



**O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI
HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING
MALAKASINI OSHIRISH TARMOQ
(MINTAQAVIY) MARKAZI**

JAMIYATDA SOG` LOM TURMUH TARZINI TASHKIL ETISH ASOSLARI

**MODULI BO`YICHA
O`QUV-USLUBIY
MAJMUA**

2024

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

**OLIY TA'LIM TIZIMI KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI HUZURIDAGI PEDAGOG
KADRLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI
OSHIRISH TARMOQ (MINTAQAVIY) MARKAZI**

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

**MODULI BO'YICHA
O'QUV – USLUBIY MAJMU'A**

TOSHKENT – 2024

**Mazkur o‘quv-uslubiy majmua Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar
vazirligining 2023-yil 25-avgustdagi 391-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan
o‘quv reja va dastur asosida tayyorlandi.**

Tuzuvchi: p.f.f.d.(PhD), dotsent M.B.Ibragimov

Taqrizchi: p.f.f.d.(PhD), dotsent A.E.Sattorov

***O‘quv-uslubiy majmua O‘zbekiston Milliy universiteti Kengashining qarori
bilannashrga tavsiya qilingan (2024-yil 20-yanvardagi № 4/2 -sonli
bayonnomasi)***

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA‘LIM METODLARI.....	10
III. NAZARIY MASHG‘ULOT.....	18
IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR.....	57
V. ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	77

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 holatin 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 rejaları 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 sifati 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 innovatsion 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:

- badantarbiya va sportning murakkablik darajasini tahlil eta olish;

- jismoniy tarbiya darslarida farsayt texnologiyalaridan foydalana olish;
 - egallangan tajribani tanqidiy ko'rib chiqish qobiliyati, zarur bo'lganda o'z kasbiy faoliyatining turi va xarakterini o'zgartira olish;
- sport o'yinlarida sportchilarning funksional holatlarini tizimli tahlil qila olish;
- statistik axborotlarni tizimlashtira olish;
 - ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

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 tadbiq 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
	JAMI:	18	8	10

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: SHARQ OLIMLARINING 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 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.

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. 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.

4. MAVZU: SOG'LOM VA BARKAMOL SHAXSG'OYASI. SOG'LOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI

(2 soat)Reja:

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

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.

**SHARQ VA G'ARB OLIMLARNING "SALOMATLIK" TUSHUNCHASI
HAQIDA QARASHLARI (2 soat)**

Mavzuning rejasini tanlash. Mavzu materiallarini yig'ish va to'plash. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy ish mavzusi tadqiqotchining keyingi maqsadli faoliyati uchun istiqbolli bo'lishi, demak, u ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan umumiy talablarga to'la javob berishi shart.

2-AMALIY MASHG'ULOT

**Mavzu: SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
SPORT ESTETIKASINING O'RNI (2 soat)**

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

O'QITISH SHAKLLARI

Mazkur modul bo'yicha quyidagi o'qitish shakllaridan foydalaniladi:

- ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, motivatsiyani rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);
- davra suhbatlari (ko'rilayotgan loyiha yechimlari bo'yicha taklif berish qobiliyatini rivojlantirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);
- bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo'yicha dalillar va asosli argumentlarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOLTA'LIM METODLARI

“KWHL” metodi

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarni yangi axborotlar tizimini qabul qilishi va bilimlarni tizimlashtirishi uchun qo'llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun mavzu bo'yicha qo'yidagi jadvalda berilgan savollarga javob topish mashqi vazifasini belgilaydi.

Izoh. KWHL:

Know – nimalarni bilaman?

Want – nimani bilishni xohlayman?

How - qanday bilib olsam bo'ladi?

Learn - nimani o'rganib oldim?

“KWHL” metodi	
<p>1. Nimalarni bilaman:</p> <p>-</p>	<p>2. Nimalarni bilishni xohlayman, nimalarni bilishim kerak:</p> <p>-</p>
<p>3. Qanday qilib bilib va topib olaman:</p> <p>-</p>	<p>4. Nimalarni bilib oldim:</p> <p>-</p>

“W1H” metodi

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarni yangi axborotlar tizimini qabul qilishi va bilimlarni tizimlashtirishi uchun qo'llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun mavzu bo'yicha qo'yidagi jadvalda berilgan oltita savollarga javob topish mashqi vazifasini belgilaydi.

What?	Nima? (ta'rifi, mazmuni, nima uchun ishlatiladi)	
Where?	Qaerda (joylashgan, qaerdan olish mumkin)?	
What kind?	Qanday? (parametrlari, turlari mavjud)	
When?	Qachon? (ishlatiladi)	
Why?	Nima uchun? (ishlatiladi)	
How?	Qanday qilib? (yaratiladi, saqlanadi, to'ldiriladi, tahrirlash mumkin)	

“SWOT-tahlil” metodi

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



2.1-rasm.

“VEER” metodi

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

kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslashmaqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:



trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga airatadi;



trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni



har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;



navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, trener tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlr bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

2.2-rasm.

Muammoli savol					
1-usul		2-usul		3-usul	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
Xulosa:					

“Keys-stadi” metodi

«**Keys-stadi**» - inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini oʻrganishda foydalanish tartibida qoʻllanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin.

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none">✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish;✓ keys bilan tanishish (matnli, audio yoki media shaklda);✓ axborotni umumlashtirish;✓ axborot tahlili;✓ muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash	<ul style="list-style-type: none">✓ individual va guruhda ishlash;✓ muammolarni dolzarblik ierarxiasini aniqlash;✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammonitahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining yechimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish	<ul style="list-style-type: none">✓ individual va guruhda ishlash;✓ muqobil yechim yoʻllarini ishlab chiqish;✓ har bir yechimning imkoniyatlari va toʻsiqlarni tahlil qilish;✓ muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini shakllantirishva asoslash, taqdimot.	<ul style="list-style-type: none">✓ yakka va guruhda ishlash;✓ muqobil variantlarni amalda qoʻllash imkoniyatlarini asoslash;✓ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash;✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliyaspektlarini yoritish

“Assesment” metodi

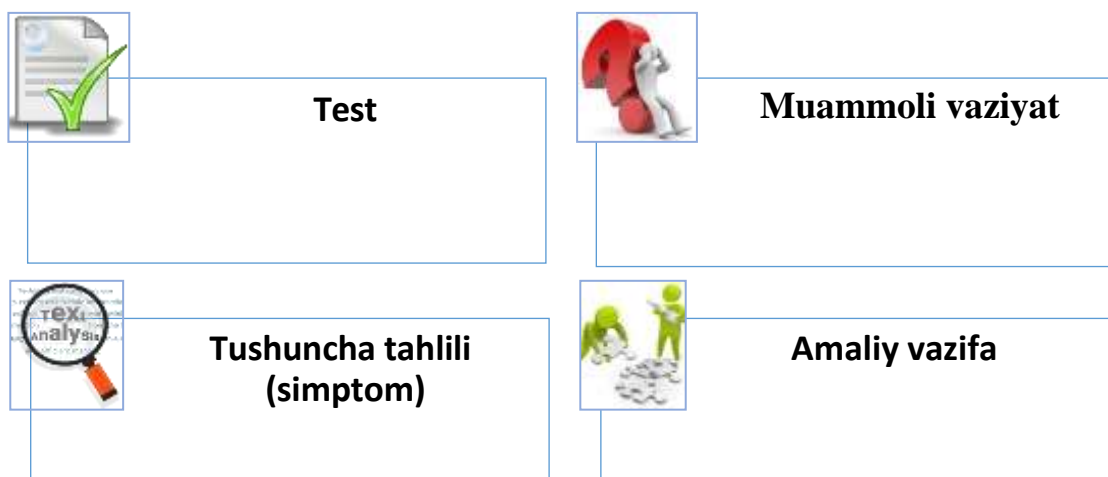
Metodning maqsadi: mazkur metod taʼlim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, oʻzlashtirish koʻrsatkichi va amaliy koʻnikmalarinitekshirishga yoʻnaltirilgan. Mazkur texnika orqali taʼlim oluvchilarning bilish faoliyati turli yoʻnalishlar (test, amaliy koʻnikmalar,

muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment”lardan ma'ruza mashg'ulotlarida talabalarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.



2.3-rasm.

“Insert” metodi

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o'qituvchi mashg'ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan matnni tarqatma yoki taqdimot ko'rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta'lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko'rinishida namoyish etiladi;
- ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda talabalar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanishtavsiya etiladi:

Belgilar	Matn
“√” – tanish ma’lumot.	
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.	
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.	
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?	

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta’lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo‘lgan ma’lumotlar o‘qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to‘liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg‘ulot yakunlanadi.

NAZARIY MASHG‘ULOT

1.MAVZU: SHARQ OLIMLARNING “SALOMATLIK” TUSHUNCHASI

HAQIDA QARASHLARI

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

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‘rtaasr 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

sohalardaijod 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 buzilgan 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 uchraydiYu 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'rikan 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 oyoqlargaham 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. Bilgiki, 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 yeyoilmaligi, 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‘zolarining holati yuqori tomonga emas, quyi tomonga moyil bo‘lishi kerak.

Ovqatning miqdori odat va quvvatga qarab belgilanadi. Uning miqdori quvvati yaxshi boʻlgan kishilarda yeganda ogʻir boʻlmaydigan, qobirgʻa boshlarini choʻzmaydigan, qorinni koʻpchitmaydigan va qulduratmaydigan, (meʼda tepasiga) suzib chiqmaydigan, koʻngil aynatmaydigan darajada boʻlishi, hamda yutoqishni yoki (ishtaha) tushuvini, zehn pastligi va uyqusizlikni keltirib chiqarmaydigan va birmuddatdan keyin kekirganda ovqatning mazasi kelmaydigan miqdorda boʻlishi kerak. Uzoq muddatdan keyin (kekirikda) ovqatning mazasi kelib turishi eng yomon holdir.

Ovqatning moʻʼtadil darajada yeyilganligiga nafasning kaltalashmasligi dalil boʻladi. Shunday holat meʼdaning koʻkrak-qorin pardasini siqish sababli paydo boʻladi vash u vaqtda nafas olish kichiklashib tezlashadi. Natijada yurakning ishi koʻpayib, agar quvvat zaiflashmasa, tomir urishi zoʻrayadi.

Yetarli darajada hazm qilolmaydigan kishi ovqatlanish vaqtini koʻpaytirib, ovqatmiqdorini ozaytirishi kerak. Savdo mizojli kishining gavdasi koʻp hoʻllovchi va oz qizdiruvchi ovqatga muhtoj boʻladi. Safro mizojli kishi hoʻllovchi va sovutuvchi ovqatlarga muhtoj boʻladi. Qoni issiq kishi oziqligi oz va sovutuvchi ovqatlarga muhtoj boʻladi. Qoni balgʻamli (balgʻam mizoj) kishi oziqligi kuchsiz, qizdiruvchi va suyultiruvchi ovqatlarga muhtoj boʻladi.

Ovqatlarning isteʼmolida maʼlum tartib bor, sogʻligini SAqlamoqchi boʻlgan kishi unga rioya qilmogʻi kerak. Suyuq, tez hazm boʻluvchi ovqatni undan kuchli va qattiqroq ovqat ustiga yeyishdan SAqlansin, boʻlmasa keyingi ovqat avvalgining yuziga chiqib hazm boʻladi va oʻtar yoʻl qolmagach, sasiydi, buziladi va aralashgan narsasini ham buzadi. Lekin kelgusida biz bayon qiladigan ravishda yesa boʻladi. Shunga oʻxshash silliq va toyadigan ovqat yeb, darov keyinidankuchli qattiq ovqat yeyish durust emas. Keyingi ovqat hazm boʻlmay turib toyuvchi ovqat hazm boʻlmay turib toyuvchi ovqat bilan birga ichaklarga oʻtib ketadi. Baliq va baliq oʻrnida yuruvchi ovqatlarni kuchli badantarbiyadan keyin yeyish kerakemas, chunki ular buziladi va xiltlarni ham buzadi.

Oʻrganilgan ovqat, birmuncha zararli boʻlsa ham, odat qilinmagan yaxshi ovqatdan muvofiqroqdir. Har bir jussa va mizojga muvofiq va munosib ovqat bor. Agar u (jussasini yo mizojni) oʻzgartirmoqchi boʻlinsa, 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'lombo'lmay, ular mizojda bir-biriga qarama-qarshi bo'lsa va jigar me'daga tabiiyqarama-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'rqqoqlik, 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 sovsular 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'shtlari 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 hog'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 hoida yeyilsa, issiq bilan erib hidi ko'tarilganligi sababli yoqimli ovqat bo'ladi. Issiq mizojli kishilar zirbojni za'faronsiz iste'mol qilmoqlari, sovuq mizojli kishilarningesa 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‘shning 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‘zolari 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 uxlamog 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'lishishidir. 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, bodinjonni, 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, (xilti) 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) hech 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. (Yettinchidan), taom yeyishda, ichimlikda, ayollarga yaqinlik qilishda ochofat bo'lmasligi, aksincha, o'zini tiya oladigan bo'lishi, (o'limor 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 vahadiksirashlarga 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 bqlib 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-jadalgah 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 bqlsa) shu ikkovini fozillar shahrigah rahbarlikka qo'yish zarur. Mubodo 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.^[1]

MAVZU: 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 ^[1] Abu Nasr Farobiy "Fozil odamlar shaxri", Davlat ilmiy nashriyoti 2004-yil, 41-42 b. 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, ularning 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 shakllanganyangicha qarash, tibbiyot ilmi oldiga qo'yilgan yangi p;iradigmasalomatlikning nazariy asoslarini ishlab chiqish zarurligini kun

tartibiga qo'ydi. Zero, kasalliklarning kelib chiqishini asoslovchi patologiya nazariyasi zamiridan insonning salomatlik holatini asoslab beruvchi tamoyillarni axtarish mantiqanmumkin 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 tarzibilan bogianganligini, 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 fani atamalaridagi chalkashliklarga barham berish maqsadida yagona ilmiy atamalar tizimini shakllantirish;
- salomatlikni baholash (olchash) 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 usullarini, 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'pqirrali 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; nazaruriy 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 "jism oniy 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'ijoiz.

3.Salomatlik zaxiralari va salomatlik potensiali

Uzoq davom etgan evolutsion 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 kabilami 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% i esa zaxira holatida turib, asab tizimining uzoq muddat zo'riqmasdan ishlashini ta'minlaydi. Yuqoridagi yo'nalishlar mohiyatidan insonning ruhiy salomatligi uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy salomatlik zaxiralarini yaratishning zaruriyligi, buning uchun har bir shaxs o'z hayoti davomida jismoniy 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 jismoniy 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 ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zaxiralarini yaratish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi qoidalariga amal qilish tavsiya etiladi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, haftada organizmga kamida 6 soat jismoniy yuklama berish;
- me'yoriy aqliy va jismoniy 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'girish;
- Inson salomatligini mustahkamlashdu organizmning bioenergetik imkoniyatlari organizmni chiniqtirish;
- toza havoda har kuni kam ida 2 -3 soat bo`iish ;
- kun tartibiga q at'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.

Organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini oshirishni pala-partish emas,Imtartib tashkil qilishga erishish lozim. Turli xil jismoniy mashg`ulotlar yordamida yurak va tana muskullarini ishlashga m ajbur qilish, bunday mashg`ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda m a i u m tartibga uoya etish, aqliy va jism o n iy mehnatni navbatma-navbat almashtirib bajarishni odat tusiga kiritish kabilar shular jumlasidandir.

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

MAVZU: 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 nuqtayi 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 sogʻlom turmush tarzi sogʻliqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan. Sogʻlik masalasida noanʻnaviy fikrlovchi kishilar, tabiiyotchilar koʻpayib, ular ichida sogʻlom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar.

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

Yana shuningdek, “Oʻzining salomatligi haqida shaxsan gʻamxoʻrlik qilish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sogʻlikni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sportning koʻmagida singdirish kerak.

Shunisi muhimki, odamlar soʻzda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boyluk sifatida avaylab-asrasinlar.

Oʻz ilmiy qarashlari bilan koʻplab fanlarning rivojiga taʻsir koʻrsatgan qomuschi olim Abu Ali ibn Sino merosini oʻrganish alohida eʻtiborga loyiqdir.

Ibn Sinoning tibbiyot va taʻlim-tarbiya masalalariga bagʻishlab yozilgan asarlarida jismoniy tarbiya va inson salomatligini mustahkamlash muammolariga oid fikrlar, mulohazalar va koʻrsatmalar bayon qilingan.

Maʼlumki, hozirgi kunda respublikamizda aholi turmush farovonligini oshirish, sogʻligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi oʻrtasida ommalashtirish, yosh avlodni aqlan sogʻlom va jismonan barkamol qilib tarbiyalash boʻyicha katta ishlar amalga oshirilmoqda (1,2,7,16,17).

Jamoat va shaxsiy transportning keng koʻlamda rivojlanishi esa odamning jismoniy faoliyatini pasaytirib yuboradi. Buning natijasida yurak-tomir, ovqat xazm qilish aʼzolari kasalliklari koʻpayib bormoqda.

Tabiiyki, bu olimlar respublika aholisining 40 foizga yaqinini tashkil qiluvchi bolalar va oʻsmirlar salomatligiga ham oʻz taʻsirini koʻrsatmay qolmaydi.

Tadqiqotchilarning taʻkidlashlaricha, boshlangʻich sinf oʻquvchilarining 60 foizida qaddi-qomatning buzilishi, barcha bitiruvchilarning 50 foizida koʻrish qobiliyatining pasayishi barcha oʻquvchilarning 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.GelnerYu 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, Pol 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 hayotiligini 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 nuqtayi 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'yan,

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 chiqarmaslikka harakat qiladi. Tibbiy muolajalarni qo‘llash hech qachon turmush tarziga, ya’ni kundalik va umrlik odatga aylanmasligi kerak.

Sog‘liq yo‘lidag 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,

sogʻlom turmush tarzidan bilim va malakaning boʻlishi izchillik va iroda, muvaffaqiyatlarni baholash, qadrlash va rivojlantirishdan iborat.

3. Harakatlarning salomatlikni taʼminlash va mustahkamlashdagi roli

Harakat deganda tananing qismlari va aʼzolarining bir-biriga va atrof-muhitga nisbatan vaziyat oʻzgarishlarini va bu oʻzgarishlarning davomiyligidir. Bu oʻzgarish qancha uzoq takrorlanib davom etsa, harakat vaqti shuncha koʻp boʻladi.

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

Harakatlar vaqtida modda almashinishi jarayonlarining tezlanishi hisobiga xujayra va toʻqimalar ortiqcha chiqitlardan xalos boʻladi. Oqibatda boʻgʻimlar ichki aʼzolar, ajratish tizimlari va ularni yoʻllarida oʻtirib qolgan tuzlar, chiqitlar va shu kabilardan tozalanadi. Aʼzolar va tizimlarning faoliyati yaxshilanadi.

Harakat natijasida mushaklar, toʻqimalarning kislorod va oziqlar bilan taʼminlanishining kuchayishi hisobiga ular yaxshi rivojlanib, kuch-quvvatga toʻlib boradi.

Harakatlar asosan silkinishlardan iborat boʻlganligi uchun u ovqat hazm qilish yoʻllaridagi ovqatni yurishiga, ajratish tizimi yoʻllaridagi chiqitlarning tanadan tez va oson chiqishiga, qorin boʻshligʻi hamda koʻkrak qafasidagi aʼzolarini ushlab turgan paylarning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Harakatlar tufayli boʻgʻimlarning harakatchanligi yaxshilanadi.

Harakat va harakatchanlik tufayli kishi u yoki bu yoqqa yurish, muhitni oʻzgartirish, koʻrmagan joylarni koʻrish Yu tabiat manzaralaridan bahramand boʻlish, olamni anglash va oʻz koʻzi bilan koʻrish imkoniyatiga ega boʻladi.

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.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish muayyan darajadagi madaniyatga erishishni, iste'mol qilish, odamlar bilan munosabatda bo'lish va yurish-turishda aql bilan ish qilib madaniyatli bo'lishni ko'zda tutadi.

Kishi faoliyati bilan bog'liq harakatlar shu darajada ko'pki, hatto ularni ma'lum tartibga keltirish ham qiyin.

Sog'lom turmush tarzi inson organizmi rivojlanishini va sog'ligini mustahkamlaydigan ish qobiliyatini yaxshilaydigan, uzoq umr ko'rish, sog'lomlashtirishning kompleks chora-tadbirlaridir.

Sog'lom 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 bo'ysingan holatda chiniqtirmoqdir. Mehnat qilishning zaminida qanday ish bajarilishidan qat'iy nazar – harakat, harakatlanish yotadi. Harakat bu – rivojlanish, organizmning rivojlanish qonuniyatlari zamini, organizm sog'ligini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri.

SOG'LOM VA BARKAMOL SHAXS G'OYASI. SOG'LOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI

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

1.Sog'lom va barkamol shaxs g'oyasi

Komil inson g'oyasi 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'urmagan xalq va millatning kelajagi yo'q. Komil inson g'oyasi azaldan xalqim izning ezgu orzusi bo'lib kelgan. Shu sababli yangilanayotgan jam'iyatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash, erkin fuqaro ma'naviyatini shakllantirish, ma'naviyatni a'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 insonlardirki, 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 insonlardirki, 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 birbutun kichik olam ekanligini uqtiradi. Dunyoga kelishdan muddao "yo'lin qilib kun kechirish, yeb-ichib, nasi 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.

Sogʻlom turmush tarzi falsafasi

Sogʻlom turmush tarzi falsafasi insonlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonini uning hayoti mazmuni vamaqsadi bilan uygʻunlashtirishni, odamlar dunyo qarashiga 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;
- tugilish va olim falsafasi dialektikasini koʻrib chiqish, tegishli xulosalarga kelish kabi masalalarni kiritish mumkin.

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

2. 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 31-40 yoshgacha, kasb tanlash, uylanish, yashash joyini aniqlash davri. Uchinchi bosqich - 41-50 yoshdan 51-60 yoshgacha, yetuklik va ijodiy oʻrnatish, inson hayotda oʻz ornini topish davri. Toʻrtinchi davr - 61-70 yoshdan 71-80 yoshgacha, asta-sekin keksayish, kasb faoliyatining tugallanishi, jismoniy imkoniyatlarning susayish davri. Bu davrda oʻz umrini tahlil qilishga ehtiyoj tugiladi. Beshinchi davr - 81-90 yoshdan 91-100 yoshgacha, oʻlgunga qadar oilaning parchalanishi, inson oʻz umrining qisqa qolganligini oʻylab, ichki bezovtalanish davri, bu faslda odam osoyishtalikni xush koʻradi. Inson 50 yoshdan oshgach sezgi-zolarining 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 bolgan mutaxassislarda 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 oichamlari bilan ishlaymiz va yashaymiz. Ana shu oich amlar asosida vaqtni, oʻz hayotimiz va umrimizni baholab boramiz. Vaqt har bir inson uchun hayotiy zarur moddiy boylik hisoblanib, uni orqaga qaytarib bolmaydi. Biroq vaqtdan foydalanishni bilgan insonlar qoiida u muayyanjam iyatning moddiy va maʼnaviy boyligiga aylanadi, uning boyligiga boylik qoʻshadi, kishilarga baxtli hayot baxsh etadi. Ammo nodon odamlar izmida aziz

vaqtizsiz yo‘q bolib ketadi. Namoddiy, na ma’naviy boylik keltiradi. “Yashashni bilish”, deganda insonning o‘z umri uchun ajratilgan vaqtdan to‘g‘ri foydalanishi tushuniladi.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU: 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. Pestalossining 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”**

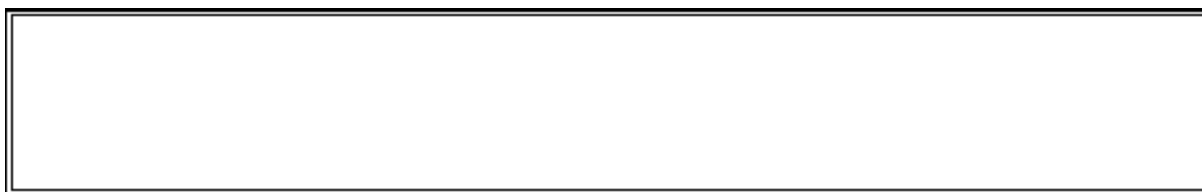
“FSMU” texnologiyasi”

“Keys texnologiyasi”

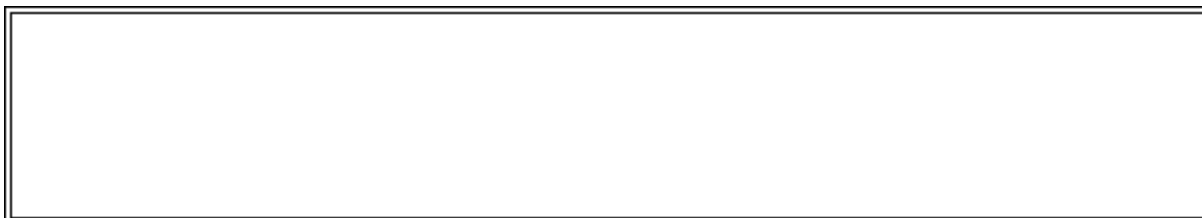
Pinbord texnikasi



(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 nuqtayi
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 ish-tirokchilardagi 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).

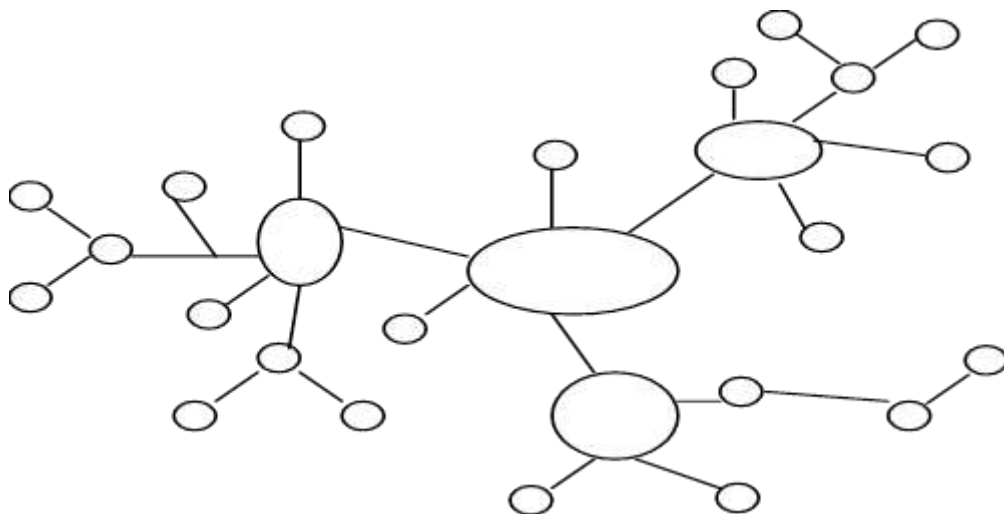
U

(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

Aqliy hujum(breynstroming-aqllar to‘zoni) - amaliy yoki ilmiy muammolar yechish g‘oyasini jamoaviy yuzaga keltirish

Ishtirokchilar aqliy hujum vaqtida murakkab muammoni hal etishga harakat qiladilar: ularni tanqid qilishga yo‘l qo‘ymay uni hal etishning ko‘proq shaxsiy g‘oyalarini 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.

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”**

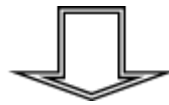
Pinbord texnikasi



(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 nuqtayi 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 ish-tirokchilardagi 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).

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

MAVZU: 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 potensiali

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

Tinglovchilar uchun quyidagi ish qog‘ozi tavsiya etiladi:

1. “

I

k



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.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI
ZARARLI ODATLAR VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI
(2 soat amaliy)

Reja

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

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

Tinglovchilar uchun quyidagi ish qog‘ozini tavsiya etiladi:

1. “

I k k i	
------------------	--

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 qiziqirdi 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.



AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

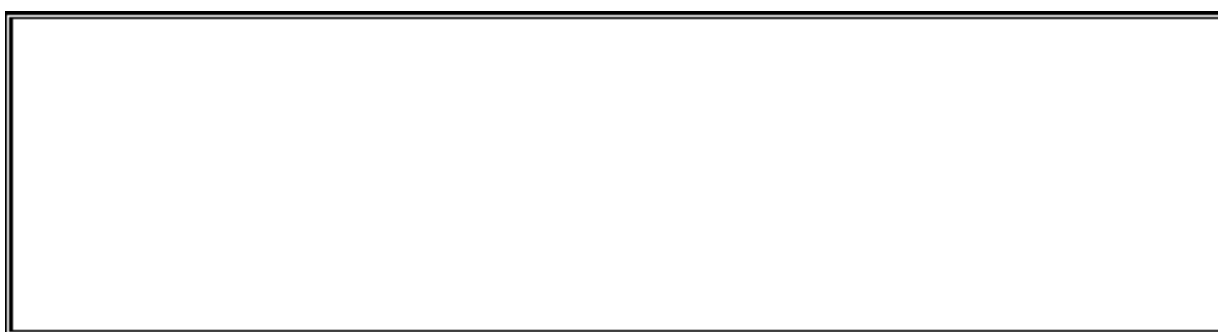
SOGʻLOM VA BARKAMOL SHAXS GʻOYASI. SOGʻLOM TURMUSH TARZINING MAFKURAVIY ASOSLARI

(2 soat amaliy)

Reja

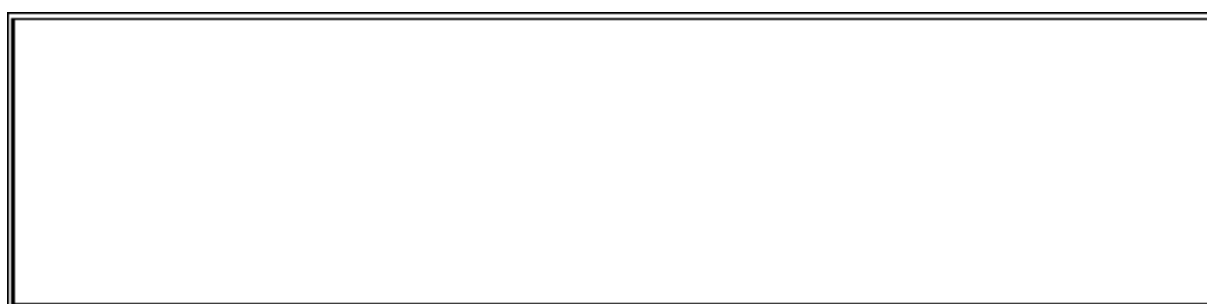
1. Sogʻlom va barkamol shaxs gʻoyasi
2. Sogʻlom turmush tarzi falsafasi
3. Insonning hayot yoʻli

Pinbord texnikasi

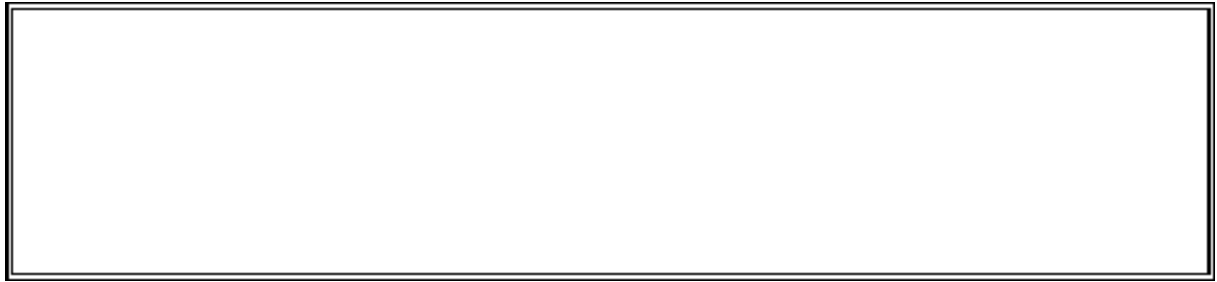


(inglizchadan: pin – mahkamlash, board – doska)

muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirish va guruhlashni amalga oshirishga, kollektiv tarzda yagona yoki aksincha qarama-qarshi pozitsiyani shakllantirishga imkon beradi



Oʻqituvchi taklif etilgan muammo boʻyicha oʻz nuqtai nazarlarini bayon qilishni soʻraydi. Toʻgʻridan-toʻgʻri yoki ommaviy aqliy xujumning boshlanishini tashkil qiladi (ragʻbatlantiradi)



Fikrlarni taklif qiladilar, muhokama qiladilar, baholaydilar va eng optimal (samarali) fikrni tanlaydilar. Ularni tayanch xulosaviy fikr (2 ta soʻzdan koʻp boʻlmagan) sifatida alohida qogʻozlarga yozadilar va doskaga mahkamlaydilar



Guruh namoyondalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda:

- 1) yaqqol xato boʻlgan yoki takrorlanayotgan fikrlarni olib tashlaydilar;
- 2) bahsli boʻlgan fikrlarni oydinlashtiradilar;
- 3) fikrlarni tizimlashtirish mumkin boʻlgan belgilarini aniqlaydilar;
- 4) shu belgilar asosida doskadagi barcha fikrlarni (qogʻoz va raqlaridagi) guruhlarga ajratadilar;
- 5) ularning oʻzaro munosabatlarini chiziqlar yoki boshqa belgilar

yordamida koʻrsatadilar: kollektivning yagona yoki qarama-qarshi pozitsiyalari ishlab chiqiladi.

“FSMU” metodi. Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ish-tirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni oʻzlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash koʻnikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan maʼruza mashgʻulotlarida, mustahkamlashda, oʻtilgan mavzuni soʻrashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashgʻulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi. Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid boʻlgan yakuniy xulosa yoki gʻoya taklif etiladi;

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

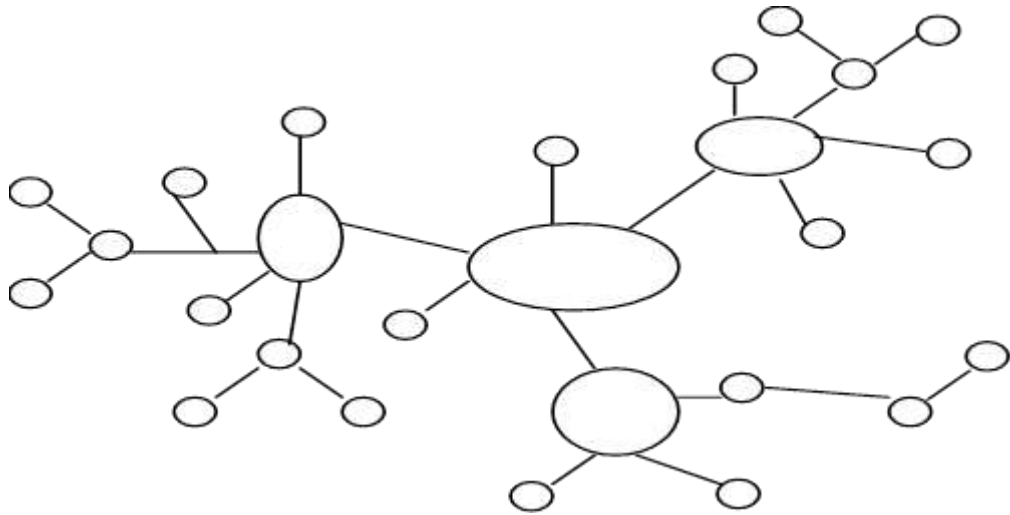
- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

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 faollshatirishni 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 hujum (breynstroming-aqllar to'zoni) – amaliy yoki ilmiy muammolar yechish g'oyasini jamoaviy yuzaga keltirish

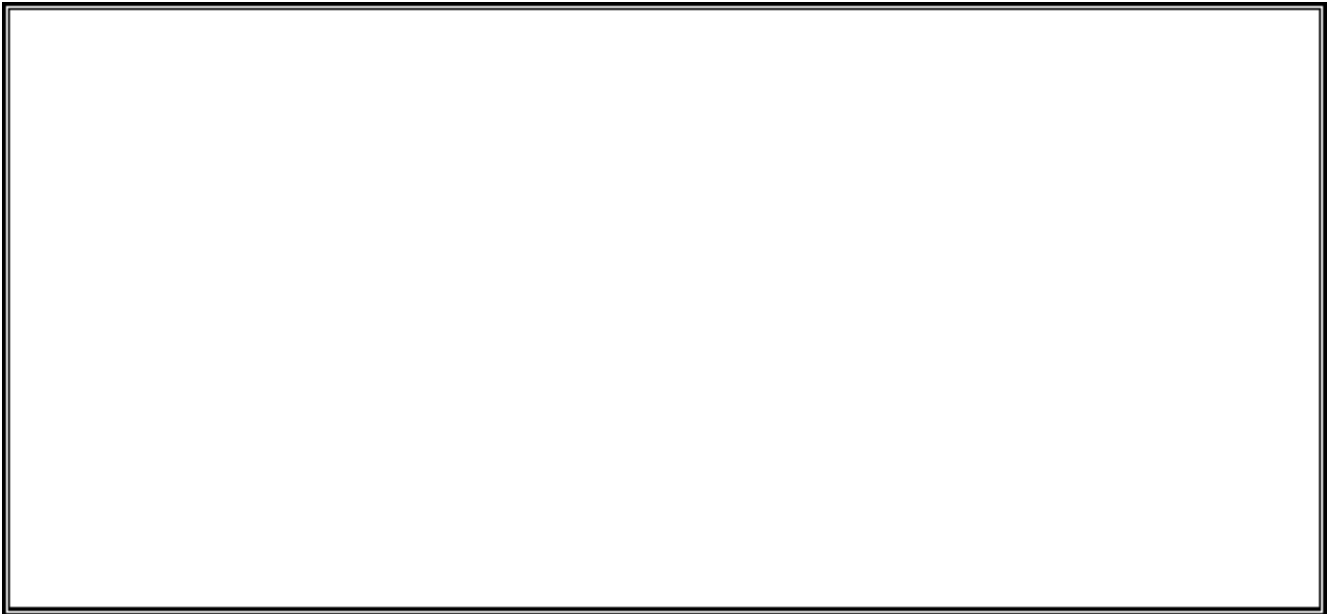
“A

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‘oyalarini 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.

An‘anaviy ta‘limda vazifani yechish vaqtida ko‘pgina ta‘lim oluvchi-lar o‘zlarini g‘oyalarini aytishga botina olmaydilar. O‘z takliflarining xatoligi va ta‘lim beruvchining salbiy munosabatidan, boshqa ishtirokchi-larning yo‘q qilib yuboruvchi tanqidi va kulgisidan asosli qo‘rqadilar.



«Aqliy hujum»ning asosiy qoidalari:

- olg'a surilgan g'oyalar baholanmaydi va tanqid ostiga olinmaydi;
- ish sifatiga emas, soniga qaratiladi, g'oyalar qancha ko'p bo'lsa shuncha yaxshi;
- istalgan g'oyalarni mumkin qadar kengaytirish va rivojlantirishga harakat qilinadi;
- muammo yechimidan uzoq g'oyalar ham qo'llab-quvvatlanadi;
- barcha g'oyalar yoki ularning asosiy mag'zi (farazlari) qayd etish yo'li bilan yozib olinadi;
- «hujum»ni o'tkazish vaqti aniqlanadi va unga rioya qilinishi shart;
- beriladigan savollarga qisqacha (asoslanmagan) javoblar berish ko'zda tutilishi kerak.

Keys texnologiyasi

Keys-stadi inglizcha sase - to'plam, aniq vaziyat, stadi –ta'limdir.

Keysda bayon qilingan va ta'lim oluvchilarni muammoni ifodalash hamda uning maqsadga muvofiq tarzdagi yechimi variantlarini izlashga yo'naltiradigan aniq real yoki sun'iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etishga asoslaniladi.

Keys-stadi - ta'lim, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo'yilgan ta'lim maqsadini amalga oshirish va keysda bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o'quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta'minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo'lgan ta'lim texnologiyasidir. Keys ilk marta Garvard universitetining huquq maktabida 1870 yilda qo'llanilgan edi. 1920 yilda Garvard biznes-maktabi (HBS) o'qituvchilari yuristlarning o'qitish tajribasiga tayanib, iqtisodiy amaliyotdagi aniq vaziyatlarni tahlil etish va muhokama qilishni ta'limning asosiy usuli etib tanlashganidan keyin mazkur o'qitish uslubi keng tatbiq etila boshladi.

Xulosa qilib aytganda, bugun ta'lim tizimidagi kadrlar salohiyatini oshirishda fuqarolik jamiyati fanini yanada takomillashtirish yo'lidagi muammolardan biri – bu ushbu sohada faoliyat yuritayotgan ayrim pedagog kadrlarimizning darsni tashkil etishdagi an'anaviy usullar bilan cheklanib qolayotganligidadir. Bu esa, ushbu fanlardan o'quvchilarni Davlat ta'lim standartlari talablaridan kelib chiqib qo'yilayotgan bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishida yetarli natijalarga olib kelmaydi. Muammoni yechimi sifatida shuni taklif etish mumkinki barcha ta'lim muassasalarida «Korrupsiyaga qarshi kurash» fanidan o'quvchilarga saboq berayotgan pedagog-kadrlarimizni malakasini oshirish va qayta tayyorlashda innovatsion texnologiyalardan, noan'anaviy dars usullaridan o'rinli foydalanishlariga ko'proq e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir.

II. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

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

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi //http://lex.uz/ acts/
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni //https://lex.uz/pdfs/5013007.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2019 yil 29 oktabrdagi O‘RQ-576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni //https://lex.uz/ pdfs/
4. O‘zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentabrdagi O‘RQ-406-son “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni //https://www.lex.uz /pdfs/
5. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni //http://www.lex.uz/docs/2742233.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni // https://lex.uz/pdfs/4711327.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyundagi PF–4732-son “Oliy ta’lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va

malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/2676554>.

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/3107036>.

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

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ-2909-son "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi qarori // <https://lex.uz/pdfs/3171590>.

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentabrdagi PF-5544-son "2019-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/3913188>

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/3578121>

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 maydagi PF-5729-son "O'zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4355387>

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi PF-5789-son "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4490760>

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabrdagi PF-5847-son "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/pdfs/4545884>.

16. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 19 noyabrdagi 918-son "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda O'zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatlarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori // <https://lex.uz/pdfs/4600885>.

17. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi

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

18. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 16 iyuldagi 542-son “Davlat ta‘lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora- tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //http://lex.uz/pdfs/3824011.

19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014 yil 10 oktabrdagi 284-son “Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta‘minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori //http://lex.uz/pdfs/2480191.

III. Maxsus adabiyotlar

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

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

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

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

24. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими: методик қўлланма /тузувчи. А.Е. Ибраймов. – Т.: “Lesson press”, 2020. – 112 б.

25. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие /А.Ю. Частоедова. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 с.

IV. Internet saytlar

26. <http://bimm.uz>

27. <http://uzdjtsu.uz>

28. <https://minsport.uz>

29. <https://sportedu.uz>

