

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG  
KADRLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING  
MALAKASINI OSHIRISH MINTAQAVIY MARKAZI**

**JAMIYATDA SOG`LOM TURMUSH  
TARZINI TASHKIL ETISH ASOSLARI**

**2024**

**Ibragimov M.B.**

pedagogika fanlari bo'yicha  
falsafa doktori (PhD), dotsent.



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO 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**

**Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat**

**Buxoro – 2024**

Modulning o`quv-uslubiy majmuasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023 yil 25 avgustdagi 391-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o`quv dasturi va o`quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchi:** **M.B.Ibragimov** – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

**Taqrizchi:** **A.E.Sattorov**– pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

**O`quv -uslubiy majmua Buxoro davlat universiteti Ilmiy  
Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan  
(2023 yil “28” dekabrdagi 5-sonli bayonnoma)**

## MUNDARIJA

<b>I. ISHCHI DASTUR .....</b>	<b>5</b>
<b>II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA‘LIM METODLARI .....</b>	<b>13</b>
<b>III. NAZARIY MATERIALLAR .....</b>	<b>20</b>
<b>IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI .....</b>	<b>61</b>
<b>V. GLOSSARIY .....</b>	<b>78</b>
<b>VI. ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....</b>	<b>80</b>

# 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 ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlarga alohida e'tibor berilgan bo'lib, unda tinglovchilar o'zlarini ko'plab qiziqtirgan savollarga javob topadilar. Jumladan, sportchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish uslublari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funksional holatini tashxislash usullari, jismoniy

tarbiya va sportdagi matematik-statistik uslublar bilan tanishadi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta`lim sohasi bo`yicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo`yiladigan umumiy malaka talablari va o`quv rejalari asosida shakllantirilgan bo`lib, unig mazmuni yangi O`zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va jamiyatning ma`naviy asoslarini yoritib berish, oliy ta`limning normativ-huquqiy asoslari bo`yicha ta`lim-tarbiya jarayonlarini tashkil etish, pedagogik faoliyatda raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish, ilmiy innovatsion faoliyat darajasini oshirish, pedagogning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, ta`lim sifatini ta`minlashda baholash metodikalaridan samarali foydalanish, jamiyatda sog`lom turmush tarzini tashkil etish bo`yicha tegishli bilim, ko`nikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo`naltirilgan.

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**O`quv modulning maqsadi:** pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malaka oshirish kursi tinglovchilarini innovatsion yondoshuvlar asosida o`quv-tarbiyaviy jarayonlarni tashkil etishda ilmiy tadqiqot usullari va natijalaridan samarali foydalanish, loyihalashtirish, sohadagi ilg`or tajribalar asosida ilmiy izlanishlarni olib borish hamda ularning ijodiy faolligini rivojlantirish bo`yicha kasbiy bilim, ko`nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

#### **O`quv modulining vazifalari:**

“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” malakasini oshirish yo`nalishlarida pedagog kadrlarning ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish bo`yicha kasbiy bilim, ko`nikma, malakalarini takomillashtirish;

intensiv skaut platformalaridagi professional statistika bazalari ma'lumotlaridan foydalanishni o`rgatish;

jismoniy tarbiya va sport fanlarini o`qitishda ta'lim jarayoniga forsait texnologiyalarini samarali qo`llash;

jismoniy tarbiya va sport sohasi bo`yicha o`qitishning innovasion texnologiyalari va ilg`or xorijiy tajribalarini o`zlashtirish;

sport sohasini rivojlantirishning istiqbolli dasturlarini ishlab chiqish;

ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublardan foydalanish hamda tadqiqot natijalarini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish.

**Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar**

“Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish asoslari” modulini o'zlashtirishda amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

**Tinglovchi:**

- Sog'lom turmush tarsi ishlarini olib borishning maqsadi va vazifalarini;
- Sog'lom turmush tarsi ishlarini tashkil etishda ilmiy tadqiqot usullarini;
- uzoq muddatli, uzluksiz, bir tekis yuklama usullarini;
- jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy tadqiqot ishlarini;
- jismoniy tarbiya va sportning ilmiy tadqiqot usullariga qo'yiladigan umumiy talablarni *bilishi* kerak.

**Tinglovchi:**

- mashg'ulot yuklama shiddatini nazorat qilish;
- - Sog'lom turmush tarsi ishlarini tashkil etishda ma'lumotlarini o'rganish, tahlil qilish hamda statistik axborotlarni tizimlashtirish;
- ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiiq etish;
- eksperimental tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish va aks ettirish, xulosalar chiqarish, ilmiy maqolalar tayyorlash, tavsiyalarini ishlab chiqish *ko'nikmalariga* ega bo'lishi kerak.

**Tinglovchi:**

- kompleks nazorat asoslari hamda jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublardan foydalana olish;
- ilmiy tadqiqot vosita va usullarini qo'llay olish;
- - Sog'lom turmush tarzi ishlarini tashkil etishda innovatsiyalar va ularni dars- mashg'ulotlarida qo'llashning ilmiy-nazariy va amaliy ahamiyatini bilish *malakasiga* ega bo'lishi kerak.

### **Tinglovchi:**

- badantariya va sportning murakkablik darajasini tahlil eta olish;
- jismoniy tarbiya darslarida forsait texnologiyalaridan foydalana olish;
- egallangan tajribani tanqidiy ko'rib chiqish qobiliyati, zarur bo'lganda o'z kasbiy faoliyatining turi va xarakterini o'zgartira olish.

### **Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar**

“Jamiyatda sog`lom turmush tarzi ishlarini tashkil etishda” moduli nazariy va amaliy mashg`ulotlar shaklida olib boriladi. Modulni o`qitish jarayonida:

nazariy mashg`ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot, video dars va elektron-didaktik texnologiyalari;

amaliy mashg`ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan foydalanib, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishning so'rovnoma, matematik-statistik va instrumental uslublari;

innovatsion pedagogik texnologiyalari (aqliy hujum, swot tahlil, Venn diagrammasi, va boshq.) hamda boshqa ta'lim texnologiyalaridan foydalanish nazarda tutiladi.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi**

“Jamiyatda sog`lom turmush tarzi ishlarini tashkil etishda” moduli mazmuni o'quv rejadagi “Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari”, “Bolalar va o'smirlar sportining dolzarb muammolari”, “Ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish” va “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish” o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

### **Modulning oliy ta'limdagi o'rni**

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar jamiyatda sog`lom turmush tarzi ishlarini tashkil etishda ilmiy pedagogik va ilmiy tadqiqot ishlari olib borilayotgan ta'lim muassasalarning ob'ekti, uslubiy ko'rsatmalar, yo'riqnomalar va boshqa hujjatlarni o'rganish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga tadbiiq etish bo'yicha zaruriy bilimlar hamda kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.



## MODUL BO‘YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

	Modul mavzulari	Auditoriya o‘quv yuklamasi		
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg ulot
1.	Sharq olimlarning sog`lom turmush tarzi va salomatlik to`g`risidagi qarashlari	2	2	
2	Sharq va G`arb olimlarining “Salomatlik” tushunchasi haqidagi qarashlari	2		2
3	Sog`lom turmush tarzining nazariy masalalari	4	2	2
4.	Jamiyatda sog`lom turmush tarzini tashkil etish	2	2	
5	Sog`lom turmush tarzini shakllantirishda sport etikasining o`rni.	2		2
6.	Zararli odatlar va sog`lom turmush tarzi	2		2
7	Sog`lom va barkamol shaxs g`oyasi. Sog`lom turmush tarzining mafkuraviy asoslari	4	2	2
	<b>JAMI:</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

### NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-MAVZU: SHARQ OLIMLARNING SOG`LOM TURMUSH TARZI VA SALOMATLIK TO`G`RISIDAGI QARASHLARI(2 soat)

##### Reja:

1. Abu Ali ibn Sino ta'limotida yetuk jismonan sog`lom inson shaxsi masalasining yoritilishi.
2. Abu Nasr Farobiyning sog`lom turmush to`g`risidagi qarashlari.
3. Kaykovusning jismoniy to`g`risidagi qarashlari.

Ibn Sino haqiqiy qomusiy olim sifatida o‘z davridagi fanlarning deyarli hammasi bilan muvaffaqiyatli shug‘ullangan va ularga oid asarlar yaratgan. Ibn Sinoning tabobat Fani sohasidagi xizmatlari Ayniqsa buyukdir. U o‘z asarlarida eng qadimgi fanlardan biri bo‘lgan tibbiyotning o‘zidan oldingi ming yillik

taraqqiyotiga yakun yasabgina qolmay, uni Yangi yuqori bosqichga ko‘tardi, hatto bu fanning keyingi asrlarda erishgan bir qancha yutuqlarini ko‘ra bildi.

## **2-MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY MASALALARI (2 soat)**

1. Inson salomatligi va sog‘lom turmush tarzi nazariyasiga bo‘lgan ehtiyoj.
2. Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, salomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash
3. Salomatlik zaxiralari va salomatlik potensiali

Salomatlik nazariyasi fundamental tibbiy fanlar, shuningdek, falsafa va boshqa ijtimoiy-gumanitar fanlar yutuqlariga tayanib, birinchi galda salomatlik va kasallik kategoriyasining mohiyati nima, degan savolga javob beradi. Nazariya inson salomatligining tashqi muhit omillari bilan shartlanganligini, ichki biologik irsiy xususiyatlarining ta‘sirini asoslaydi, salomatlikning eng avvalo turmush tarzi bilan boglanganligini, xavf omillarining qay darajada o‘z ta‘sirini o‘tkazishini aniqlab, tibbiyot amaliyotini muhim omil bilan qurollantiradi. Nazariya organizmning muayyan tashqi muhit sharoitlariga moslashishi uning salomatligini va aksincha, bunday moslashuv mexanizmlarining takomillashmaganligi kasallik keltirib chiqarishi mumkinligini ilmiy isbot qiladi. Bunday moslashuv jarayonida asab tizimi, ichki sekretsiya bezlari faoliyati va boshqa mexanizmlarning ta‘sirini baholash orqali salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo‘lgan tadbirlar majmuasini taklif qiladi.

## **3-MAVZU: JAMIYATDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISH (2 soat)**

### **Reja:**

1. Sog‘lom turmush tarzi – hayot talabi
2. Yashash va sog‘lom bo‘lishga kuchli hohishning bo‘lishi
3. Harakatlarning salomatlikni ta‘minlash va mustahkamlashdagi roli.

Sogʻlik masalasida noanʻanaviy fikrlovchi kishilar, tabiiyotchilar koʻpayib, ular ichida sogʻlom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar.

#### **4-MAVZU: SOGʻLOM VA BARKAMOL SHAXS GʻOYASI. SOGʻLOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI**

**(2 soat)**

**Reja:**

1. Sogʻlom va barkamol shaxs gʻoyasi
2. Sogʻlom turmush tarzi falsafasi
3. Insonning hayot yoʻli

Sogʻlom avlod deganda biz jismonan baquvvat farzandlarimizni emas, balki maʼnaviy boy avlodni ham koʻzda tutganmiz. Chunki, har taraflama sogʻlom avlodga ega boʻlgan xalqni hech qachon yengib boʻlmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmogʻimiz shart.

#### **AMALIY MASHGʻULOTLAR MAZMUNI**

##### **1-AMALIY MASHGʻULOT**

##### **SHARQ VA GʻARB OLIMLARNING “SALOMATLIK” TUSHUNCHASI HAQIDA QARASHLARI (2 soat)**

Mavzuning rejasini tanlash. Mavzu materiallarini yigʻish va toʻplash. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy ish mavzusi tadqiqotchining keyingi maqsadli faoliyati uchun istiqbolli boʻlishi, demak, u ilmiy tadqiqotlarga qoʻyiladigan umumiy talablarga toʻla javob berishi shart.

##### **2-AMALIY MASHGʻULOT**

##### **Mavzu: SOGʻLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT ESTETIKASINING OʻRNI (2 soat)**

Mavzuning rejasini tanlash. Mavzu materiallarini yigʻish va toʻplash. Toʻplangan axborotlarni tizimlashtirish. Yangi maʼlumotlarni aytib berish.

### **3-AMALIY MASHG‘ULOT**

**Mavzu: SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL SHAKLLANTIRISHDA SPORT ETIKASINING O‘RNI. (2 soat)**

Mavzuning rejasini tanlash. Mavzu materiallarini yig‘ish va to‘plash. To‘plangan axborotlarni tizimlashtirish. Yangi ma‘lumotlarni aytib berish. “Keys stadi” texnologiyasi asosida muammoli vaziyatlarni kichik guruhlarda bajarish.

### **4-AMALIY MASHG‘ULOT**

**Mavzu: ZARARLI ODATLAR VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI (2 soat)**

Mavzuning rejasini tanlash. Mavzu materiallarini yig‘ish va to‘plash. To‘plangan axborotlarni tizimlashtirish. Yangi ma‘lumotlarni aytib berish. “Keys stadi” texnologiyasi asosida muammoli vaziyatlarni kichik guruhlarda bajarish. Yangi pedagogic texnologiyalar asosida tashkil etish.

### **5-AMALIY MASHG‘ULOT**

**Mavzu: SOG‘LOM VA BARKAMOL SHAXS G‘OYASI. SOG‘LOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI**

Mavzuning rejasini tanlash. Mavzu materiallarini yig‘ish va to‘plash. To‘plangan axborotlarni tizimlashtirish. Yangi ma‘lumotlarni aytib berish.

## **II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI**

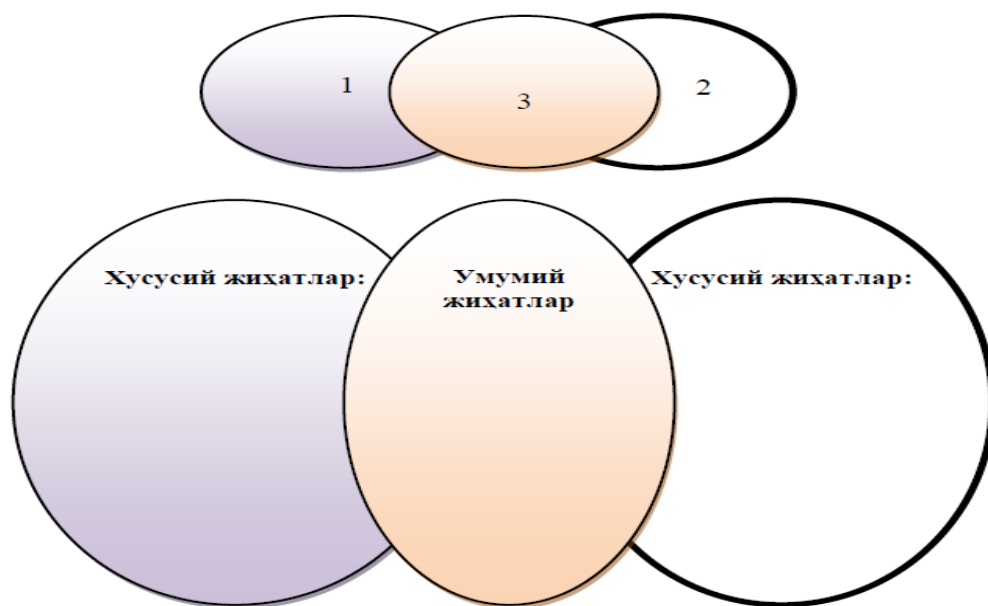
### **Quyidagi shakllarda ta’lim berish ko‘zda tutilgan:**

- binar ma’ruza, bit dars, debatlar, vebinar;
- On-line ma’ruza;
- trening, videotrening;
- kichik ma’ruzalar va suhbatlar (diqqatni jamlash va axborotni qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi);
- klaster, sinkveyn (axborot yoki biron-bir tushunchani qisqa bayonini tuzish ko‘nikmani shakllantiradi);
- kichik guruhlarda ishlash, bumerang (materialni mantiqan tizimli, muammoli bayon etishni rivojlantiradi);
- blits o‘yin, qora quti (aniq muammoli vaziyatni tahlil qilish, kamchiliklar sababini yo‘l-yo‘lakay aniqlashga yo‘naltiriladi).

### **1. “VENN DIAGRAMMASI” GRAFIK ORGANAYZERI (GO)**

Ta’lim oluvchilarda mavzuga nisbatan tahliliy yondashuv, ayrim qismlar negizida mavzuning umumiy mohiyatini o‘zlashtirish (sintezlash) ko‘nikmalarini hosil qilishga yo‘naltiriladi. U kichik guruhlarini shakllantirish asosida aniq sxema bo‘yicha amalga oshiriladi.

GO quyidagi sxema (grafik tasvir)ga ega bo‘lib, topshiriq shu sxema asosida bajariladi:



Grafik organayzer ta'lim oluvchilar tomonidan o'zlashtirilgan o'zaro yaqin nazariy bilim, ma'lumot yoki dalillarni qiyosiy tahlil etishga yordam beradi. Undan muayyan bo'lim yoki boblar bo'yicha yakuniy darslarni tashkil etishda foydalanish yanada samaralidir.

## 2. "Keys-stadi" texnologiyasi

"Keys-stadi" (ingliz tilida "case" – metod, "study" – muammoli vaziyat; vaziyatli tahlil yoki muammoli vaziyatlarni tahlil qilish) texnologiyasi ta'lim oluvchilarda aniq, real yoki sun'iy yaratilgan muammoli vaziyatni tahlil qilish orqali eng maqbul variantlarini topish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. U ta'lim oluvchilarni bevosita har qanday mazmunga ega vaziyatni o'rganish va tahlil qilishga o'rgatadi.

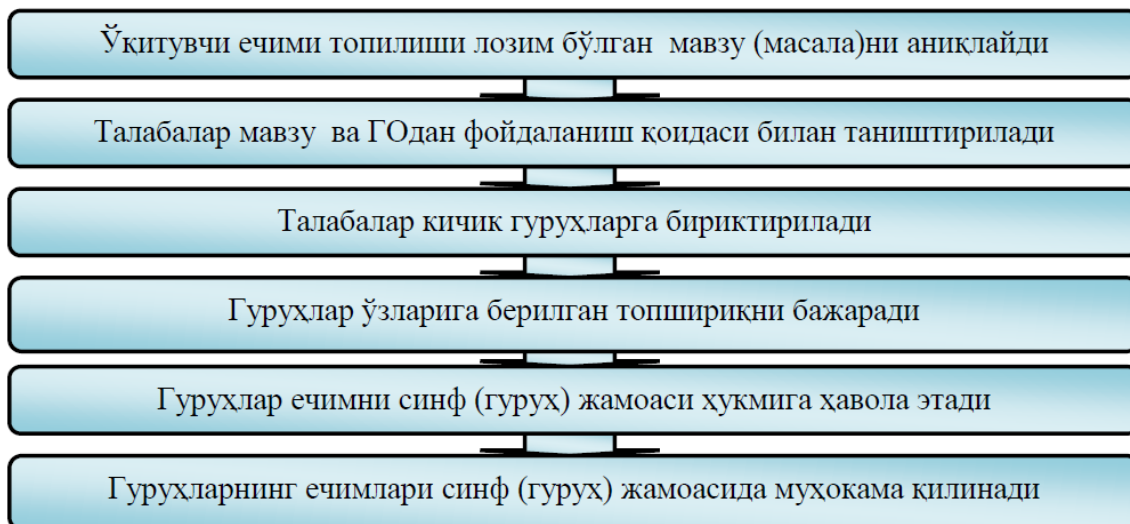
Texnologiyaning negizida muayyan muammoli vaziyatni hal qilish jarayonining umumiy mohiyatini aks ettiruvchi elementlar yotadi.

Bular quyidagilardir: ta'lim shakllari, ta'lim metodlari, ta'lim vositalari, ta'lim jarayonini boshqarish usul va vositalari, muammoni hal qilish yuzasidan olib borilayotgan ilmiy izlanishning usul va vositalari, axborotlarni to'plash, ularni o'rganish usul va vositalari, ilmiy tahlilning usul va vositalari, o'qituvchi va ta'lim oluvchi o'rtasidagi ta'limiy aloqaning usul va vositalari, o'quv natijalari.

## 3. "Konseptual jadval" GO

Ta'lim oluvchilarni o'rganilayotgan mavzu (masala yoki muammo)ni ikki yoki undan ortiq jihatlari bo'yicha taqqoslashga o'rgatadi. Undan foydalanishda ta'lim oluvchilarning mavzu yuzasidan mantiqiy fikrlash, ma'lumotlarni tizimli bayon qilish qobiliyatlari rivojlantiriladi.

Mashg'ulotlar chog'ida GOdan quyidagicha foydalaniladi:



#### 4. “Baliq skeleti” GO

Ta'lim oluvchilarda mavzu yuzasidan muayyan masala mohiyatini tasvirlash va yechish qobiliyatini shakllantiradi. Uni qo'llashda ta'lim oluvchilarda mantiqiy fikrlash, mavzu mohiyatini yorituvchi tayanch tushuncha, ma'lumotlarni muayyan tizimga keltirish, ularni tahlil qilish ko'nikmalari rivojlanadi.

#### 5. “Insert” GO

Yangi mavzu bo'yicha o'quvchi (ta'lim oluvchi)larning muayyan tushunchalarga egaliklarini aniqlash, ularda matnga nisbatan tahliliy yondashish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

#### 6. “Klaster” GO

“Klaster” (g'uncha, to'plam, bog'lam) grafik organayzeri puxta o'ylangan strategiya bo'lib, uni ta'lim oluvchilar bilan yakka tartibda, guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin. Klasterlar ilgari surilgan g'oyalarni umumlashtirish, ular o'rtasidagi aloqalarni topish imkoniyatini yaratadi.

## **7. “Munosabat” metodi**

Texnologiya ta'lim oluvchilarga ular tomonidan mavzu bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlarni erkin bayon qilish, mazmunini o'z fikri, hayotiy misollar yordamida yoritilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

O'quv jarayonida texnologiyadan foydalanish o'rganilayotgan muammo bo'yicha muayyan masalalarni hal etish, ma'lum jarayon (voqelik, hodisa)ning kelib chiqish sabablari, ularni bartaraf etish yo'llarini topish asosida ta'lim oluvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy izlanish, fikrini isbotlash va turli vaziyatlardan chiqib olish ko'nikma, malakalarini hosil qiladi.

Texnologiya tarbiyaviy xarakterga ega bo'lib, ta'lim oluvchilarga o'zlarida ijobiy fazilatlarni ko'proq shakllantirish, salbiy xislatlardan esa voz kechishlarida yordam beradi.

## **8. “Nilufar guli” GO**

Texnologiya didaktik muammolarni yechishning samarali vositalaridan bo'lib, nilufar guli ko'rinishiga ega. Asos, unga birikkan to'qqizta “gulbarg” (kvadrat, to'rtburchak yoki aylanalarni) o'z ichiga oladigan bu metod yordamida asosiy muammo va uning mazmunini yoritishga imkon beradigan xususiy masalalar hal etiladi.

## **9. “Reja” metodi**

Metod ta'lim oluvchilar tomonidan muayyan bo'lim yoki boblar bo'yicha o'zlashtirilgan nazariy bilimlar asosida pedagogik faoliyatni tashkil etishga oid rejani ishlab chiqish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Uni qo'llash ta'lim oluvchilardan o'rganilayotgan mavzu mazmunini puxta o'zlashtirish, asosiy g'oyalarni umumlashtirish, ma'lum tizimga solish layoqatiga ega bo'lishni taqozo etadi.

Metod ta'lim oluvchilar faoliyatini juftlik, guruh va jamoa asosida tashkil etish imkonini beradi. Uni ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tashkil etish, volontyorlik harakatlarini olib borish, pedagogik amaliyotni tashkil etishda qo'llash yanada samarali hisoblanadi.



Odatda rejani ishlab chiqishda pedagogik vaziyat, ta'lim oluvchilarning yosh, psixologik xususiyatlari, ma'naviy-ma'rifiy ishning yo'nalishi, mazmuni hamda samaradorlikka erishish imkoniyatiga egalik inobatga olinadi.

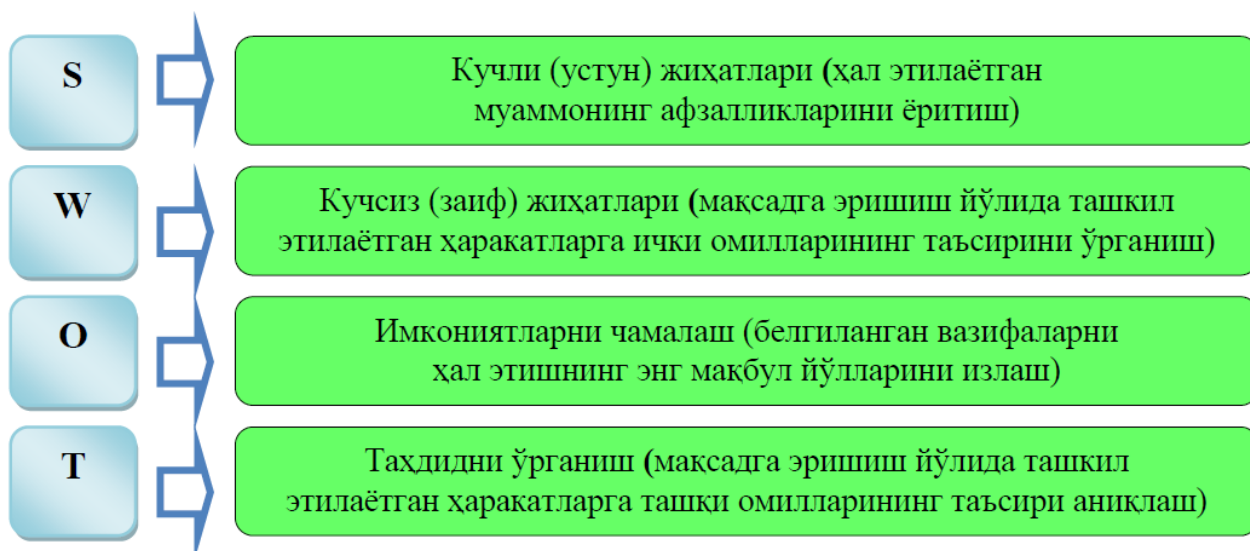
### 10. "T-jadval" GO

Grafik organayzer tayanch tushunchalarni bir-biri bilan o'zaro solishtirish, qiyoslash asosida o'rganilayotgan mavzu yoki masalaning muayyan jihatini bir necha asosiy belgilarga ko'ra batafsil yoritish maqsadida qo'llaniladi. Ko'p hollarda grafik organayzer mavzu mazmunida yoritiladigan bir necha holatlarning afzallik yoki kamchiliklarini, samaradorli yoki samarasizligini, bugungi kun va istiqbol uchun ahamiyatini taqqoslash maqsadida qo'llaniladi.

### 11. "SWOT-tahlil" strategiyasi

Strategiya muammoning asosiy to'rt jihatini yoritishga xizmat qiladi. Ta'lim oluvchilar mavzuning mazmuniga mos muammolarni atroflicha o'rganish orqali mohiyatini yoritadi, ularni keltirib chiqaruvchi omillarni izlab, hal qilish imkoniyatlarini topadi.

U yordamida muammoning quyidagi to'rt jhati tahlil qilinadi:



Grafik organayzer ta'lim oluvchilarda o'rganilayotgan mavzu yuzasidan fikrlarni mustaqil bayon etish, shaxsiy mulohazalarni dalillash (misollar bilan asoslash), bahslashish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ta'lim oluvchilarga quyidagi sxema bilan ishlash tavsiya etiladi:

№	Тушунчалар	(Ф)	(С)	(М)	(У)
1.	Таълим методлари				
2.	Таълим воситалари				
3.	Таълимни ташхис қилиш				

### 13. “Qarama-qarshi munosabat” strategiyasi

Strategiya o‘z mohiyatiga ko‘ra ta’lim oluvchilar tomonidan o‘zlashtirilgan bilimlarni tahlil hamda sintez qilish asosida mavzuni yoritishda ahamiyatli bo‘lgan tayanch tushunchalarni asosiy va ikkinchi darajali sifatida guruhlariga ajratish imkonini beradi.

Ta’lim oluvchilar faoliyatining samaradorligini ta’minlash uchun ularning e’tiboriga quyidagi jadvalni taqdim etish maqsadga muvofiq:

Таянч тушунчалар			
№	Мухим тушунчалар	№	Мухим бўлмаган тушунчалар
1.		1. 2.	

### 14. “Qarorlar shajarasi” (“qaror qabul qilish”) strategiyasi

Strategiya muayyan fan asoslariga oid bir qadar murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, muammo yuzasidan bildirilayotgan bir nechta xulosa orasidan eng maqbul hamda to‘g‘risini topishga yo‘naltirilgan texnik yondashuvdir. U avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qarorlarni yana bir bora tahlil qilish, uni mukammal tushunishga xizmat qiladi.

Ta’limda strategiyani qo‘llash o‘rganilayotgan muammo yuzasidan oqilona qaror qabul qilish (xulosaga kelish) uchun ta’lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variantni tahlil qilish, maqbul va nomaqbul jihatlarini aniqlash imkoniyatini yaratadi.

Unga ko‘ra mashg‘ulotlarda ta‘lim oluvchilar quyidagi chizma asosida ishlaydi (u yoki bu tartibdagi faoliyatni olib borishda yozuv taxtasidan foydalanadi).

### **III. NAZARIY MATERIALLAR**

#### **1-MA`RUZA: SHARQ OLIMLARINING “SALOMATLIK” TUSHUNCHASI HAQIDA QARASHLARI**

**Abu Ali ibn Sino ta'limotida yetuk jismonan sog'lom inson shaxsi  
masalasining yoritilishi.**

**Abu Nasr Farobiyning sog'lom turmush to'g'risidagi qarashlari**

Jaxon tibbiyot olamining buyuk sultonlaridan biri, Abu Ali ibn Sinodir (980-1037). Ibn Sino jahon fani taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shgan buyuk siymolardan bo'lib, uning ilmiy ishlari xorazmlik buyuk qomusiy olim Abu Rayxon Beruniy asarlari bilan birgalikda o'sha davr fani taraqqiyotining eng yuqori cho'qqisini tashkil etadi.

Uning to'la ismi Abu Ali al – Husayn ibn Abdullox al – Hasan ibn Ali ibn Sino bo'lib ko'pincha qisqartirib Abu Ali ibn Sino yoki ibn Sino deb yuritiladi. Bu ism qadimgi yahudiy tilida Aven Sino deb yozilgan va olimning Yevropada keng tarqalgan Avitsenna shaklidagi nomi shu so'zning bir oz buzib talaffuz etishdan kelib chiqqan.

Sharqda «Shayx ar-Rais» nomi bilan mashhur bo'lgan allomalardan biri o'rta asr buyuk mutafakkiri Abu Ali ibn Sinodir. Ibn Sino ham boshqa zamondosh qomusiy olimlar qatori matematika, astronomiya, fizika, kimyo, biologiya, tibbiyot, dorishunoslik, ruhshunoslik, fiziologiya, falsafa, filologiya, ta'lim–tarbiya sohalarda ijod etgan va dunyoga mashhur yirik asarlar meros qoldirgan olim.

Ibn Sino aqliy, axloqiy tarbiya bilan bir qatorda inson kamolotida jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini ham nazariy, ham amaliy jihatdan tahlil etadi.

Ibn Sino haqiqiy qomusiy olim sifatida o'z davridagi fanlarning deyarli hammasi bilan muvaffaqiyatli shug'ullangan va ularga oid asarlar yaratgan.

Ibn Sinoning tabobat Fani sohasidagi xizmatlari Ayniqsa buyukdir. U o'z asarlarida eng qadimgi fanlardan biri bo'lgan tibbiyotning o'zidan oldingi ming yillik taraqqiyotiga yakun yasabgina qolmay, uni Yangi yuqori bosqichga ko'tardi, hatto bu fanning keyingi asrlarda erishgan bir qancha yutuqlarini ko'ra bildi.

Ibn Sinoning bizgacha yetib kelgan tibbiy asarlari 30 dan oshadi. Shulardan asosiylari o'zbek tiliga tarjima qilinib nashr etilgan.

Ibn Sinoning tabobatga oid eng yirik shoh asari «Kitob alqonun fi-t-tibb» («Tib qonunlari kitobi») hisoblanadi. O'z davridagi tibbiyot fanining mufassal qomusi hisoblangan bu asarda inson sog'ligi va kasalliklariga oid bo'lgan barcha masalalar mantiqiy tartibda to'la bayon etilgan. «Qonun» 1012-23 yillar mobaynida yozilgan bo'lib, uning qo'lyozma nusxalari tezlik bilan tarqaldi. «Tib qonunlari» asari deyarli barcha xalqlar o'z tillariga tarjima qilishgan. O'zbek tiliga ilk bor 1153-yilda, keyinchalik (1956, 1980, 1993) bir necha bor qayta nashr etildi.

Ibn Sino «Qonun» besh kitobga bo'lgan.

1. kitobda tabobatning umumiy nazariyasi: inson anatomiyasiva fiziologiyasi, kasallarning kelib chiqish sabablari va ularning alomatlari, davolashning umumiy asoslari, badantarbiya va sog'liqni saqlash tadbirlari bayon etilgan.

2. kitob dorishunoslikka bag'ishlangan bo'lib, undan o'simlik, ma'dan va hayvonlardan olinadigan 811 sodda dorining nomini alifbo tartibda joylashtirib ta'riflanadi va har bir dorining qaysi kasallikka davo ekanligi ko'rsatiladi.

3. kitobda «juz'iy» kasalliklar, ya'ni insonning boshidan tovonigacha har bir a'zosida bo'ladigan kasalliklar, ularni aniqlash va davolash usullari bayon etiladi.

4. kitob insonning Biron muayyan a'zosiga xos bo'lmagan, balki butun gavdasida yuz berishi mumkin bo'lgan kasalliklarga bag'ishlangan.

5. kitobda murakkab dorilar, ya'ni tabiatda tayyor holda uchramaydigan davolar (turli taryoklar, ma'junlar, malhamlar, hab dorilar va h. k.) ni tayyorlash to'g'risida gap boradi.

Sharq mutafakkiri ta'kidlashicha «Tib qonunlari»da sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya bo'lib, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbiri bo'lgan. Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakatdir. Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzlgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning va mizoj hamda ilgari o'tgan

(kasalliklar) tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi.

Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakatdir. Mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning va mizoj hamda ilgari o'tgan kasalliklar tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi.

Badantarbiya o'zga tadbirlar bilan birga to'g'ri ishlatilganida gavnani to'ldiruvchi narsalar to'planishining oldini oluvchi kuchli omillardan bo'lib, shu bilan birga tug'ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi. Chunki bular yengilgina issiqlik paydo qilib, kunda to'planuvchi chiqindilarni yo'qotadi, bo'g'in va paylarni mustahkamlaydi.

Badantarbiya bilan mashg'ul bo'lmay qo'ygan kishi ingichka og'riq kasaliga uchraydi Yu chunki har bir a'zo uchun hayot quroli bo'lgan tug'ma ruhni tortib keltiruvchi harakatni tark etishi natijasida uning a'zolari zaiflashib ketadi.

Shuningdek, Ibn Sino badantarbiyaning turlarini ham tasnif etadi. Bular: o'zaro tortishish, musht bilan turtishish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish, bir oyog'da sakrash, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, ikki qo'lni silkitish, (bu vaqtda odam oyoq uchlarida turib qo'llarini oldga va orqaga cho'zib tez harakat qiladi). Bular tez harakatlar jumlasidandir.

Nozik va yengil badantarbiya turlariga arg'imchoqlarda uchish, belanchaklarda tik holda o'tirib yo yotib uchish, qayiq yo kemalarda sayr qilishni, kuchliroq harakatlarga esa otga va tuyaga minish, kojava va aravalarga tushishni kiritadi.

Badantarbiyaning kuchli turiga maydonda qilinadigan quyidagi harakat ham kiradi: kishi maydonning u chetidan bu chetiga tez harakat bilan borib orqasi bilan qaytadi va har safar yurish masofasini maydonning o'rtasida turib qolganiga qadar kamaytira boradi. Shu turga kishining o'z soyasi bilan olishishi, chapak chalish, sakrash, nayza uchi bilan sanchish, kata va kichik kurralar bilan chovgon o'yini, koptoklar bilan o'ynash, kurash, tosh ko'tarish, quvlashish va

chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtashish kiradi.

Ibn Sino «Tib qonunlari»da kurashning bir necha turlari va kurash tushish texnikasi haqida ham qimmatli ma'lumotlarni bayon etadi. Ulardan biri: ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o'z raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa, uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi. Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo'li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o'ziga tortadi va yonga ag'daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o'ng qo'li ikkinchisining o'ng qo'li ostidan, chap qo'li esa chap qo'li ostidan o'tishi kerak, kurashuvchilar goh qadlarini tiklab, goh egiladilar. Kurash turlariga yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo'ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib, yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi.

Gavdaning har bir qismi uchun maxsus harakatlar bordir. Qo'l va oyoq harakatlariga kelsak, ular ma'lumdir. Ko'krak va nafas a'zolarining harakatlari quyidagichadir kishi tovushini goh pasaytirib, goh o'rtacha yoki kuchli qilib og'iz, tilcha, til ham bo'yindagi a'zolarini harakatlantiradi; buning natijasida rang yaxshilanib ko'krak tozalanadi. Harakatlar turiga puflash va nafasni ushlab turish ham kiradi. Bu butun tanaga oid harakat bo'lib, undagi yo'llarni kengaytiradi.

Har bir odamga o'ziga xos harakatlar tanlanishi kerak. Belanchaklarda uchish kabi yengil harakat isitmadan holsizlangan kishilar uchun va harakat va o'tirishga qurbi yetmaydigan kishilar uchun muvofiq. Bu harakat endigina betoblikdan tuzalgan kishilarga, xarbaq va bu kabi kuchli surgilarni ichib kuchsizlangan kishilarga va ko'krak-qorin to'sig'i kasallariga muvofiqdir. Agar odamni seki tebratilsa, u uyquga kiradi, undagi yel tarqaladi. Bu harakat boshning kasalliklaridan kelib chiqqan parishonlik va tez unutish holatlari uchun ham, ishtahani ochi shva tabiatni uyg'otish uchun ham foydalidir.

Aravalrda yurish ham shu kabi, lekin kuchliroq ta'sirga egadir. Aravada orqasini arvaning oldi tomoniga o'tirib o'tirish ko'zi zaif va xira (kishilar) ga foydalidir. Qayiq va kemalarda sohilga yaqin yerlarda sayil qilish Moxov, istisqo,

sakta, me'da (mizojining) sovushi va uning ko'pchishi kabi kasalliklarda foydalidir. Agar tebranishdan ko'ngil aynab keyin bosilsa, bu me'da uchun foydalidir.

Ovqat hazm qilish a'zolariga kelsak, ularning badantarbiyasi butun tananing badantarbiyasiga itoatlidir.

Ko'zni esa, mayda buyumlarga tikilib qarab, vaqti-vaqti bilan yuqoridagi narsaga tez ko'z yugurtirish bilan harakat qildiriladi.

Eshitishni esa, juda past ovozlarni ba'zida esa kuchli tovushlarni eshitish bilan tarbiyalanadi.

Badantarbiya bilan mashg'ul bo'luvchi kishi o'zining sust a'zolarini ortiqcha harakat qildirishdan SAqlanishi lozimdir. Harakatlar (a'zolarining holiga qarab) turlicha bo'ladi. Masalan, oyoq venalarining kengayishi kasalligi bilan og'rigan kishi oyoqni ko'p harakat qildirishni talab qiluvchi harakat bilan shug'ullanishi kerak va harakatning ko'pini gavdaning yuqori qismiga – bo'yin, bosh, qo'llarga ko'chirishi kerak. Shunda gavdaning yuqori qismidagi harakatning ta'siri oyoqlarga ham bo'lishi kerak.

Badantarbiyani boshlash vaqtida gavda toza bo'lishi, ya'ni ichki a'zolarida va tomirlarda yomon, yetilmagan kaymuslarning bo'lmasligi kerak, chunki badantarbiya bularni butun gavdaga tarqatishi mumkin. Bundan tashqarii, kecha yeyilgan ovqatni qabul qilish fursati yaqinlashgan bo'lishi kerak. Qorni to'q kishining badantarbiya qilishi qorni och kishining (badantarbiya qilishidan) yaxshiroqdir. Sovuq va qUruq (gavdali) kishilarga qaraganda (gavdasi) issiq va ho'lkishilarning badantarbiya qilishi ham yaxshidir. Mo'tadillik holati (badantarbiya uchun) eng yaxshi holatdir. Ba'zan issiq va qUruq mizojli kishi badantarbiya qilish natijasida og'rishi mumkin. Agar uni to'xtatsa, u tuzaladi.

Badantarbiya bilan shug'ullanuvchi avvalo ichagidagi va qovug'idagi chiqindilarni chiqarib tashlashi, keyin harakat qilishi kerak. (O'z gavdasini) tayyorlash uchun oldin gavdani qattiq mato bilan ishqalash kerak, bundan uning tabiati uyg'onib, (terisining) teshiklari kengayadi. Undan keyin chuchuk moy bilan (gavdani) ishqalab, asta-sekin uncha kuchli bo'lmagan uqalashga o'tiladi. Bunga



qo'llar bilan (tananing ) turli bo'laklarini ko'p marta ezish va barcha mushaklarni ezish bilan erishiladi. Keyin (uqalashni) tamomlab, badantarbiyaga kirishiladi.

Bahorda badantarbiya uchun eng muvofiq vaqt tushga yaqin bo'lib, o'rtacha haroratli uyda qilinishi kerak. Yozda esa badantarbiyani ertaroq vaqtga ko'chiriladi. Qishki kelsak, unda yozga nisbatan badantarbiya vaqti kechqurunga ko'chirilishi kerak edi. Ammo bunga bir necha sabablar xalaqit beradi. Qishda uyni o'rtacha harorat darajasigacha isitiladi, keyin ovqatning hazm bo'lishi va chiqindilarning chiqarilishi jihatidan, yuqorida aytganimiz kabi, eng mos vaqt topilib, badantarbiya qilinadi.

Ovqatlanish tadbiri haqida. Sog'ligini saqlovchi kishi o'z ovqatining asosiy qismi sabzavotlar, mevalar va bulardan boshqa davo bo'ladigan ovqatlardan bo'lmasligiga ahamiyat bermog'i lozim. Chunki u narsalarning latiflashtirib suyultiruvchilari qonni kuydiruvchi, g'alizlari esa balg'amni ko'paytiruvchi va a'zoga og'irlik keltiruvchidir. Shuning uchu novqat go'shtga o'xshash narsalardan bo'lishi, AyniqSA, uloq, buzoq va qo'zichoqlarning go'shtlaridan, ofat yetmagan sog'lom ekinzordan bo'lib, iflos narsalardan tozalangan bug'doydan, mizojga muvofiq shirin narsadan va yaxshi xushbo'y sharobdan iborat bo'lishi lozim. Bulardan boshqa narsanidavolanish va kasallikning oldini olish uchungina ishlatiladi.

Mevalardan ovqat uchun ko'proq mos keladigan anjir, yetilib pishgan uzum, odat qilingan shahar va joylarda xurmodir. Agar shu ovqatlarni iste'mol qilishda chiqindilar paydo bo'lsa, tezlik bilan o'sha chiqindini bo'shatishga harakat qilish kerak.

Ovqatni ishtaha bilan yemoq va ishtahani qaytarmaslik lozim; lekin mast kishilarning va me'dasi buzilgan kishilarning ishtahalariga o'xshash, ishtaha yolg'ondakam bo'lmasin; chunki (ishtaha bo'laturib) och turish me'dani zardobsimon yomon xiltlar bilan to'lg'izadi.

Qishda issiq, yozda sovuq yoki iliq (ovqat) yeyish lozim. Issiqlik va sovuqlikning har ikkisi chidab bo'lmas darajaga yetmasligi kerak. Bilgigki, faravonchilik yillarida ko'p yeb, qahatchilik yillarida och turishdan va buning

aksidan yomonroq bir holat yo'qdir. Mana shu aksi yana ham yomonroqdir. Qahatchilik yillarida juda oz ovqat yeb, to'qchilik yillarida ko'p yeb o'lgan kishilarni ko'rdik. Yana bunisi ham borki, juda to'yib va to'lib ovqat yeyish va ichish hamma holda ham o'ldiruvchidir. Bir qancha kishilar haddan tashqarii to'yish sababli bo'g'ilib o'ldilar.

Gavdaga eng zararli narsa me'dada ovqat yetilmasdan va hazm bo'lmasdan turib yana ovqat kiritishdir. Me'da buzilishdan, xususan yomon ovqatlardan bo'ladiganidan zararliroq narsa yo'qdir. Chunki u g'aliz ovqatlardan paydo bo'lgan vaqtda bo'g'in og'rig'i, buyrak og'rig'i, astma/ nafas siqish, taloq va jigarning qattiqlashishi, balg'am va savdodan kelib chiqadigan kasalliklarni tug'diradi. Agar u yengil ovqatlardan paydo bo'lsa, o'tkir va yomon isitmalar, o'tkir yomon sifatli shishlar vujudga keladi.

Qishda sabzavot kabi g'izoligi oz narsalarni yeyoilmasligi, balki kuchli ovqat bo'ladigan donlardan va (jismi) zich va tig'iz narsalardan yeyoilishi lozim. Yozda esa buning aksini qilmoq kerak. So'ngra ovqatlanganda ortiqcha yeyishga o'rin qolmaydigan darajada to'yib yemaslik, balki ovqatga yana ishtaha bo'laturib ovqatdan tortinmoq lozim. U ishtahaning qoldig'i ilgarigi ochlik sezgisining davomi bo'lib, oz vaqtda yo'q bo'lib ketadi. Hamda odat bo'lgan tartibni SAqlanmog'i lozim.

Ovqatlarning eng yomoni me'daga og'irlik qilgani, ichimliklirning eng yomoni mo'tadillikdan oshib, me'dani to'ldirganidir. Agar Biron kishi haddan tashqarii to'yib ovqatlangan bo'lsa, ikkinchi kuni och turmog'i, issiq va sovuqligi mo'tadil bir joyda uzoq vaqt uxlamog'i kerak. Agar shunday uyoqu yordam bermasa, to'xtamay, sekin-sekin, ammo ko'p yurmog'i va ozgina toza sharob ichmog'i kerak.

Uyqu vaqtida dastlab bir oz muddat o'ng tomon bilan, keyin chap tomon bilan, so'ngra yana o'ng tomon bilan yotish kerak. Shuni bilish kerakki, yopinib va yostiqni baland qo'yib yotish ovqatni hazm bo'lishiga yordam beradi. Xulosa, yotganda a'zolarning holati yuqori tomonga emas, quyi tomonga moyil bo'lishi kerak.

Ovqatning miqdori odat va quvvatga qarab belgilanadi. Uning miqdori quvvati yaxshi bo'lgan kishilarda yeganda og'ir bo'lmaydigan, qobirg'a boshlarini cho'zmaydigan, qorinni ko'pchitmaydigan va qulduratmaydigan, (me'da tepasiga) suzib chiqmaydigan, ko'ngil aynatmaydigan darajada bo'lishi, hamda yutoqishni yoki (ishtaha) tushuvini, zehn pastligi va uyqusizlikni keltirib chiqarmaydigan va bir muddatdan keyin kekirganda ovqatning mazasi kelmaydigan miqdorda bo'lishi kerak. Uzoq muddatdan keyin (kekirikda) ovqatning mazasi kelib turishi eng yomon holdir.

Ovqatning mo'tadil darajada yeyilganligiga nafasning kaltalashmasligi dalil bo'ladi. Shunday holat me'daning ko'krak-qorin pardasini siqish sababli paydo bo'ladi vash u vaqtda nafas olish kichiklashib tezlashadi. Natijada yurakning ishi ko'payib, agar quvvat zaiflashmasa, tomir urishi zo'rayadi.

Yetarli darajada hazm qilolmaydigan kishi ovqatlanish vaqtini ko'paytirib, ovqat miqdorini ozaytirishi kerak. Savdo mizojli kishining gavdasi ko'p ho'llovchi va oz qizdiruvchi ovqatga muhtoj bo'ladi. Safro mizojli kishi ho'llovchi va sovutuvchi ovqatlarga muhtoj bo'ladi. Qoni issiq kishi oziqligi oz va sovutuvchi ovqatlarga muhtoj bo'ladi. Qoni balg'amli (balg'am mizoj) kishi oziqligi kuchsiz, qizdiruvchi va suyultiruvchi ovqatlarga muhtoj bo'ladi.

Ovqatlarning iste'molida ma'lum tartib bor, sog'ligini SAqlamoqchi bo'lgan kishi unga rioya qilmog'i kerak. Suyuq, tez hazm bo'luvchi ovqatni undan kuchli va qattiqroq ovqat ustiga yeyishdan SAqlansin, bo'lmasa keyingi ovqat avvalgining yuziga chiqib hazm bo'ladi va o'tar yo'l qolmagach, sasiydi, buziladi va aralashgan narsasini ham buzadi. Lekin kelgusida biz bayon qiladigan ravishda yesa bo'ladi. Shunga o'xshash silliq va toyadigan ovqat yeb, darov keyinidankuchli qattiq ovqat yeyish durust emas. Keyingi ovqat hazm bo'lmay turib toyuvchi ovqat hazm bo'lmay turib toyuvchi ovqat bilan birga ichaklarga o'tib ketadi. Baliq va baliq o'rnida yuruvchi ovqatlarni kuchli badantarbiyadan keyin yeyish kerakemas, chunki ular buziladi va xiltlarni ham buzadi.

O'rganilgan ovqat, birmuncha zararli bo'lsa ham, odat qilinmagan yaxshi ovqatdan muvofiqroqdir. Har bir jussa va mizojga muvofiq va munosib ovqat bor.

Agar u (jussasini yo mizojni) o'zgartirmoqchi bo'linsa, u ovqatning ziddini beriladi.

Go'shtlarni ko'p yeb mehnat qilmay yotadigan kishi tomirdan qon oldirishga ahamiyat bersin; agar u sovuq mizojlikka moyil bo'lsa, juvorishlar, atrifullardan me'dani, ichaklarni va ichaklarga yaqin mayda tomirlarni tozalaydigan narsalardan iste'mol qilmog'i lozim.

Eng yomon narsa bir-biriga kelishmaydigan ovqatlarni aralashtirish hamda ovqatlanish vaqtini uzaytirishdir. Bunda avvalgi ovqat hazm bo'laboshlaganida keyingi ovqat borib qo'shiladi, natijada ovqatning bo'laklari hazm bo'lishda bir-biriga barobar bo'lmaydi.

Shuni bilmoq kerakki, ovqatning eng muvofiq'i eng lazzatlisidir. Chunki ovqatning moddasi yaxshi va yoqIMLI bo'lib, barcha boshqaruvchi a'zolar sog'lom va mizojda bir-biriga mos kelgan vaqtdagina me'da va tutuvchi quvvat ovqatni yaxshi qabul qilib oladi asosiy shart shudir. Agar a'zolarning mijozlari sog'lom bo'lmay, ular mizojda bir-biriga qarama-qarshi bo'lsa va jigar me'daga tabiiy qarama-qarshilikdan ham yuqori darajada teskari bo'lsa, ovqatning lazzatli bo'lishining ahamiyati yo'q. Juda lazzatli bo'lgan ovqatning zararlaridan biri shuki, uni ko'p yeyish mumkin bo'ladi.

To'yib yeyilganda eng muvofiq tartib bir kuni bir marta va bir kuni ikki marta – ertalab va kechqurun ovqatlanishdir. Ovqatlanishda odatga rioya qilmoq kerak, agar bir kunda ikki marta yeyishni odat qilgan kishi birgina marta ovqatlansa o'zi zaif, quvvatlarining ishi kuchsiz bo'lib qoladi. Shuning uchun bunday kishi, hazm quvvati kuchsizlangan bo'lsa ham, kuniga ikki marta ovqatlanib, har galgi ovqat miqdorini ozaytirmog'i lozim. Agar odati bir kunda bir marta ovqatlanish bo'lsa-yu, odatiga qarshi o'laroq ikki marta ovqatlansa, unday kishida kuchsizlik, dangasalik, sustlik paydo bo'ladi. Agar u ertalab ovqatlansa, kechqurunga borib kuchsizlanadi, kechqurun ovqatlansa, foydali bo'lmaydi, u kishida nordon kekirik, tabiatda noxushlik, ko'ngil aynash, og'iz kakraligi, me'da o'rganmagan ovqat tushgani sababli ichketish paydo bo'ladi, hamda ovqatni hazm qila olmagan kishida bo'ladigan hollar paydo bo'ladi. Ular quyidagilardan iborat:

qo'rqoqlik, chidamsizlik, me'da og'zining og'rishi va kuyib achishishidir.

Me'dalarida ko'p safro to'planib qolgan kishilar ovqatni bo'lib-bo'lib yeyishiga, tez-tez ovqatlanishga, hammomdan ilgari yeyishga muhtoj bo'ladilar. Ammo bulardan boshqa kishilarning badantarbiya qilmoqlari, keyin hammomga tushmoqlari va hammomdan ilgari ovqat yemasliklari lozim. Badantarbiyadan avval biror narsa yemakka muhtoj bo'lgan kishi yolg'izgina nonni, harakatga kirishidan ilgari hazm bo'larli miqdorda yesin.

Achchiq va o'tkir narsalarga moyil, shirin va yog'li narsalarni sevmovchi buzuq ishtahani tuzatish uchun sikanjubin ichish bilan va baliq ustiga turi kabi narsa yeyish orqali qusishdan ko'ra tuzukroq tadbir yo'qdir.

Semiz kishining hammomdan chiqqan zamon ovqatlanmasligi, balki sabr qilib yengilgina uxlashi kerak. Unday kishilarning kuniga bir marta ovqatlanishlari yaxshiroqdir.

Me'da to'larli darajada to'yib yeb uxlash yaxshi emas. Ovqatlangach qattiq va qo'pol harakat qilishdan saqlanilsin, (aks holda) ovqat hazm bo'lmay o'tib yoki sirg'anib ketadi, yoki chayqalish bilan mizoj buziladi. Ovqat ustiga ko'p suv ichilmasin.

Xulosa : ovqatni yeb bo'lib, ovqat hazmiga foyda qilarli miqdorda sovuq suv ichsa mumkin. Ammo ovqat yeb turib ichish mumkin emas. Tashnalikka chidab, uxlash sovuq mizojli va ho'l mizojli kishilarga foydali bo'lib, issiq mizojli va safro mizojli kishilarga zararlidir. Ochlikka sabr qilish ham shundaydir.

Ovqat ustiga sharob ichish eng zararli narsalardandir. Chunki sharob tez hazm bo'luvchi va tez o'tuvchidir. U ovqatni ham hazm bo'lmagan holda o'tkazib yuboradi, ba'zan esa qo'tir paydo qiladi. Shirinliklar tiqilmalarni tez olib keladi, chunki odam tabiati ularni hazmdan ilgari o'ziga tortadi. Tiqilmalar esa ko'p kasalliklarga, shu jumladan istisqo kasaliga uchratadi.

Kishi agar juda to'yib ovqat yesa, yo me'dasidagini biror harakat chayqatsa, yoki tashna bo'lib biror narsa ichish u kishini betinch qilsa, tezlik bilan qussin. Agar qusish vaqti o'tsa, yoki mumkin bo'lmasa, oz-oz issiq suv ichmagi kerakki, me'dadagi to'liqlikni pastga tushiradi va mudroq keltiradi, shu vaqtda yotib

tilaganicha uxlasin. Agar bu tadbir qondirmasa, yoki muyassar bo'lmasa, o'ylab ko'rilsin, kishining tabiati ichidagilarini chiqarib tashlay oladimi; agar chiqara olsa, juda yaxshi, bo'lmasa ichni yengil suradigan narsalar bilan tabiatiga yordam berilsin.

Uzoq yoshga borgan kishining gavdasi yigitlik mahalida yeydigan miqdordagi ovqatni qabul qilmaydi. Endi ovqatni chiqindilarga aylanadi, shu sababli yigitligidagi miqdorda yemasin, balki qamroq yesin.

Issiqlik ovqatlarning zararidan sikanjubin bilan, xususan dorivor urug'lar aralashtirilgan sikanjubin bilan davolanadi. Sikanjubin agar shakar bilan tayyorlangan bo'lsa dorivor aralshtirilgani eng manfaatli turlaridandir. Agar u asal bilan tayyorlangan bo'lsa, oddiysi ham kifoya qiladi.

Sovuqlik ovqatlar keyinidan asal suvi, asal sharobi va kammuniy iste'mol qilinadi.

Badantarbiya qiluvchilar va ko'p mashaqqatli ishlarni bajaruvchilar og'ir ovqatlarni oson ko'taradilar. Qattiq va chuqur uxlash ularga og'ir ovqatlarini hazm qilishlariga yordam beradi. Lekin ko'p terlashlari va gavdalaridan ko'p narsalarning tarqalishi sababli jigarlari hali hazm bo'lmagan ovqatni tortib olib, umrlarining oxirida yoki avvalida o'ldiruvchi kasalikka moyil qiladi. Ayniqsa ular uyqulari sababli bo'ladigan hazmlari bilan mag'rurlanadilar, uyqulari esa ketma-ket uyqusizlik kasalligi sababidan, ayniqsa, qartayganlarida yo'q bo'lib ketadi.

Ho'l mevalar yozda, mehnat va badantarbiya qiluvchi safro mizojli kishilarga yoqadi, uni ovqatdan avval yeyilishi kerak. Ho'l mevalar o'rik, tut, qovun, shaftoli, olxo'riga o'xshash narsalardir. Agar u kishilar ho'l mevalardan boshqa narsa bilan tadbir qilsalar yaxshiroqdir, chunki, qonni suv bilan to'ldiruvchi har bir narsa meva sharbatlari tashqarida achib qaynagani singari badanda achib qaynaydi. Shuning uchun ular garchi foydali bo'lsa ham, ayni vaqtda qonni chirishga tayyorlaydi. Tarrak, bodringga o'xshash qonni yetilmagan xilt bilan to'ldiruvchi narsalar ham darhol foyda qilgandek bo'lsa ham, yuqorigidek ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'sha ovqatlarni ko'p iste'mol qiluvchilar yegan vaqtlarida sovusalar ham, keyin isitmaga uchraydilar.

Achchiq sabzavotlarning qishda foydasi ko‘paygani kabi shirinlarining yozda foydasi ko‘p bo‘ladi. Yomon ovqatlarga kuni qolgan kishi yeyish navbatini ozaytirsin, ketma-ket yemasin va ularga zid narsalarni aralashtirsin.

Shirin narsa yeb aziyatlanadigan kishi shirin narsa ustidan srika, anor suvi, sirka sikanjubini, behi va shunga o‘xshash nordon narsa ichsin va ichini bo‘shatsin. Nordon narsa yeb vaziyatlanadigan kishi uning ustidan asal va eski sharob iste‘mol qilsin. Bu tadbirlar oldin yeyilgan narsaning yetilishidan va hazm bo‘lishidan burun bo‘lmog‘i kerak. Shuningdek, yog‘li narsadan aziyatlanadigan kishi dub yong‘og‘i, mirta urug‘i. Shom jinjagi, kunor daraxtining mevasi, do‘lana kabi nordon va taxir narsa. Shom zanjabiliga o‘xshash achchiq narsa, shuningdek, nonxo‘rish, sarimsoq, piyoz kabi sho‘r va mazasi o‘tkir narsalar bilan davolansin; va aksincha.

Quruq ovqatlarni ko‘p iste‘mol qilish kuchni kamaytiradi, rangni buzadi, ichni quritadi. Yog‘li narsani ko‘p yeyoish kishini lanj qiladi, ishtahani ketkazadi. Sovuqlik ovqatlarni ko‘p yeyish lanj qiladi, bo‘shashtiradi. Nordonna ko‘p yeyish kishini qaritadi. Shunga o‘xshash mazasi o‘tkir va sho‘r narsani ko‘p yeyish me‘daga zarar qiladi, sho‘r narsa ko‘zga ham zarar qiladi.

Ovqatlarning bir-birlariga qo‘shilishlari bilan ta‘sirlari o‘zgaradi: Hindiston aholisining tajribali kishilari va boshqalar: «sutni nordon narsalar bilan qo‘shib iste‘mol qilinmasin hamda baliqni sut kasalliklarni keltiradi: shuningdek, qattiqni turi bilan va qushlarning go‘shlari bilan yeyilmasin, shirgurinch ustidan tolqon yeyilmasin, mis idishda saqlangan o‘simlik yog‘ini, hayvon moyini ovqatlarda ishlatilmasin, kankunjutning cho‘g‘ida pishirilgan qovurmalarini yeyilmasin», deganlar.

Yozda ovqat yeyishning eng yaxshi vaqtni havoning salqin chog‘idir.

Ochlikka chidab turi ko‘p vaqt me‘dani yomon zardobga to‘lg‘izadi.

Bilginki, kabob hazm, eng kuchli ovqat hisobalanadi, biroq uning pastga tushishi sust bo‘lib, ko‘richakda uzoq qoladi. Sho‘rva yaxshi ovqat bo‘lib, piyozli bo‘lsa ichdan yelni quvlaydi. Agar piyozsiz bo‘lsa, yelni qo‘zg‘atadi.

Bilginki, tovuq jo‘jalarining sho‘rvasi tovuq sho‘rvasidan ko‘ra ko‘proq

mo'tadillashtiradi, lekin tovuq sho'rvasi kuchli ovqatdir. Uloqning yaxna go'shti bug'i to'xtaganligi sababdan yaxshi ovqat bo'ladi. Qo'zichoq go'shtini issiq holda yeyilsa, issiq bilan erib hidi ko'tarilganligi sababli yoqimli ovqat bo'ladi. Issiq mizojli kishilar zirbojni za'faron bilan iste'mol qilmoqlari, sovuq mizojli kishilarning esa za'faron bilan iste'mol qilmoqlari lozim.

Foluzaj kabi shakar bilan tayyorlangan halvolar yomon ovqat hisoblanadi. Chunki tiqilma paydo qiladi va tashna qiladi.

Bilginki, non hazm bo'lmasa zarari ko'pdir, hazm bo'lmagan go'shtning zarari esa undan kamroqdir.

Uyqu va uyg'oqlik haqida. Bu yerda aytilajak so'z shuki, mo'tadil uyqu tabiiy quvvatga o'z ishlarini ishlashga madad beruvchi, nafsoniy quvvatni rohatlantiruvchi va uning javharini ko'paytiruvchidir; hatto bo'shashtirishi sababli har qanday ruhning ham tarqalishini to'xtatuvchidir. Shuning uchun uyqu ovqatni aytilgan yo'llarning hammasi bilan hazm qiladi. Turli tarqalishlar sababli paydo bo'lgan kuchsizlikka tabiiy uyqu bilan iloj qilinadi, masalan, charchash, g'azablanish va bularga o'xshashlardan keyin.

Mo'tadil uyqu miqdo rva kayfiyatda mo'tadil bulgan xiltlarga uchrashib qolsa, a'zolarni ho'llovchi va qizdiruvchi bo'lib, qarii kishilar uchun juda manfaatlidir, chunki u qarilarning ho'lliklarini SAqlaydi va qaytaradi. Shuning uchun Jolinus o'zining har kecha dorivorlar bilan xushbo'y qilingan sutcho'p uxlatsin uchun, dorivorlarni qo'shishi uning sovuqligini yo'qotish uchun ekanligini ta'kidlaydi va deydi: «Men bu kunlarda uyquga muhtojman, chunki endi men qartaygan kishi, uyquning ho'llik berishi menga foyda qiladi». Uyqusi kelmaydigan kishiga sutcho'p iste'mol qilish yaxshi tadbirdir. Agar uyqudan avval yeyilgan ovqat hazm bo'lgandan keyin hammomga tushib, boshdan issiq suvni ko'p quyilsa, shunday tadbir uxlash uchun yaxshi yordamchidir.

Sog'lom kishilar uyquga yaxshi e'tibor berishlari zarur. Uyqudan o'z vaqtida mo'tadil darajada foydalaninlar, keragidan ortiq uxlamasinlar, uyqusizlikning miyalariga va hamma quvvatlariga zarar qilishidan SAqlansinlar! Ko'p vaqt bo'ladiki, ma'lum bir kishini behush bo'lishidan va quvvatining tushib ketishidan



qo‘rqib uxlamaslikka majbur qilinadi. Eng yaxshi uyqu chuqur uyqu va ovqat qorinning yuqori qismidan tushgandan keyingi va bunga ergashib keladigan yel va qorin quldurashi to‘xtagandan keyingi uyqudir. Undan ilgari uxlash ko‘p jihatdan zararlidir; chunki unda uyqu yaxshi va tutash bo‘lmaydi hamda kishi u yoq va bu yoqqa ag‘darila beradi. Bunday uyqu zarari bilan birga kishini qiynaydi. Shuning uchun ovqat qorinning yuqori qismidan tushishi sust bo‘lganda bir oz yurib, keyin uxlaroq lozim.

Kunduzgi uyqu ham yomondir; u rutubatlardan bo‘ladigan kasalliklarni va nazla kasalliklarini vujudga keltiradi, rangni buzadi, taloq kasalini paydo qiladi, asablarni bushashtiradi, kishinilanj qiladi, ishtahani pasaytiradi, shish va turli isitmalarga sabab bo‘ladi.

Tungi uyquning fazilatlari uning to‘liq, davomli va chuqur bo‘lishishidadir. Lekin kunduz uxlashni odat qilgan kishi birdan uni tark qilmasligi kerak.

Uyqudagi holatlardan eng yaxshisi o‘ng tomonni bosib, keyin chap tomonga aylanib yotishdir. Qorinni bosib yotish hazmga yaxshi yordam beradi. Chunki bunday yotish tug‘ma issiqlikni to‘plab va gavda ichiga qamab ko‘paytiradi. Chalqancha yotish uxlashning yoion shakli bo‘lib, kishini sakta, falaj va bosinqirash kabi yomon kasalliklarga tayyorlaydi. Chunki chalqancha yotish chiqindilarni orqa tomonga yo‘naltirib, burun va og‘iz kabi old tomonidagi yo‘llardan chiqishga qo‘ymaydi.

Ibn Sinogacha insonning kamolga yetishida jismoniy tarbiyaning ta'siri haqida bir-butun, yaxlit ta'limot yaratilmagan edi. Ibn Sino birinchi bo‘lib jismoniy tarbiyaning ilmiy-pedagogik jihatdan bir butun tizim ekanligini asoslab berdi. Shu jihatdan ham ibn Sinoning jismoniy tarbiya haqidagi fikrlari g‘oyat qimmatli bo‘lib, bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Uning g‘oyalaridan o‘quv-tarbiya jarayonida keng foydalanish mumkin.

Keksalarning ovqatlanishi to‘g‘risida Keksa kishining ovqati oz-oz miqdorga ajratilib, hazm qilishiga va o‘zining kuchli va kuchsizligiga qarab bir kunda, ikki yo uch marta beriladi. Uchinchi soatda asal bilan yaxshi pishirilgan non beriladi, yettinchi soatda, hammomdan keyin, ichni yumshatadigan, biz

(tubanda) aytadigan narsalardan beriladi. Undan keyin kechga yaqin yaxshi oziq bo'ladigan ovqat yediriladi. Agar quvvatli kishi bo'lsa, kechki ovqati bir ol ko'paytiriladi.

Agar keksalar o'zlariga munosib bo'lmagan ishni qilib, birinchi xil narsalardan , masalan, tuzlangan narsalarni, bodinjoni, oftobda qoqlangan go'shtni, ov go'shtlarini yoki qattiq go'shtli baliqni, tarvuz va tarrakni yesalar, yoki ikkinchi xatoni qilib, nonxo'rishlar, mayda qoq baliq va bun (balig'ini) yesalar, ularga zid narsalarni yeb davolanadilar. Balki u kishilarda , agar chiqindilar borligi bilinsa, (xiltni) suyultiruvchi narsalar iste'mol qildirish kerak bo'ladi. (Xiltlardan) tozalanganlaridan keyin, badanni ho'llovchi narsalar bilan ovqatlanadilar. Keyin goho-goho ovqat bilan birga biz tubanda aytadigan suyultiruvchilardan oz-oz iste'mol qilishga qaytadilar.

Sutlar ko'ngil tusab ichilganda va jigarining atrofida yoki qornida taranglik, kichish va oqriq paydo qilmasa, keksalarga foyda qiladi. Sut g'izoli bo'lib gavdani ho'llaydi. Keksa kishiga sutning eng muvofiq'i echki va eshak sutidir. Eshak sutining xosiyatlaridan biri shuki, u ko'pincha (me'dada) ivib qolmay, tezda tushib ketadi, AyniqSA, tuz va asal bilan qo'shib ichilsa, (shunday bo'ladi). (Echki va eshak) o'tloqlarini shunday SAqlash kerakki, u yerda kakra, achchiq, nordon yoki qattiq sho'r o'tlar o'smasin.

Keksalar yeydigan sabzavot va mevalar lavlagi, petrushkadan iborat bo'lishi kerak. Ularni murriy va zaytun yog'i bilan xushbo'y, xushxo'r qilib, AyniqSA, ovqatdan avval, ichni yumshatish uchun yeydilar.

Sarimsoq yeyishga odatlangan bo'lib, goho-goho yesalar foydalidir.

Zanjabil murabbo va isiqlik xususiyatli murabbolarning ko'pi keksalarga yoqadigan davolardandir. Murabbolar (gavdani) qizitadigan va (ovqatni) hazm qiladigan miqdorda bo'lsin, badanni quritarli miqdorda bo'lmasin. Shunda ularning ovqatlari (gavdani) ho'llovchi oziqlardan bo'lishi kerak, ularni gavdani isitish uchun va hazm uchun iste'mol qiladilar; gavdani quritgunicha iste'mol qila bermaydilar.

## **2. Abu Nasr Farobiyning sog‘lom turmush to‘g‘risidagi qarashlari**

Fozil odamlar shaxrida xokim bo‘ladigan odam (Alloxdan boshqa) xech kimga bo‘ysunmasligi kerak. Fozillar shaxrining birinchi boshligi shu shaxar axolisiga imomlik qiluvchi oqil kishi bo‘lib, u tabiatan o‘n ikkita xislat-fazilatni o‘zida birlashtirgan bo‘lishi zarur. Fozillar shaxri xokimi avvalo to‘rt muchasi sog‘-solim bo‘lib, o‘ziga yuklangan vazifalarni bajarishida biror a'zosidagi nuqson xalal bermasligi lozim, aksincha, u sog‘g‘salomatligi tufayli bu vazifalarni oson bajarishi lozim. (Ikkinchidan), bunday shaxar xokimi tabiatan nozik farosti bo‘lib, suxbatdoshining so‘zlarini, fikrlarini tez tushunib, tez ilg‘ab olishi, shu soxada umumiy axvol qandayligini ravshan tasavvur qila olishi zarur. (Uchinchidan), u anglagan, kqrgan,eshitgan, idrok etgan narsalarni xotirasidatqla-tqkis saqlab qolishi, barcha tafsilotlarini unutmasligi zarur. ( To‘rtinchidan), u zexni o‘tkir, zukko bo‘lib, xar qanday narsaning bilinar-bilinmas alomatlarini va u alomatlari nimani anglatishini tez bilib, sezib olishi zarur. (Beshinchidan), u fikrini ravshan tushuntira olish maqsadida, chiroyli so‘zlar bilan ifodalay olishi zarur. (Oltinchidan), (ustozlardan) ta'lim olishga, bilim ma'rifatga xavasli bqlishi, o‘qish, qrganish jarayonida sira charchamaydigan, buning mashaqqatidan qochmaydigan bo‘lishi zarur. (Ettinchidan), taom yeyishda, ichimlikda, ayollarga yaqinlik qilishda ochofat bo‘lmasligi, aksincha, o‘zini tiya oladigan bo‘lishi, (o‘imor yoki boshqa) o‘yinlardan zavq, xuzur olishdan uzoq bo‘lishi zarur. (Sakkizinchidan), u haq va haqiqatni, odil va haqgo‘y odamlarni sevadigan, yolg‘onni va yolg‘onchilarni yomon ko‘radigan bo‘lishi zarur. (To‘qqizinchidan), u o‘z qadrini biluvchi va nomus-oriyatli odam bo‘lishi, ulug‘, oliy ishlarga intilishi zarur. (O‘ninchidan), bu dunyo mollariga hdinor va dirxamlarga qiziqmaydigan (mol-dunyo ketidan quvmaydigan) bo‘lishi zarur. (O‘n birinchidan) tabiatan adolatparvar bo‘lib, odil odamlarni sevadigan, istibdod va jabr-zulmni, mustabid va zolimlarni yomon ko‘ruvchi, o‘z odamlariga ham, begonalarga ham haqiqat qiluvchi, barchani adolatga chaqiruvchi, nohaq jabrlanganlarga madad beruvchi, barchaga yaxshilikni va o‘zi suygan go‘zaliklarni ravo ko‘ruvchi bo‘lishi zarur. O‘zi haq ish oldida o‘jarlik qilmay, odil ish tutgani holda har qanday haqsizlik va razolatlarga

murosasiz bo'lishi zarur. (O'n ikkinchidan), o'zi zarur deb hisoblangan chora-tadbirlarni amalga oshirishda qat'iyatli, sabotli, jur'atli, jasur bo'lishi, qo'rqqoqlik va hadiksirashlarga yo'l qo'ymasligi zarur.

Muna shu barcha xislatlarning bir odamda jamlanishi amri mahol, zero bunday tug'ma fazilatlar sohibi bo'lgan odamlar jum kam uchraydi va ular nodir insonlardir. Mubodo fozillar shahrida shunday barkamol inson topilib qolsa, unda yuqoridagi fazilatlardan oltitasi, yoki beshtasi kamol topganida rahbarlik qila oladi. Ba'zi manbalarda fozillar shahrida bunday odam yo'q bo'lib qolganida ham (vafot yetganida, yoxud boshqa joyga ketgan vaqtida-tarjimon) ana shu imom (hokim) yoxud uning izdoshlari (agar mazkur imomdan so'ng birin-ketin shaharga boshliq bo'lsalar) chiqargan qonun va tartiblarga amal qilinadi.

Avvalgi imom o'rniga ketgan keyingi rahbarda ham yuqorida aytilgan xislatlar – fazilatlar yoshlikdan shakllangan bo'lishi zarur. Ana shunda bu keyingi imomda yana oltita fazilat hosil qilinishi zarur.

Birinchisi – donishmandlik.

Ikkinchisi – avvalgi imomlar o'rnatgan qonunlar va tartiblarni xotirida yaxshi saqlab qolish va ularga amal qilishi uchun quvvai xofizaga ega bo'lish.

Uchinchisi – agar avvalgi imomlar davridan biror (yoki bir qancha) sohaga taaluqli qonun qolmagan bo'lsa, bunday qonunni o'ylab topish uchun ijod, ixtiro qilish quvvatiga ega bo'lish.

To'rtinchisi – hozirgi haqiqiy ahvolni tez payqab olish va kelgusida yuz beradigan, avvalgi imomlar ko'zda tutmagan voqealarni oldindan ko'ra bilish uchun bashoratgo'ylik xislatiga ega bo'lish. Bu xislat unga halq farovonligini yaxshilash yo'lida kerak bo'ladi.

Beshinchisi – avvalgi imomlar o'rnatgan qonunlarga, shuningdek, avvalgilardan ibrat olib, o'zi yaratgan qonunlarga xalq amal qilishi uchun qirg'in so'zlash – notiqlik xislatlariga ega bo'lish.

Oltinchisi – zarur hollarda harb ishlariga mohirona rahbarlik qilish uchun yetarli jismoniy quvvatga ega bo'lish; ham jang qilishni, ham sarkarda sifatida jangu-jadalga rahbarlik qilish uchun harbiy san'antni yaxshi bilish.

Mabodo shu xislatlarning barchasini o'zida jamlangan bir odam topilmasa, dekin ikki kishi birgalashib, shu xislatlarga ega bo'lishsa (ya'ni biri – donishmand, ikkinchisi – qolgan xislatlar sohibi bo'lsa) shu ikkovini fozillar shahriga rahbarlikka qo'yish zarur. Mabodo bir guruh odamlar birgalikda ana shu xislatlarga ega bo'lishsa (ya'ni – birida bu, ikkinchisida u, uchinchisida yana boshqa xislatlar bo'lsa) ana shu fozillar guruhini yurt rahbarligiga qo'yish zarur. Shu guruh a'zolari birgalashib, o'zaro kelishib harakat qilsa har biri fozil hokim bo'lishi mumkin. Mabodo biror zamonda fozillar shahrida hokimlik qilayotgan bir yoki bir necha kishida boshqa zarur xislatlar bo'lsayu, ammo, donishmandlik bo'lmasa, fozillar shahri yaxshi hokimsiz qoladi, bundan shahar halokatga yuz tutadi.

### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya deb nimaga aytiladi?
2. Mashq deb nimaga aytiladi?
3. Jismoniy mashq deb nimaga aytiladi?

## **2-MA`RUZA: SOG'LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY MASALALARI**

1. Inson salomatligi va sog'lom turmush tarzi nazariyasiga bo'lgan ehtiyoj.
2. Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, salomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash.
3. Salomatlik zaxiralari va salomatlik potentsiali.

Inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib yaratish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini nazariy jihatdan asoslash, uning nazariy ta'limoti masalasi bugungi kunda dolzarb bo'lib turibdi va hayot talablaridan sezilarli ravishda orqada qolmoqda. Nazariy va amaliy bilimlarning birligini taqozo qiluvchi sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining dialektikasi ana shuni talab qiladi. Dialektika qonunlari va kategoriyalari talablarini o'jarlik

bilan inkor qilishga urinish, uni chetlab o'tishga qaratilgan har qanday harakat muammoning yechimini topishni boshi berk ko'chaga solib qo'yadi.

O'zining dastlabki shakllanish davrlaridanoq tibbiyot inson kasalliklarini davolovchi fan sifatida paydo bo'lib, turli kasalliklarning kelib chiqishi, rivojlanishi, belgilari, shuningdek, davolash usullarini o'rganish va amalga tatbiq etish orqali odamlarni sog'lomlashtirish, ulaming umrini uzaytirish mumkin degan maqsadda faoliyat ko'rsatmoqda. Shunga mos ravishda klinik tibbiyot o'zining nazariy asoslari

patologiya nazariyasini shakllantirgan edi. XX asming so'nggi choragi va XXI asr boshlariga kelib, inson salomatligi va kasalliklariga nisbatan shakllangan yangicha qarash, tibbiyot ilmi oldiga qo'yilgan yangi paradigma salomatlikning nazariy asoslarini ishlab chiqish zarurligini kun tartibiga qo'ydi. Zero, kasalliklarning kelib chiqishini asoslovchi patologiya nazariyasi zamiridan insonning salomatlik holatini asoslab beruvchi tamoyillarni axtarish mantiqan mumkin emas.

Bugun inson organizmini birlamchi sog'lom qilib yaratish tamoyillarini o'zida mujassamlashtiruvchi yagona qonuniyatlarga ega bo'lgan salomatlik doktrinasini shakllantirishni nazarda tutgan salomatlik nazariyasini ishlab chiqish dolzarb masaladir. Unga ko'ra:

- eng avvalo jamoatchilik salomatligi va individual salomatlik tushunchalarini chegaralash;
- inson salomatligiga nisbatan konstruktiv yondashish orqali salomatlikni shakllantirishning faol strategiyasini ishlab chiqish;
- mazmunan sog'lom turmush tarzini shakllantirishdan iborat bo'lgan valeologiya fani turli xil tibbiy va notibbiy fanlar chegarasida shakllanayotgan integrativ fan ekanligini inobatga olib, salomatlikni shakllantirishda ushbu fanlar yutuqlari va usullariga tayanib ish ko'rish;
- har bir inson o'z salomatligini mustahkamlashni vrachlarning ishi deb qaramay o'z sog'ligi uchun o'zi qayg'urishi.

Salomatlik nazariyasi fundamental tibbiy fanlar, shuningdek, falsafa va

boshqa ijtimoiy-gumanitar fanlar yutuqlariga tayanib, birinchi galda salomatlik va kasallik kategoriyasining mohiyati nima, degan savolga javob beradi. Nazariya inson salomatligining tashqi muhit omillari bilan shartlanganligini, ichki biologik irsiy xususiyatlarining ta'sirini asoslaydi, salomatlikning eng avvalo turmush tarzi bilan bogliqligini, xavf omillarining qay darajada o'z ta'sirini o'tkazishini aniqlab, tibbiyot amaliyotini muhim omil bilan qurollantiradi. Nazariya organizmning muayyan tashqi muhit sharoitlariga moslashishi uning salomatligini va aksincha, bunday moslashuv mexanizmlarining takomillashmaganligi kasallik keltirib chiqarishi mumkinligini ilmiy isbot qiladi. Bunday moslashuv jarayonida asab tizimi, ichki sekretsiya bezlari faoliyati va boshqa mexanizmlarning ta'sirini baholash orqali salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan tadbirlar majmuasini taklif qiladi.

Nazariya salomatlikning sabab - oqibat bogliqligini ochib berish orqali inson salomatligini boshqarishga imkon yaratadi. Organizmni boshqarishning umumiy tamoyillarini, shuningdek, individual o'ziga xos tomonlarini o'rganish orqali salomatlik zaxiralarini yuzaga chiqarishning ilmiy asoslangan tizimini yaratadi. Qisqacha aytganda, nazariya salomatlikning mohiyatini tushuntirib, bizning qo'limizga uni boshqarish jilovini tutqazadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda salomatlikning nazariy asoslari:

- inson salomatligi va sog'lom turmush tarzi haqidagi integrativ fan bo'lgan valeologiyaning o'rnini, boshqa fanlar bilan munosabatini va vazifalarini belgilab berish;
- salomatlik nazariyasi va salomatlik tushunchasini tavsiflash;
- valeologiya fanini atamalaridagi ichki alkashliklarga barham berish maqsadida yagona ilmiy atamalar tizimini shakllantirish;
- salomatlikni baholash (o'ichash) mezonlarini ishlab chiqish;
- salomatlik zaxiralarini ishlab chiqib, amaliyotga taklif qilish;
- valeologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlarini belgilab berish va 4 sohada ta'lim tizimini shakllantirish;
- o'quv-metodik qo'llanmalar, darslik va monografiyalar yaratish, turli

tabaqaga oid aholi qatlamlarini o'qitish dasturlari hamda ilmiy-amaliy valeologik kadrlar tayyorlash tizimini ishlab chiqish;

- hamkorlik tamoyiliga asoslangan va tayangan holda salomatlikni shakllantirish mumkinligini, vrach bilan o'qituvchi alohida-alohida harakat qilgan holda vaziyatni o'zgartirish imkoniyatlarini, tibbiy valeologiya va pedagogik valeologiya yagona salomatlik haqidagi fanning ikki tomonini ekanligini inobatga olish, valeologiya ilmidagi mavjud yo'nalishlarni muvofiqlashtirish orqali valeologiya strategiyasi salomatlikni yaratish kabi masalalarni qamrab oladi.

## **2. Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, salomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash**

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'lom lashtirish tadbirlari reproduktiv salomatlikni mustahkamlashga qaratilayotganligi bejiz emas. Zero, reproduktiv salomatlik oxir-oqibatda har bir insonning individual salomatligini, butun bir jamiyatning (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'naltirishni eng avvalo masalaning tub mohiyatiga - nima uchun odamlar nosog'lom turmush tarzida hayot kechirayotganligini, har taral'lama o'rganish va shunga asoslangan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ko'p qirrali va keng ko'lamliligi dasturini ishlab chiqishga qaratsak maqsadga muvofiq bo'ladi. 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 uchun 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 "jismaniy salomatlik", markaziy asab tizimining me'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: haddan tashqari ko'p ovqat yeyishdan o'zini tiyish, o'z vaznini doimiy nazorat qilib borisli, belgilangan vaqtlarda ovqatlanish; mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilish; uyquning yetarli bo'lishini ta'minlash; faol harakatlanish rejimiga rioya qilish; chekishdan, alkogolli ichimliklardan o'zini tiya 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.

### **3.Salomatlik zaxiralari va salomatlik potentsiali**

Uzoq davom etgan evolyutsion taraqqiyot davomida inson organizmida lining zaxiraviy imkoniyatlari shakllangan bo'lib, bunday imkoniyatlar asosanikki yo'nalish bo'ylab takomillashib boradi. Ulardan biri organizm tizimlari va tana a'zolarining tarkibiy tuzilishi jihatidan takomillashishi bo'lib, unga ko'ra bajaradigan vazifasining hayotiy muhimligiga qarab juft tana a'zolarining shakllanishi (ikkita buyrak, ikkita ko'z, ikkita quloq va h.k.), shuningdek, asab hujayralarining mavjud 15-20 milliardlik tolasidan faqat ma'lum bir qismigina faol holatda bo'lishi, qolgan katta qismining esa zaxirada turishi, qonning shaklli elementlaridan - eritrositlarning faqat bir qismigina faol holatda bo'lib, qolgan katta qismining taloq, jigar va ilikda zaxirada turishi kabilarni ko'rsatish mumkin. Ikkinchi yo'nalish - bu tana a'zolari va tizimlari funksional imkoniyatlari zaxirasining yaratilishi bo'lib, organizm bajarayotgan ish yuklamasiga ko'ra takomillashib borgan. Bular qatoriga jismoniy zo'riqish paytida yurak urishining tezlashuvi va uning imkoniyati chegarasi, ruhiy imkoniyatlari chegarasi va shu kabilarni kiritish mumkin.

Asab tizimini ortiqcha zo'riqtirmasdan foydalana olish imkoniyatlarini

beradigan axborotlar hajmi, organizm imkoniyati darajasining 65-75% ini tashkil qiladi. Qolgan 25-35% esa zaxira holatida turib, asab tizimining uzoq muddat zo'riqm asdan ishlashini ta'minlaydi. Yuqoridagi yo'nalishlar mohiyatidan insonning ruhiy salomatligi uchun zarur bo'lgan jism oniy va ruhiy salomatlik zaxiralarini yaratishning zaruriyligi, buning uchun har bir shaxs o'z hayoti davomida jism oniy va ruhiy madaniylik talablariga amal qilgan holda yashashi lozimligi to'g'risidagi muhim xulosa kelib chiqadi.

Yurakning zaxiraviy quvvatini yurak qorinchalari tomonidan har bir daqiqa vaqt birligida haydagan qon miqdori sifatida hisoblab chiqish mumkin, bu odatda 4-4,5 litrga to'g'ri keladi. Biroq yurakning rezerv imkoniyatlari bunga qaraganda bir necha barobar ko'p. Shu sababli yurakning zaxiraviy quvvatini tavsiflash uchun zaxiraviy koeffitsiyent tushunchasi kiritilgan bo'lib, bu yurakning dastlabki zaxiraviy quvvatini chiniqtirish va jism oniy faoliyat natijasida erishilgan eng ko'p zaxiraviy quvvatiga nisbati sifatidagi kattalikdir. Yuqorida bayon qilinganlardan kelib chiqadigan xulosa shuki, har bir inson o'z tana a'zolarining zaxiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun ulami muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zaxiralarini yaratish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi qoidalariga amal qilish tavsiya etiladi:

- muntazam ravishda jism oniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, haftada organizmga kamida 6 soat jism oniy yuklama berish;
- me'yoriy aqliy va jism oniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish, mehnat bilan dam olishni galma-gal va mazmunli tashkil qilish;
- ratsional va tarkib jihatidan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutulish, hayvon yog'lari, qand va shirinliklar iste'molini chegaralash;
- zararli odatlardan yuz o'g'irish;

Inson salomatligini mustahkamlashdu organizmning bioenergetik imkoniyatlari organizmni chiniqtirish;

- toza havoda har kuni kamida 2-3 soat bo'lish;

- kun tartibiga qat'iy amal qilish, bir kecha-kunduzda kamida 8 soat uxlash;
- ehtiyoj tug'ilganda turmush tarzini va ishni o'zgartirish;
- turmush, o'qish va ishdan qanoatlanib yashash.

Organizmining zaxiraviy imkoniyatlarini oshirishni pala-partish emas, Imtartib tashkil qilishga erishish lozim. Turli xil jismoniy mashg'ulotlar yordamida yurak va tana muskullarini ishlashga majbur qilish, bunday mashg'ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda ma'lum tartibga oyoq etish, aqliy va jismoniy mehnatni navbatma-navbat almashtirib bajarishni odat tusiga kiritish kabilar shular jumlasidandir.

Inson o'zining mutloq salomatlik holatini doimiy ravishda ta'minlab turish uchun o'z organizmining zaxiraviy imkoniyatlarini ishga solishi, bilan ruhning mutanosib faoliyat ko'rsatishi uchun imkon yaratishi, axloqiy poklikka erishishi lozim.

#### **Nazorat savollari:**

1. Salomatlik deb nimaga aytiladi?
2. Harakat deb nimaga aytiladi?
3. Kun tartibi deb nimaga aytiladi?
4. Asab tizimini ortiqcha zo'riqtirmasdan foydalana olish imkoniyatlarini beradigan axborotlar hajmi, organizm imkoniyati darajasining necha% ini tashkil qiladi.?

### **3-MA'RUZA: JAMIYATDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISH**

1. Sog'lom turmush tarzi – hayot talabi
2. Yashash va sog'lom bo'lishga kuchli hohishning bo'lishi
3. Harakatlarning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi roli

Sog'lom va uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi bo'lganligiga shubha yo'q. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy

vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar sog'ligii va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat.

Hamma davrlarda ham sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Sog'lik masalasida noan'anaviy fikrlovchi kishilar, tabiiyotchilar ko'payib, ular ichida sog'lom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar.

Sog'lom avlod deganda biz jismonan baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodni ham ko'zda tutganmiz. Chunki, har taraflama sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni hech qachon yengib bo'lmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart.

Yana shuningdek, "O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'likni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak.

Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar.

O'z ilmiy qarashlari bilan ko'plab fanlarning rivojiga ta'sir ko'rsatgan qomuschi olim Abu Ali ibn Sino merosini o'rganish alohida e'tiborga loyiqdir.

Ibn Sinoning tibbiyot va ta'lim-tarbiya masalalariga bag'ishlab yozilgan asarlarida jismoniy tarbiya va inson salomatligini mustahkamlash muammolariga oid fikrlar, mulohazalar va ko'rsatmalar bayon qilingan.

Ma'lumki, hozirgi kunda respublikamizda aholi turmush farovonligini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida ommalashtirish, yosh avlodni aqlan sog'lom va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha katta ishlar amalga oshirilmoqda (1,2,7,16,17).

Jamoat va shaxsiy transportning keng ko'lamda rivojlanishi esa odamning jismoniy faoliyatini pasaytirib yuboradi. Buning natijasida yurak-tomir, ovqat xazm qilish a'zolari kasalliklari ko'payib bormoqda.

Tabiiyki, bu olimlar respublika aholisining 40 foizga yaqinini tashkil qiluvchi bolalar va o'smirlar salomatligiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashlaricha, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 60 foizida qaddi-qomatning buzilishi, barcha bitiruvchilarning 50 foizida ko'rish qobiliyatining pasayishi barcha o'quvchilarning 30-40 foizida yurak-qon tomir faoliyatining kasalliklari, 20-30 foizida asabiy-ruhiy ta'sirchanlik, 45 foizida esa turli xil surunkali kasalliklar mavjudligi kuzatilgan (118).

Tadqiqotchilardan D.U.Nistryanning ta'kidlashicha, inson salomatligi 60 foiz turmush tarziga, 20 foiz esa atrof-muhitga, 12 foizi odamning irsiyati va bor-yo'g'i 8 foizi tibbiy xizmat ko'rsatish darajasiga bog'liq ekan.

Bulardan ko'rinib turibdiki, hozirgi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi jamiyatimiz uchun hal etilishi muhim bo'lgan masalalardan biridir.

Hozirgi kunda jamiyatimiz uchun dolzarb bo'lib borayotgan sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari ibn Sinoning sog'liqni saqlash sohasidagi qarashlari bilan mazmuni va vositalari jihatidan bir-biriga yaqindir.

Ibn Sinoning tibbiyot sohasidagi qarashlari B.Petrov (1980), S.Karimov (1980), O.Maxmudov (1980), I.Musaboyev (1980), U.Soipov (1980), A.Qodirov (1980) va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda Ibn Sinoning qarashlari ustida atroflicha to'xtalib o'tilgan. Ammo, ulardan amaliyotda foydalanish haqida kam fikr bildirilgan. Faqat ayrim mualliflar bu haqda qisqacha to'xtalib o'tganlar (G.Yaziyev, 1982; S.Gel'nerYu 1982; I.Azimov, E.Rasulova, 1994). Ular Ibn Sinoning merosidan jismoniy tarbiya jarayonida foydalanishni taklif qilganlar, lekin foydalanish yo'llari haqida fikr bildirmaganlar.

Shunday qilib, Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohalaridagi qarashlariga, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bag'ishlangan adabiyotlarni o'rganib chiqib, shuni aytish mumkin. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi merosini uzoq vaqt davomida chuqur o'rganilgan va ulardan bugungi kunda ham zamonaviy talabalariga moslashtirilgan holda foydalanish mumkinligini ta'kidlab o'tilgan.

Sog'lom turmush tarzi muammolariga bag'ishlangan asarlarda esa bugungi

kunda yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, milliy merosidan milliy an‘ana va urf-odatlardan ma‘naviy qadriyatlaridan foydalanish, bu sohada olib borilayotgan ishlarning samaradorligini yanada oshirish mumkinligi haqida fikrlar bildirib o‘tilgan.

Buyukvatandoshimiz Abu Ali ibn Sino Gippokrat qarashlarini to‘la qo‘llab-quvvatlagan holda yuqoridagilarga, ichki tozalanish va ruhiy osoyishtalik, qomatning mutanosibligini saqlash, kiyinish gigiyenasi, havoning tozaligi hamda mo‘tadil uyo‘u va uyg‘oqlikni ta‘minlash kabi talablarini ham kiritgan. Masalan, Polb Breggning dastur va g‘oyalarida, u sog‘lom turmush tarzini quyosh nurlaridan to‘g‘ri foydalanish, sof havo, toza ichimlik suvi, tabiiy ovqatlar, vaqti-vaqti bilan dam, qomatning rasoligini ta‘minlash va ongli, mulohazali bo‘lish kabilardan iborat desa, Kennet Kuper uni ma‘lum bir ritmga bo‘ysindirilgan musiqaga jo‘r bo‘lib, raqs mashqlaridan iborat deb taklif qiladi. Kuper bu harakatni “aerobika” deb ataydi. “Aerobika” so‘zi o‘zbek tilida badanni havolatish, ya‘ni ichki a‘zolariga kislorod yetkazib berishdir. Aerobika harakati ham sog‘lom turmush tarzi sifatida keng tarqalgan.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda amerikalik olimlar Bellok hamda Bresloular salomatlikni mustahkamlovchi tadbir sifatida quyidagilarni taklif qiladilar:

- Har kuni 7-8 soatlik uyqu;
- Aniq bir vaqtlarda kuniga 3 marotaba ovqatlanish;
- Har kuni ertalabki nonushta;
- Vaznni me‘yorida saqlash;
- Spirtli ichimliklarni ko‘p iste‘mol qilmaslik;
- Har kuni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish;
- Chekishdan butunlay voz kechish.

Rus olimi V.P.Petrenkoning sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha fikrlari quyidagilardan iborat:

- Shaxsiy gigiyena;
- Mehnat qilish va dam olish rejimi;

- Jismoniy faollik va chiniqish;
- To‘g‘ri ovqatlanish;
- Ruhiy gigiyena, ruhiy profilaktika;
- Atrof-muhit va salomatlik;
- O‘z-o‘zini davolash va uning zarari;
- Ichkilimkbozlik va salomatlik;
- Giyohvandik va taksikomaniya.

Birlashgan Millat Tashkilotining rivojlanish loyixasi fan, madaniyat va sog‘liqni saqlash vazirliklari buyurtmasi bilan B.M.Sharipo, L.N.Bashmakova va G.U.Kurmanovalar tomonidan maktab o‘quvchilariga mo‘ljallangan “Sog‘lom turmush tarzi” darslik-qo‘llanmada asosiy mavzular quyidagicha belgilangan:

- O‘z-o‘zini hurmat qilish;
- Kun tartibi;
- Jismoniy chiniqish;
- Sog‘lom munosabatlar;
- Zararli odatlar (tamaki, alkogolizm, nasha);
- Xomiladorlik, oilani rejalashtirish.

Qozog‘iston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolari bo‘yicha milliy markaz tomonidan taklif etilgan “Kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlash bo‘yicha aholi bilishi lozim bo‘lgan bilimlar mezoni (standarti)da (buni sog‘lom turmush tarzining asosiy yo‘nalishlaridir) aholi quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha bilimga ega bo‘lishlari kerak:

- Giyohvand moddalar iste‘mol qilishning oldini olish;
- Jinsiy yo‘l bilan tarqaladigan yuqumli kasalliklarning oldini olish;
- Reproduktiv salomatlik, oilani rejalashtirish;
- Silning oldini olish;
- Nafas yo‘llarining o‘tkir yuqumli virusli kasalliklarning oldini olish;
- Virusli hepatitlarning oldini olish;
- O‘tkir yuqumli ichak kasalliklarining oldini olish;



- Sogʻlom ovqatlanish;
- Jarohatlanishning oldini olish.

Sogʻlom turmush tarzining yoʻnalishlarini aniqlashda biz kasalliklarga qarab emas, balki insoniyatning evolyutsion taraqqiyotini hisobga olgan holda, uning organizmi va ayrim tizimlarining faoliyatini taʼminlovchi omillarga qarab belgilanadi. Sababi insoniyatning taraqqiyot yoʻlini oʻrganish bizga shu bugungi kundagi turmushimizni toʻgʻri tashkil etishda yordam beradi.

Koʻpgina olimlarning eʼtirof etishlaricha, bundan 4,5-7 milliard yillar oldin quyosh tizimidagi chang, bugʻ va shular kabi jismlarning bir markazga toʻplanishidan yer paydo boʻlgan. Dastlab uning harorati juda baland boʻlgan. Asta-sekin sovush jarayonida ogʻir elementlar sayyoramizning markaziga, yengillari esa uning atroflariga joylasha boshlagan. Chunonchi, changdan – yer, suv, bugʻlardan – dengiz, okeanlar paydo boʻlgan.

Shunday qilib, million yillar davom etgan oʻzgarishlar natijasida kimyoviy moddalar asta-sekin murakkablashib borgan.

Evolyutsion jarayonning barcha bosqichlarida har bir individning tashqi muhit omillariga moslashib va takomillashib borishi yotadi.

Odam evolyutsiyasi. Million yillik evolyutsion jarayonning eng noyob va bebaho mahsuli – aql-idrokli odam boʻlib, keyinchalik u jamiyat taraqqiyotini belgilovchi hamda harakatga keltiruvchi asosiy kuch boʻldi. Maʼlumki, organizmlar evolyutsiyasidagi asosiy omillardan biri vaqt hisoblanadi. Koʻpgina arxeologik maʼlumotlarga qaraganda, Afrika odami bundan 4-4,5 million yil ilgari dunyoga kelgan. Indoneziya odamining dunyoga kelganiga 1,5-2 mln.yil, bizning oʻtmish avlodimiz – Turon odamining paydo boʻlganiga esa 700-800 ming yil boʻlgan. Lekin bu odam Afrikadan Oʻrta Osiyoga kelgan deb tahmin qilinadi.

Kishilik jamiyatining birinchi ilgʻor fikrli vakillari Muso, Zardusht, Luqmon, Gippokrat, Faleslarning oʻtganiga 3300-2500 yil boʻlgan.

Ibtidoiy odam bilan hozirgi zamon odami badanining anatomik tuzilishi, fiziologik, biologik qonuniyatlarida deyarli oʻzgarish boʻlmagan. Chunonchi, nemis olimi Friyedxard Kliks “Tosh qurollar bilan yer kavlab, ov qilgan odamning

miya tuzilishi va kattaligi bilan keyinchalik samolet va machitlar loyixasini chizgan, matematika usullari bilan yer o'lchamlarini hisoblab, hozirgi moddiy va ma'naviy madaniyatni bunyod etgan odam miyasi o'rtasida hech qanday farq yo'q" – deydi.

Sog'lom turmush tarzi ham xujji shunday yaxlit tushuncha. Shuning uchun ham sog'lom turmush tarzi nima? Degan savolga javob berish unchalik oson ish emas.

Buning uchun esa eng avvalo, bizning kundalik turmushimizni tashkil qiladigan, uning hayotiyiligini ta'minlovchi asosiy omillarni bilishimiz va ularni ma'lum bir tartibda joylashtirishimiz kerak. Sog'lom turmush tarzining tarkibida juda ko'p omillar yotadi, ya'ni ovqatlanish omili, harakat omillari, bioritmik omillar, jinsiy, irsiy va oilaviy omillar, o'zaro munosabat omillari, ortirilgan zararli odatlar omillari, atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog'liq omillar, texnika va turmush taraqqiyoti omillari, sog'liq masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillaridir.

Hozirgi kunga kelib esa noto'g'ri ovqatlanish kishilar o'rtasida uchrayotgan oshqozon va ichak, yurak va qon tomirlari, ichki sekretsiya bezlari hamda bo'g'imlar, modda almashinuvining buzilishi, shuningdek, rak kabi kasalliklarning asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi. Hatto Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ekspertlari P.Revel hamda Ch.Revellar, "Kishilar o'rtasida uchrayotgan kasalliklarning 80 foizi noto'g'ri ovqatlanishdan" degan fikrni ilgari suradilar. Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni sog'lom turmush tarzini tashkil etishda hisobga olish kerak.

Ibtidoiy odamning ovqatlik topish va qorin to'yg'azish zarurati uni harakat qilishga, uzoq yurishga, yugurishga, suv kechib qirlardan oshishga, hayvonlar bilan olishishga majbur qilgan. Faqat ovqat topish uchungina emas, balki yirtqich hayvonlardan qochish, jon saqlash uchun ham u ko'p yugurishga harakat qilgan. Keyinchalik uning bu harakati mehnat bilan almashgan. Insoniyat uchun harakat va uning turlarini o'zining kundalik turmushiga ongli ravishda kiritish zarurati

paydo bo'ldi. Shu bilan birga, gigiyena Fani xulosalari badan muntazam ravishda parvarishga muhtoj ekanligini va uni to'g'ri parvarish qilish umrni uzaytirish bilan bevosita aloqadordir.

Shu nuqtai nazardan harakat va badantarbiya salomatlik yo'lidagi muhim omil bo'lib, sog'lom turmush tarzining asosiy talablaridan biridir.

Bioritmik omillar. Insonning evolyutsion rivojlanish jarayonida uning tanasi takomillashuviga, hayotiyligini ta'minlashga olib kelgan yana bir asosiy omil bu tabiatdagi davriylik, botartiblik qonuniyati. Olimlarning ta'kidlashlariga qaraganda, kishi badanidagi bunday bioritmik hodisalar 300 tadan ortiqroqdir. Bioritmlar inson badani va uning a'zo hamda tg'qimalarini tabiat hodisalariga mos ravishda yashashini ta'minlashdan kelib chiqadigan nihoyatda murakkab himoya jarayonining natijasidir. Shuning uchun ham turmush tarzimizni tabiatdagi ritmik o'zgarishlarga moslab tashkil etish sog'lom turmush tarzining yana bir muhim talablaridan hisoblanadi.

O'zaro munosabat omillari. Insoniyat o'z taraqqiyoti davrida faqatgina biologik mavjudom sifatidagi emas, balki u ijtimoiy mahsulot sifatida shakllanadi.

O'zaro munosabatlarni shartli ravishda bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikkita qismga bo'lish mumkin. Bular oilaning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan oilaviy munosabatlar hamda jamiyatning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan ijtimoiy munosabatlar. Bularning har ikkalasi ham inson salomatligiga ta'sir qiluvchi eng katta va kuchli omillardir. Ruhiyat esa salomatlik bilan bevosita aloqador. Kayfiyat yaxshi, ishchanlik yuqori bo'ladi. Aksincha, ruhiy tushkunlik paytida ichki a'zolar va xujayralardagi hayotiy jarayonlar susayadi. Kishi kayfiyatsiz, voqea va hodisalarga befarq, ishga qo'li bormaydigan bo'ladi. Bunday holning surunkali davom etishi kasalliklarga olib keladi.

Orttirilgan zararli odatlar omillari. Tarixiy ma'lumotlar zararli odatlarni insoniyatning azaliy odatlarni insoniyatning azaliy hamrohi bo'lganligidan dalolat beradi. Kishilik jamiyati rivojlangan sayin bu zararli odatlar ham uning turmushidan ko'proq o'rin ola boshlagan. Pul, boylik, mol-dunyoga hirs qo'ygan,

shaytonning izmiga tushgan korchalonlar jamiyatni giyohvandlik, havfli jarlikka tomon yetaklamoqdalar.

Bularning oqibatlarini esa kasalliklar va nasl-nasabining buzilishi bilan o'zaro munosabatlarning murakkablashuvi bilan bog'liq ijtimoiy muammolardan iborat. Shuning uchun hozirgi kunda sog'liq yo'lidagi harakat ana shu zararli odatlarni turmushimizdan butkul chiqarib tashlashga, ularga qarshi kurashga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu sog'lom turmush tarzining birinchi galdagi talabi.

## **1.2. Yashash va sog'lom bo'lishga kuchli hohishning bo'lishi**

Bir qarashda bu bema'ni talabga o'xshab ko'rinadi va o'quvchi "Nahotki yashashni, sog'lom bo'lishni istamaydigan odam ham bo'lsa", deb hayron bo'lishi turgan gap. Hayotdagi asosiy maqsadi ovqatxo'rlik, uzun tunlar ulfatchilik, maishatbozlik bo'lgan ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik kabi zararli odatlarni kasb qilgan, kun va ishda rejimni tan olmasdan, tartibsiz va o'zi bo'lariga yashayotgan odamning sog'lom bo'lishi ehtimoli kam bo'ladi.

Kishi aqlini tanib, gapga, so'zga tushunadigan bo'libdiki, unga asosan to'g'ri va yaxshi pand-nasihatlar berildi. Sog'liq masalasida ham xuddi shunday. Lekin nima uchun hamma bir varakayiga sog'liq yo'lini tanlab, kasalliklarsiz uzoq va baxtli umr ko'ra olmaydi. Kimlardir qarib, qartayib, baxtli va sermahsul umr ko'radilar. Holbuki, hamma kishilar badanlarining tuzilishi, ulardagi hayotiy jarayonlarning kechishi jihatidan bir-biridan keskin farq qilmaydilar. Ularning farqi faqat bitta narsada – sog'liqqa umrga, hayotga munosabatlarida.

Kishi kasalliklar sababini, oila a'zolari, do'stlar maslahati bilanmi yoki sog'liq haqidagi kitob, maqola, teleko'rsatuvlar ta'siridami, hayot, turmush, sog'liq masalalarida ancha mulohazalardan keyinmi, sog'ligini saqlash va mustahkamlashga qaror qildi. Chunki bu masalada faqatgina to'g'ri tanlangan yo'lgina kishiga haqiqiy sog'liq baxsh eta oladi. Masalan: sog'lom bo'lish yo'lidagi asosan ko'pchilik qo'llayotgan yo'lni bir mulohaza qilaylik. Bu sohadagi harakat odatda "zo'r" mutaxassisga ko'rinish tibbiyot xodimlari yoki muassasalari bilan tanish-bilishchilik, ta'siri kuchli dorilardan iborat bo'ladi. Biz kasal bo'lsak, doktorga borib, kasalxonaga yotib, dorilar va tibbiy muolajalar yordamida

ahvolimizni nisbatan yaxshilaydi. Yanagi kasallanganda shu hol boshdan oyoq takrorlanadi. Hatto bu hol turmush tarzimizga aylanib har birimizda “doktor-dori-kasalxona” tartibini shakllantirgan. Bu tartibning eng birinchi va xavfli tomoni shundaki, bunday turmush kishida sog‘liq masalasida shaxsiy faollik va ma’suliyatni yo‘qotib bordi. Chunki u doktor maslahati bilan dorilar ichadi, tibbiy muolajalar qabul qiladi, tashvishlarsiz yotadi. Aslida kishining salomatligi yomonlashuviga, tez-tez va butun umr kasalliklariga oshno qilgan ham shu sababdir.

Ikkinchidan, ichadigan dorilar ham, tibbiy muolajalar ham badanning biror sohasi yoki tizimlarining ishini yaxshilagani bilan, boshqa a'zolar, ayniqsa, hayotiy muhim a'zolar – jigar, buyrak, oshqozon-ichak tizimi, teri, nafas yo‘llariga zararli ta'sir etadi.

Uchinchidan, hozirgi bozor iqtisodiyoti sharoitida dorilar va tibbiy xizmat oila daromadini sovuradigan eng asosiy manba bo‘lib bormoqda. Sababi – tibbiy xizmat va dorilar, bu sohaning karchalonlariga kamida 100 foiz, ko‘pchilik hollarda 500-1000 foiz daromad keltirar ekan. Demak, tabobat, umuman olganda inson sog‘ligining yaxshi bo‘lmasligidan manfaatdor, xuddi etikdo‘z, sartarosh, tikuvchi kabi iloji boricha kasalni qo‘ldan chiqarimaslikka harakat qiladi. Tibbiy muolajalarni qo‘llash hech qachon turmush tarziga, ya'ni kundalik va umrlik odatga aylanmasligi kerak.

Sog‘liq yo‘lidagi harakatning asosida turmush tarzini sog‘lomlashtirish, nosog‘lom odatlar o‘rniga sog‘lom odatlarni shakllantirish, ya'ni harakat dasturini belgilash yotadi. Sababi kishidagi shakllangan odatlar sog‘lom turmush tarzining asosiy talablariga qarama-qarshi bo‘lgan; ovqatlanishda – ovqatxo‘rlik; harakatda – dangasalik, kun va ish rejimida tartibsizlik; jinsiy muomalada befarqlik va ahloqiy tubanlik; ijtimoiy hayotda qo‘pollik, pul, mol-dunyoga o‘chlik, jahldorlik zararli odatlarga berlishi; shaxsiy hayotda – ozoda-orastalikka rioya qilmaslik va nihoyat sog‘lom turmush tarzi masalalarida savodsizlik, malakasizlik va hokazolar bo‘lishi mumkin. Ba'zan sog‘lom turmush yo‘lidagi hafta, o‘n kun va hatto, oylab qilgan mehnat bir bemaza do‘stning so‘zi yoki ta'siri bilan chippakka chiqishi

mumkin. Shuning uchun bu yo'lda ba'zan keskin harakat va qarorlar qilishga to'g'ri keladi. Masalan, ovqatxo'r, ichuvchi, chekuvchi, pala-partish turmush kechiruvchi do'stlar davrasini tark etish. Shuning uchun kundalik turmushingizda uchrayotgan hamda kishilar sog'ligi va hayotiga xavf solayotgan omillar – kasalliklar, baxtsiz hodisalar va barvaqt o'lim kabilarning asosiy sabablarini ochishga harakat qilish. Agarda shu masalalarda chuqur mulohazalar qilinsa, kasalliklar va o'limga olib keluvchi kishining o'zi aybdor bo'lib chiqadi.

Insoniyatning salomatligi jamiyatdagi ijtimoiy qadriyatlar orasida eng muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning ma'lumotlariga qaraganda, aholi salomatligi kamida 50% turmush tarziga 15-20% atrof-muhitga va yana shuncha miqdorda odamning irsiyati hamja sog'liqni saqlash tizimiga bog'liq bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzi – bu nihoyatda keng, qiziqarli va oliyjanob soha, go'zal bir olam. Shuning uchun ham Gippokrat va Ibn Sinolar bu sohaga buyuk bir san'at o'zining go'zalligi bilan ahamiyatli sog'lom turmush tarzining amaliy mohiyati bu nafaqat sog'lom, baxtli va uzoq umr, balki bu imkoniyatlarni ishga solish, ijodiy barkamolikni ta'minlash, dunyo va hayotni teran anglash, haqiqiy insoniy sifatlarni namoyon qilish, komillikka erishish yo'li va uslubi hamdir.

Sog'lom turmush tarzining asosiy bosqichlariga to'sqinlik qiluvchi xususiy omillar ham juda ko'p. Bu yo'lda harakat qilayotgan kishining qarshiliklarni yengib o'tishi nihoyatda muhim. Agar kishi shu qarshiliklardan o'ta olmasa, sog'lom turmush tarzi yo'lidagi harakatni barbod qiladi va hech qanday natijaga erisha olmaydi.

Ko'rinib turibdiki, sog'likka qarshi kuchlar ko'p. Shuning uchun ham ko'pchilik hollarda, kishilarga ko'pgina kasalliklar va tashvishlar keltiradilar.

Insonning vazifasi esa, bu yo'ldan sobitqadamlik bilan o'tib, unga berilgan biologik umrni poyoniga yetkazish. Bu yo'ldagi harakatning muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy talablar esa, ongli mulohaza sog'lom bo'lish uchun kuchli hohishning bo'lishi, bu yo'lda oqilona qaror, to'g'ri belgilangan harakat dasturi, sog'lom turmush tarzidan bilim va malakaning bo'lishi izchillik va iroda,

muvaffaqiyatlarni baholash, qadrlash va rivojlantirishdan iborat.

### **3.Harakatlarning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi roli**

Harakat deganda tananing qismlari va a'zolarining bir-biriga va atrof-muhitga nisbatan vaziyat o'zgarishlarini va bu o'zgarishlarning davomiyligidir. Bu o'zgarish qancha uzoq takrorlanib davom etsa, harakat vaqti shuncha ko'p bo'ladi.

Tanandagi hayotiy jarayonlar xujayralardagi elektronlarning harakatidan boshlanadi. Olimlarning kuzatishlariga qaraganda, ana shu xujayradagi elektronlarning harakatiga turtki bo'ladigan narsa jismoniy harakatlar hisoblanadi. Jismoniy harakatlar elektronlar harakatiga, ayni vaqtda elektronlarning harakati xujayra ichidagi harakatlarga – ajralish, so'rilish, modda almashinuvi, parchalanish kabi jarayonlarga sababchi bo'ladi.

Harakatlar vaqtida modda almashinishi jarayonlarining tezlanishi hisobiga xujayra va to'qimalar ortiqcha chiqitlardan xalos bo'ladi. Oqibatda bo'g'imlar ichki a'zolar, ajratish tizimlari va ularni yo'llarida o'tirib qolgan tuzlar, chiqitlar va shu kabilardan tozalanadi. A'zolar va tizimlarning faoliyati yaxshilanadi.

Harakat natijasida mushaklar, to'qimalarning kislorod va oziqlar bilan ta'minlanishining kuchayishi hisobiga ular yaxshi rivojlanib, kuch-quvvatga to'lib boradi.

Harakatlar asosan silkinishlardan iborat bo'lganligi uchun u ovqat hazm qilish yo'llaridagi ovqatni yurishiga, ajratish tizimi yo'llaridagi chiqitlarning tanadan tez va oson chiqishiga, qorin bo'shlig'i hamda ko'krak qafasidagi a'zolarini ushlab turgan paylarning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Harakatlar tufayli bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilanadi.

Harakat va harakatchanlik tufayli kishi u yoki bu yoqqa yurish, muhitni o'zgartirish, ko'rmagan joylarni ko'rishYu tabiat manzaralaridan bahramand bo'lish, olamni anglash va o'z ko'zi bilan ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bularning barchasi yaxshi kayfiyat, unumli ish, ijodiy faollik, kelishgan qomat va nihoyat, mustahkam sog'liq demakdir.

Insoniyatning salomatligi jamiyatdagi ijtimoiy qadriyatlar orasida eng muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish muayyan darajadagi madaniyatga erishishni, isteʼmol qilish, odamlar bilan munosabatda boʻlish va yurish-turishda aql bilan ish qilib madaniyatli boʻlishni koʻzda tutadi.

Kishi faoliyati bilan bogʻliq harakatlar shu darajada koʻpki, hatto ularni maʼlum tartibga keltirish ham qiyin.

Sogʻlom turmush tarzi inson organizmi rivojlanishini va sogʻligini mustahkamlaydigan ish qobiliyatini yaxshilaydigan, uzoq umr koʻrish, sogʻlomlashtirishning kompleks chora-tadbirlaridir.

Sogʻlom turmush tarzining eng asosiy elementlari – bu insonning samarali mehnat faoliyati, shaxsiy gigiyena qoidalariga mukammal rioya qilish, ratsional ovqatlanish, zararli odatlarni organizmga yaqinlashtirmaslik, eng asosiysi, organizmni qonun-qoidalarga boʻysingan holatda chiniqtirmoqdir. Mehnat qilishning zaminida qanday ish bajarilishidan qatʼiy nazar – harakat, harakatlanish yotadi. Harakat bu – rivojlanish, organizmning rivojlanish qonuniyatlari zamini, organizm sogʻligini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri.

#### **Nazorat savollari:**

1. Sogʻlom turmush tarzi deb nimaga aytiladi?
2. Organizm deb nimaga aytiladi?
3. Kun tartibi deb nimaga aytiladi?
4. Kasallik deb nimaga aytiladi?

#### **4-MAʼRUZA SOGʻLOM VA BARKAMOL SHAXS GʻOYASI. SOGʻLOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI**

1. Sogʻlom va barkamol shaxs gʻoyasi
2. Sogʻlom turmush tarzi falsafasi
3. Insonning hayot yoʻli

##### **1.Sogʻlom va barkamol shaxs gʻoyasi**

Komil inson gʻoyasi ham milliy, ham umumbashariy ahamiyatga ega



bo'lgan, odamzodga xos eng yuksak ma'naviy va jismoniy barkamollikni mujassam etgan, uni ham isha ezgulikka undaydigan olijanob g'oyadir. Bu g'oya butun-butun xalqlarni yuksak taraqqiyot sari yetaklagan, ularni ma'naviyat va ma'rifat sohasida mislsiz yutuqlarga ilhomlantirgan. Komillikni orzu qilmagan, barkamol avlodlarni voyaga yetkazish haqida qayg'urmag'an xalq va millatning kelajagi yo'q. Komil inson g'oyasi azaldan xalqim izning ezgu orzusi bo'lib kelgan. Shu sababli yangilanayotgan jam'iyatim izda sog'lom avlodni tarbiyalash, erkin fuqaro ma'naviyatini shakllantirish, ma'naviy-ma'rifiy ishlarni yuksak darajaga ko'tarish orqali barkamol insonlarni voyaga yetkazishga muhim e'tibor berilmoqda. Jaloliddin Rumiy Sharq falsafasi va ma'naviyatida birinchilar qatorida komil inson tushunchasini ta'riflab bergan ulug' donishmand va faylasuf olim hisoblanadi. U sog'lom va barkamol shaxs g'oyasini ta'riflab, komil insonlar shunday insonlardirkim, ular o'zlarida dunyoviy va diniy ilmlarni mushtarak qilib o'zlashtirib, millat manfaatini, vatan manfaatini o'zidan ustun qo'ya oladilar.

Ular yolg'iz o'z manfaat va ehtiyojlari bilan band bo'lib, tirikchilik tashvishlarida zir yugurib, ulardan baland ko'tarila olmagan va o'zining insoniy mohiyatini anglash darajasiga yetmagan odamlardan farqli o'laroq, o'z mohiyatini chuqur anglagan mukammal insonlardirkim, shu boisdan ularni komil inson deb ataydilar.

Jaloliddin Rumiy hazratlari inson bolasini uning o'ziga tanishtirib, u maqsad - inson, lekin oddiy inson emas, o'z-o'zini bilgan va ikki olamga barobar inson. Alloma insonni, avvalo, ko'zini ochishga va ochilgan ko'zlari bilan o'z mohiyatiga nazar tashlashga undaydi, insonning o'zi bir butun kichik olam ekanligini uqtiradi. Dunyoga kelishdan muddao "yo'lin qilib kun kechirish, yeb-ichib, nasiba qoldirib o'tish" kabi biologik ehtiyojlarni qondirib yashashdangina iborat bo'lmay, aksincha, bular vosita, maqsad - ruhan yuksak pog'onaga chiqish, Allohning huzuriga loyiq bo'lishdir. Alloh huzuriga intilish komillikning kaliti bo'lsa, sog'lom va pokiza hayot kechirish shu maqsadga olib boradigan ravon yo'ldir.

## 2.Sogʻlom turmush tarzi falsafasi

Sogʻlom turmush tarzi falsafasi insonlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonini uning hayoti mazmuni va maqsadi bilan uygʻunlash tirishni, odamlar dunyoqarashiga singdirishni, salomatlikni qadriyatlar falsafasidagi oʻrnini belgilab berishni, tugilish va olim falsafasini tahlil qilish orqali sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur boʻlgan induktiv va deduktiv xulosalar chiqarishni maqsad qilib qoʻyadi.

Sogʻlom turmush tarzi falsafasi - inson salomatligini birlamchi mustahkam qurishni maqsad qilgan fanlarning rivojlanishiga metodologik asos yaratadi. Ularning yoʻnalishlarini falsafiy jihatdan asoslaydi. Sogʻlom turmush tarzi falsafasi vazifalari qatoriga:

- odamlar ongida oʻz salomatligiga nisbatan sogʻlom va falsafiy dunyoqarashni, shuningdek, tibbiyotning inson salomatligini va uzoq umr koʻrishini belgilab beruvchi bosh falsafiy masalasini shakllantirish, uni taʼriflash va tavsiflash;
- sogʻlom turmush tarzi falsafasining markazida inson va uning taqdiri masalasi turishi, inson hayotining bosh maqsadi nimadan iborat ekanligini tavsiflash;
- sogʻlom turmush tarzi va inson salomatligi ekofalsafasining dolzarb masalalarini tahlil qilish ; sogʻlom turmush tarzining axloqiy masalalarini falsafiy tahlil qilish;
- sogʻlom turmush tarzining va inson salomatligining qadriyatlar falsafasidagi oʻrnini belgilab berish;
- inson salomatligi va sogʻlom turmush tarzining kategorial apparatini shakllantirish, asosiy salomatlik kategoriyalari va tushunchalarining dialektik rivojini tahlil qilish orqali sogʻlom turmush tarzi uchun induktiv va deduktiv xulosalar chiqarish;
- sogʻlom turmush tarzining asosiy dialektika qonunlari bilan uygʻunlashuvini koʻrib chiqish;
- tugʻilish va oʻlim falsafasi dialektikasini koʻrib chiqish, tegishli xulosalarga kelish kabi masalalarni kiritish mumkin.

Sogʻlom turmush tarzi oʻz mazmun mohiyatiga koʻra nosogʻliom turmush tarzi bilan dialektik birlikda va qarama-qarshilikdagina rivojlanadi va oʻz mohiyatini namoyon qila oladi.

### **3.Insonning hayot yoʻli**

XX asrning 30-yillarida germaniyalik olim Sh. Byuller turli ijtimoiy guruhlarga mansub odamlarning tarjimai holini oʻrganib, inson hayot yoʻlini besh bosqichga ajratadi. Birinchi bosqich - 16-20 yoshgacha, kelajakka tayyorgarlik davri. Ikkinchi bosqich - 21-30 yoshdan 25-30 yoshgacha, kasb tanlash, uylanish, yashash joyini aniqlash davri. Uchinchi bosqich - 31-40 yoshdan 45-50 yoshgacha, yetuklik va ijodiy oʻsish, inson hayotda oʻz oʻlini topish davri. Toʻrtinchi davr - 41-50 yoshdan 65-70 yoshgacha, asta-sekin keksayish, kasb faoliyatining tugallanishi, jism oniy imkoniyatlarning susayish davri. Bu davrda oʻz umrini tahlil qilishga ehtiyoj tugiladi. Beshinchi davr - 65-70 yoshdan toʻlqun qadardan ilaning parchalanishi, inson oʻz umrining qisqa qolganligini oʻylab, ichki bezovtalanish davri, bu faslda odam osoyishtalikni xush koʻradi. Inson 50 yoshdan oshgach sezgi aʼzolarining faoliyati, jumladan, koʻrish, eshitish, hid bilish, taʼm sezish pasaya boradi, xotira va tafakkur qilish qobiliyati susayadi. Agar mantiqiy qobiliyatni 20 yoshda 100% deb hisoblasak, u 30 yoshda 96%, 40 yoshda 87%, 50 yoshda 80%, 60 yoshda 75% ni tashkil etadi. Tadqiqotchi Z.F.Y esareva turli xil ixtisoslikka ega boʻlgan mutaxassis- larda ijodiy faollik dinamikasini oʻrganib, ularning bir xil emasiigini aniqladi. Unga koʻra har bir odamning ijodiy faolligi umri davomida uch marta koʻtarilib, uch marta pasayadi.

Biz kundalik turmushimizda vaqtning faqat soniya, daqiqa, soat, kun, oy, yil kabi oʻlcham laribilan ishlaymiz va yashaymiz. Ana shu oʻlchamlar asosida vaqtni, oʻz hayotimiz va umrimizni baholab boramiz. Vaqt har bir inson uchun hayotiy zarur moddiy boylik hisoblanib, uni orqaga qaytarib boʻlmaydi. Biroq vaqtdan foydalanishni bilgan insonlar qoida u muayyan jamiyatning moddiy va maʼnaviy boyligiga aylanadi, uning boyligiga boylik qoʻshadi, kishilarga baxtli hayot baxsh etadi. Ammo nodon odamlar izmida aziz

vaqt izsiz yo‘q bo‘lib ketadi. Na moddiy, na ma’naviy boylik keltiradi. “Yashashni bilish”, deganda insonning o‘z umri uchun ajratilgan vaqtdan to‘g‘ri foydalanishi tushuniladi.

**Nazorat savollari:**

1. Sog‘lom turmush tarsi deb nimaga aytiladi?
2. Organizm deb nimaga aytiladi?
3. Kun tartibi deb nimaga aytiladi?
4. Kasallik deb nimaga aytiladi?

## IV AMALIY MASHG'ULOT MATERIALAR

### 1-AMALIY: SHARQ VA G'ARB OLIMLARNING "SALOMATLIK" TUSHUNCHASI HAQIDA QARASHLARI (amaliy-2soat)

#### Reja:

1. Abu Ali ibn Sino ta'limotida yetuk jismonan sog'lom inson shaxsi masalasining yoritilishi.
2. Abu Nasr Farobiyning sog'lom turmush to'g'risidagi qarashlari.
3. Pestalotstsinining sog'lom turmush to'g'risidagi fikrlari.

#### Amaliy mashg'ulotning maqsadi:

- Jamiyatda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tuzilishi va mazmuni o'rganish.
- Mashg'ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.
- Mashg'ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o'rganish.

#### Amaliy mashg'ulotning vazifalari:

- yangi pedagogik texnologiyalar ("Klaster", "Venn diagrammalar") yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
- amaliy mashg'ulot uchun material - aniq topshiriq ("Keys topshiriqlari"), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko'rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

modulini o'qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

Zamonaviy usullar:

- "Pinbord texnikasi"
- "Aqliy hujum"
- "Loyiha" usuli
- "Klaster"
- "FSMU" texnologiyasi"
- "Keys texnologiyasi"

## Pinbord texnikasi

(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska) muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama-qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi



O‘qituvchi taklif etilgan muammo bo‘yicha o‘z nuqtai nazarlarini bayon qilishni so‘raydi. To‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki ommaviy aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag‘batlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so‘zdan ko‘p bo‘lmagan) sifatida alohida qog‘ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda: 1) yaqqol xato bo‘lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar; 2) bahsli bo‘lgan fikrlarni oydinlashtiradilar; 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo‘lgan belgilarini aniqlaydilar;

4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog‘oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;

5) ularning o‘zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko‘rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

**“FSMU” metodi.** Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga

vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiy tartibda taqdimot qilinadi.

F

(Fikringizni bayon eting).

S

(Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).

M

(Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).

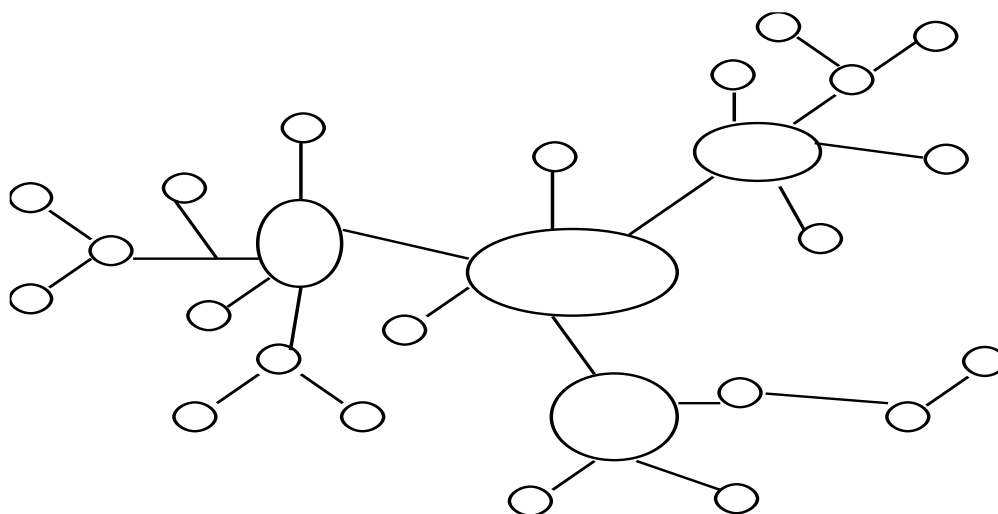
U

(Fikringizni umumlashtiring).

### **KLASTER USULI**

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollashtirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar «yo‘ldoshlar» yozib qo‘shiladi. Ularni «asosiy» so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu «yo‘ldoshlarga» «kichik yo‘ldoshlar» bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

## Klaster



### “A Q L I Y H U J U M” USULI

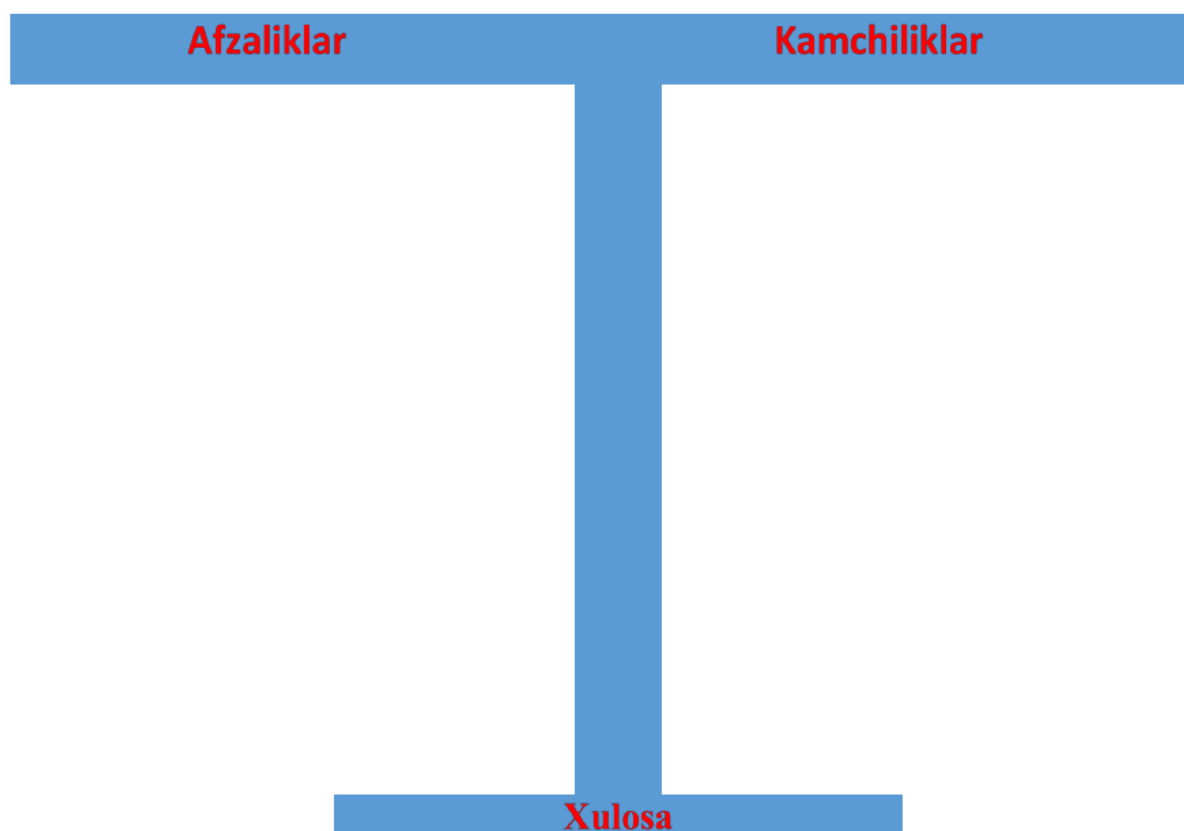
Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalarni yuzaga keltiradilar, so‘ngra ko‘proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g‘oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoni-yatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi- ta'lim oluvchilarni o‘quv-bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muammoni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada-niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta'sir ostida fikrlashdan ozod bo‘lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo‘l fikrlarini yengib o‘tishni tarbiyalaydi.

### 1-TOPSHIRIQ

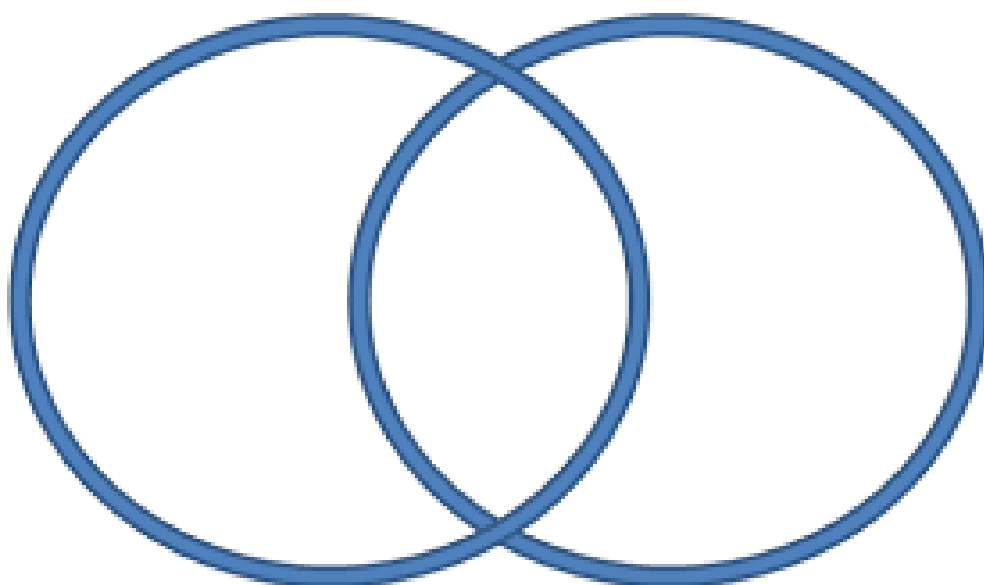
Professional sportning inson sog‘ligi uchun afzallik va kamchilik tomonlarini yoriting.





## 2- TOPSHIRIQ

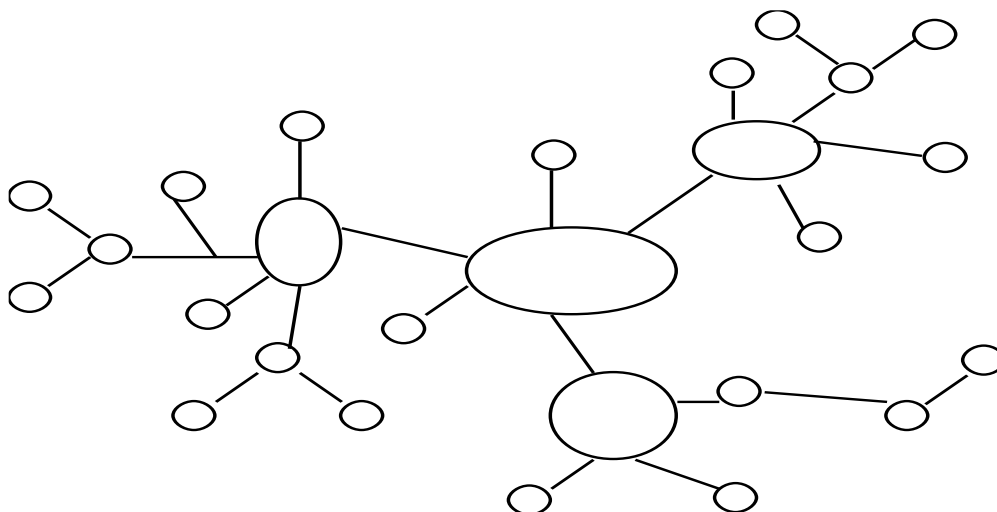
- Venn diagramasidan foydalanib jismoniy tarbiya va sportning farqli va o`xshash jihatlarini kichik guruhlarida yoritib bering.
- Jismoniy tarbiya Sport



○

- **3-TOPSHIRIQ.**

**Jamiyatda sog'lomlashtirish klaster metodi orqali yoritib bering**



- **4-TOPSHIRIQ.**

**Sharq va g`arb olimlarning “salomatlik” tushunchasi haqida qarashlari haqida yozib bering.**

Sharq olimlari	G`arb olimlari

## **2-AMALIY: SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT ESTETIKASINING O‘RNI (amaliy-2soat)**

### **Reja:**

1. Jamoa va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish;
2. Jismoniy faollik;
3. Kun tartibiga rioya qilish;

### **Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:**

- Jamiyatda sog‘lomashtirish mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni o‘rganish.

- Mashg‘ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.

- Mashg‘ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o‘rganish.

### **Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:**

- yangi pedagogik texnologiyalar (“Klaster”, “Venn diagrammalar”) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

- amaliy mashg‘ulot uchun material - aniq topshiriq (“Keys topshiriqlari”), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko‘rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

modulini o‘qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

### **Zamonaviy usullar:**

- “Pinbord texnikasi”
- “Aqliy hujum”
- “Loyiha” usuli
- “Klaster”
- “FSMU” texnologiyasi”
- “Keys texnologiyasi”

### **Pinbord texnikasi**

(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska) muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama-qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi



O'qituvchi taklif etilgan muammo bo'yicha o'z nuqtai nazarlarini bayon qilishni so'raydi. To'g'ridan-to'g'ri yoki ommaviy aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag'batlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda: 1) yaqqol xato bo'lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar; 2) bahsli bo'lgan fikrlarni oydinlashtiradilar; 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo'lgan belgilarini aniqlaydilar;

4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog'oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;

5) ularning o'zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko'rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

**“FSMU” metodi.** Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish

tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi;
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiy tartibda taqdimot qilinadi.

F

(Fikringizni bayon eting).

S

(Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).

M

(Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).

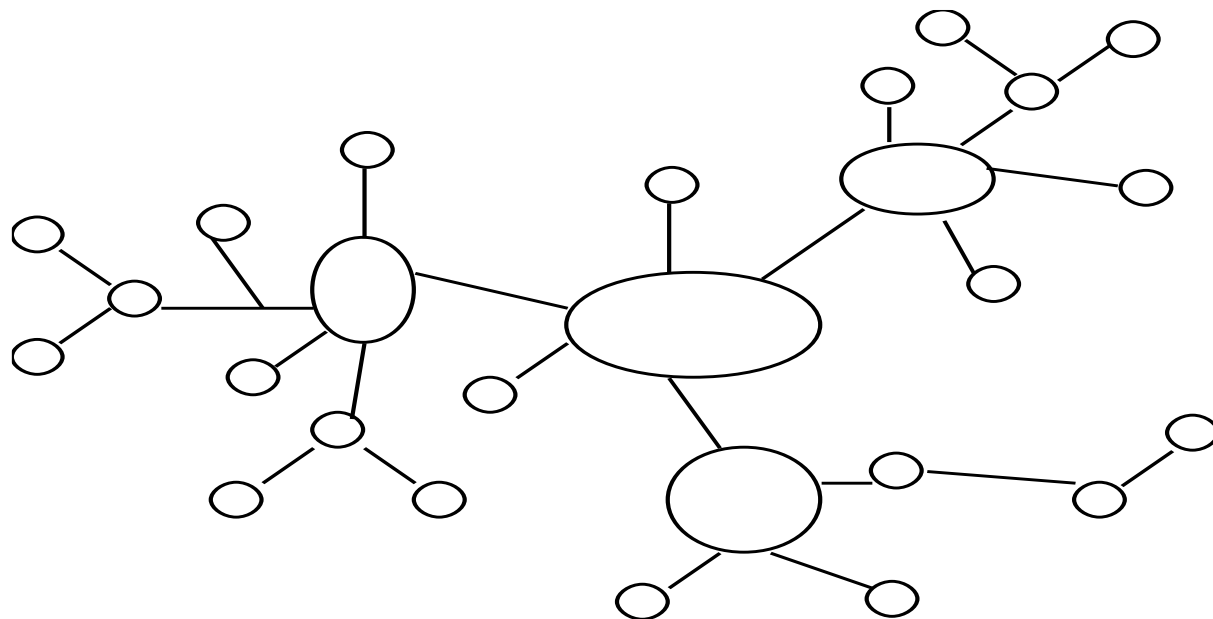
U

(Fikringizni umumlashtiring).

### **KLASTER USULI**

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollashtirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar «yo‘ldoshlar» yozib qo‘shiladi. Ularni «asosiy» so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu «yo‘ldoshlarga» «kichik yo‘ldoshlar» bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

## Klaster



### “AQLIY H U J U M” USULI

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalarni yuzaga keltiradilar, so‘ngra ko‘proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g‘oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoni-yatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi- ta'lim oluvchilarni o‘quv-bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muammoni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada-niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta'sir ostida fikrlashdan ozod bo‘lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo‘l fikrlarini yengib o‘tishni tarbiyalaydi.

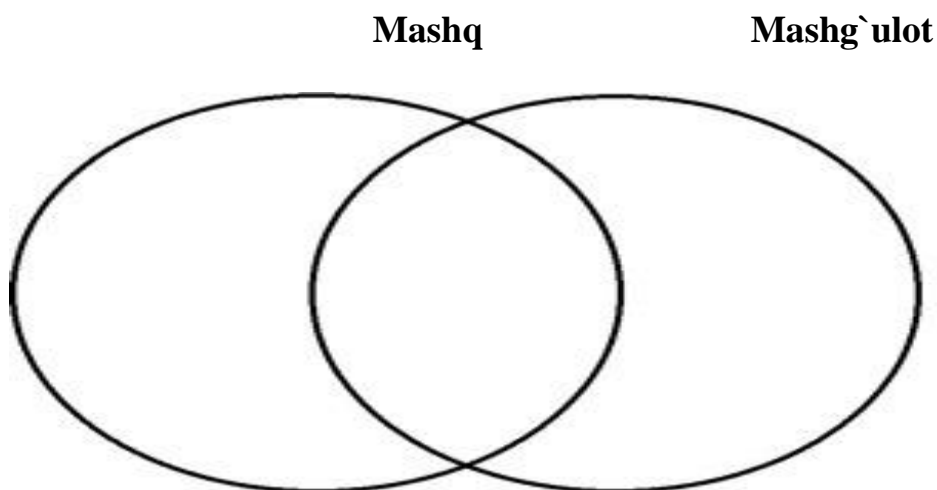
### 1-topshiriq

**Quyida keltirilgan jadvalda sog`lom insonning kun tartibini tuzing ?**

№	O`qituvchi	Shifokor	Haydovchi

### 2-topshiriq

**Mashq va mashg`ulot atamalarining bir-biridan farqli va o`xshash jihatlarini Venn diagramasi orqali yozing ?**



### 3-topshiriq

O`z kasbiga qarama-qarshi bo`lgan mavzuda “Talabalar bilan ishlashni bilmaydigan sportchi-pedagog” mavzusida vaziyat tuzing?

Vaziyat. 3-kurs Xotin-qizlar guruxi passiv amaliyotni o`tib kelgandan so`ng bu guruxga amaliy darslar boshlanib ketdi. Payshanba kuni birinchi amaliy darsda guruxda o`qiyotgan talaba Obidova Shaxnozani o`qituvchi “Harakatli o`yinlar” darsida gurux talabalari uchun darsning tayyorlov qismida umum rivojlantiruvchi mashq (URM)ni bajartirishini topshirdi. Bir-ikki mashqdan so`ng, Shaxnoza uyalib, mashqlarni xato bajarib, qizardi, to`xtalib qoldi. Guruxdagi talaba qizlar kulib yubordilar. Chunki bu guruxdagi talabalarning hammasi sport

mashg'ulotlarni yaxshi o'zlashtirgan edilar. Talabalarning bu kulgusi Shaxnozaga qattiq salbiy ta'sir etdi. O'qituvchi zo'rg'a mashqlarni bajargan Shaxnozani mashq bajarishdan to'xtatib talabalarga tanbeh berdi. Talabalarning bu qiligi odob qoidalariga to'g'ri kelmasligini aytdi.

Vaziyatga baho bering!

O'qituvchining yutug'i yoki kamchiligi qaerda?

O'qituvchi tabalarning amaliyotdan kelganligi va ularda bir oz bo'lsada, tajriba shakllanganligini inobatga olib, Shaxnozani URM mashqlarni bajartirish uchun chiqardi. Afsus bu kutilgan natijani bermadi.

O'qituvchi talabaning xatolarini har bir mashqdan so'ng o'z vaqtida kamchiligini tuzatib to'g'ri bajarilishini va kerak bo'lsa mashqni o'zi bajarib berishini nazoratga olishi kerak edi.

O'qituvchi vaziyatdan to'g'ri chiqib bildimi?

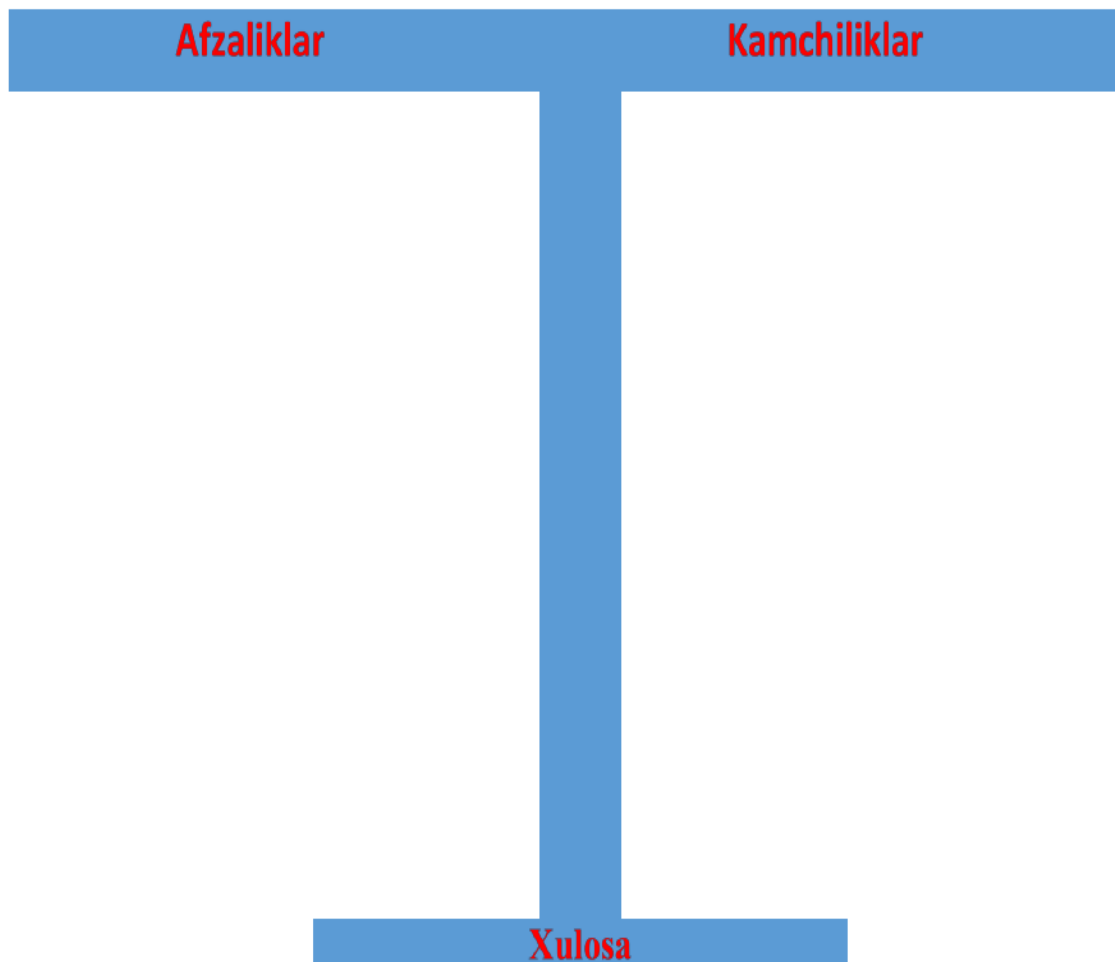
O'qituvchining mahorati yoki professional darajada emasligi shunday holatni vujudga kelishiga sabab bo'ldi. Afsus o'qituvchi ham vaziyatdan to'g'ri chiqib bilmadi. Sababi Shaxnozaning mashqlarni zo'rg'a bajarishi, barcha talabalarning kulishi va o'qituvchi uni mashq bajarishdan to'xtatishi buning yaqqol tasdig'i hisoblanadi.

Vaziyatdan chiqishning bundan ham yaxshi varianti bor edimi?

## **6-Topshiriq**

Og'ir atletika sport turlarining T-Sxemasi metodi orqali inson sog'ligi uchun afzallik va kamchilik tomonlarini yoriting.





### **3-AMALIY: SOG‘LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY MASALALARI (2 soat amaliy)**

#### **Reja**

1. Inson salomatligi va sog‘lom turmush tarzi nazariyasiga bo‘lgan ehtiyoj
2. Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi, salomatlik belgilari, salomatlikni tashxislash
3. Salomatlik zaxiralari va salomatlik potentsiali

#### **Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:**

- Jamiyatda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni o‘rganish.

- Mashg‘ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.

- Mashg‘ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o‘rganish.

#### **Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:**

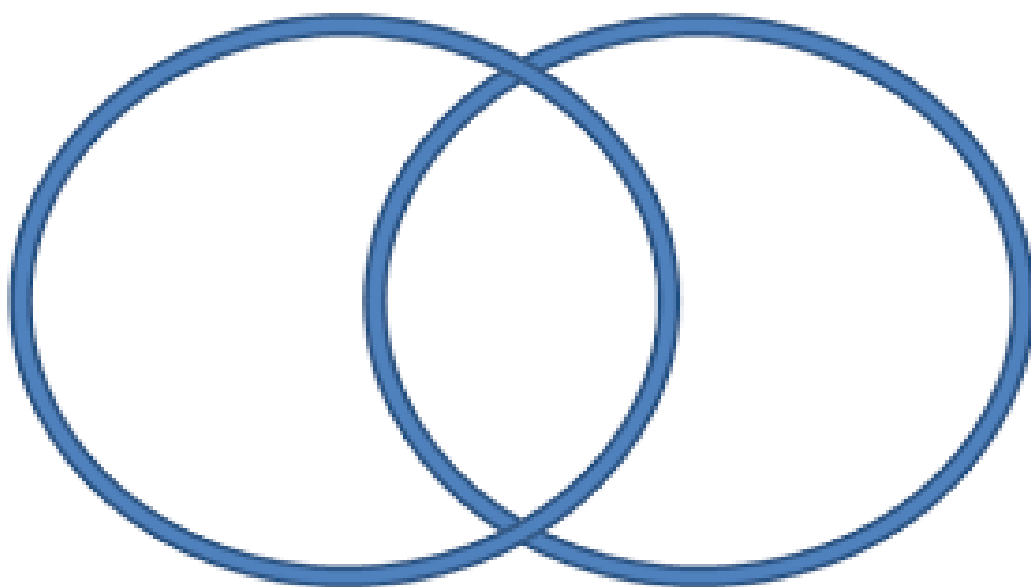
- yangi pedagogik texnologiyalar **“Ikki sahifali kundalik” metodi**) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

- amaliy mashg‘ulot uchun material - aniq topshiriq (**“Ikki sahifali kundalik” metodi**), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko‘rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

modulini o‘qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

#### **1-Topshiriq.**

**Venn diagramasidan foydalanib Salomatlik zaxiralari va salomatlik potentsialining o‘xshash va farqli jihatini yozing.**



Venn diagrammasi murakkablashishi mumkin, ammo eng sodda shaklda bu o'rtada bir-biriga o'xshash ikki doiradir.

## **2-Topshiriq.**

**Salomatlik tushunchasi, salomatlik etiologiyasi terminlariga ta`rib bering.**

<b>№</b>	<b>Salomatlik tushunchasi</b>	<b>Salomatlik etiologiyasi</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		

### 3-Topshiriq

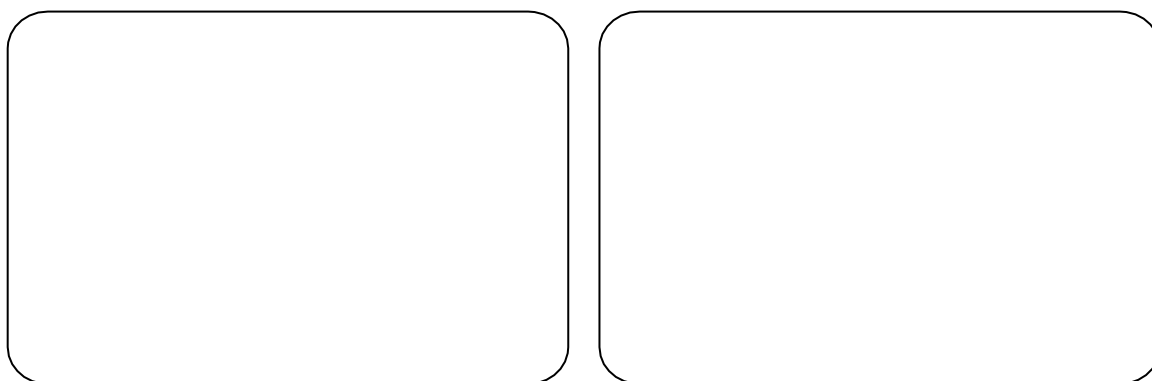
Quyida keltirilgan qatorlarda jismoniy sifatlari haqida tushuncha bering ?

№	Tezkorlik	Kuch	Chidamlilik
1			
2			
3			
4			
5			
6			

### 4-Topshiriq.

Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning maqsadini yorituvchi “Ikki sahifali kundalik”ni shakllantirish.

Tinglovchilar uchun quyidagi ish qog‘ozi tavsiya etiladi:



#### 1. “Ikki sahifali kundalik” metodi.

**Metodning maqsadi** – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot, g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

#### **Metodni o‘tkazish tartibi:**

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg‘otgan, yoqqan yoki

savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

-o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

-ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

### **Trenerga tavsiyalar**

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blis-so'rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

## **4-AMALIY. ZARARLI ODATLAR VA SOG`LOM TURMUSH TARZI (2 soat amaliy)**

### **Reja**

1. Zararli odatlar
2. Sog`lom turmush tarzi - jarohatlarsiz va shikastlanishlarsiz yashashdir

#### **Amaliy mashg`ulotning maqsadi:**

- Jamiyatda sog`lomlashtirish mashg`ulotlarini tuzilishi va mazmuni o`rganish.

- Mashg`ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.

- Mashg`ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o`rganish.

#### **Amaliy mashg`ulotning vazifalari:**

- yangi pedagogik texnologiyalar **“Ikki sahifali kundalik” metodi**) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.

- amaliy mashg`ulot uchun material - aniq topshiriq (**“Ikki sahifali kundalik” metodi**), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko`rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.

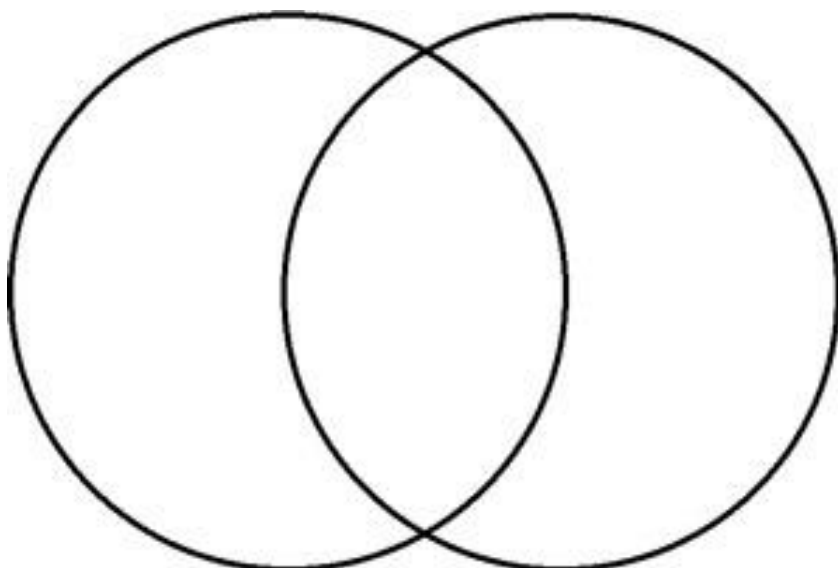
modulini o`qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

#### **- 1-Topshiriq.**

- **Venn diagramasidan foydalanib jarohat va shikastlanish terminlarning o`xshah va farqli jihatlarini yoritib bering..**

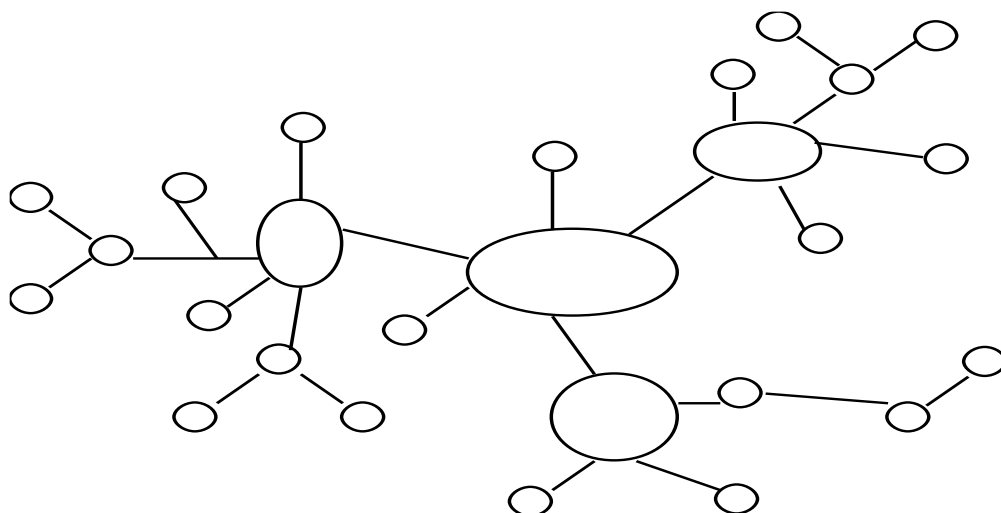
**JAROHAT**

**SHIKASTLANISH**



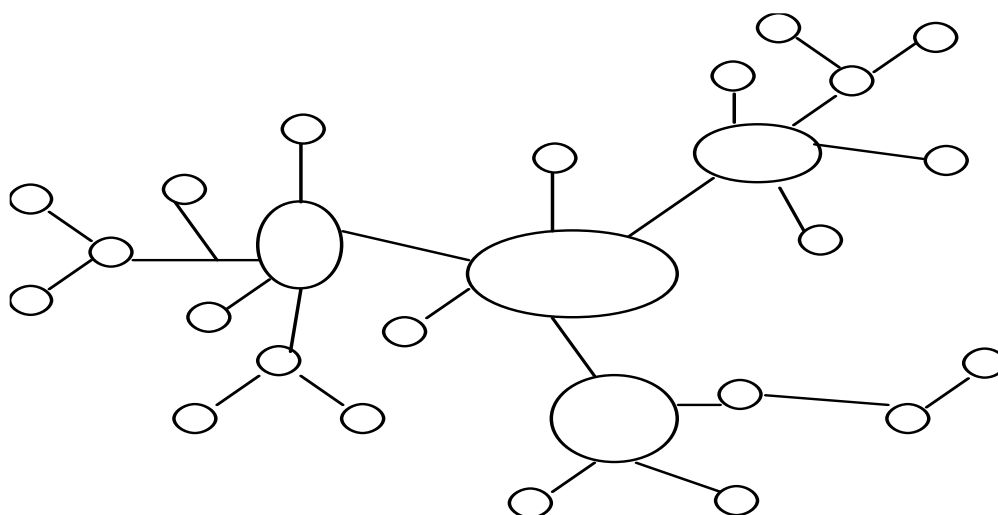
- **2-Topshiriq.**

- **Dunyoda 1000 dan ortiq sport turlari mavjud. Ularni klaster metodi orqali yoritib bering**



- **3-Topshiriq.**

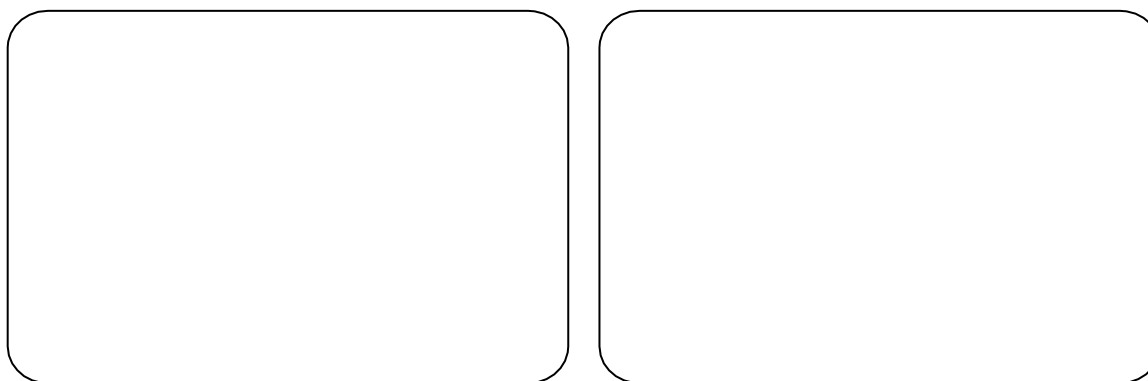
- **Klaster metodi orqali Ibn Sinoning inson sog`ligi uchun aytgan gaplarini yoritib bering**



#### 4-Topshiriq.

Kichik guruhlarda sog`lom turmush tarzining maqsadini yorituvchi “Ikki sahifali kundalik”ni shakllantirish.

Tinglovchilar uchun quyidagi ish qog‘ozi tavsiya etiladi:



#### 2. “Ikki sahifali kundalik” metodi.

**Metodning maqsadi** – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot, g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

#### **Metodni o‘tkazish tartibi:**

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg‘otgan, yoqqan yoki savol tug‘dirgan sitata, g‘oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta’rif, dalil yoki sabab va boshqalar).



-o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

-ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

### **Trenerga tavsiyalar**

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blis-so'rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

## **5-AMALIY SOG‘LOM VA BARKAMOL SHAXS G‘OYASI. SOG‘LOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI (2 soat amaliy)**

### **Reja**

- 1.Sog‘lom va barkamol shaxs g‘oyasi
- 2.Sog‘lom turmush tarzi falsafasi
- 3.Insonning hayot yo‘li

### **Amaliy mashg‘ulotning maqsadi:**

- Jamiyatda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tuzilishi va mazmuni o‘rganish.
- Mashg‘ulotlarini rejalashtirish muammolarini tahlil qilish.
- Mashg‘ulotlarini tashkil qilishning interfaol usullari va shakllarini o‘rganish.

### **Amaliy mashg‘ulotning vazifalari:**

- yangi pedagogik texnologiyalar (“Klaster”, “Venn diagrammalar”) yoki interaktiv usullardan foydalangan holda tayyorlanadi.
  - amaliy mashg‘ulot uchun material - aniq topshiriq (“Keys topshiriqlari”), topshiriqni bajarish uchun tegishli ko‘rsatma va tavsiyalar, ijodiy ishlanmalar (referat, esse)dan iborat dasturlar asosida tashkil etiladi.
- modulini o‘qitish jarayonida ilmiylik, tarixiylik, mantiqiylik, tizimlilik, qiyosiy tahlil metodlaridan foydalaniladi.

Zamonaviy usullar:

- “Pinbord texnikasi”
- “Aqliy hujum”
- “Loyiha” usuli
- “Klaster”
- “FSMU” texnologiyasi”
- “Keys texnologiyasi”

### **Pinbord texnikasi**

(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska) muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama-qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi



O'qituvchi taklif etilgan muammo bo'yicha o'z nuqtai nazarlarini bayon qilishni so'raydi. To'g'ridan-to'g'ri yoki ommaviy aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (rag'batlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta so'zdan ko'p bo'lmagan) sifatida alohida qog'ozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda: 1) yaqqol xato bo'lgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar; 2) bahsli bo'lgan fikrlarni oydinlashtiradilar; 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin bo'lgan belgilarini aniqlaydilar;

4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qog'oz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;

5) ularning o'zaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida ko'rsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

**“FSMU” metodi.** Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiy tartibda taqdimot qilinadi.

F

(Fikringizni bayon eting).

S

(Fikringiz bayoniga biror sabab ko'rsating).

M

(Ko'rsatilgan sababga tushuntiruvchi misol keltiring).

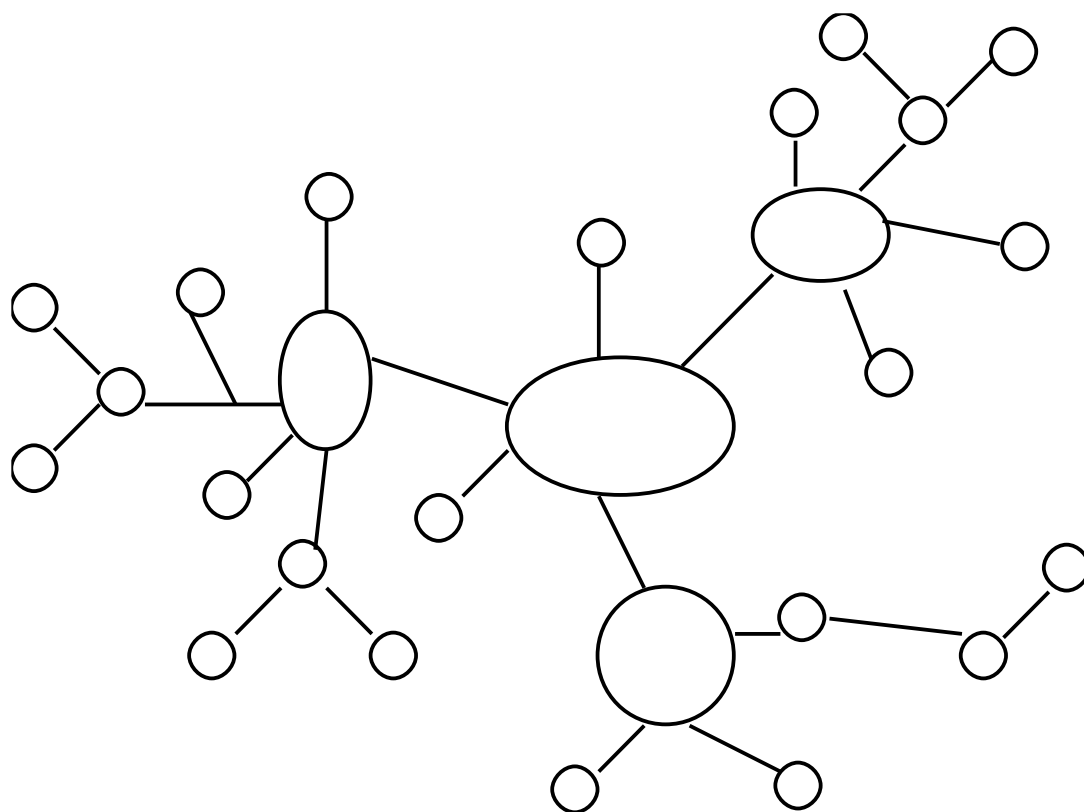
U

(Fikringizni umumlashtiring).

### **KLASTER USULI**

(Klaster – tutam, bog‘lam) – axborot xaritasini tuzish yo‘li – barcha tuzilmaning mohiyatini markazlashtirish va aniqlash uchun qandaydir biror asosiy omil atrofida g‘oyalarni yig‘ish. Bilimlarni faollashtirishni tezlashtiradi, fikrlash jarayoniga mavzu bo‘yicha yangi o‘zaro bog‘lanishli tasavvurlarni erkin va ochiq jalb qilishga yordam beradi. Klasterni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Yozuv taxtasi yoki katta qog‘oz varag‘ining o‘rtasiga asosiy so‘z yoki 1-2 so‘zdan iborat bo‘lgan mavzu nomi yoziladi. Birikma bo‘yicha asosiy so‘z bilan uning yonida mavzu bilan bog‘liq so‘z va takliflar kichik doirachalar «yo‘ldoshlar» yozib qo‘shiladi. Ularni «asosiy» so‘z bilan chiziqlar yordamida birlashtiriladi. Bu «yo‘ldoshlarga» «kichik yo‘ldoshlar» bo‘lishi mumkin. Yozuv ajratilgan vaqt davomida yoki g‘oyalar tugaguncha davom etishi mumkin. Muhokama uchun klasterlar bilan almashinadilar.

Klaster



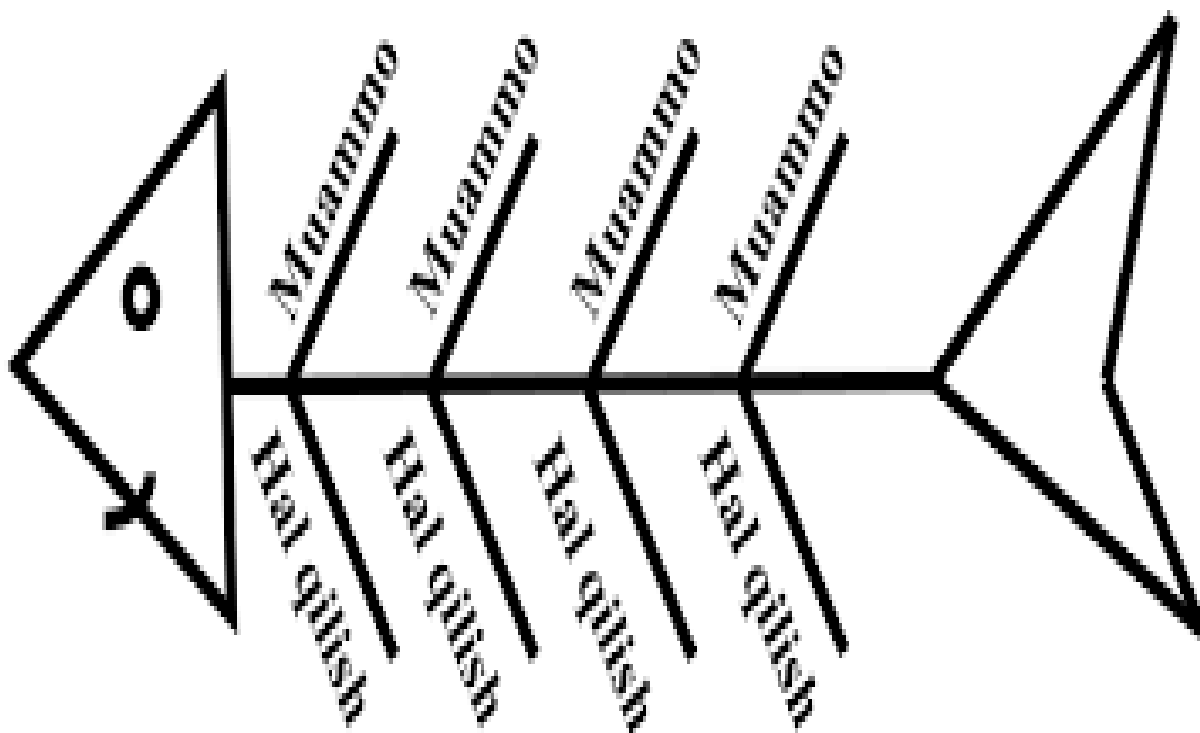
### “A Q L I Y H U J U M” USULI

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalarni yuzaga keltiradilar, so‘ngra ko‘proq oqilona / samarali / maqbul va boshqa g‘oyalarni ajratadilar, ularni muhokama qiladilar va rivojlantiradilar, ularni isbotlash yoki qaytarish imkoni-yatlarini baholaydilar.

Bu usul hamma vazifalarni bajaradi, lekin uning asosiy vazifasi- ta'lim oluvchilarni o‘quv-bilish faoliyatini faollashtirish, ularni muammoni mustaqil tushunish va yechishga qiziqtirish va ularda muomala mada-niyati, fikr almashinish malakalarini rivojlantirishi, tashqi ta'sir ostida fikrlashdan ozod bo‘lish va ijodiy topshiriqni yechishda birlamchi yo‘l fikrlarini yengib o‘tishni tarbiyalaydi.

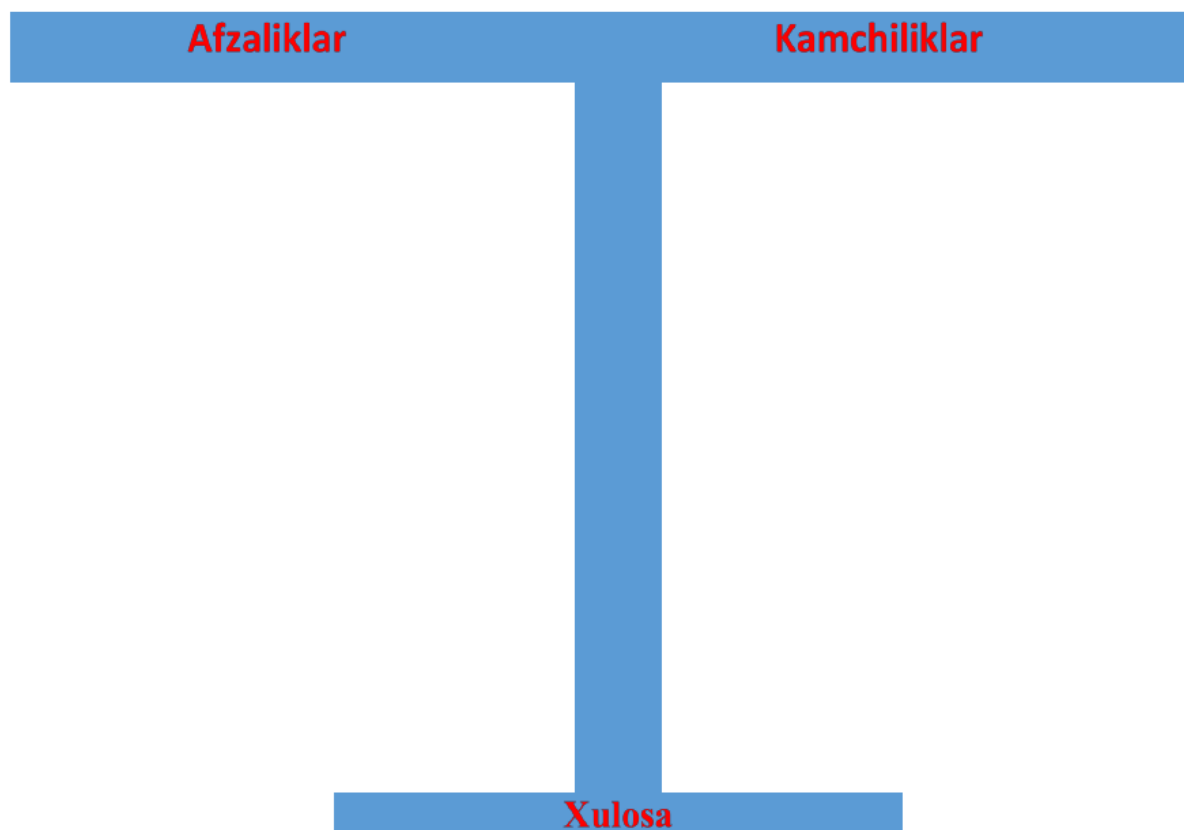
### 1-Topshiriq

Bugungi kunda inson sog‘lom hayot kechirishi uchun qanday muammolarga duch kelyapti. Ushbu savolga baliq skeleti orqali javob berishingiz so‘raladi.



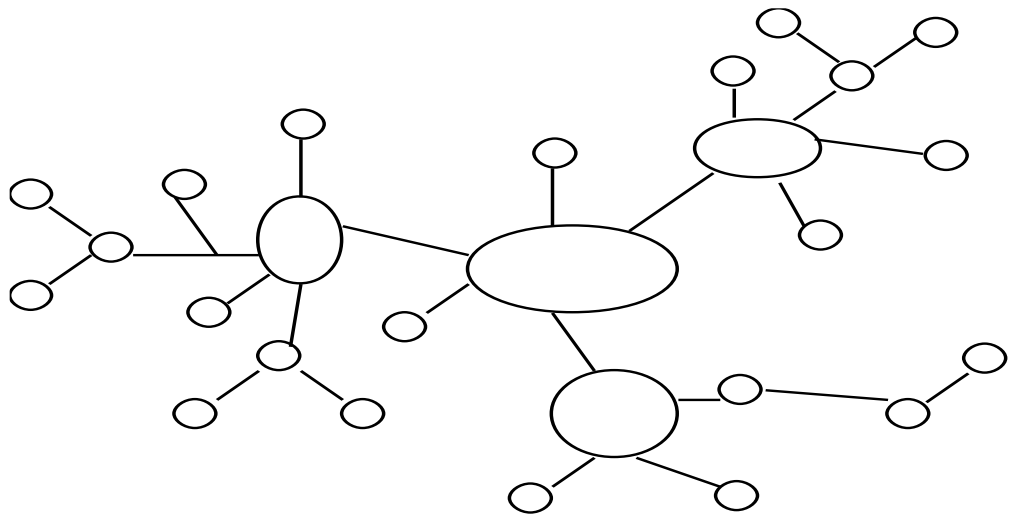
## 2-Topshiriq

Tog`da sport bilan shug`ullanishga misollar keltiring, Ularni tahlil eting. Fikringizni bayon eting.



- **3-Topshiriq.**

- **Klaster metodi orqali Forobiyninging inson sog`ligi uchun aytgan gaplarini yoritib bering**





## V GLOSSARIY

**Jismoniy tarbiya** - pedagogik jarayon bo'lib. Inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan bilimlarini malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarini shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan fan.

**Sportchining texnik tayyorgarligi deb** – unga sportda bahs yuritish vositasi yoxud trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi.

**Sport taktikasini** qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin.

**Sportchining ma'naviy-iroda tayyorgarligi** – o'zining pedagogik mohiyati jihatdan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.

### **Kuch deb nimaga aytiladi va u qanday rivojlantiriladi?**

Kuch deb tashqi qarshilikni muskullar tarangligi bilan engish qobiliyatiga aytiladi. Kuch u yoki bu daraja istalgan bir harakatda namoyon bo'ladi. SHTanga ko'tarish, qo'lda tortilish, vertikal arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish va boshqalar kuchning yorqin ifodasidir. Jismoniy tarbiyada kuch sifatlarini rivojlantiruvchi qo'yidagi mashqlar qo'llaniladi: turli og'irlikdagi predmetlar (to'ldirma to'plar, gantellar, qum to'ldirilgan qoplar, toshlar, shtangalar) bilan bajariladigan mashqlar, cho'ziluvchi buyumlar (rezinka, espanderlar) bilan bajariladigan ma'qullar, kurash elementi mavjud bo'lgan mashqlar, tortilish o'yinlari, osilish, tayanish, irg'itish va to'p uloqtirish mashqlari (jumladan uzoq masofaga), uzunlikka sakrash va h.k.

**Portlovchi kuch** – qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyati.

### **Tezlik deb nimaga aytiladi?**

Kishining harakatni mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir.

Harakat tezligi (masalan, yugurishda, ayniqsa qisqa masofaga yugurishda) va harakat reaksiyasining tezligini (masalan, to'satdan berilgan signalni ilg'ab olish –

yugurish, suzish, o‘yin va boshqalardagi startlar) farqlash mumkin. Jismoniy tarbiya tezlik sifatini rivojlantirish uchun qo‘yidagi mashqlar qo‘llaniladi: tez bajariladigan turli mashqlar, startlar, qisqa masofaga tez yugurish, tezlikni oshirib yugurish, estafeta yugurishi, yugurib kelib uzunlikka sakrash, uzun yoki kalta arg‘imchoqda sakrash, tezkor reaksiyani va harakat faoliyatini talab qiluvchi o‘yinlar.

### **Epchilik deb nimaga aytiladi va u qanday rivojlantiriladi?**

Chaqqonlik – bu harakatni koordinatsiyalash, yangi harakatlarni egallash, o‘zgarib turuvchi sharoit talabiga ko‘ra bir harakatdan ikkinchisiga tezda o‘ta olish qobiliyatidir. Chaqqonlik murakkab gimnastika mashqlarini (erkin mashqlar, asbob-anjomlarda bajariladigan mashqlar) bajarishda, sport o‘yinlarida, balandlikka sakrashda, uloqtirishda ayniqsa ko‘proq namoyon bo‘ladi.

### **Chidamlilik nimaga aytiladi va u qanday rivojlantiriladi?**

Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko‘rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Chidamlilik organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish faoliyatidir. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

**G‘olib** – mamlakat chempionati g‘olibi, Osiyo chempionlar ligasi g‘olibi yoki va hokazo.

**G‘olib jamoa** – o‘yin davomida eng ko‘p to‘p urgan jamoa g‘olib bo‘ladi. Agar ikkala jamoada to‘plar nisbati teng bo‘lsa yoki bitta ham to‘p urilmagan bo‘lsa bunday o‘yin natijasi durang bo‘ladi.

**Himoya taktikasi** – himoyada o‘ynash metodlarini himoyachilarning individual xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak. Himoyada o‘ynashning taktik san‘ati raqibni qachon o‘z holiga qo‘ymaslik va uni ta‘qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o‘ynashni bilishdan iborat. Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo‘lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi.

## **VI. FOYDANILADIGAN ADABIYOTLAR.**

### **O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. T.: “O‘zbekiston”, 2018. – 507 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild.– T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild.– T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

### **Normativ-huquqiy hujjatlar**

6. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-sonli Qonuni.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 60-sonli Farmoni.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 aprel “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli Qarori.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 26 sentabr “Oliy ta’lim muassasalariga kirish uchun nomzodlarni maksadli tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi PQ-3290-sonli Qarori.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabr “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-sonli Farmoni.
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2020 yil 25 yanvardagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi.

### **Maxsus adabiyotlar**

12. Akramov A.K. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma.

- T., O‘zDJTI. 1999.
13. Goloshapov R.B. Istoriya fizicheskoy kulturi i sporta. Uchebnoye posobiye. M., «Akademiya», 2002.
  14. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T.:2013.
  15. Olimpiya bilimlari asoslari. O‘quv qo‘llanma. T., «Sharq», 2002.
  16. Niyozov I. Olimpiya sport o‘yinlari. Uslubiy qo‘llanma. T., 2006.
  17. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik. T.,2008
  18. Ernazarov E. Olimpiada –jahon sporti bayrami. Ilmiy-ommabop risola. T., 2008.
  19. Entsiklopediya Olimpiyskogo sporta (v 5-tomax). Pod obshh red. V.N.Platonova. Kiyev, Olimpiyskaya litertura, 2004.
  20. Normurodov A., Morgunova I. Olimpiyskiye igri. Uchebnoye posobiye. T., 2011.
  21. Vardiashvili I. Afinadan Sidneyga qadar. Qarshi, «Nasaf», 2004.
  22. Ministerstvo po delam kulturi i sporta Respubliki Uzbekistan, Sentr sertifikatsii i kompyuterizatsii «Sbornik normativno-pravovix dokumentov sferi fizicheskoy kulturi i sporta, Tashkent 2006.
  23. Rafikova R.A., Rafikova A.R. Sportivnie zvezdi Uzbekistana. T.,2005.
  24. Yunusov T.T., Abdumalikov R., Yarashev K.D. va b. Assalom, Olimpiada. Ilmiy-ommabop risola. T., 1993.
  25. O‘zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi. Ilmiy-amaliy anjuman maqolalari to‘plami. T., O‘zDJTI, 1997- 2000.
  26. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. T., «Ibn Sino», 2002.

#### **Internet saytlar**

28. <http://edu.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi
29. <http://lex.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi
30. <http://ziyonet.uz> – Ta’lim portali Ziyonet.
31. <http://natlib.uz> – Alisher Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi

32. <http://www.olympik.uz> - O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi