi so'zsiz sifat o'zgarishlarini keltirib chiqaradi.

Chunonchi, tana vaznining me'yoriy talablardan oshib ketishi bilan bog'liq semirish holati turli xil sifat o'zgarishlariga olib keladi. Semizlikning o'zi kasallikdir. Bu dardga chalinganlarda - gipodinamiya, tez charchash, oddiy jismoniy yumush bilan ham shug'ullana olmaslik kabi birlamchi salbiy sifat ko'rsatkichlari kuzatilsa, keyinchalik ateroskleroz, yurak ishemiyasi, qon bosimining oshishi kabi ikkilamchi jiddiy kasalliklar paydo bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgan miqdor va sifat ko'rsatkichlaridan ko'rinib turibdiki, ular biri-biri bilan o'zaro bog'liqdir.

Buning aksi o'laroq, muttasil jismoniy faol kishilar, jismoniy mashg'ulot bilan muntazam shug'ullanuvchilar, shuningdek, tog' iqlimi sharoitida yashovchilar yuqorida ko'rsatilgan qator salbiy sifat ko'rsatkichlaridan xalosdirlar. Bunday odamlar haqida xalqimiz "chinorday sog'lom va baquvvat", degan iborani ishlatadi. Ularning yuz ko'rinishi toza va qizg'ish, kayfiyati xushchaqchaq, aqliy va jismoniy mehnat unumdorligi esa baland bo'ladi.

Valeologiya amaliyoti uchun muhim bo'lgan sifat ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi:

- yil davomida turli xil nafas yo'llari xastaliklariga chalinmaslik; •
 - o'zini qulay holatda sezish;
 - subyektiv shikoyatlar bo'lmasligi, obyektiv tekshirish jarayonida kasallik belgilari uchramasligi;
 - mehnat qilib charchamasligi;
 - biologik va valeologik yosh* o'rtasida farq mavjudligi; •
- tana a'zolarining mutanosib rivojlanishi.

ASOSIY ADABIYOTLAR

Sodiqov B.Q, Aripova S.X., SHaxmurova G.A. "YOsh fiziologiyasi va gigiena". Darslik. T.:YAngi asr avlodi. 2009 y.
Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

Abdullaev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Kasb-hunar kollejlari o‘quvchi-yoshlarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Umumiy ta‘lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” uslubiy qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2011 y.

Nasriddinov F. “Kamolot va ma‘naviyat saboqlari”. Toshkent., - “Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti” – 1998 y.

4-MAVZU: ISH VA DAM OLIISH REJIMI. (2-SOAT)

Reja

7. Doimiy (bir smenali).
8. Oddiylashtirilmagan.
9. Smenali ish.
10. Moslashuvchan jadval.
11. Aylanish rejimi.
12. Parchalangan ish kuni.

YAGONA SILJISH REJIMI

Bu mehnat faoliyati vaqtini qayd etish usuliga bog'liq. Bu tashkilotning ichki qoidalari bilan belgilanadi.

Oddiy ish vaqtida ish vaqti kunlik, haftalik yoki umumlashtirilgan holda hisoblanishi mumkin.

Mehnat kodeksining 100-moddasi qoidalariga asosan korxonada quyidagilarni belgilashi mumkin:

ikki dam olish kuni bilan besh kunlik hafta;

bir kunlik dam olish bilan olti kun;

prokat jadvali bo'yicha dam olish kunlarini ta'minlash bilan hafta.

San'atga muvofiq. 104 TC, tashkilot umumlashtirilgan buxgalteriya hisobini ta'minlashi mumkin.

Amalda kundalik ish vaqti bir smenali deb ataladi.

Kundalik buxgalteriya hisobi bo'lsa, belgilangan me'yordan ortiq bo'lgan har

qanday ish faoliyati ortiqcha ish deb hisoblanishi kerak. Unga jalb qilish tartibi Mehnat kodeksining 99-moddasi bilan tartibga solinadi.

Xulosa hisobi

Hisoblash davri sifatida foydalanilganda bir kundan yoki bir haftadan ortiq muddat belgilanadi. Minimal muddat bir oy, maksimal muddat esa bir yil.

Korxonalarda yoki mehnat faoliyatining ayrim turlarini amalga oshirishda, agar ishlab chiqarish sharoitlari tufayli kunlik yoki haftalik ish vaqtiga rioya qilish imkoni bo'lmasa, qonun hujjatlari umumlashtirilgan buxgalteriya hisobini o'rnatishga ruxsat beradi. Bu hisob-kitob davri uchun mehnat faoliyatining umumiy davomiyligi soatlar normasidan oshmasligi uchun kerak.

Buxgalteriya hisobi choraklik, oylik, haftalik, yillik bo'lishi mumkin. U navbatchilik asosida ish jarayonini tashkil etishda, transport xizmatlari ko'rsatuvchi tashkilotlarda qo'llaniladi.

Kümülatif buxgalteriya hisobi bilan qonun maksimal muddatni nazarda tutmaydi. Biroq, amalda maksimal muddat odatda 8-12 soatni tashkil qiladi.

Noto'g'ri jadval

Bunday ish vaqti rejimi bilan xodimlar korxonaga rahbarining buyrug'i bilan vaqti-vaqti bilan qonun bilan belgilangan smenaning normal davomiyligidan tashqari vazifalarni bajarishga jalb qilinishi mumkin. Jamoa shartnomasi, qoidalar, maxsus nizom yoki boshqa mahalliy aktda tartibsiz jadval taqdim etilishi mumkin bo'lgan aniq lavozimlar ro'yxati belgilanadi.

Bunday ish vaqti rejimining o'ziga xosligi shundaki, xodim mehnatga jalb qilishning umumiy tartibiga bo'ysunadi. Biroq, ish beruvchining iltimosiga binoan, u smena tugaganidan keyin o'z vazifalarini bajarish uchun ish joyida qolishi yoki u boshlanishidan oldin korxonaga chaqirilishi mumkin.

Muhim nuqta

Shuni ta'kidlash kerakki, tartibsiz ish vaqti bilan xodimlar faqat shartnoma va lavozim tavsifida belgilangan vazifalarni bajarishi mumkin. Siz xodimlarni boshqa vazifalarni bajarishga majbur qila olmaysiz, shu jumladan smena tugagandan keyin

yoki boshlanishidan oldin. Mehnat kodeksining 60-moddasi qoidalari, odatda, fuqaroni shartnomada ko'rsatilmagan vazifalarni bajarishga jalb qilishga yo'l qo'ymaydi.

Kim uchun tartibsiz jadval o'rnatilishi mumkin?

Mehnat kodeksida maxsus ro'yxatda tayinlangan xodimlar toifalari ushbu rejimda ishlashi mumkinligi belgilab qo'yilgan. Ushbu ro'yxat jamoa shartnomasiga, ish vaqtining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risidagi nizomga yoki tashkilotning boshqa mahalliy aktiga ilova qilinishi kerak. Ro'yxat mintaqaviy, tarmoq va boshqa shartnomalarda ham belgilanishi mumkin.

Xodimlar uchun tartibsiz jadval o'rnatilishi mumkin:

boshqaruv, texnik, ma'muriy, iqtisodiy xodimlar;

hisobga olinmaydigan mehnat faoliyati vaqti;

ish vaqtini o'z xohishiga ko'ra taqsimlash;

uning o'zgarishi turli xil davomiylikdagi qismlarga bo'linadi.

Agar jadval tartibsiz bo'lsa, ish beruvchi xodimlarni ularning roziligisiz qo'shimcha ishlarga jalb qilish huquqiga ega. Albatta, bu o'ta sanoat zarurati holatlari bo'lishi kerak. Shu bilan birga, xodimlar bunday mehnat faoliyatidan bosh tortishlari mumkin emas, aks holda intizomning qo'pol buzilishi qayd etiladi.

Xodimlarning kafolatlari

Xodimlar uchun tartibsiz ish jadvalini belgilash Mehnat kodeksining ish vaqtining o'ziga xos xususiyatlarini va dam olishni ta'minlashning o'ziga xos xususiyatlarini tartibga soluvchi umumiy normalari ularga taalluqli emasligini anglatmaydi.

Noqonuniy jadval muayyan ishlov berishni nazarda tutadi. Shu munosabat bilan, Mehnat kodeksida ish beruvchining ularga qo'shimcha ta'til (yillik va pullik) berish yo'li bilan kompensatsiya to'lash majburiyati belgilangan. Uning muddati jamoa shartnomasi, nizom yoki boshqa mahalliy akt bilan belgilanadi, lekin 3 kundan kam bo'lmasligi kerak (kalendar). Agar bunday ta'til berilmasa, qo'shimcha ish vaqti (xodimning roziligi bilan) qo'shimcha ish sifatida qoplanishi mumkin.

Moslashuvchan ish soatlari

U birinchi marta 1980-yillarda taqdim etilgan. Dastlab, bunday rejim bolali ayol xodimlar uchun amal qilgan. Keyinchalik, uning ta'siri boshqa toifadagi ishchilarga ham tarqaldi.

Moslashuvchan jadval ish faoliyatini shunday tashkil qilishni nazarda tutadi, unda ba'zi xodimlar yoki bo'limlar (bo'limlar) jamoalari uchun smenaning (kunning) boshlanishi, tugashi va umumiy davomiyligini o'z-o'zini tartibga solishga ruxsat beriladi (oldindan belgilangan doirada). Bunday holda, hisob-kitob davrida qonun bilan belgilangan umumiy soatlar sonini to'liq ishlab chiqish kerak. Bu kun, oy, hafta va hokazo bo'lishi mumkin.

Ish vaqti rejimining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, ish jadvallari xodimlar va ish beruvchi o'rtasidagi kelishuv asosida belgilanadi. Bundan tashqari, ular shtatga kirishda ham, ish jarayonida ham aniqlanishi mumkin. Shartnoma muayyan muddatga yoki hech qanday muddat ko'rsatilmagan holda tuzilishi mumkin. Bunday jadvalni o'rnatish uchun ish vaqtining o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha buyruq qabul qilinadi. Unda xodimlarning kasbiy faoliyatini amalga oshiradigan barcha shart-sharoitlar ko'rsatilishi kerak.

Qo'llash doirasi

Ijtimoiy, maishiy yoki boshqa sabablarga ko'ra oddiy ish vaqtini qo'llash qiyin bo'lgan hollarda moslashuvchan jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi. Buxgalteriya tizimini o'zgartirish kundan tejamkor foydalanish imkonini beradi va jamoaning yaxshi muvofiqlashtirilgan ishini ta'minlaydi.

Agar korxonada smenalar bo'g'inlarida bo'sh joylar bo'lmasa, uzluksiz ishlab chiqarishda uch smenali ish bilan, shuningdek, ikki smenali rejimda moslashuvchan jadvalni joriy etish asossizdir.

Ushbu rejimdan 5 va 6 kunlik haftalarda ham foydalanish mumkin. Uning qo'llanilishi xodimlarning mehnatini me'yorlash va to'lash, imtiyozlar berish, ish stajini hisoblash va boshqa mehnat huquqlari shartlariga ta'sir qilmaydi. Ushbu ish vaqti pedagogik xodimlar, madaniyat va dam olish muassasalari xodimlari uchun juda mos keladi.

Moslashuvchan rejalashtirishning asosiy elementlari

Smenaning boshida va oxirida xodim o'z xohishiga ko'ra o'z vazifalarini bajarishni boshlashi va tugatishi mumkin bo'lgan vaqt beriladi. Bu davr moslashuvchan jadvalning birinchi elementidir. Ikkinchi komponent - belgilangan vaqt. Ushbu davrda xodim, albatta, korxonada bo'lishi kerak. Uning davomiyligi va ahamiyatiga ko'ra, bu vaqt kunning asosiy qismi hisoblanadi. Asosan, xodim o'z vazifalarini yarim kunlik asosda bajaradi.

Belgilangan muddatni o'rnatish ishlab chiqarish jarayoni va xizmat ko'rsatish aloqasining normal borishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, taxminiy davr uchun belgilangan soatlar tezligini ishlab chiqishga imkon beruvchi ikkita interval mavjud:

Ovqatlanish va dam olish uchun tanaffus. Qoida tariqasida, u belgilangan davrni taxminan bir-biriga teng bo'lgan qismlarga ajratadi.

Xodim qonun hujjatlarida belgilangan soat stavkasini ishlab chiqishi kerak bo'lgan hisob-kitob davri. Bu bir oy, bir hafta va hokazo bo'lishi mumkin.

Davrlarning davomiyligi

Korxonada rahbari moslashuvchan jadval elementlarining aniq muddatini o'z xohishiga ko'ra belgilaydi. Moslashuvchan jadvallar hisob-kitob davriga, har bir elementning davomiyligiga, har bir alohida bo'linmada ularni amalga oshirish shartlariga qarab tuzilishi mumkin.

Odatda, haftada 40 soatlik ruxsat etilgan smenaning maksimal davomiyligi 10 soatdan oshmasligi kerak. Ammo istisno hollarda, xodimlarning tashkilotda qolishining maksimal davomiyligi 12 soat bo'lishi mumkin.

Qonuniy talablar

Moslashuvchan jadvalga ega bo'lgan xodimlardan qo'shimcha ish vaqti talab qilinishi mumkin. Bunday hollarda ular Mehnat kodeksining 99-moddasida belgilangan qoidalarga bo'ysunadilar.

Moslashuvchan ish rejimini joriy etishning zaruriy sharti - bu vaqtni aniq kuzatishni tashkil etish, har bir xodim tomonidan o'z oldiga qo'yilgan ishlab chiqarish topshirig'ini bajarish, vaqtdan moslashuvchan va qat'iy belgilangan tartibda to'liq va oqilona foydalanishni nazorat qilishni ta'minlash. davri.

Smenali ish

U bir kun ichida 2, 3, 4 smenada ishlashni nazarda tutadi. Masalan, korxonada xodimlar har biri 8 soatdan uch smenada ishlashlari mumkin, bundan tashqari, ma'lum bir davrda ular turli smenalarda vazifalarni bajaradilar.

Bunday jadvalni ishlab chiqarish jarayonining davomiyligi kundalik ishning ruxsat etilgan muddatidan uzoqroq bo'lgan tashkilotlarda joriy etish tavsiya etiladi. Shift rejimi uskunadan samaraliroq foydalanish, taqdim etilayotgan mahsulot yoki xizmatlar hajmini oshirish imkonini beradi.

Smena jadvali bilan xodimlarning har bir guruhi rejaga muvofiq belgilangan smena muddati doirasida vazifalarni bajaradi. Uni tuzishda ish beruvchi kasaba uyushmasining fikrini hisobga olishi kerak.

Aylanish rejimi

Mehnat jarayonini tashkil etishning ushbu shakli bilan vazifalarni bajarish xodimlarning yashash joyidan tashqarida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, ularning har kuni uyga qaytishini ta'minlash mumkin emas.

Aylanish rejimi ishlab chiqarish ob'ekti ish beruvchining joylashgan joyidan sezilarli masofada joylashganida qo'llaniladi. Uning yordami bilan siz qurilish, rekonstruksiya qilish muddatini sezilarli darajada qisqartirishingiz mumkin. Bundan tashqari, ushbu rejimdan maxsus iqlim sharoiti bo'lgan hududlarda foydalanish mumkin.

Aylanma ishning o'ziga xos xususiyati shundaki, xodimlar maxsus yaratilgan aholi punktlarida yashaydi. Ular maishiy xizmat ko'rsatish uchun mo'ljallangan va ishlab chiqarish vazifasini bajarish davrida ishchilarning hayotini ta'minlaydigan inshootlar va binolar majmuasini ifodalaydi. Mehnat faoliyati xodimlarni almashtirish orqali amalga oshiriladi.

Tomosha davomiyligi

Bu qonun hujjatlarida mustahkamlangan. To'g'ridan-to'g'ri ob'ektda va qishloqdagi smenalar oralig'ida ishlab chiqarish topshirig'ini bajarish vaqtini o'z ichiga olgan davr aylanish davri deb tan olinadi. Bir smena har kuni ketma-ket 12 soatgacha davom etishi mumkin. Shu bilan birga, mehnat faoliyati davrini ham, dam olish

vaqtini ham o'z ichiga olgan smenaning umumiy davomiyligi 1 oydan oshmasligi kerak.

Istisno hollarda, muddat 3 oygacha oshirilishi mumkin. Biroq, buning uchun kasaba uyushmasining fikrini hisobga olish kerak.

Aylanish rejimida vaqtni kuzatish

Bunday sharoitda ishlash uchun qonunga muvofiq qo'shimcha to'lov olinadi.

Aylanish rejimida bir oy yoki undan ko'proq vaqt uchun, lekin bir yildan ko'p bo'lmagan vaqtni umumlashtirilgan hisobga olish joriy etiladi. Hisob-kitob davri ish beruvchining joylashgan joyidan yoki yig'ish punktidan ob'ektga boradigan yo'lda va ma'lum bir vaqt oralig'ida taqdim etilgan dam olishning butun vaqtini qamrab oladi. Ish vaqtining umumiy davomiyligi Mehnat kodeksida belgilangan normadan oshmasligi kerak.

Buzilgan kun

Ish vaqtini taqsimlash Mehnat kodeksining 105-moddasi qoidalari bilan tartibga solinadi. Ishlab chiqarish sharoitlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, smenadagi jarayonning teng bo'lmagan intensivligi tufayli bunday ehtiyoj mavjud bo'lgan tashkilotlarda kun qismlarga bo'linishi mumkin. Bu ish vaqtining umumiy davomiyligi standartlarda belgilangan muddatdan oshmasligi uchun kerak.

Qoida tariqasida, faoliyati aholiga xizmat ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan korxonalarda: transport, savdo tashkilotlari va boshqalarda parchalangan rejim qo'llaniladi.

Dam olish vaqti

Xodimlar o'z vazifalarini bajarishdan ozod qilinadigan muddatlarni belgilash ish beruvchining zimmasidadir. Xodimlar bunday vaqtdan o'z xohishiga ko'ra foydalanish huquqiga ega.

Qonun hujjatlarida dam olishning quyidagi turlari nazarda tutilgan:

Smenada / kun davomida tanaffus.

Smenalararo (kunlik) dam olish.

Dam olish kunlari.

Yillik haq to'lanadigan ta'til.

Bayramlar.

Smenada xodimga ovqatlanish va dam olish uchun tanaffus beriladi. Uning davomiyligi 2 soatdan oshmasligi va 30 daqiqadan kam bo'lmasligi kerak. Tanaffus ish vaqtiga kirmaydi.

Ovqatlanish va dam olish davrining o'ziga xos uzunligi mahalliy normativ hujjat yoki ish beruvchi va xodim o'rtasidagi kelishuv bilan belgilanadi.

Agar mehnat sharoitlari tanaffusga vaqt ajratmasa, ish beruvchi ishlab chiqarish faoliyati davomida ovqatlanish va dam olishni ta'minlashi shart.

Umumiy qoidaga rioya qilmaslik holatlari

Amalda, mehnat va dam olish rejimini tartibga soluvchi Mehnat kodeksining quyidagi qoidalarini buzishga ko'pincha yo'l qo'yiladi:

Korxonada ichki tartib qoidalari, ta'til jadvallari, smenalar va boshqa muhim hujjatlarning yo'qligi.

Xodimlarga ketma-ket 2 yildan ortiq yillik haq to'lanadigan ta'til, shuningdek zararli / xavfli sharoitlarda o'z vazifalarini bajarayotgan xodimlarga qo'shimcha dam olish muddatlari berilmaslik.

Foydalanilmagan ta'tilni naqd to'lovga almashtirish.

Voyaga etmagan qaramog'ida bo'lgan (3 yoshgacha), nogiron bolalari bo'lgan ayollarning yozma roziligisiz va tibbiy xulosasisiz tungi vaqtda, ish vaqtdan tashqari, dam olish / bayram kunlarida ishlashga jalb qilish.

Yana bir keng tarqalgan qoidabuzarlik - bu xodim ishdan bo'shatilganda foydalanilmagan dam olish uchun pul kompensatsiyasini to'lamaslikdir.

ASOSIY ADABIYOTLAR

Sodiqov B.Q, Aripova S.X., SHaxmurova G.A. "YOsh fiziologiyasi va gigiena". Darslik. T.:YAngi asr avlodi. 2009 y.

Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

Abdullaev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Kasb-hunar kollejlari o‘quvchi-yoshlarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Umumiy ta’lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” uslubiy qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2011 y.

**IV. AMALIY
MASHG'ULOTLAR
MAZMUNI**

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

Mavzu: Sog'lom turmush tarzining asosiy omillari, tog'ri va sifatli ovqatlanish, hamda ovqatlanish jarayonida gıgıenık talablarga qat'iy rioya qilish. (2-SOAT)

SALOMATLIK TUSHUNCHASI, SALOMATLIK ETİOLOGİYASI, VALEOGENEZİ, SALOMATLIK BELGİLARI, SALOMATLIKNI TASHXISLASH HAQIDA TUSHUNCHAGA EGA BO'LISH.

2-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: Ish va dam olish rejimi. (2-SOAT)

SALOMATLIKNI ORGANIZMNING ADAPTATSIYA İMKONIYATLARIGA KO'RA TASHXISLASH

3-AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: Optimal harakat faolligi. (2-SOAT)

INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA ORGANIZMNING BIOENCRGETİK İMKONIYATLARIDAN FOYDALANISH. ORGANIZMNING BIOLOGİK MAYDONI VA UNING TUZILISHI

4-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: Zararli odatlarni oldini olish. (2-soat)

**Salomatlikni mustahkamlashning
fiziologik mexanizmlari**

5-AMALIY MASHG'ULOT

**MAVZU: Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda atrof muhitning sofliigi va
uni muhofaza qilishga erishish. (2-soat)**

**SOG'LOM VA NOSOG'LOM TURMUSH
TARZI TUSHUNCHALARI.
SOG'LOM TURMUSH TARZI MEZONLARI**

1-AMALIY MASHG‘ULOT

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY OMILLARI, TOG‘RI VA SIFATLI OVQATLANISH, HAMDA OVQATLANISH JARAYONIDA GIGIENIK TALABLARGA QATIIY RIOYA QILISH.

Organizmning bioenergetik tizimi. uning tabiati va inson salomatligini mustahkamlash uchun ahamiyati haqidagi tushunchalarimiz ilm-fan taraqqiyotining, ayniqsa, tabiiy fanlardan bo‘lgan fizika fanining so‘nggi yutuqlari tufayli kundankunga kengayib bormoqda. Turli xil fiziologik jarayonlarning - fikrlash, qo‘zg‘alish, shuningdek, faqat ayrim odamlarga xos bo‘lgan sirli xususiyatlarning mohiyatini tushunish imkoniyatlari tug‘ilmoqda. Energiya organizmning me‘yoriy faoliyat ko‘rsatishi uchun zarur shartlardan eng muhimi bo‘lib, uning yordamida: • tashqi muhitdan axborotlar qabul qilib olinadi va markaziy asab tizimiga yetkazib beriladi; organizmning ichki holati haqida axborotlar olinib, tashqi muhit sharoitiga moslashtiriladi; • tafakkur jarayonlari ta‘minlanadi; ehtiroslar ta‘minlanadi va tartibga solinadi; • energetik zaxira va zarur moddalar yaratiladi.

Inson salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit hamda uning ta‘sir etuvchi omillari bilan belgilanuvchi kategoriyalardir.

Inson salomatligi - uning tug‘ma yoki hayoti davomida orttirilgan biologik va ijtimoiy ta‘sir uchun uyg‘unlashgan holati bo‘lsa, kasallik esa shu uyg‘unlik holatining buzilishidir.

Inson salomatligi - bu shunday ijtimoiy-biologik va ruhiy uyg‘unlik holatiki, bunda tana tizimi va undagi barcha a‘zolar faoliyati tabiiy va ijtimoiy muhit bilan to‘la muvofiqlashgan bo‘lib, birorta ham kasallik holati yoki jismoniy nuqsonlar uchramaydi. Ijtimoiy salomatlik - bu aholi salomatligi bo‘lib, u ijtimoiy va biologik omillarning o‘zaro ta‘sirida shakllanadi va uning darajasi demografik, jismoniy rivojlanish, kasallanish hamda nogironlik ko‘rsatkichlari bilan baholanadi.

Populatsiyaning salomatligi butun bir millat, region, mamlakat aholisining salomatligi bo‘lib, tug‘ilish, o‘lim, bolalar o‘limi, o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi, kasallanish, nogironlik kabi ko‘rsatkichlar bilan tavsiflanadi.

Respublikamizda sog'lom avlodni shakllantirish borasida olib borilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlari reproduktiv salomatlikni mustahkamlashga qaratilayotganligi bejiz emas. Zero, reproduktiv salomatlik oxir-oqibatda har bir insonning individual salomatligini, butun bir millatning (populatsiyaning) salomatligini belgilaydi. Jamiyatda individual salomatlikni mustahkamlashga o'tilayotgan bir paytda, uning ayrim tomonlariga e'tiborni qaratish muhimdir.

Salomatlikni faqat passiv himoya yo'li bilan saqlab bo'lmaydi. Salomatlik shunday bir imoratki, uni mustahkam qilib qurish kerak. Uning asosi - poydevorini mustahkamlash kerak. Sog'liqni saqlashning eng yaxshi usuli ana shu, shundagina bu imorat uzoq vaqt turadi.

Salomatlik - organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro dinamik muvozanatlashgan hamda uyg'unlashgan, mukammal o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek: "Salomatlik - bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi".

Inson salomatligi har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy-ma'naviy ahamiyatga ham egadir.

Ko'rinib turibdiki, bu qoidalar ko'pchilik uchun yangilik emas va har bir insondan oqilona yashash tarzini tashkil qila bilishni talab qiladi, xolos.

Salomatlik etiologiyasi haqida fikr yuritilganda inson salomatligini shakllantiruvchi omillar, mustahkam va barqaror salomatlik zamirida yotuvchi tub sabablar haqidagi ta'limot tushunilmog'i joiz.

Valeogenez insonning butun umri davomida taraqqiy etib, sifati va jadalligi jihatidan organizmning yoshi, irsiy xususiyatlari bilan chegaralangan holda takomillashib boradi. Valeogenez asosida insondagi tug'ma va ontogenetik xususiyatlar hamda fiziologik tizimlar faoliyatini muttasil ravishda ehiniqtirib borish natijasida shakllangan va tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashib yashay olishdan orttirilgan xususiyatlar yotadi.

Salomatlik belgilari va uning mezonlari haqida so'z yuritar ekanmiz, eng avvalo bu insonning jismoniy salomatligi ko'rsatkichlari: yoshi, vazni, tomir urishi, qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, qo'l kafti hamda barmoq muskullari kuehi va shu kabilarda namoyon bo'lishini. ikkinchidan, insonning ruhiy salomatligi belgilari va uning mezonlarini (bu haqda ruhiy salomatlik haqidagi bo'limga qarang) hamda axloqiy salomatlik belgilari va me'yorlari (xulqi, zararli odatlari va shu kabilar) ni ko'rsatib o'tishimiz lozim.

Inson salomatligini tashxislashda birgina salomatlikning jismoniy ko'rsatkichlariga tayangan holda ish ko'rmay, balki, uning ruhiy va axloqiy salomatligi holatlarini ham qamrab, ularni baholashni taqozo qiladi.

Inson organizmining muhim jismoniy salomatligi ko'rsatkichlaridan biri uning me'yoriy vazni hisoblanib, tibbiyotda uning etaloni sifatida har bir xlamning 25 yoshligidagi vazn qiymati qabul qilingan. Biroq, ko'pchilik odamlar o'z gavda vazni 25 voshlik paytida qancha bo'lganligiga e'tibor berishmaydi. Shuni hisobga olgan holda odam gavda vaznini aniqlash uchun zarur ma'lumotlar keltirilgan 1-jadvakUin foydalanib, odam konstitutsiyasi (tana tuzilishi) hamda bo'yiga ko'ra uning vaznini erk;ik va ayollarda hisoblab chiqarish mumkin.

Salomatlik holatini baholashning tezkor usuli

Kiyevlik tadqiqotchilar G.L.Apanasenko bilan Naumenko taklif qilgan (1988) salomatlik holatini baholash tezkor usulining afzalligi shundaki, unda oddiygina ko'rsatkichlar ahamiyatiga ko'ra joylashtiriladi va ballar asosida baholanadi. Usui jo'n va sodda boiganligi uchun undan o'rta tibbiy xodimlar ham bemalol foydalanishlari mumkin. Individ somatik salomatligining umumiy holati har bir tekshirish usulidan olingan ballar yig'indisiga qarab past, o'rtachadan past, o'rtacha, o'rtachadan yuqori va yuqori baholanadi.

G.L. Apanasenko usulidan foydalanish uchun tibbiyot tarozisi, bo'y o'lchagich, tanometr, spirometr, dinamometr va sekundomer kabi jihozlar talab qilinadi. Ushbu o'lchovlarni bajarishga 10-12 daqiqa sarllanadi. Dastlab tinch holatda o'pkaning tiriklik sig'imi, yurak urishi tezligi, arterial qon bosimi, gavda vazni, bo'yi, kaft dinamometriyasi o'lchanadi.

So'ngra funksional sinov o'tkaziladi va bunda 30 soniya davomida 20 marta o'tirib turiladi. 3 daqiqa yurak urishining qayta tiklanish vaqti hisoblanadi. Olingan natijalarga ko'ra quyidagi indeks (kattalik)lar hisoblab chiqiladi:

Organizmning jismoniy salomatlik darajasi va salomatlikning “xavfsiz zonasi” haqida

G.L.Apanasenko tomonidan uzoq yillar davomida olib borilgan tadqiqotlar organizmning jismoniy salomatlik darajasini aniqlash imkonini berdi. U “xavfsiz zonani” aniqlashning eng sodda usulini taklif etdi. Gap shundaki, inson hayotiga xavf soluvchi bir qator surunkali kasalliklarning oldini olishda organizmni salomatlikning xavfsiz zonasiga olib chiqish muhim amaliy ahamiyatga ega. Bunga turli xil sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni o'z vaqtida qo'llash tufayli erishish mumkin. Yosh ulg'ayishi bilan tana salomatlik darajasi ham pasaya boradi. G.L.Apanasenko salomatlikning “xavfsiz zonadan” chiqishi inson yoshiga bog'liqligi dinamikasini aniqlashning amaliyot uchun qulay jadvalini ham taqdim etdi. Unga ko'ra tana salomatligi darajasi ballarda belgilanadi.

Salomatlikni organizmning adaptatsiya imkoniyatlariga ko'ra tashxislash

Mazkur usul ukrainalik tadqiqotchi (R.M. Bayevskiy, 1979-yil) tomonidan taklif etilgan. Organizmda birorta patologik jarayon shakllangunga qadar uning adaptatsion imkoniyatlari quyidagi 3 ta bosqichdan o'tadi:

- moslashuv reaksiyalarining me'yoriy kechishi;
- moslashuv mexanizmlarining zo'riqishi;
- moslashuv mexanizmlarining ortiqcha zo'riqishi va ishdan chiqishi. Buning mazmuni shundan iboratki, patologik jarayon yuzaga chiqquncha organizmning me'yoriy moslashuv mexanizmlari dastlab zo'riqadi, so'ngra izdan chiqadi va parchalanib, kasallik kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Organizmda kasallik belgilari namoyon bo'lgunga qadar organizm salomatlik holatini baholash va tashxislash uchun yurak urishi ritmlarini elektrokardiogramma yordamida aniqlab, uni matematik tahlil qilish usuli amaliyotda ko'proq qo'llanilmoqda.

Salomatlikni nazologik belgilar paydo bo'lgunga qadar tashxislash va baholashning ikkinchi bir oson usuli “qon aylanish tizimining adaptatsion potensialini hisoblab chiqishdir”. Buning uchun: mijozning yoshi, vazni, bo'yi, tomir urishi tezligi, arterial qon bosimi aniqlanadi.

Inson salomatligining miqdor va sifat ko'rsatkichlari

Ma'lumki, miqdor va sifat tushunchalari falsafiy kategoriyalar bo'lib, o'zaro uzviy aloqadorlikda rivojlanadi, bir-birini taqozo etadi. Organizm miqdoriy ko'rsatkichlarining o'zgarishi so'zsiz sifat o'zgarishlarini keltirib chiqaradi. Chunonchi, tana vaznining me'yoriy talablardan oshib ketishi bilan bog'liq semirish holati turli xil sifat o'zgarishlariga olib keladi. Semizlikning o'zi kasallikdir. Bu dardga chalinganlarda - gipodinamiya, tez charchash, oddiy jismoniy yumush bilan ham shug'ullana olmaslik kabi birlamchi salbiy sifat ko'rsatkichlari kuzatilsa, keyinchalik ateroskleroz, yurak ishemiyasi, qon bosimining oshishi kabi ikkilamchi jiddiy kasalliklar paydo bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgan miqdor va sifat ko'rsatkichlaridan ko'rinib turibdiki, ular biri-biri bilan o'zaro bog'liqdir.

Buning aksi o'laroq, muttasil jismoniy faol kishilar, jismoniy mashg'ulot bilan muntazam shug'ullanuvchilar, shuningdek, tog' iqlimi sharoitida yashovchilar yuqorida ko'rsatilgan qator salbiy sifat ko'rsatkichlaridan xalosdirlar. Bunday odamlar haqida xalqimiz “chinorday sog'lom va baquvvat”, degan iborani ishlatadi. Ularning yuz ko'rinishi toza va qizg'ish, kayfiyati xushchaqchaq, aqliy va jismoniy mehnat unumdorligi esa baland bo'ladi.

Valeologiya amaliyoti uchun muhim bo'lgan sifat ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi:

- yil davomida turli xil nafas yo'llari xastaliklariga chalinmaslik; •
- o'zini qulay holatda sezish;
- subyektiv shikoyatlar bo'lmasligi, obyektiv tekshirish jarayonida kasallik belgilari uchramasligi;
- mehnat qilib charchamasligi;
- biologik va valeologik yosh* o'rtasida farq mavjudligi; •

tana a'zolarining mutanosib rivojlanishi.

ASOSIY ADABIYOTLAR

Sodiqov B.Q, Aripova S.X., SHaxmurova G.A. “YOsh fiziologiyasi va gigiena”. Darslik. T.:YAngi asr avlodi. 2009 y.

Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

Abdullaev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Kasb-hunar kollejlari o'quvchi-yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” O'quv-qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” uslubiy qo'llanmasi “Farg'ona” nashriyoti, 2011 y.

Nasriddinov F. “Kamolot va ma'naviyat saboqlari”. Toshkent., - “Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti” – 1998 y.

2-AMALIY MASHGULOT: ISH VA DAM OLIISH REJIMI. (2-SOAT)

YAGONA SILJISH REJIMI

Bu mehnat faoliyati vaqtini qayd etish usuliga bog'liq. Bu tashkilotning ichki qoidalariga bilan belgilanadi.

Oddiy ish vaqtida ish vaqti kunlik, haftalik yoki umumlashtirilgan holda hisoblanishi mumkin.

Mehnat kodeksining 100-moddasi qoidalariga asosan korxonada quyidagilarni belgilashi mumkin:

ikki dam olish kuni bilan besh kunlik hafta;

bir kunlik dam olish bilan olti kun;

prokat jadvali bo'yicha dam olish kunlarini ta'minlash bilan hafta.

San'atga muvofiq. 104 TC, tashkilot umumlashtirilgan buxgalteriya hisobini ta'minlashi mumkin.

Amalda kundalik ish vaqti bir smenali deb ataladi.

Kundalik buxgalteriya hisobi bo'lsa, belgilangan me'yordan ortiq bo'lgan har qanday ish faoliyati ortiqcha ish deb hisoblanishi kerak. Unga jalb qilish tartibi Mehnat kodeksining 99-moddasi bilan tartibga solinadi.

Xulosa hisobi

Hisoblash davri sifatida foydalanilganda bir kundan yoki bir haftadan ortiq muddat belgilanadi. Minimal muddat bir oy, maksimal muddat esa bir yil.

Korxonalarda yoki mehnat faoliyatining ayrim turlarini amalga oshirishda, agar ishlab chiqarish sharoitlari tufayli kunlik yoki haftalik ish vaqtiga rioya qilish imkoni bo'lmasa, qonun hujjatlari umumlashtirilgan buxgalteriya hisobini o'rnatishga ruxsat beradi. Bu hisob-kitob davri uchun mehnat faoliyatining umumiy davomiyligi soatlar normasidan oshmasligi uchun kerak.

Buxgalteriya hisobi choraklik, oylik, haftalik, yillik bo'lishi mumkin. U navbatchilik asosida ish jarayonini tashkil etishda, transport xizmatlari ko'rsatuvchi tashkilotlarda qo'llaniladi.

Kümülatif buxgalteriya hisobi bilan qonun maksimal muddatni nazarda tutmaydi. Biroq, amalda maksimal muddat odatda 8-12 soatni tashkil qiladi.

Noto'g'ri jadval

Bunday ish vaqti rejimi bilan xodimlar korxonaga rahbarining buyrug'i bilan vaqti-vaqti bilan qonun bilan belgilangan smenaning normal davomiyligidan tashqari vazifalarni bajarishga jalb qilinishi mumkin. Jamoa shartnomasi, qoidalar, maxsus nizom yoki boshqa mahalliy aktda tartibsiz jadval taqdim etilishi mumkin bo'lgan aniq lavozimlar ro'yxati belgilanadi.

Bunday ish vaqti rejimining o'ziga xosligi shundaki, xodim mehnatga jalb qilishning umumiy tartibiga bo'ysunadi. Biroq, ish beruvchining iltimosiga binoan, u smena tugaganidan keyin o'z vazifalarini bajarish uchun ish joyida qolishi yoki u boshlanishidan oldin korxonaga chaqirilishi mumkin.

Muhim nuqta

Shuni ta'kidlash kerakki, tartibsiz ish vaqti bilan xodimlar faqat shartnoma va lavozim tavsifida belgilangan vazifalarni bajarishi mumkin. Siz xodimlarni boshqa vazifalarni bajarishga majbur qila olmaysiz, shu jumladan smena tugagandan keyin

yoki boshlanishidan oldin. Mehnat kodeksining 60-moddasi qoidalari, odatda, fuqaroni shartnomada ko'rsatilmagan vazifalarni bajarishga jalb qilishga yo'l qo'ymaydi.

Kim uchun tartibsiz jadval o'rnatilishi mumkin?

Mehnat kodeksida maxsus ro'yxatda tayinlangan xodimlar toifalari ushbu rejimda ishlashi mumkinligi belgilab qo'yilgan. Ushbu ro'yxat jamoa shartnomasiga, ish vaqtining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risidagi nizomga yoki tashkilotning boshqa mahalliy aktiga ilova qilinishi kerak. Ro'yxat mintaqaviy, tarmoq va boshqa shartnomalarda ham belgilanishi mumkin.

Xodimlar uchun tartibsiz jadval o'rnatilishi mumkin:

boshqaruv, texnik, ma'muriy, iqtisodiy xodimlar;

hisobga olinmaydigan mehnat faoliyati vaqti;

ish vaqtini o'z xohishiga ko'ra taqsimlash;

uning o'zgarishi turli xil davomiylikdagi qismlarga bo'linadi.

Agar jadval tartibsiz bo'lsa, ish beruvchi xodimlarni ularning roziligisiz qo'shimcha ishlarga jalb qilish huquqiga ega. Albatta, bu o'ta sanoat zarurati holatlari bo'lishi kerak. Shu bilan birga, xodimlar bunday mehnat faoliyatidan bosh tortishlari mumkin emas, aks holda intizomning qo'pol buzilishi qayd etiladi.

Xodimlarning kafolatlari

Xodimlar uchun tartibsiz ish jadvalini belgilash Mehnat kodeksining ish vaqtining o'ziga xos xususiyatlarini va dam olishni ta'minlashning o'ziga xos xususiyatlarini tartibga soluvchi umumiy normalari ularga taalluqli emasligini anglatmaydi.

Noqonuniy jadval muayyan ishlov berishni nazarda tutadi. Shu munosabat bilan, Mehnat kodeksida ish beruvchining ularga qo'shimcha ta'til (yillik va pullik) berish yo'li bilan kompensatsiya to'lash majburiyati belgilangan. Uning muddati jamoa shartnomasi, nizom yoki boshqa mahalliy akt bilan belgilanadi, lekin 3 kundan kam bo'lmasligi kerak (kalendar). Agar bunday ta'til berilmasa, qo'shimcha ish vaqti (xodimning roziligi bilan) qo'shimcha ish sifatida qoplanishi mumkin.

Moslashuvchan ish soatlari

U birinchi marta 1980-yillarda taqdim etilgan. Dastlab, bunday rejim bolali ayol xodimlar uchun amal qilgan. Keyinchalik, uning ta'siri boshqa toifadagi ishchilarga ham tarqaldi.

Moslashuvchan jadval ish faoliyatini shunday tashkil qilishni nazarda tutadi, unda ba'zi xodimlar yoki bo'limlar (bo'limlar) jamoalari uchun smenaning (kunning) boshlanishi, tugashi va umumiy davomiyligini o'z-o'zini tartibga solishga ruxsat beriladi (oldindan belgilangan doirada). Bunday holda, hisob-kitob davrida qonun bilan belgilangan umumiy soatlar sonini to'liq ishlab chiqish kerak. Bu kun, oy, hafta va hokazo bo'lishi mumkin.

Ish vaqti rejimining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, ish jadvallari xodimlar va ish beruvchi o'rtasidagi kelishuv asosida belgilanadi. Bundan tashqari, ular shtatga kirishda ham, ish jarayonida ham aniqlanishi mumkin. Shartnoma muayyan muddatga yoki hech qanday muddat ko'rsatilmagan holda tuzilishi mumkin. Bunday jadvalni o'rnatish uchun ish vaqtining o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha buyruq qabul qilinadi. Unda xodimlarning kasbiy faoliyatini amalga oshiradigan barcha shart-sharoitlar ko'rsatilishi kerak.

Qo'llash doirasi

Ijtimoiy, maishiy yoki boshqa sabablarga ko'ra oddiy ish vaqtini qo'llash qiyin bo'lgan hollarda moslashuvchan jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi. Buxgalteriya tizimini o'zgartirish kundan tejamkor foydalanish imkonini beradi va jamoaning yaxshi muvofiqlashtirilgan ishini ta'minlaydi.

Agar korxonada smenalar bo'g'inlarida bo'sh joylar bo'lmasa, uzluksiz ishlab chiqarishda uch smenali ish bilan, shuningdek, ikki smenali rejimda moslashuvchan jadvalni joriy etish asossizdir.

Ushbu rejimdan 5 va 6 kunlik haftalarda ham foydalanish mumkin. Uning qo'llanilishi xodimlarning mehnatini me'yorlash va to'lash, imtiyozlar berish, ish stajini hisoblash va boshqa mehnat huquqlari shartlariga ta'sir qilmaydi. Ushbu ish vaqti pedagogik xodimlar, madaniyat va dam olish muassasalari xodimlari uchun juda mos keladi.

Moslashuvchan rejalashtirishning asosiy elementlari

Smenaning boshida va oxirida xodim o'z xohishiga ko'ra o'z vazifalarini bajarishni boshlashi va tugatishi mumkin bo'lgan vaqt beriladi. Bu davr moslashuvchan jadvalning birinchi elementidir. Ikkinchi komponent - belgilangan vaqt. Ushbu davrda xodim, albatta, korxonada bo'lishi kerak. Uning davomiyligi va ahamiyatiga ko'ra, bu vaqt kunning asosiy qismi hisoblanadi. Asosan, xodim o'z vazifalarini yarim kunlik asosda bajaradi.

Belgilangan muddatni o'rnatish ishlab chiqarish jarayoni va xizmat ko'rsatish aloqasining normal borishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, taxminiy davr uchun belgilangan soatlar tezligini ishlab chiqishga imkon beruvchi ikkita interval mavjud:

Ovqatlanish va dam olish uchun tanaffus. Qoida tariqasida, u belgilangan davrni taxminan bir-biriga teng bo'lgan qismlarga ajratadi.

Xodim qonun hujjatlarida belgilangan soat stavkasini ishlab chiqishi kerak bo'lgan hisob-kitob davri. Bu bir oy, bir hafta va hokazo bo'lishi mumkin.

Davrlarning davomiyligi

Korxonada rahbari moslashuvchan jadval elementlarining aniq muddatini o'z xohishiga ko'ra belgilaydi. Moslashuvchan jadvallar hisob-kitob davriga, har bir elementning davomiyligiga, har bir alohida bo'linmada ularni amalga oshirish shartlariga qarab tuzilishi mumkin.

Odatda, haftada 40 soatlik ruxsat etilgan smenaning maksimal davomiyligi 10 soatdan oshmasligi kerak. Ammo istisno hollarda, xodimlarning tashkilotda qolishining maksimal davomiyligi 12 soat bo'lishi mumkin.

Qonuniy talablar

Moslashuvchan jadvalga ega bo'lgan xodimlardan qo'shimcha ish vaqti talab qilinishi mumkin. Bunday hollarda ular Mehnat kodeksining 99-moddasida belgilangan qoidalarga bo'ysunadilar.

Moslashuvchan ish rejimini joriy etishning zaruriy sharti - bu vaqtni aniq kuzatishni tashkil etish, har bir xodim tomonidan o'z oldiga qo'yilgan ishlab chiqarish topshirig'ini bajarish, vaqtdan moslashuvchan va qat'iy belgilangan tartibda to'liq va oqilona foydalanishni nazorat qilishni ta'minlash. davri.

Smenali ish

U bir kun ichida 2, 3, 4 smenada ishlashni nazarda tutadi. Masalan, korxonada xodimlar har biri 8 soatdan uch smenada ishlashlari mumkin, bundan tashqari, ma'lum bir davrda ular turli smenalarda vazifalarni bajaradilar.

Bunday jadvalni ishlab chiqarish jarayonining davomiyligi kundalik ishning ruxsat etilgan muddatidan uzoqroq bo'lgan tashkilotlarda joriy etish tavsiya etiladi. Shift rejimi uskunadan samaraliroq foydalanish, taqdim etilayotgan mahsulot yoki xizmatlar hajmini oshirish imkonini beradi.

Smena jadvali bilan xodimlarning har bir guruhi rejaga muvofiq belgilangan smena muddati doirasida vazifalarni bajaradi. Uni tuzishda ish beruvchi kasaba uyushmasining fikrini hisobga olishi kerak.

Aylanish rejimi

Mehnat jarayonini tashkil etishning ushbu shakli bilan vazifalarni bajarish xodimlarning yashash joyidan tashqarida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, ularning har kuni uyga qaytishini ta'minlash mumkin emas.

Aylanish rejimi ishlab chiqarish ob'ekti ish beruvchining joylashgan joyidan sezilarli masofada joylashganida qo'llaniladi. Uning yordami bilan siz qurilish, rekonstruksiya qilish muddatini sezilarli darajada qisqartirishingiz mumkin. Bundan tashqari, ushbu rejimdan maxsus iqlim sharoiti bo'lgan hududlarda foydalanish mumkin.

Aylanma ishning o'ziga xos xususiyati shundaki, xodimlar maxsus yaratilgan aholi punktlarida yashaydi. Ular maishiy xizmat ko'rsatish uchun mo'ljallangan va ishlab chiqarish vazifasini bajarish davrida ishchilarning hayotini ta'minlaydigan inshootlar va binolar majmuasini ifodalaydi. Mehnat faoliyati xodimlarni almashtirish orqali amalga oshiriladi.

Tomosha davomiyligi

Bu qonun hujjatlarida mustahkamlangan. To'g'ridan-to'g'ri ob'ektda va qishloqdagi smenalar oralig'ida ishlab chiqarish topshirig'ini bajarish vaqtini o'z ichiga olgan davr aylanish davri deb tan olinadi. Bir smena har kuni ketma-ket 12 soatgacha davom etishi mumkin. Shu bilan birga, mehnat faoliyati davrini ham, dam olish

vaqtini ham o'z ichiga olgan smenaning umumiy davomiyligi 1 oydan oshmasligi kerak.

Istisno hollarda, muddat 3 oygacha oshirilishi mumkin. Biroq, buning uchun kasaba uyushmasining fikrini hisobga olish kerak.

Aylanish rejimida vaqtni kuzatish

Bunday sharoitda ishlash uchun qonunga muvofiq qo'shimcha to'lov olinadi.

Aylanish rejimida bir oy yoki undan ko'proq vaqt uchun, lekin bir yildan ko'p bo'lmagan vaqtni umumlashtirilgan hisobga olish joriy etiladi. Hisob-kitob davri ish beruvchining joylashgan joyidan yoki yig'ish punktidan ob'ektga boradigan yo'lda va ma'lum bir vaqt oralig'ida taqdim etilgan dam olishning butun vaqtini qamrab oladi. Ish vaqtining umumiy davomiyligi Mehnat kodeksida belgilangan normadan oshmasligi kerak.

Buzilgan kun

Ish vaqtini taqsimlash Mehnat kodeksining 105-moddasi qoidalari bilan tartibga solinadi. Ishlab chiqarish sharoitlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, smenadagi jarayonning teng bo'lmagan intensivligi tufayli bunday ehtiyoj mavjud bo'lgan tashkilotlarda kun qismlarga bo'linishi mumkin. Bu ish vaqtining umumiy davomiyligi standartlarda belgilangan muddatdan oshmasligi uchun kerak.

Qoida tariqasida, faoliyati aholiga xizmat ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan korxonalarda: transport, savdo tashkilotlari va boshqalarda parchalangan rejim qo'llaniladi.

Dam olish vaqti

Xodimlar o'z vazifalarini bajarishdan ozod qilinadigan muddatlarni belgilash ish beruvchining zimmasidadir. Xodimlar bunday vaqtdan o'z xohishiga ko'ra foydalanish huquqiga ega.

Qonun hujjatlarida dam olishning quyidagi turlari nazarda tutilgan:

Smenada / kun davomida tanaffus.

Smenalararo (kunlik) dam olish.

Dam olish kunlari.

Yillik haq to'lanadigan ta'til.

Bayramlar.

Smenada xodimga ovqatlanish va dam olish uchun tanaffus beriladi. Uning davomiyligi 2 soatdan oshmasligi va 30 daqiqadan kam bo'lmasligi kerak. Tanaffus ish vaqtiga kirmaydi.

Ovqatlanish va dam olish davrining o'ziga xos uzunligi mahalliy normativ hujjat yoki ish beruvchi va xodim o'rtasidagi kelishuv bilan belgilanadi.

Agar mehnat sharoitlari tanaffusga vaqt ajratmasa, ish beruvchi ishlab chiqarish faoliyati davomida ovqatlanish va dam olishni ta'minlashi shart.

Umumiy qoidaga rioya qilmaslik holatlari

Amalda, mehnat va dam olish rejimini tartibga soluvchi Mehnat kodeksining quyidagi qoidalarini buzishga ko'pincha yo'l qo'yiladi:

Korxonada ichki tartib qoidalari, ta'til jadvallari, smenalar va boshqa muhim hujjatlarning yo'qligi.

Xodimlarga ketma-ket 2 yildan ortiq yillik haq to'lanadigan ta'til, shuningdek zararli / xavfli sharoitlarda o'z vazifalarini bajarayotgan xodimlarga qo'shimcha dam olish muddatlari berilmaslik.

Foydalanilmagan ta'tilni naqd to'lovga almashtirish.

Voyaga etmagan qaramog'ida bo'lgan (3 yoshgacha), nogiron bolalari bo'lgan ayollarning yozma roziligisiz va tibbiy xulosasisiz tungi vaqtda, ish vaqtdan tashqari, dam olish / bayram kunlarida ishlashga jalb qilish.

Yana bir keng tarqalgan qoidabuzarlik - bu xodim ishdan bo'shatilganda foydalanilmagan dam olish uchun pul kompensatsiyasini to'lamaslikdir.

ASOSIY ADABIYOTLAR

Sodiqov B.Q, Aripova S.X., SHaxmurova G.A. "YOsh fiziologiyasi va gigiena". Darslik. T.:YAngi asr avlodi. 2009 y.

Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: 2005.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

Abdullaev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Toshkent – 2009.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.

Xonkeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar “Kasb-hunar kollejlari o‘quvchi-yoshlarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” O‘quv-qo‘llanmasi “Farg‘ona” nashriyoti, 2010 y.

3-AMALIY MASHGULOT: OPTIMAL HARAKAT FAOLLIGI. (2-soat)

Salomatlikni mustahkamlashning fiziologik mexanizmlarini bilish va ulardan oqilona foydalanish, turmush tarzini shunga mos holda tashkil etish sog'lom turmush tarzi tamoyillarini o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi, inson umrini uzaytirib, faol mehnat qilishini ta'minlaydi. Organizmning alohida tizimlari va tana a'zolari faoliyatining fiziologik asoslarini bilish insonning uzoq umr ko'rishi. laol hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan sog'lom turmush tarzi tamoyiila, i.a ongli ravishda egallashga undovchi asosiy kuchdir.

Yurak va qon tomirlar tizimiga baho berganimizda mustaqil tartibda - yurakning o'tkazuvchi yo'llari ishi tufayli o'z-o'zidan faoliyat ko'rsatayotganday tuyuladi. Aslida yurak-qon tomir tizimi organizmning bir qismi bo'lganligi tufayli, inson vujudining umumiy holati unda bevosita aks etadi. Turli xil stress holatlar, ruhiy ehtiroslar, aqliy zo'riqib ishlash kabilar ta'sirida endokrin bezlar faoliyati kuchayib, buyrak usti bezida adrenalin gormoni, qalqonsimon bezda tiroksin ishlab chiqilishi kuchayadi. Buning natijasida yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, tananing boshqa a'zolaridagi tomirlar toravadi. miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi. Bunday zo'riqib ishlash yurak-qon tomirlar faoliyatining tezda izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Xuddi shu kabi ovqat hazm qilish tizimi a'zolari faoliyati ham o'zaro uz.viy bog'langan, ovqatni chaynash jarayoni og'iz bo'shlig'idagi a'zolar: tishlarning butun va sog'lom bo'lishini, so'lak bezlari tomonidan ajratib turiladigan so'lak bilan namlanib, uning tarkibidagi ptialin, lizosim kabi fermentlar tufayli parchalanishi va so'rilishi jarayoni boshlanadi. Me'daga tushgan ovqat luqmalari me'da shirasidagi xlorid kislotasi, pepsin va boshqa fermentlar ta'sirida

parchalanib, hazm uchun qulay holga keltiriladi.

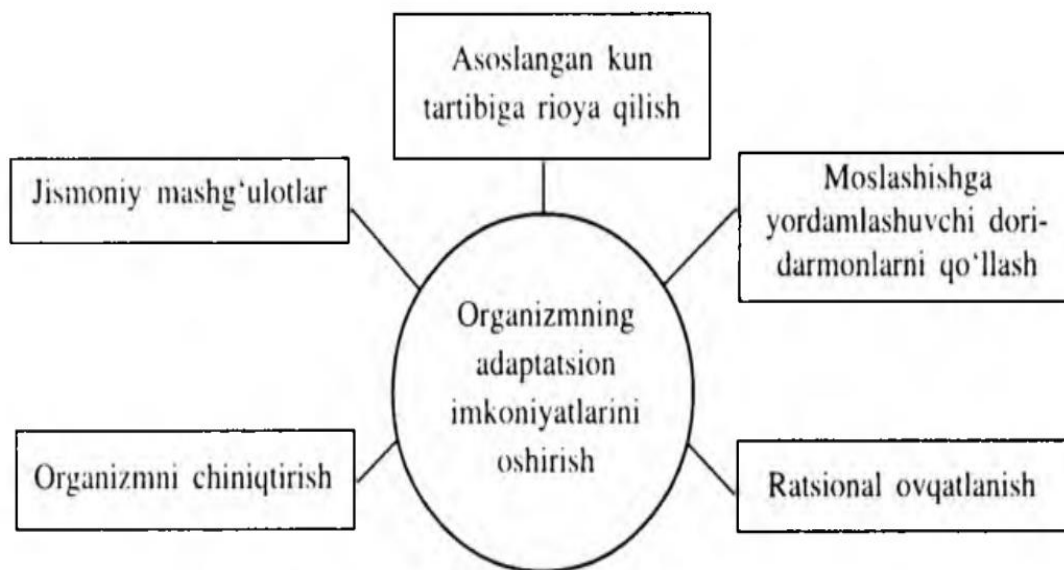
Tishlarning turli xil kasalliklar (kariyes, paradontoz, fluoroz kabi) oqibatida barvaqt tushib ketishi, ovqat luqmasini yaxshi chaynashga imkon bermaydi. Yaxshi chaynalmagan ovqatning miqdori hazm bo'lishi murakkablashadi, bu holning muttasil davom etishi - miqdorning yallig'lanishi, miqdor yarasiz kabi xastaliklarni keltirib chiqaradi. Miqdorning kasallanishi esa ovqat tarkibidagi organizm uchun zarur moddalarning so'rilishini qiyinlashtiradi, organizm o'z ehtiyoji uchun lozim vitaminlar, oqsillar, biologik faol moddalarini yetarli miqdorda olmaydi. Inson salomatligini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar orasida tana a'zolaridan jigar va buyraklarning vazifalari muhim o'rin tutadi. Jigar va buyraklar qon tarkibidagi doimiylikni ta'minlovchi bosh tana a'zolari hisoblanadi. Faqat jigarning mo'tadil faoliyati tufayliga organizmdagi qon miqdorining barqarorligi miqdoriy darajada saqlab turiladi. Ma'lumki, inson organizmi o'zida aminokislotlarning zaxirasini yaratmaydi. Shu sababli miqdor almashinuv jarayonida hosil bo'ladigan ortiqcha aminokislotlar jigarda kechuvchi uch karbonli kislotlarning Krebs sikli yordamida o'z tarkibidagi amin guruhi (-NH₂) ni yo'qotadi va suvda tez eriydigan ammiakga aylanadi, hamda mochevina tariqasida siydik orqali chiqarib yuborilib, organizmning o'zini o'zi zaharlashidan saqlaydi. Jigarda hosil bo'luvchi o't suyuqligi yordamida yog'larning hazm bo'lishi tezlashadi. Jigarning retikuloendotelial apparatiga oid kupfer hujayralari qonga tushuvchi turli zaharli moddalarni zararsizlantiradi.

O'pkaning nafas olish zonasida nafas jarayonini bevosita amalga oshiruvchi ikki muhitning uchrashuvi - o'pka alveolaridagi havo oqimi va kichik qon aylanish doirasidagi kapillarlardagi qon oqimi bir-biriga yaqin kelib, qondagi karbonat angidridga to'yingan havoning alveolaga va aksincha alveolalardagi kislorodga boy havoning kapillarlarga diffuziya usuli bilan o'tishi sodir bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, atrof-muhitdagi havoning musaffoligi va nafas a'zolari salomatligi, nafas olishda qatnashuvchi muskullarning chiniqtirilganligi organizmning faoliyati uchun zarur bo'lgan kislorod bilan uzluksiz ta'minlanish asosida yotadi. Kasalliklarga

konstitutsional moyiUik Ayrim kasalliklarning kelib chiqishi va inson salomatligining mustahkam bo'lishi shaxsning ruhiy emotsional shakllanishiga, oliy asab tizimining o'ziga xos xususiyatiga, ya'ni uning tabiatiga ham bog'liq. Ularni oldindan bilish, har bir kishiga o'z turmush tarzini shunga mos holda tashkil qilish, o'ziga mos kasb tanlash, atrofdagilar bilan yaxshi muomalada bo'lish va turli xil asab kasalliklarining oldini olish imkonini beradi. Akademik I.P.Pavlov asab tizimidagi asosiy jarayonlar: qo'zg'alish va tormozlanishning o'zaro muvozanatlashganligiga qarab, oliy asab tizimi faoliyatining 4 ta turini ajratib ko'rsatgan. Shunga ko'ra asab faoliyati: • kuchli muvozanatlashm agan yoki xolerik; • kuchli harakatchan va muvozanatlashgan yoki sangvinik; • kuchli muvozanatlashgan, sust yoki flegmatik; • kuchsiz torm ozlashgan-m elanxolik turlariga ajratiladi. Inson mizojining bunday turlari dastlab Gippokrat va Abu Ali ibn Sino tomonidan farqlangan. Ular ayrim turdagi mizojga ega bo'lganlar: turli xil kasalliklarga turlicha moyillikda bo'lishi, shuningdek, bir xil kasalliklarning turlicha mizojga ega bo'lganlarda turlicha kechishini aytib o'tganlar. Xolerik mizojdagilarda bosh miyada qo'zg'alish jarayoni tormozlanish jarayonidan ustun kelib. bundaylar tabiatan tez qo'zg'aluvchan, serjahl, harakatchan, tezda bir qarorga kelib, shunga mos ravishda harakat qiladi.

Melanxolik mizojiga ega bo'lganlarning bosh miya po'stlog'ida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari baravariga sust, ular tezda xal'a bo'lish, bosiq tabiatli, ziddiyatli vaziyatlardan uzoq vaqt o'ziga kelmaydigan xususiyatlarga ega bo'lib, ularda turli xil nevrozlar - astenik holatlar, gipotoniya holatlari kuzatiladi. I.P.Pavlov oliy asab faoliyatini yana amalda foydalanish uchun qulay bo'lgan uch turga ajratgan. Bular: • tabiatida ikkinchi signal tizimi faoliyati ustun yoki fikrlovchi turdagilar. Bundaylarning fikrlash qobiliyati yuqori va yaratuvchi tabiatga ega; • badiiylashtirish tabiatiga moyil bo'lganlar yoki birinchi signal tizimi faoliyati ustun bo'lganlar; • o'rtacha turdagilar - tabiatida har ikkala signal tizimi muvozanat lashganlar. Hayotda uchinchi turdagilar ko'p uchraydi. Salomatlikning immunologik asosi Inson salomatligini ta'minlashni organizmning immun asoslarini mustahkamlashsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Zero, immunitet organizm

ichki muhiti doimiylikini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Immunitet organizm salomatligini ta'minlovchi biologik qonuniyatlar asosida shakllanadi va har bir organizmning umri davomida saqlanishi bilan bir necha avlodlarga berilishi mumkin bo'lgan irsiy xususiyatlardan farqlanadi. Inson organizmidagi bunday muhim vazifani ixtisoslashgan immunologik tizim to'qima va hujayralari, alohida tana a'zolari bajaradi.

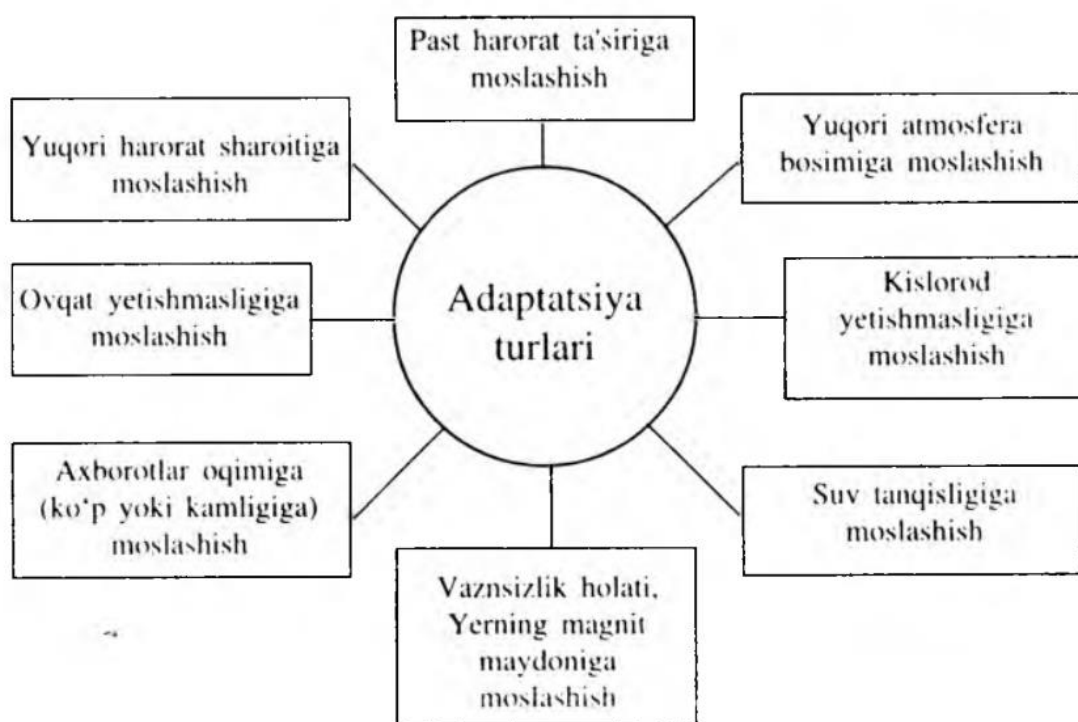


3-blok-tasvir. Organizmning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish.

Shu sababli bu ixtisoslashgan tizim va alohida tana a'zolari salomatligini ta'minlash amaliy jihatdan ham juda muhimdir. Funktsional jihatidan ixtisoslashgan bu tizim, o'z tarkibiga organizmning limbid tizimi, eng avvalo, limfositlarni, timus bezini, taloq, jigar kabi a'zolari, limfa tugunlarini, tomoq-limfa-epitelial halqasi (bodomsimon bezlar va boshqalar)ni, ichaklardagi guruh-guruh bo'lib joylashgan limfatik lollikulalar (Peyer tugunlari)ni va boshqa limfatik tizimlarni qamrab oladi.

Inson salomatligiga tizimli-sinergik yondashuv Inson organizmining murakkab tuzilishga ega ekanligi, salomatligining ko'p bosqichli va ko'p komponentlilik uning mohiyatini to'liq ochib berish masalasiga tizimli-sinergik nuqtai nazardan yondashishni talab qiladi. Valeologiya fan sifatida o'zining harakat doirasi markaziga sog'lom yoki salomatlikning uchinchi holatida bo'lgan insonni qo'yar

ekan, biz eng avvalo insonning o'zi nima? U qanday tuzilishga ega? degan savollarga javob axtarishimiz lozim. Mashhur faylasuf Aflotun inson tanasi salomatligini uning ruhiy salomatligidan ajratilgan holda davolashga intilayotgan vrachlarning harakati tushunib bo'lmaydigan holatdir - deb ko'rsatgan edi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda insonni uni o'rab olgan borliq, bir butun koinot (makrokosmos) bilan birgalikda olib. uning ajralmas qismi (mikrokosmos) deb qarash, insonni koinotdagi mavjud axborotlarni o'zida mujassamlashtiruvchi, ongining esa gologramma modeli asosida tuzilganligini e'tirof etish maqsadga muvofiq.



Turmush tarzi deganda, jamiyatning inson bilan tabiiy hamda ijtimoiy muhit o'rtasida barqaror va uzoqni ko'zlab o'rnatilgan munosabatlar tizimidan iborat axloqiy va moddiy qadriyatlari tushuniladi.

Turmush tarzi quyidagi to'rtta toifani o'z ichiga oladi:

- Iqtisodiy yoki yashash darajasi - farovon yashash toifasi bo'lib, uni miqdor jihatdan o'lchash mumkin. Bunga milliy daromad, iste'mol fondlari, aholining haqiqiy daromadlari va ulardan foydalanishi, uy-joy bilan ta'minlanish, tibbiy

xizmat ko'rsatish va savodxonlik darajasi, ish vaqti va bo'sh vaqtning davomiyligi, daromadlari tarkibi va hokazolarni kiritish mumkin.

- Ijtimoiy yoki “yashash sifati” esa uy-joy, yashash sharoitlari va ovqatlanish, qulayliklarga egaligi, ishdan qoniqishi, muloqotda bo'lishi kabilarni baholash uchun qo'llaniladigan toifa hisoblanadi.
- Ijtimoiy-ruhiy tomoni “yashash uslubi” tarzida baholanib, u har bir shaxsning o'ziga xos xususiyatlari - fikrlashi va tafakkur doirasi kabilarni qamrab oladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir shaxsni kundalik hayotda salomatlik uchun foydali bo'lgan odatlarga o'rgatish, zararli odatlardan tiyilishiga erishish, foydali va xavfsiz turmush kechirish uchun zarur bilimlar bilan ta'minlash, oxir-oqibatda shaxsning o'zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylantirishga erishishni tushunmoq kerak. Har bir shaxs tomonidan sog'lom turmush tarzining turli xil elementlarini shoshilmasdan, bosqichma-bosqich o'zi kundalik hayotiga kirita borishi, ularning sonini kun sayin oshirib borishi, turli-tuman va ko'p sonli sog'lom yashash odatlaridan o'zi uchun eng qulay, salomatligiga mos shakllarini tanlay bilishi - sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosini tashkil qiladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish keng qamrovli tushuncha bo'lganligi sababli so'z faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish bilan chegaralanib qolmasdan, ayni paytda insonning shaxsiy sifatlarini oshirishga, o'z salomatligi uchun o'zi qayg'urishiga, irodasini ishga solishiga, salomatligini oliy qadriyat sifatida qadrlay olish hissini uyg'otishga ham qaratilishi lozim. Olimlar sog'lom turmush tarzi sohasida o'tkazgan tadqiqotlarni umumlashtirib, inson salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy jihatlarini shaxsiy gigiyena, jamoa salomatligini muhofaza qilish, tashqi muhitni muhofaza qilish kabi uchta tizimga ajratadilar.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilining o'rnini haqida

Motivatsiya atamasi o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyat turini bajarishga kirishish uchun harakatga keltirish, shuningdek, uning muhimligini

asoslash va anglatishdan iboratdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili hal qiluvchi ahamiyatga ega masalalar qatorida bo'lib, odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzida yashashlari lozimligini, nima sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlashdan yuz o'girishi zarurligini anglatishga qaratilgan. Motivatsiya deganda, ma'lum bir ehtiyojlanii qondirish uchun individ har;ikatlanishining zamirida yotgan tub sabab tushuniladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilini munosib baholay olmaslik, unga ahamiyatsiz masala sifatida qarash, bu borada qo'yiladigan talablarni chetlab o'tish kechirilmas xato hisoblanadi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha jamiyatda vujudga kelgan salbiy vaziyat motivatsiya omilini o'z o'rniga qo'yishni talab qiladi.

Dastlab sog'lom turmush tarzida yashovchilarda mavjud bo'lgan yuqoridagi uchta asosiy elementning ijobiy va zaif tomonlarini tahlil qilamiz. Tahlil natijalariga ko'ra sog'lom turmush tarzida yashovchilarni quyidagi variantlarga ajratgan holda ko'rib chiqish maqsadga muvofiq:

- sog'lom turmush tarzi haqida yetarli bilimga ega bo'lgan va bu yo'l uning sog'ligini mustahkamlashiga hamda umrini uzaytirishiga qat'iy ishonuvchi va bu yo'lda astoydil harakat qiluvchilar bo'lib, barcha yurtdoshlarimizni ham shunday turmush tarzida yashashga undashimiz lozim;

- sog'lom turmush tarzi bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lgan, ammo bu yo'lning ularni sog'lom qilishiga va umrlarini uzaytirishiga ishonmaydiganlar. Shunga qaramasdan bunday odamlar to'g'ri harakatda bo'ladilar. Ular mustaqil fikrlash qobiliyatiga ega bo'lib, ilmning kuchiga ishonadi va uning talablarini puxta bajaradilar;

- sog'lom turmush tarzi haqida bilimga ega bo'lmaganlar. Bunday odamlar odat tusiga kirib qolgan ayrim gigiyenik qoidalarning foydali ekanligini tushunib, unga amal qilib yashaydilar;

sog'lom turmush tarzi bo'yicha na bilimga va na ishonchga ega bo'lmaganlar, biroq o'z odatlariga ko'ra an'analar ta'sirida, taqlid qilish orqali o'zlarini gigiyenik to'g'ri tuta biladiganlar.

Gigiyenik jihatidan noto'g'ri va nosog'lom turmush tarzida yashovchilarni ham o'z navbatida yuqorida bayon etilgan tartibda guruhlarga bo'lib chiqish lozim:

- sog'lom turmush tarzi bo'yicha na bilim, na ishonchga ega bo'lmaganlar va shu sababli nosog'lom turmush tarzida yashab, vaziyatga ko'ra o'z xohishi bilan yashovchilar;

- nosog'lom turmush tarzida yashashning aqldan emasligini bilganlar va bunga to'la ishonch hosil qiluvchilar. Biroq, shunga qaramasdan nosog'lom turmush tarzida yashashni davom ettiruvchilar. Ularning xulqlari bilim va ishonchlaridan, ichki ehtiyojlaridan ustun keladi. Bu haqiqiy hayotda odamlarning xulqi hamma vaqt ham ularning ichki ehtiyojlari ta'sirida shakllanavermasdan, tashqi shart-sharoitlar va vaziyatlarga ham bog'liq ekanligini ko'rsatadi;

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilini qo'llashning ayrim texnik va texnologik masalalari

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ayrim texnologik muammolariga to'xtalib, shu narsani alohida qayd etish lozimki. ilm-tanda ham. ijtimoiy hayotda ham. shu jumladan. sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonlarida ham mavjud muammolarning yechimini topishda ilmiy asoslangan axborotlar oqimiga tayanmasdan bo'imavdi. Ma'lumki har qanday axborot axborotlar texnologiyasi asosida yaratiladi.

Mavjud vaziyatda bunday axborotlarning manbalari nimalardan iborat bo'lishi kerak? Shuni ta'kidlash joizki, har qanday axborotga ma'lum talablar qo'yiladi. Bu talablar qatoriga:

- axborotning zamonaviyligi va ilm-fanning eng so'nggi vutuqlariga asoslanganligi; axborotning haqqoniyligi va ishonarli bo'lishi. to'laqonliligi, joylardagi vaziyatni o'zida to'liq aks ettirishi;

- iste'mol qiluvchilarga ularning uzluksiz kelib turishi:

har bir tashkilotda, muassasada, boshqaruv organida axborotlar bilan ishlovchi axborot-tahlil guruhlarining bo'lishi va ularning malakali mutaxassislar bilan ta'minlanishi;

- axborot-tahlil guruhlarining zamonaviy kompyuter, nusxa ko'chirish va boshqa texnik vositalarga ega bo'lishi;

- axborot iste'molchi uchun qulay holda bo'lishi va qat'iy algoritmlarga asoslanib tayyorlanishi lozim. Algoritmlarni tuzishda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qo'yiladigan talablardan kelib chiqish lozim. Yuqorida axborotlarning manbalari haqidagi savolga qavtib. bunday axborotlar:

- tashqi ekologik muhit. uning omillari haqidagi ma'lumotlardan iborat bo'lishi;

- xususiy statistik va sotsiologik tadqiqotlardan olinishi;

Inson salomatligi va kasalligi ijtimoiy muhit hamda uning ta'sir etuvchi omillari bilan belgilanuvchi kategoriyalardir. Inson salomatligi - uning tug'ma yoki hayoti davomida orttirilgan biologik va ijtimoiy ta'sirlar uyg'unlashgan holati bo'lsa, kasallik esa shu uyg'unlik holatining buzilishidir. Inson salomatligi - bu shunday ijtimoiy-biologik va ruhiy uyg'unlik holatiki, bunda tana tizimi va undagi barcha a'zolar faoliyati tabiiy va ijtimoiy muhit bilan to'la muvofiqlashgan bo'lib, birorta ham kasallik holati yoki jismoniy nuqsonlar uchramaydi. Ijtimoiy salomatlik - bu aholi salomatligi bo'lib, u ijtimoiy va biologik omillarning o'zaro ta'sirida shakllanadi va uning darajasi demografik, jismoniy rivojlanish, kasallanish hamda nogironlik ko'rsatkichlari bilan baholanadi. Populatsiyaning salomatligi butun bir millat, region, mamlakat aholisining salomatligi bo'lib, tug'ilish, o'lim, bolalar o'limi, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi, kasallanish, nogironlik kabi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi. Respublikamizda sog'lom avlodni shakllantirish borasida olib borilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlari reproduktiv salomatlikni mustahkamlashga qaratilayotganligi bejiz emas. Zero, reproduktiv salomatlik oxir oqibatda har bir insonning individual salomatligini, butun bir millatning (populatsiyaning) salomatligini belgilaydi. Jamiyatda individual salomatlikni mustahkamlashga o'tilayotgan bir paytda, uning ayrim tomonlariga e'tiborni qaratish muhimdir. Salomatlikni faqat passiv himoya yo'li bilan saqlab bo'lmaydi. Salomatlik shunday bir imoratki, uni mustahkam qilib qurish kerak. Uning asosi - poydevorini mustahkamlash kerak. Sog'liqni saqlashning eng yaxshi usuli ana shu,

shundagina bu imorat uzoq vaqt turadi. Biz asosiy kuchimizni, ilmiy-tadqiqotlar yo'nalishini eng avvalo masalaning tub mohiyatiga - nima uchun odamlar nosog'lom turmush

SOG'LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY MASALALAR

Tibbiyot ilmining burchi ham, kuchi ham shunda. Biz insonni tushunishimiz, uning harakati nima bilan bog'liqligini, yashash va fikrlash tarzini bilishimiz kerak. Aks holda ma'lum maqsadga yo'naltirilgan vazifani - sog'lom turmush tarzini shakllantirishning iloji yo'q. Salomatlik - organizmning shunday tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro dinamik muvozanatlashgan hamda uyg'unlashgan, mukammal o'zini-o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomida ta'riflanganidek: "Salomatlik - bu inson organizmida nafaqat kasalliklarning va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki insonning shunday holatiki, unda organizm to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy xotirjamlikka ega bo'ladi". Inson salomatligi har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy va axloqiy-ma'naviy ahamiyatga ham egadir. Zamonaviy valeologiya ilmi inson salomatligiga odam organizmining tashqi muhit omillari va butun tabiat bilan mutanosiblashgan hamda muvozanatlashgan holat deb qarab, salomatlikni inson tanasining jismoniy mustahkamligidan iborat "jismoniy salomatlik", markaziy asab tizimining m e'yoriy holatidan iborat "ruhiy salomatligi", yashash sifati, daromadi, ishlashi va dam olishi, uy-joy ta'minoti kabi qator masalalarni ifodalovchi "ijtimoiy salomatlik", shuningdek, har bir insonning shaxs sifatida shakllana olganligi, "tana, ruh va aql"ning qo'shilishini ifodalovchi "axloqiy-ma'naviy" salomatliklar birligi sifatida baholaydi. Salomatlikni umr davomida saqlab qolish insonning o'z qo'lida ekanligini va buning uchun quyidagi yettita asosiy tavsiyalarga amal qilish lozimligini ta'kidlash joizdir: huddan tashqari ko'p ovqat yeyishdan o'zini tiyish, o'z vaz.nini doimiy nazorat qilib borish, belgilangan vaqtlarda ovqatlanish; mehnat va dam olislini to 'g 'ri tashkil qilish; uyquning yetarli bo'lishini ta 'minlash; fa o l harakatlanish rejimiga rioya qilish; chekishdan, alkogolli ichimliklardan o'zini tiva bilish. Ko'rinib turibdiki, bu qoidalar ko'pchilik uchun yangilik emas va har bir

insondan oqilona yashash tarzini tashkil qila bilishni talab qiladi, xolos. Salomatlik etiologiyasi haqida fikr yuritilganda inson salomatligini shakllantiruvchi omillar, mustahkam va barqaror salomatlik zamirida yotuvchi tub sabablar haqidagi ta'limot tushunilmog'i joiz. Salomatlik valeogenezi deganda, odatda inson organizmining jismoniy ruhiy, axloqiy-irsiy hamda tashqi muhit omillari natijasida doimiy ravishda o'zgarib turuvchi adaptatsion mexanizmlari, salomatlik zaxiralarining muttasil takomillashib borishi bu mexanizmlar orqali organizmning o'z o'zini boshqarish, gomeostazini mustahkamlash

. Valeogenez insonning butun umri davomida taraqqiy etib, sifati va jadalligi jihatidan organizmning yoshi, irsiy xususiyatlari bilan chegaralangan holda takomillashib boradi. Valeogenez asosida insondagi tug'ma va ontogenetik xususiyatlar hamda fiziologik tizimlar faoliyatini muttasil ravishda ehiniqtirib borish natijasida shakllangan va tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashib yashay olishdan orttirilgan xususiyatlar yotadi. Salomatlik belgilari va uning mezonlari haqida so'z yuritar ekanmiz, eng avvalo bu insonning jismoniy salomatligi ko'rsatkichlari: yoshi, vazni, tomir urishi, qon bosimi, o'pkaning tiriklik sig'imi, qo'l kafti hamda barmoq muskullari kuehi va shu kabilarda namoyon bo'lishini. ikkinchidan, insonning ruhiy salomatligi belgilari va uning mezonlarini (bu haqda ruhiy salomatlik haqidagi bo'linga qarang) hamda axloqiy salomatlik belgilari va me'yorlari (xulqi, zararli odatlari va shu kabilar) ni ko'rsatib o'tishimiz lozim. Inson salomatligini tashxislashda birgina salomatlikning jismoniy ko'rsatkiehlariga tayangan holda ish ko'rmay, balki, uning ruhiy va axloqiy salomatligi holatlarini ham qamrab, ularni baholashni taqozo qiladi. Inson organizmining muhim jismoniy salomatligi ko'rsatkichlaridan biri uning me'yoriy vazni hisoblanib, tibbiyotda uning etaloni sifatida har bir (xlamning 25 yoshligidagi vazn qiymati qabul qilingan

3- AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: ZARARLI ODATLARNI OLDINI OLISH. (2-soat)

Reja

1. Giyohvandlik sifatida chekish

2.Bog'liqlik mexanizmlari

3.Profilaktika choralari

GIYOHVANDLIK SIFATIDA CHEKISH

Bu shunchaki odat, deb ishoniladi. Shuning uchun, agar bunday ehtiyoj paydo bo'lsa yoki xohlasangiz, istalgan vaqtda rad qilishingiz mumkin. Odamlar vaziyatni nazorat qilish butunlay o'z qo'lida, deb o'ylashni yaxshi ko'radilar, shu bilan birga ular o'z tanalarining kimyoviy reaksiyalariga rahm-shafqat qiladilar.

O'smirlarda yomon odatlarning oldini olish

Bog'liqlik mexanizmlari

Giyohvandlik so'zini eshitib, ko'p odamlar darhol giyohvand moddalar haqida o'ylashni boshlaydilar. Afsuski, bu uyushma eng ishonchli hisoblanadi. Gap shundaki, nikotin, giyohvandlikning paydo bo'lishi uchun javobgar bo'lgan modda, nafas olishdan keyin 15 soniya ichida miyaga etib boradi. Vena ichiga yuboriladigan dorilar bir xil vaqtni oladi. Natijada, 15 soniya ichida odam dopaminning kuchli portlashini oladi, bu nafaqat zavqlanish, balki motivatsiya uchun ham javobgardir. Agar bu giyohvandlik o'smirlarda paydo bo'lsa, bundan ham yomoni. Bunday holatda yomon odatlarning oldini olish kerak.

Nikotinga qaramlik quyidagi sxema bo'yicha ishlaydi: puflash, miyaga kiradigan modda, ijobiy his-tuyg'ular, takrorlash istagi - va hokazo. Miya ijobiy his-tuyg'ularni qabul qilish manbasini topdi deb o'ylaydi, shuning uchun endi u doimo uni qabul qilishga imkon bergan jarayonni takrorlashni talab qiladi. Bundan tashqari, nikotin bir necha soat ichida yo'q qilinadi, shuning uchun tez orada "to'ldirish" kerak bo'ladi. Shunday qilib, hatto kuniga bir necha marta stressdan xalos bo'lish uchun chekishdan foydalanishni xohlaydiganlar ham oxir-oqibat chekishni birin-ketin boshlaydi va to'xtata olmaydi.

Profilaktika choralari

Chekish atrofida obro'-e'tibor yaratish katta xato ekanligini va o'lchangan tutun nafaqat sog'liq uchun zararli, balki o'limga olib kelishini dunyo uzoq vaqtdan beri tushundi. Katta va kichik ekranlarda chekuvchilar kamroq va kamroq ko'rinadi, tamaki reklamalari taqiqlanadi va filmlar va teleseriallar yaratuvchilari

ogohlantiruvchi yorliqlarsiz ishlay olmaydi, hatto potentsial zararli kadrlar ekranda bir necha soniya paydo bo'lsa ham. Shunga qaramay, deyarli har bir o'zini hurmat qiladigan model sigaret bilan fotosessiyaga ega va ko'plab aktyorlar tasvirni yaratish uchun to'plamda chekishlari kerak edi. Bularning barchasi shuni anglatadiki, ba'zida zamonaviy jamiyat sigaret chekadigan odamning sirli qiyofasida jozibali narsani topadi. Shuning uchun o'smirlarda yomon odatlarning oldini olish to'liq davom etishi kerak.

Davlat tomonidan chekishni oldini olish quyidagilardan iborat:

Tamaki mahsulotlarini reklama qilishni taqiqlashda.

Tamaki mahsulotlarini iste'molchilarni yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlar to'g'risida xabardor qiluvchi ogohlantiruvchi yorliqlar bilan majburiy markalashni joriy etishda.

Mahsulotlarni ochiq sotishni taqiqlash va do'konlar rioya qilishlari kerak bo'lgan bir qator qoidalarni joriy etishda.

Tegishli tasvirlar yoki eslatmalarni o'z ichiga olgan ommaviy axborot vositalari uchun sog'liq uchun majburiy ogohlantirishlarni joriy qiling.

Yomon odatlarning oldini olish bo'yicha ushbu chora-tadbirlar majmuasi keyingi harakatlar uchun asos yaratishga imkon beradi. Biroq, davlat bunday harakatlarni amalga oshirmaydi, shuning uchun bugungi kungacha qilingan barcha ishlar rasmiy bahonaga o'xshaydi. Biror narsani taqiqlab, buning evaziga muqobilni taklif qilish kerak, va yaxshiroq va foydaliroq. Bunday muqobil sifatida ko'pchilik sog'lom turmush tarzini - yomon odatlarning oldini olish sifatida ko'radi, uni ommalashtirish kerak. Ko'pgina maktablarda vazifa yanada muvaffaqiyatli. Ta'lim muassasalari xodimlari tomonidan o'quv ma'ruzalari va tushuntirish suhbatlari o'tkazilib, unda o'quvchilarga giyohvandlik mexanizmlari va har qanday tabiatdagi tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish oqibatlari tushuntiriladi. Sog'lom turmush tarzini olib borishning afzalliklari va zarurligi, malakali xodimlarning yordami, shuningdek, bepul sport bo'limlari haqida gapirishni unutmang.

Giyohvandlik

Giyohvandlik - bu giyohvandlik vositalari toifasiga kiruvchi har qanday moddaga

qaramlikdan boshqa narsa emas. Tabiiy va sintetik dorilar mavjud. Og'riqli giyohvandlik ba'zilar tomonidan va boshqalardan kelib chiqadi. Giyohvandlikning natijasi insonning intellektual, axloqiy va axloqiy tanazzuliga olib keladi.

Giyohvandlik, boshqa har qanday kasallik kabi, o'zining bir necha shakllariga ega: Birinchi bosqich. Kasallikning ushbu bosqichida odam vaqti-vaqti bilan foydalanish bilan boshlanadi, bu muntazam bo'ladi. Doimiy foydalanish bilan preparatning dozasi oshiriladi. Qisqa vaqt ichida ham uni birinchi marta iste'mol qilinganiga nisbatan 10 barobar oshirish mumkin. Shu bilan birga, odam vaziyatni nazorat qilishiga to'liq ishonch hosil qiladi. Buning sababi, bu bosqichda u hali jismoniy qaramlikka ega emas.

Preparatni qo'llashda boshdan kechiradigan eyforiya hissi, birinchi bosqich oxirida, kamroq aniqlanadi. Agar ilgari giyohvand moddalarga qiziqish bo'lmasa, endi u doimo eyforiya tuyg'usini boshdan kechirishga jalb qilinadi.

Ikkinchi bosqich. Jismoniy qaramlik bilan birga keladi. Odam giyohvand moddalarni muntazam ravishda qabul qila boshlaydi. Inyeksiyalar orasidagi intervallar kichrayib bormoqda, doza bir vaqtning o'zida oshiriladi. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish to'xtatilganda olib tashlash belgilari paydo bo'ladi. Endi odam eyforiya tuyg'usini boshdan kechirmaydi, preparatning ta'siri tonik bo'ladi. Hayotga qiziqish yo'qoladi, odam faqat doza haqida o'ylaydi. Organlar va hayotni qo'llab-quvvatlash tizimlarining ishlashida uzilishlar paydo bo'la boshlaydi.

Odam endi giyohvandsiz yashay olmaydi. Endi u dorini eyforiyani his qilish uchun emas, balki faqat etarli turmush darajasini saqlab qolish uchun qabul qiladi. Shaxsning to'liq degradatsiyasi mavjud. Giyohvandlikning bir necha turlari mavjud, masalan: heroin yoki kokain. Ammo har qanday giyohvandlik bir xil oqibatlariga olib keladi.

Davolash

Giyohvandlikka qaramlik umidsizlikka uchragan statistikaga ega. Giyohvandlik va psixotrop moddalarni qabul qilish natijasida giyohvandlarning atigi 5-10 foizi normal hayotga qaytish imkoniyatiga ega. Ularning yarmi hurmatli qarilikka qadar yashamaydi va boshqalardan ancha oldin vafot etadi. Bu odatda haddan tashqari

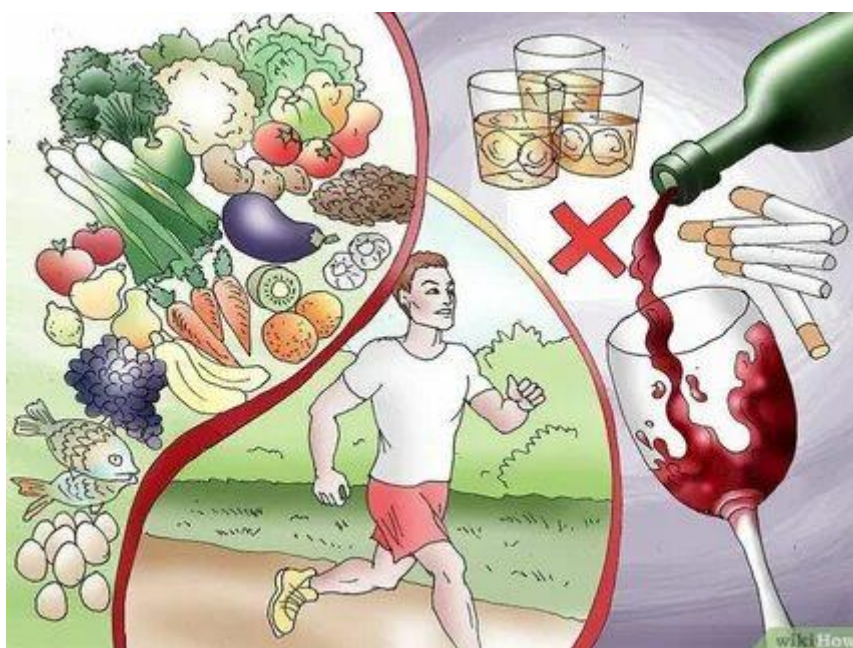
dozadan keyin 3-5 yil ichida sodir bo'ladi. Baxtilarning 10 foiziga kirish uchun siz o'zingizning giyohvandligingizni to'liq tan olishingiz kerak.

Giyohvandlikni davolash bir necha asosiy bosqichlardan iborat.

Bosqichlar:

Detoksifikatsiya. Buzilishlarni olib tashlash va tanadan zararli moddalarni olib tashlashga qaratilgan.

Faol davolash. Jismoniy faollik bilan birga maxsus psixologik usullardan foydalangan holda kompleks davolash. Siz bu bosqichni boshidanoq hayotni o'rganish deb atashingiz mumkin.



Relapsga qarshi terapiya. Biror kishi ustidan keyingi nazorat. Giyohvandlikdan davolanishdan so'ng, odamning eski hayotiga qaytishi uchun uzoq vaqt kerak bo'ladi. Ushbu jarayonni tezroq va samaraliroq qilish uchun ba'zi profilaktika tadbirlari mavjud.

yomon odatlarning oldini olish maqsadi

Narkomaniyaning oldini olish

Yomon odatlar (giyohvandlik) shakllanishining oldini olish masalasi barchani tashvishga solmoqda. Profilaktikaning bir nechta yo'nalishlari mavjud.

Yo'nalishlar:

Umumiy profilaktika. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish oqibatlarini haqida axborot hisobotini o'z ichiga oladi.

Tanlangan. Qiyin o'smirlarga tegishli.

Semptomatik. Giyohvand moddalarni iste'mol qilgan yoki ular bilan aloqada bo'lganlar uchun profilaktika.

Narkomanlarni jalb qilish. Dori vositalarining zarari, inyeksiya orqali o'limga olib keluvchi kasalliklarni yuqtirish imkoniyatlarini tushuntirish bo'yicha axborot ishlari olib borilmoqda.

Reabilitatsiya

Reabilitatsiya - giyohvandlikdan davolanishdan o'tgan shaxs uchun yomon odatlarning oldini olish vositasi. Giyohvandlik kasalligi ijtimoiy muammo bo'lib, uni profilaktika choralari yordamida qisman hal qilish mumkin.

Alkogolizm

yomon odatlarning oldini olish vositalari

Ijtimoiy jamiyatning jiddiy muammosi. Kasallik nafaqat spirtli ichimliklarga bo'lgan jismoniy ishtiyoqda, balki psixologik qaramlikda ham o'zini namoyon qiladi. Spirtli ichimliklarga qaramlik asta-sekin. Avvaliga bu shunchaki do'stlar bilan ichish, bu tez-tez takrorlana boshlaydi. Keyin kunlik ichish mavjud. Har bir inson turli vaqtdan keyin qaram bo'lib qoladi. Bu tananing fiziologik va ruhiy xususiyatlariga bog'liq. Ammo ertami-kechmi

natija muqarrar va odam ichkilikbozlikning birinchi bosqichini boshlaydi.

Spirtli ichimliklarga qaramlik

Alkogolizm kasalligi bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, ularning har biri o'ziga xos alomatlar va asoratlar bilan davom etadi. Bu holatda yomon odatlarning oldini olishdan maqsad "yashil ilon" dan butunlay qutulishdir.



Alkogolizmning bosqichlari:

Birinchi bosqich. Biror kishi spirtli ichimliklarni haftasiga 2-3 marta ichishni boshlaydi, asta-sekin spirtli ichimliklar dozasini oshiradi. U allaqachon spirtli ichimliklarga qaram bo'lib qolgan va uning barcha fikrlari faqat boshqa ichimlik haqida. Uni boshqa hech narsa qiziqitmaydi. Barcha hayotiy manfaatlar ortda qoladi. Spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning oqibatlari: xotira buzilishi, og'ir intoksikatsiya, gag refleksini yo'qotish. Ammo birinchi bosqich cheksiz emas va agar inson o'z vaqtida to'xtamasa va bir necha yil davomida bu hayot tarzini davom ettirsa, birinchi bosqich muammosiz ikkinchisiga o'tadi.

Ikkinchi bosqich. Ikkinchi bosqichda jismoniy qaramlik paydo bo'ladi. Spirtli ichimliklar tananing barcha hayotiy jarayonlarida ishtirok eta boshlaydi, uni asta-sekin yo'q qiladi. Natijada, kunlik dozaga bo'lgan ehtiyoj keskin oshadi, endi u asl nusxadan 5 baravar ko'p bo'ladi.

Agar alkogol tanaga tushishni to'xtatsa, olib tashlash belgilari paydo bo'lishi mumkin. Bunday holda, inson tanasining deyarli barcha tizimlarining ishida buzilish mavjud. Aynan shu bosqichda spirtli ichimliklarni iste'mol qilish sodir bo'ladi. Bu vaqtga kelib shaxsiyat allaqachon o'zgargan. Odam mas'uliyatsiz, himoyasiz, aloqalarida sinchkov bo'lib qoldi. U doimo tushkunlikka tushadi, yaqinlari o'rtasida, ishda janjal va nizolarni qo'zg'atadi. Bundan tashqari, asab tizimi, periferik va boshqa organlarning buzilishi bilan bog'liq turli kasalliklar

mavjud. Biror kishi stressni spirtli ichimlik bilan bartaraf etishga harakat qiladi, ammo bu uning ahvolini yanada og'irlashtiradi.

Uchinchi bosqich. Ushbu bosqichda tolerant intoksikatsiya paydo bo'ladi. Biror kishi allaqachon mast bo'lgan bir stakandan mast bo'lishni boshlaydi, shuning uchun u arzon spirtli ichimliklarni ichishni boshlaydi. Bu surrogatlar bilan tez-tez zaharlanish holatlariga olib keladi. Ushbu bosqichda ichish odamning beixtiyor siyishiga, epilepsiya tutilishiga olib kelishi mumkin. Shaxsning to'liq degradatsiyasi mavjud. Deyarli barcha organlar ta'sirlanadi, spirtli demans rivojlanadi. Eng muhimi, giyohvandlikka ushbu bosqichda ichishni tashlashga yordam berish tananing va ruhiy holatning qisman tiklanishiga olib kelishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, bu kasallik uchun yomon odatlarning oldini olish mavjud bo'lib, ularning sog'lig'iga ta'siri juda katta bolalarda yomon odatlarning oldini olish



Alkogolizmning oldini olish

Mutlaqo barcha yoshdagilar profilaktikaga muhtoj. Axir, har bir kishi bu kasallikning qurboni bo'lishi mumkin. O'z vaqtida giyohvandlikning oldini olish uchun barcha yosh bosqichlarida profilaktika choralarini o'tkazish kerak. Ushbu kasallikning oldini olishning uchta turi mavjud.

Profilaktika turlari:

Bolalardagi yomon odatlarning birlamchi oldini olish muammosi, uning inson

tanasiga zararli ta'siri haqida suhbatdir. Qoida tariqasida, axborot suhbatlari o'tkaziladi, videolar tomosha qilinadi va muhokama qilinadi. Birlamchi profilaktika yoshlar, maktab o'quvchilari, talabalar to'garaklarida olib boriladi.

Ikkilamchi - allaqachon davolanayotgan sobiq alkogol bilan suhbat. Oilasi bilan uchrashuvlar, oilaga psixologik yordam.

Uchinchi daraja - Anonim alkogolizm jamiyati. Profilaktikaning barcha turlari spirtli ichimliklarga qaramlarga xayriya ta'siriga ega. Siz bilishingiz kerakki, kasallikning har qanday bosqichida sog'lom turmush tarzini to'xtatish va boshlash imkoniyati mavjud.

Ortiqcha ovqatlanish

Ortiqcha ovqatlanish - yana bir yomon odat, u unchalik xavfli emas. Axir, oziq-ovqatga qaramlik tuzatib bo'lmaydigan oqibatlarga olib keladi, masalan, semirib ketish va natijada - tanadagi organlarning normal faoliyatining buzilishi. Bu diabet, qo'shma muammolar va boshqalar kabi kasalliklarga olib keladi.



Salomatlikni saqlash uchun yomon odatlarning oldini olish sabablarni bartaraf etishga qaratilgan:

Stress. Turli xil shirinliklar bilan stressni engish odamlar uchun eng sevimli protseduralardan biridir. Axir, mazali tortning bir bo'lagini yeyish bilan qiyinchiliklardan chalg'itish juda osonga o'xshaydi.

Fiziologik kamchiliklar. Ba'zi odamlar shunchaki ovqatga qaram bo'lishadi, chunki

ular o'zlarini to'liq his qilmaydilar.

Ortiqcha ovqatlanish oqibatlarini axloqiy noto'g'ri tushunish. Odamlarning 75 foizi ortiqcha ovqatlanish olimlarning yana bir afsonasi ekanligiga ishonishadi. Bolalarda ortiqcha ovqatlanish bilan bog'liq yomon odatlarning oldini olish ham juda muhimdir.

Ortiqcha ovqatlanishning oldini olish

Bunday giyohvandlikka berilmaslik uchun yomon odatning oldini olish uchun bir nechta qoidalarni eslab qolishingiz kerak. Ularning odamlarga ta'siri juda katta:

Oziq-ovqatlarni muntazam ravishda iste'mol qiling. Odamlar darhol o'zlarini to'la his qilmaydilar, shuning uchun tana hali ham to'liq emasdek tuyulsa ham, bir necha daqiqa kutishga arziydi.

Sog'lom taomlarni iste'mol qiling. Chips, kraker, kek va boshqalar kabi nosog'lom ovqatlar ma'lum bir giyohvandlikka sabab bo'ladi. Bu ovqatlar iste'mol qilinganda organizm endorfinlarni chiqaradi. Shuning uchun uni iste'mol qilish odatiy ovqatga emas, balki giyohvandlikka aylanadi.

Parhezlar. Ular tanani zararli moddalardan tozalashga va dietaga rioya qilishga imkon beradi.

4- AMALIY MASHG'ULOT

MAVZU: SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLANTIRISHDA ATROF MUHITNING SOFLIGI VA UNI MUHOFAZA QILISHGA ERISHISH. (2-SOAT)

Biosferadagi barcha jarayonlar o'zaro bog'liqdir. Insoniyat biosferaning ozgina qismidir va inson organik hayotning faqat bir turi - Homo sapiens (aqlli odam). Aql odamni hayvonot dunyosidan ajratib qo'ydi va unga ulkan kuch berdi. Asrlar davomida inson tabiiy muhitga moslashishga emas, balki uni o'z hayoti uchun qulay qilishga intilgan. Endi biz har qanday inson faoliyati atrof-muhitga ta'sir qilishini va biosferaning yomonlashishi barcha tirik mavjudotlar, shu jumladan odamlar uchun xavfli ekanligini angladik. Insonni, uning tashqi dunyo bilan munosabatlarini har tomonlama o'rganish sog'liq nafaqat kasalliklarning yo'qligi, balki insonning jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonligi ekanligini tushunishga olib

keldi. Sog'liqni saqlash-bu nafaqat tabiat tomonidan tug'ilishdan, balki biz yashayotgan sharoitlardan ham bizga berilgan kapital.

Atrof-muhit omillari.

Atrof-muhit omillari-organizmga har qanday ta'sir ko'rsatadigan yashash muhitining xususiyatlari. Atrof muhitning befarq elementlari, masalan, inert gazlar ekologik omillar emas.

Atrof-muhit omillari vaqt va makonda sezilarli o'zgaruvchanlik bilan ajralib turadi. Masalan, quruqlik yuzasida harorat juda katta farq qiladi, ammo okean tubida yoki g'orlarning tubida deyarli doimiy bo'ladi.

Xuddi shu atrof-muhit omili birgalikda yashaydigan organizmlar hayotida turli xil ma'nolarga ega. Masalan, tuproqning tuz rejimi o'simliklarning mineral ovqatlanishida muhim rol o'ynaydi, ammo ko'pchilik quruqlikdagi hayvonlar uchun befarq. Yorug'likning intensivligi va yorug'likning spektral tarkibi fototrofik organizmlar (ko'pchilik o'simliklar va fotosintetik bakteriyalar) hayotida juda muhimdir va geterotrofik organizmlar (zamburug'lar, hayvonlar, mikroorganizmlarning muhim qismi) hayotida yorug'lik hayotiy faoliyatga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi.

Atrof-muhit omillari fiziologik funktsiyalarda moslashuvchan o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan stimulyat sifatida harakat qilishi mumkin; ma'lum sharoitlarda ma'lum organizmlarning mavjud bo'lishiga imkon bermaydigan cheklovchilar sifatida; organizmlarning morfo-anatomik va fiziologik o'zgarishlarini aniqlaydigan modifikatorlar sifatida.

Organizmlar statik o'zgarmas omillarga emas, balki ularning rejimlariga - ma'lum vaqtdagi o'zgarishlar ketma-ketligiga ta'sir qiladi.

Ekologik omillarning tasnifi

Ta'sir tabiati bo'yicha:

To'g'ridan - to'g'ri harakat qilish-tanaga, asosan metabolizmga bevosita ta'sir qiladi; Bilvosita harakat qilish-to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiluvchi omillarning o'zgarishi (relyef, ta'sir qilish, dengiz sathidan balandlik va boshqalar) orqali bilvosita ta'sir qilish.

Kelib chiqishi bo'yicha:

A) abiotik-jonsiz tabiatning omillari:

iqlim: yillik harorat yig'indisi, o'rtacha yillik harorat, namlik, havo bosimi;

edafik (edafogenik): tuproqning mexanik tarkibi, tuproqning nafas olish qobiliyati, tuproqning kislotaligi, tuproqning kimyoviy tarkibi;

orografik: relyef, balandlik, tiklik va qiyalik ekspozitsiyasi;

kimyoviy: havoning gaz tarkibi, suvning tuz tarkibi, konsentratsiyasi, kislotaligi;

jismoniy: shovqin, magnit maydonlar, issiqlik o'tkazuvchanligi va issiqlik sig'imi, radioaktivlik, quyosh nurlanishining intensivligi.

B) biotik-tirik organizmlarning faoliyati bilan bog'liq:

fitogen-o'simliklarning ta'siri;

mikogen-qo'ziqorinlarning ta'siri;

zoogen-hayvonlarning ta'siri;

mikrobiologik-mikroorganizmlarning ta'siri.

V) antropogen (antropik):

jismoniy: atom energiyasidan foydalanish, poezdlar va samolyotlarda harakatlanish, shovqin va tebranishning ta'siri;

kimyoviy: mineral o'g'itlar va pestitsidlardan foydalanish, er qobig'ining sanoat va transport chiqindilari bilan ifloslanishi;

biologik: oziq-ovqat; inson yashash joyi yoki oziq-ovqat manbai bo'lishi mumkin bo'lgan organizmlar;

ijtimoiy - odamlarning munosabatlari va jamiyatdagi hayot bilan bog'liq.

Atrof-muhit omillarining organizmga ta'siri

Atrof-muhit omillari tanaga alohida emas, balki kompleksda ta'sir qiladi, shunga ko'ra tananing har qanday reaksiyasi ko'p faktorli ravishda aniqlanadi. Shu bilan birga, omillarning integral ta'siri individual omillar ta'sirining yig'indisiga teng emas, chunki ular o'rtasida turli xil o'zaro ta'sirlar mavjud bo'lib, ularni to'rtta asosiy turga bo'lish mumkin:

Monodominantlik-omillardan biri qolganlarning ta'sirini bostiradi va uning qiymati organizm uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shunday qilib, tuproqda mineral

ozuqa elementlarining to'liq yo'qligi yoki mavjudligi keskin etishmovchilik yoki ortiqcha o'simliklar tomonidan boshqa elementlarning normal so'rilishiga to'sqinlik qiladi.

Sinergizm-ijobiy fikr-mulohazalar tufayli bir necha omillarning o'zaro kuchayishi. Masalan, tuproq namligi, undagi nitrat miqdori va yoritilishi, ularning har biri bilan ta'minlanishini yaxshilash bilan birga, qolgan ikkitasining ta'sirini oshiradi.

Qarama - qarshilik-teskari salbiy aloqa tufayli bir necha omillarning o'zaro o'chirilishi: chigirtka populyatsiyasining ko'payishi oziq-ovqat resurslarining kamayishiga yordam beradi va ularning populyatsiyasi kamayadi.

Provokatsiya-bu tanaga ijobiy va salbiy ta'sirlarning kombinatsiyasi, ikkinchisining ta'siri birinchisining ta'siri bilan kuchayadi. Shunday qilib, eritish qanchalik tez sodir bo'lsa, o'simliklar keyingi sovuqdan shunchalik ko'p azoblanadi.

Omillarning ta'siri, shuningdek, organizmning tabiati va hozirgi holatiga bog'liq, shuning uchun ular ontogenezning turli bosqichlarida har xil turlarga ham, bitta organizmga ham tengsiz ta'sir ko'rsatadi: past namlik gidrofitlar uchun zararli, ammo kserofitlar uchun zararsizdir; past harorat kattalar mo " tadil ignabargli daraxtlar tomonidan zarar etkazmasdan toqat qilinadi, ammo yosh o'simliklar uchun xavflidir.

Omillar bir-birini qisman almashtirishi mumkin: yorug'lik zaiflashganda, agar havodagi karbonat angidrid konsentratsiyasi oshsa, fotosintez intensivligi o'zgarmaydi, bu odatda issiqxonalarda sodir bo'ladi.

Omillar ta'sirining natijasi tananing va uning avlodlarining hayoti davomida ularning ekstremal qiymatlari ta'sirining davomiyligi va takrorlanishiga bog'liq: qisqa muddatli ta'sirlar hech qanday oqibatlarga olib kelmasligi mumkin, tabiiy tanlanish mexanizmi orqali uzoq muddatli ta'sirlar esa sifat o'zgarishiga olib keladi.

Inson salomatligi va umr ko'rish davomiyligiga ta'sir qiluvchi omillar

Aholi salomatligiga ta'sir qiluvchi turli omillarning taxminiy hissasi to'rtta pozitsiyada baholanadi: turmush tarzi, inson genetikasi (biologiyasi), tashqi muhit va sog'liqni saqlash ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, turmush tarzi sog'liq holatiga eng katta ta'sir ko'rsatadi. Barcha kasalliklarning deyarli yarmi unga bog'liq.

Salomatlikka ta'siri bo'yicha ikkinchi o'rinni inson hayoti muhitining holati egallaydi (kasalliklarning kamida uchdan bir qismi atrof-muhitning salbiy ta'siri bilan belgilanadi). Irsiyat kasalliklarning taxminan 20 foizini aniqlaydi.

Sog'lom organizm atrof-muhitdagi har qanday o'zgarishlarga, masalan, harorat o'zgarishiga, atmosfera bosimiga, havodagi kislorod miqdorining o'zgarishiga, namlikka va boshqalarga javoban barcha tizimlarining maqbul ishlashini doimiy ravishda ta'minlaydi. atrof-muhit bilan o'zaro aloqada bo'lgan odamning optimal hayotiy faoliyatining saqlanishi uning tanasi uchun har qanday omilga nisbatan chidamlilikning ma'lum fiziologik chegarasi mavjudligi bilan belgilanadi atrof-muhit va chegaradan tashqarida bu omil muqarrar ravishda inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, sinovlar shuni ko'rsatdiki, shahar sharoitida sog'liqqa ta'sir qiluvchi omillar beshta asosiy guruhga bo'linadi: yashash muhiti, ishlab chiqarish omillari, ijtimoiy, biologik va individual turmush tarzi.

Sayyoramiz tarixida (u shakllangan kundan to hozirgi kungacha) yer yuzini o'zgartiradigan sayyoraviy miqyosdagi ulkan jarayonlar doimiy ravishda sodir bo'lgan va sodir bo'lmoqda. Kuchli omil-inson ongining paydo bo'lishi bilan organik dunyo evolyutsiyasida sifat jihatidan yangi bosqich boshlandi. Insonning atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirining global tabiati tufayli u eng katta geologik kuchga aylanadi.

Insonning ishlab chiqarish faoliyati nafaqat biosfera evolyutsiyasi yo'nalishiga ta'sir qiladi, balki o'zining biologik evolyutsiyasini ham belgilaydi.

Inson yashash muhitining o'ziga xos xususiyati ijtimoiy va tabiiy omillarning murakkab o'zaro bog'liqligidadir. Insoniyat tarixining boshida tabiiy omillar inson evolyutsiyasida hal qiluvchi rol o'ynagan. Zamonaviy odamlarda tabiiy omillarning ta'siri asosan ijtimoiy omillar bilan zararsizlantiriladi. Yangi tabiiy va ishlab chiqarish sharoitida odam ko'pincha evolyutsion jihatdan hali tayyor bo'lmagan juda g'ayrioddiy, ba'zan esa haddan tashqari va qattiq atrof-muhit omillarining ta'sirini boshdan kechiradi.

Inson, boshqa tirik organizmlar singari, moslasha oladi, ya'ni atrof-muhit sharoitlariga moslashadi. Insonning yangi tabiiy va ishlab chiqarish sharoitlariga

moslashishini ma'lum bir ekologik muhitda organizmning barqaror mavjudligi uchun zarur bo'lgan ijtimoiy-biologik xususiyatlar va xususiyatlar to'plami sifatida tavsiflash mumkin.

Har bir insonning hayotini doimiy moslashish deb hisoblash mumkin, ammo bizning qobiliyatlarimiz ma'lum chegaralarga ega. Shuningdek, inson uchun jismoniy va aqliy kuchlarini tiklash qobiliyati cheksiz emas.

Hozirgi vaqtda inson kasalliklarining muhim qismi bizning yashash joyimizdagi ekologik vaziyatning yomonlashishi bilan bog'liq: atmosfera, suv va tuproqning ifloslanishi, sifatsiz oziq-ovqat, shovqinning ko'payishi.

Noqulay ekologik sharoitlarga moslashib, inson tanasi zo'riqish, charchoq holatini boshdan kechiradi. Kuchlanish-inson tanasining ma'lum bir faoliyatini ta'minlaydigan barcha mexanizmlarni safarbar qilish. Yukning kattaligiga, tananing tayyorgarlik darajasiga, uning funktsional, tarkibiy va energiya manbalariga qarab, tananing ma'lum darajada ishlashi ehtimoli kamayadi, ya'ni charchoq paydo bo'ladi.

Sog'lom odamning charchashi bilan tananing mumkin bo'lgan zaxira funktsiyalarini qayta taqsimlash mumkin va dam olgandan keyin kuchlar yana paydo bo'ladi. Odamlar nisbatan uzoq vaqt davomida eng og'ir tabiiy sharoitlarga toqat qila oladilar. Biroq, bu sharoitlarga o'rganmagan, ularga birinchi marta kirgan odam, doimiy yashovchilarga qaraganda, notanish muhitda yashashga juda kam darajada moslashgan.

Turli odamlar uchun yangi sharoitlarga moslashish qobiliyati bir xil emas. Shunday qilib, ko'p odamlar bir nechta vaqt zonalarini tez kesib o'tadigan uzoq masofali havo qatnovi bilan, shuningdek smenali ish bilan, uyqu buzilishi kabi noxush alomatlarga duch kelishadi va ish qobiliyati pasayadi. Boshqalar tezda moslashadi. Insonning moslashuvchan imkoniyatlarini o'rganish va tegishli tavsiyalarni ishlab chiqish hozirgi paytda muhim amaliy ahamiyatga ega.

GLOSSARIY

Atama	O'zbek tidagi sharh	Ingiz tidagi sharhi
JIsmoniy mashqlar	Maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini xalq etish maqsadida o'tkaziladigan ongii harakatlil faoliyat tushuniladi.	It is a conscious activity that is carried out with a view to solving specifically chosen and physical tasks
Amaliy mashqlar	yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va boshqalar.	walking, running, throwing, climbing, crawling, balancing, overcoming obstacles, and more.
JIsmoniy rivojlanish	Odam organizmining tabiiy jarayon natijasida shakl va vazifaning biologik o'zgarishi.	Biological change of shape and function as a result of the natural process of the human body.
JIsmoniy tayyorgarlik	Sog'likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmining umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Pedagogical process aimed at strengthening health, developing quality of the body, increasing the overall work ability of the organism.
JIsmoniy tarbiya	Pedagogik jarayon bo'lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.	It is a pedagogical process aimed at educating the morphological and functional state of the organism, the spiritual and the willpower of the organism, the improvement of knowledge, skills, qualifications, achieving high results in labor and defense of the Homeland.
JIsmoniy madaniyat	Jamiyat va shaxs umumiy madaniyatning tarkibiy qismi, odamlarning sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat turi.	A component of the general culture of the community and the person is a type of social activity aimed at strengthening people's health and developing their physical abilities.
JIsmoniy yuk	Shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarni ma'lum me'yorl.	The body of competitors is a known standard of physical exercise.
Saf mashqlar	Safda birligida bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini, qad qomatini shuningdek ritm va sur'at hissin tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlilar.	Efforts to promote the harmoniousness and discipline, the teamwork skills, the groom as well as the rhythm and the sense of pace when combined together in the process.
Sport	Jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan hamda eng yuksak natijalarga erishishga qaratilgan o'yinlar, musobaqalar tarzidagi faoliyat.	Games, tactical activities based on physical exercises and achieving the highest results.
Malaka	Avtomatlashgan, odatdagi muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatdir.	It is an automated, usually action with definite method.
Taktika	Bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib	Competitive use of technical will and physical capabilities, taking

	xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.	Into account the opponent's specificity in certain situations occurring in competitions and competitions.
Texnika	Sportchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.	The sum total of allowed actions in the rules applicable to the achievement of the athlete.
Usul	Sportchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilayotgan sportchi holatini maydonga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakat.	An athlete's action to change the situation of the attacking athlete to the field to win or overcome the opponent.

VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoev SH.M. “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz” mavzusidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutqi. – T.: “O‘zbekiston”, 2016. – 56 b.
2. Mirziyoev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. –T.: “O‘zbekiston”. – 2017.– 102b.
3. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 488 b.
4. Mirziyoev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi -T.: “O‘zbekiston”, 2017.48 b.
5. Mirziyoev SH.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qathiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild – T. : O‘zbekiston, 2017. - 592 b. (.‘df 170Mb)
6. Mirziyoev SH.M.«Xalqimizning roziligi bizning faolyatimizga berilgan eng oliy bahodir» 2-jild -T. : O‘zbekiston, 2019, 592 b.
7. Mirziyoev SH.M. «Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayooti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi» 3-jild Toshkent : O‘zbekiston, 2019 .- 400 b

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

8. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2023.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta‘lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020 yil 6 noyabr PF-6108-son Farmoni.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 2020 yil 29 oktyabr PF-6097-son Farmoni
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta‘lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida@

2019 yil 27 avgustdagi PF-5789-son Farmoni

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 2019 yil 8 oktabr PF- 5847 Farmoni

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi" 2019 yil 17 yanvar, PF-5635-son Farmoni.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi 2017 yil 7 fevral Farmoni.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 20 apreldagi 2909-son Qarori.

16. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun. 2020 yil 23 sentyabr, O'RQ-637-son Vazirlar Mahkamasining 797-son "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" 2019 yil 23 sentyabrdagi Qarori.

17. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni // <http://www.lex.uz/docs/2742233>.

18. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4711327>.

19. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ- 3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori // <https://lex.uz/pdfs/3226019>.

20. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni

[//https://lex.uz/pdfs/3578121](https://lex.uz/pdfs/3578121)

21. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 19 noyabrdagi 918-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda O‘zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatlarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori [//https://lex.uz](https://lex.uz)

22. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 658-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori [//http://lex.uz/search/natactnum](http://lex.uz/search/natactnum).

III. Maxsus adabiyotlar

23. Pulatov A.A., GanIyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 351 b.

24. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uning o‘qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma / H.T. Rafiyev; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi; O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi markazi; mas‘ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – T.: Noshir, 2012. – 432 b.

25. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

26. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.

27. Ibraymov A.YE. Masofaviy o‘qitishning didaktik tizimi: metodik qo‘llanma / tuzuvchi. A.YE. Ibraymov. – T.: “Lesson press”, 2020. – 112 b.

28. Teoriya va metodika fizicheskoy kulturi va sporta: Uchebnoye posobiye / A.Y. Chastoyedova. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 s.

IV. Internet saytlar

<http://bImm.uz>

<http://uzdjtsu.uz>

<https://mInsport.uz>

<https://sportedu.uz>