

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР КАДРЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРИНИГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРИНИГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТАРМОҚ МАРКАЗИ**

“ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ” МОДУЛИ БЎЙИЧА

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й М А Ж М У А

Тузувчи: *О.С.Мирзаев*

Тошкент – 2014

МУНДАРИЖА

ИШЧИ ДАСТУР.....	3
ТАҚВИМ МАВЗУИЙ РЕЖА	8
ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ.....	9
МАЪРУЗАЛАР МАТНИ	27
ТЕСТЛАР САВОЛЛАРИ.....	41
НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ	48
МАЛАКАВИЙ ИШ МАВЗУЛАРИ	50
МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ УЧУН САВОЛ ВА ТОПШИРИҚЛАР	51
ГЛОССАРИЙ	53
ДИДАКТИК ВА ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛЛАР	56
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	66

ИШЧИ ДАСТУР

Модулнинг мақсад ва вазифалари

“Валеология асослари” модулининг мақсади: педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малака ошириш курс тингловчиларини инсон саломатлигини замонавий муаммолари ҳақидаги билимларини такомиллаштириш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, саломатлик даражаси вазонларини аниқлаш, таҳлил этиш ва баҳолаш бўйича кўникма ва малакаларини шакллантириш.

“Валеология асослари” модулининг вазифалари:

- турли тоифадаги аҳолини ва айниқса ёш авлод саломатлигини таъминлаш ва муҳофаза қилиш;
- саломатликни мустаҳкамлашда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ижобий таъсир этишини кўрсатиш;
- валеологик муаммоларни ҳал этиш стратегияси, унинг тарбиявий аҳамияти, маънавий ва ижтимоий дунёқарашни шакллантиришда самарасини кўрсатиш;
- соғлом турмуш принципларига риоя қилиш, касалликларни олдини олиш, болалар ва ўсмирларни зарарли одатлардан чеклаш борасида омил бўлишини онгга бўйсингдириш.

Модулнинг ўзлаштиришга қўйиладиган талаблар

“Валеология асослари” модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида тингловчилар:

- валеологиянинг долзарб масалаларини ҳал этишда ҳар бир шахсни нафақат жисмонан соғлом бўлиши, балки руҳий ва маънавий саломатлигини шакллантириш йўлларини билиши лозим;
- саломатликни баҳоловчи миқдорий валеоетрик услубларини амалда қўллаш учун малакаларини эгаллаши лозим;
- ҳар бир шахс ўз индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштириш дастурларини туза билиш ва амалиётда қўллаш учун кўникмаларга эга бўлиши зарур.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа фанлар билан боғлиқлиги ва узвийлиги.

Модул ўқув режадаги бир қанча модуллар - спорт тиббиёти, спорт психологияси фанинг долзарб масалалари ва замонавий концепцияси,

жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида инновациялар модуллари билан боғлиқ. Педагогика фанининг ҳозирги замон ишлаб чиққан таълим технологиялари ва педагогик инновацияларини ўзвий боғланган ҳолда жисмоний тарбия мутахассисларни тайёрлашда валеологик билимларга эга бўлиш, касалликларни олдини олиш, саломатликни мустаҳкамлаш ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиши касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар ҳозирги замон педагогикасини янги йуналиши - саломатлик муаммоларини аниқлаш, саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш каби муҳофаза қилиш фикри ётади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш орқали бир томондан саломатликни мустаҳкамлаш, иккинчи томондан унинг тарбиявий аҳамияти, ижтимоий ва биологик мосланишга ижобий таъсир этишини кўрсатиш, таҳлил этиш ва саломатликни баҳолашга доир касбий компетентликка эга бўлишдир.

Модул бўйича соатлар тақсимоти:

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкламаси, соат					
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкламаси				Мустақил таълим
			Жами	жумладан			
				Назарий	Амалий машғулот	Кўчма машғулот	
1.	Валеология фанининг мақсади ва вазифалари.	2	2	2			
2.	XXI асрда инсон саломатлигига тажоввуз соладиган касалликларни олдини олиш тадбирлари.	2	2		2		
3.	Саломатликни баҳоловчи валеоетрик услублар.	2	2		2		
4.	Назарий ва амалий валеология	2					2
	Жами:	8	6	2	4		2

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу. Валеология фанининг мақсади ва вазифалари

Режа:

1. Валеология фани ҳақида тушунча.
2. Саломатлик таърифи, даражалари ва мезонлари.
3. Валеология - интегратив фан сифатида.
4. Соғлом турмуш тарзи тамойиллари.

Валеология фанини пайдо бўлиши, мақсади ва вазифалари уни интегратив фан сифатида тушунча бериш. Соғлом турмушга оид принципларни таҳлил қилиш, унга таъсир этувчи ижобий ва салбий омилларни кўрсатиш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу. XXI асрда инсон саломатлигига тажоввуз соладиган касалликларни олдини олиш тадбирлари

Режа:

1. XXI аср касалликлари: ОИТС, ОИВ ва гепатитлар.
2. Саломатликни ифодаловчи функционал кўрсаткичларни аҳамияти.
3. Саломатлик даражасига ирсий ва ташқи муҳит омилларини таъсири.

XXI асрда Инсон саломатлигига тажоввуз соладиган касалликлардан энг хавфли ОИТС касаллигини келиб чиқиши бу касалликни хусусиятлари, уни юқиш йўллари баён этилади. ОИТС касаллигини олдини олиш чоралари кўрсатилади. Машғулотда янги пайдо бўладиган касалликларни сабаблари ҳам таҳлил қилинади. Хромасома ва ген мутациялари натижасида пайдо бўладиган гепатит ва грипп касалликларини табиати ёритилади.

2-мавзу. Саломатликни баҳоловчи валеометрик услублар

Режа:

1. Жисмоний ривожланишни баҳоловчи антропометрик усуллар.
2. Саломатликни баҳоловчи функционал кўрсаткичлар.
3. Тана массасини ташкил этувчи компонентларни - соматоскопик усул ёрдамида аниқлаш.

Маълумки саломатликни баҳоловчи миқдорий кўрсаткичлар валеологиянинг валеометрия бўлими ўрганади. Валеометрик кўрсаткичлардан фойдаланиб инсонни жисмоний ва функционал ҳолатини баҳолаш ўрганилади. Жисмоний ривожланиш даражаси антропометрия,

соматоскопия усулларига асосланганлиги кўрсатилади. Саломатликни энг информатив кўрсаткичларидан:кардиорестератор тизимини кўрсаткичлари машғулот давомида таҳлил қилинади.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

1. Тотал ва парциал ўлчовлар асосида шахсий антропометрик картани тузиш ва жисмоний ривожланишни баҳолаш.
2. Қўлланилган физиологик услублар ёрдамида ўз функционал ҳолатини аниқлаш ва саломатлик даражасини баҳолаш.
3. Саломатлик ва антропологик муаммолар.
4. Соғлом турмуш тарзининг методологик асослари.
- 5.Саломатлик кўрсаткичлари ва мезонлари.
6. Гипокинезия ва гиперкинезия ҳолатлари ва уларнинг саломатликга таъсири.
7. Зарарли одатлар – саломатлик бузғунчиларидир.
8. Саломатликни тикловчи ҳозирги замон тикланиш усуллари.
9. Соғлом ирсиятни структур асослари.
10. Ирсий омилларни саломатликга таъсири.
11. Спорт ва саломатлик.
12. Гиёҳвандлик. Гиёҳванд моддалар, уларнинг организмга таъсири.
13. ОИТС профилактикаси ва унга қарши кураш.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари:

- 1.Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. –Т.: Ўзбекистон, 2012.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.
- 3.Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. 1997 йил 29 август.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2008 йилда “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси бюджетини ва болалар спорт объектлари қурилишининг аниқ манзилли дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПҚ–746-сонли Қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлар тўплами. – Т.: 2007.

III. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч Т.: Маънавият, 2008.
2. Каримов И.А. Бу муқаддас Ватанда азиздир инсон. –Т.: Ўзбекистон, 2010.
3. Каримов И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқоролик жамиятни ривожлантириш концепцияси. - Олий Мажлис Қонунчилик палатаси ва сенатининг қўшма йиғилишидаги маърузаси. 2010 йил 12 ноябрь.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида. –Т.: 2011.

IV. Дарсликлар, ўқув қўлланмалар:

1. Ананьев В.А, Д.Н.Давиденко. Общая валеология. СПб, БПА, 2000.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва, «ФиС», 1990.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. Москва, издательство «Наука», 2001.
4. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Валеология асослари. –Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
5. Safarova D.D., Gulomov N. G. Vaieologiya. –Т.: О`зДЖТИ, 2013.
5. Сафарова Д.Д., Гулямов Н.Г., Мусаева У.А. Валеология: избранные лекции. –Т.: 2006.
6. Сафарова Д.Д., Мусаева У.А. Практикум по валеологии. –Т.: 2007.
7. Safarova D.D., Isaev A.A. Valeologiyadan praktirum. –Т.: 2010.

ТАҚВИМ МАВЗУИЙ РЕЖА

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Валеология фанининг мақсади ва вазифалари.	Маъруза	2	Ҳар ойнинг иккинчи ҳафтаси
2.	XXI асрда инсон саломатлигига тажоввуз соладиган касалликларни олдини олиш тадбирлари.	Амалий	2	Ҳар ойнинг иккинчи ҳафтаси
3.	Саломатликни баҳоловчи валеометрик услублар.	Амалий	2	Ҳар ойнинг учинчи ҳафтаси
4.	Назарий ва амалий валеология	Мустақил	2	Ҳар ойнинг тўртинчи ҳафтаси

ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

1-мавзу	Валеология фанининг мақсади ва вазифалари.
----------------	---

1.1. Маъруза машғулотининг таълим технологияси модели

Вақти– 2 соат	Тингловчилар сони: 15-30 та
<i>Машғулот тури</i>	Ахборот визуал маъруза
<i>Маъруза режаси</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Валеология фани ҳақида тушунча. 2. Саломатлик таърифи, даражалари ва мезонлари. 3. Валеология - интегратив фан сифатида. 4. Соғлом турмуш тарзи тамойиллари.
<p>Ўқув машғулотининг мақсади: Валеология фанини мақсад ва вазифалари уни интегратив фан сифатидаги ўрни. Соғлом турмушга оид принципларни таҳлил қилиш, унга таъсир этувчи ижобий ва салбий омиллар тўғрисидаги кўникмаларини шакллантириш.</p>	
<p style="text-align: center;">Педагогик вазифалар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - валеология фанини ҳақида умумий тушунча бериш; - ўқув модулини таркибини шарҳлаш ва тавсия этиладиган ўқув-услубий адабиётлар рўйхатини бериш; - саломатлик таърифлари, даражалари ва мезонлари билан таништириш; - валеологияни интегратив фан сифатидаги ўринини очиб бериш; - соғлом турмуш тарзи тамойилларини тўлиқ очиб бериш. 	<p style="text-align: center;">Ўқув фаолияти натижалари:</p> <p>Тингловчилар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - валеология фанини ҳақида умумий тасаввурга эга бўладилар; - ўқув модулининг тузилмасини ва таркибини шарҳлайди, адабиётлар рўйхати билан танишадилар; - саломатлик таърифлари, даражалари ва мезонларини ифодаладилар; - валеологияни интегратив фан сифатидаги ўринини тартибли равишда очиб берадилар; - соғлом турмуш тарзи тамойилларини санаб берадилар.
<i>Ўқитиш усуллари</i>	Маъруза, ақлий ҳужум, суҳбат, инсерт усули.
<i>Ўқитиш шакллари</i>	Оммавий, жамоа бўлиб.
<i>Ўқитиш воситалари</i>	Маърузалар матни, тарқатма материаллар, слайдлар.
<i>Ўқитиш шартлари</i>	Намунадаги аудитория.
<i>Мониторинг ва баҳолаш</i>	Оғзаки назорат: савол ва жавоблар.

Маъруза машғулотининг технологик харитаси

Ишлар босқичи ва мазмуни	Фаолият мазмуни	
	Ўқитувчи	Тингловчи
1-босқич. Тайёргарлик босқичи	1.1. Мавзу бўйича машғулот мазмуни тайёрлайди. 1.2. Ахборот визуалмаъруза учун тақдимот слайдларини тайёрлайди. 1.3. Ўқув модулини ўргатишда фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати тайёрлайди.	
2-босқич. Кириш (15 дақиқа)	2.1. Ўқув модулининг номини эълон қилади. Мавзунинг методологик ва ташкилий хусусиятларини ёритиб беради. 2.2. Мавзу режасини келтиради ва уларга қисқача тавсиф беради. Адабиётлар рўйхатини беради ва шарҳлайди. 2.3. Машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари ва ўқув фаолияти натижалари билан таништиради. 2.4. Тингловчиларни ақлий ҳужумга тортиш учун шу мавзу бўйича жонлантирувчи саволлар беради. (1-илова)	2.1. Тинглайдилар 2.2. Тинглайдилар. 2.3. Ёзиб оладилар. 2.4. Саволларга жавоб берадилар.
3-босқич. Асосий қисм (60 дақиқа)	3.1. Маъруза режасининг барча саволлари бўйича визуал материални намойиш қилади. (2-илова). Мавзунинг асосий тушунчаларини ёзиб олишларини сўрайди. 3.2. Саломатлик таърифлари, даражалари ва мезонлари, соғлом турмуш тарзи тамойиллари бўйича тингловчилар билан суҳбат уюштиради. 3.3. Тингловчилар фикрларини шарҳлайди, саволларга жавоб беради, аниқлик киритади. 3.4. Тингловчиларга мавзу бўйича маъруза, тарқатма материаллар тарқатади, у асосида инсерт жадвалини тузишни ва уларга олинган ахборотларни киритишни таклиф қилади. (3-илова).	3.1. Тинглайдилар, ёзадилар. Ҳар бир асосий тушунча муҳокама қиладилар. 3.2. Тинглайдилар саволлар берадилар. 3.3. Фикрларини баён қиладилар. 3.4. Жадвални тўлдирадилар.
4 босқич. Яқун яшаш (5 дақиқа)	4.1. Машғулотга яқун ясайди. Пайдо бўлган саволларга жавоб беради, қўшимча ахборотни беради. 4.2. Машғулотни яқунлайди. Топшириқлар беради.	4.1. Тинглайдилар. Савол берадилар. 4.2. Топшириқларни ёзиб оладилар.

Ақлий ҳужум усули

Ақлий ҳужум (брейнстроминг-ақллар тўзони) – амалий ёки илмий муаммолар ечиш ғоясини жавобвий юзага келтириш.

Ақлий ҳужум ва масалани ечиш босқичлари

1. Мустақил фикрланг хаёлингизга келган барча ғоя, фикрларни қоғозга ёзинг.
2. Барча ғоя ва фикрларни ёзинг, агар улар такрорланаётган бўлса, махсус белги қўйинг.
3. Ғояларни баҳоланг.
4. Энг мақбул ғоя гуруҳ ғояси сифатида шакллантиради.
5. Барча ёзилган ғоялар гуруҳ муаммосини ечиш учун гуруҳлаштириш мумкин.
6. Гуруҳнинг умумий жавоби шакллантирилади.

Саволлар:

1. Саломатлик таърифи, даражалари ва мезонларини инсон ҳаётидаги ўрни ва ролини изоҳланг?
2. Соғлом турмуш тарзига салбий ва ижобий таъсир қилувчи омилларни айтинг?

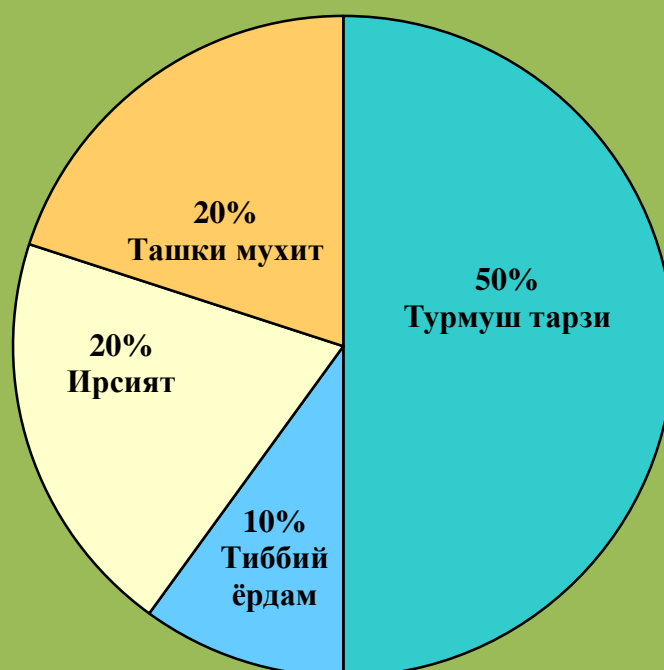
Модулнинг мақсади:

Валеология - нафакат жисмоний, балки рухий, ижтимоий ва маънавий саломатилик хақидаги фан. Одам саломатлигини сақлашда - соғлом турмуш тарзи, касалликни олдини олиш, жисмоний тарбия воситалари ва уларнинг аҳамиятини тарғиб қилиш.

Валеология-интегратив фан



Саломатликка таъсир этувчи омиллар:



Соғлом турмуш тарзига таъсир этувчи ижобий омиллар



Соғлом турмуш тарзи

Инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракат.



Спорт ва ҳаракат – саломатлик элчиси

Жисмоний тарбия соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва саломатликни мустаҳкамлашда энг самарали йўлдир.

Жисмоний тарбия интизом, ирода, уюшқоқлик, меҳнатсеварлик, юксак ақлий эътиқод ва бошқа фазилатларни шакллантиришга ёрдам беради.

Пиёда юриш



Югуриш



Велосипедда юриш



Чиниқиш



Сувда сузиш

Буларнинг барчаси кишини бақувват, чидамли ққилади, оёқ мусакларини ривожлантиради, юракни машқ қилдиради, нафас тизимини, қон айланиши, овқат ҳазм қилиниши, асаб тизими ишини яхшилайдди.

СОҒ ТАНДА - СОҒЛОМ АҚЛ

- 2003 – 2012 йилларда болалар орасида ўтказиладиган профилактик кўрик хулосаларига кўра, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўғил ва қиз болалар бўйи ўртача 3 сантиметрга, ўртача вазни 4 килограммга ортгани, улар ўртасида ўткир респиратор инфекциялар, ўпка шамоллаши касалликлари, сколиоз (умуртқа поғонасининг қийшайиши) билан касалланиш ҳолатларининг сезиларли даражада камайгани кузатилди.
- 2003 йилда ҳарбий хизматга яроқли деб топилган йигитлар 67,6 фоизни ташкил этган бўлса, 2012 йилда бу кўрсаткич 82, 5 фоизга етган.





“Инсерт усули”

Инсерт - самарали ўқиш ва фикрлаш учун белгилашнинг интерфаол тизими ҳисобланиб, мустақил ўқиб-ўрганишда ёрдам беради. Бунда маъруза мавзулари, китоб ва бошқа материаллар олдиндан таълим олувчига вазифа қилиб берилади. Уни ўқиб чиқиб, «V; +; -; ?» белгилари орқали ўз фикрини ифодалайди.

Матнни белгилаш тизими

- (v) - мен билган нарсани тасдиқлайди.
- (+) – янги маълумот.
- (-) – мен билган нарсага зид.
- (?) – мени ўйлантирди. Бу борада менга қўшимча маълумот зарур.

Инсерт жадвали

Тушунчалар	V	+	-	?
Валеология				
Соғлом турмуш тарзи тамойиллари				
Интерактив фан				
Саломатлик таърифи мезонлари				
Ирсият				

2-мавзу	XXI асрда инсон саломатлигига тажоввуз соладиган касалликларни олдини олиш тадбирлари.
----------------	---

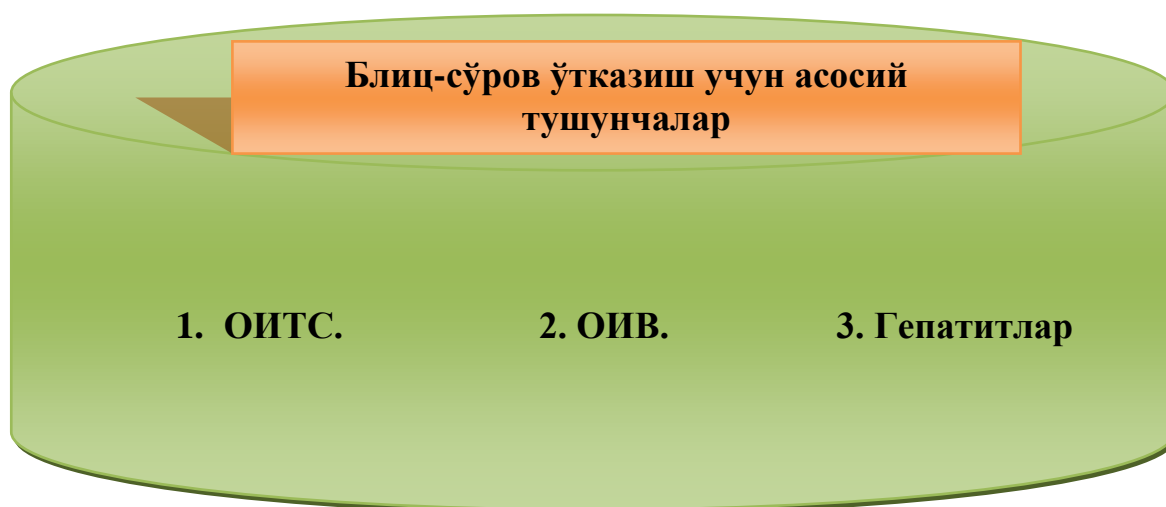
Амалий машғулотнинг таълим технологияси модели

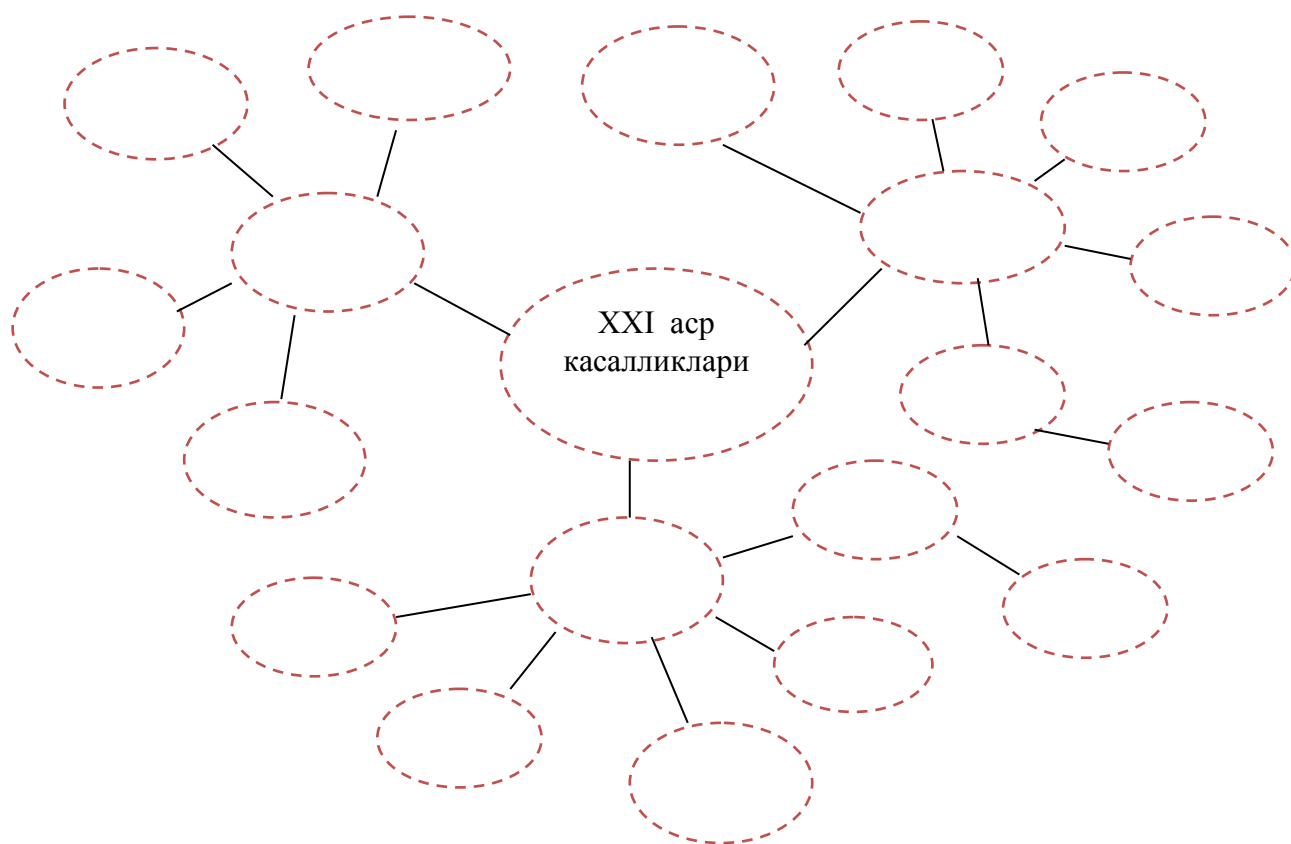
Вақти - 2 соат	Тингловчилар сони: 15-20 нафар
Амалий машғулотнинг шакли	Билим ва кўникмаларни чуқурлаштириш бўйича амалий машғулот.
Амалий машғулотнинг режаси	1. XXI аср касалликлари: ОИТС, ОИВ ва гепатитлар. 2. Саломатликни ифодаловчи функционал кўрсаткичларни аҳамияти. 3. Саломатлик даражасига ирсий ва ташқи муҳит омилларини таъсири.
Амалий машғулотнинг мақсади: XXI аср касалликлари: ОИТС, ОИВ ва гепатитлар, саломатликга ирсий ва ташқи муҳит омилларини салбий ва ижобий таъсири тўғрисидаги билимларни мустаҳкамлаш.	
Педагогик вазифалар: - мавзу бўйича билимларни тизимлаштириш ва мустаҳкамлаш; - XXI аср касалликлари: ОИТС, ОИВ ва гепатитларнинг инсон саломалигига таъсири тўғрисида кўникмаларни мустаҳкамлаш; - саломатликни ифодаловчи функционал кўрсаткичларни аҳамиятини, ирсий ва ташқи муҳит омилларини саломатлик даражасига таъсири тўғрисидаги билимларни чуқурлаштириш.	Ўқув фаолиятининг натижалари: Тингловчилар: - XXI асрда инсон саломатлигига тажоввуз соладиган касалликларни олдини олиш тадбирларини санаб берадилар; - XXI аср касалликлари: ОИТС, ОИВ ва гепатитларнинг инсон саломалигига таъсири тўғрисида аниқ билимга эга бўладилар; - саломатликни ифодаловчи функционал кўрсаткичларни аҳамиятини ифода қиладилар; - ирсий ва ташқи муҳит омилларини саломатлик даражасига таъсири тўғрисидаги билимларини мустаҳкамлайдилар.
Ўқитиш усул ва техникалари	Амалий топшириқ, блиц-сўров, кластер усули.
Ўқитиш воситалари	Маъруза матни, видеопроектор, тарқатма материал ва слайдлар.
Ўқитиш шакллари	Ҳамма биргаликда, индивидуал ишлаш.
Ўқитиш шароитлари	Намунадаги аудитория.
Мониторинг ва баҳолаш	Оғзаки сўров: савол-жавоб.

Амалий машғулотининг технологик ҳаритаси

Босқичлар, вақти	Фаолият мазмуни	
	Ўқитувчи	Тингловчи
1-босқич. Кириш (5 дақиқа)	1.1. Амалий машғулотининг мавзуси мақсади, режалаштирилган натижаси ва уни ўтказиш режасини айтади. Ўқитиш ҳамма биргаликда, индивидуал ишлаш шаклда олиб борилишини эълон қилади.	1.1. Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
2-босқич. Асосий (65 дақиқа)	2.1. Мавзунинг таянч иборалари асосида блиц-сўров ўтказилади. (1-илова) 2.2. XXI аср касалликларининг саломалигига таъсири бўйича “Кластер” тузиш топшириғини тарқатади. (2-илова) 2.3. Берилган топшириқни бажаришни таклиф қилади. Назорат қилади, тўғирлайди. 2.4. Саломатлик даражасига ирсий ва ташқи муҳит омилларини таъсирини олдини олиш чоралари бўйича гуруҳларга топшириғлар беради. Шу асосида тақдимот тайёрлашни айтади. (3 илова) 2.5. Бажарилган топшириқларни таҳлил қилади. 2.6. Жавобларни шарҳлайди, билимларни умумлаштиради, вазифани бажариш жараёнидаги асосий хулосаларга эътиборни қаратади.	2.1. Саволларга жавоб берадилар. 2.2. Топшириқни бажаради ва саволлар берадилар. 2.3. Аниқлаштирадилар 2.4. Тошириқни бажаради ва саволлар берадилар. 2.5. Аниқлаштирадилар
3-босқич. Яқуний (10 дақиқа)	3.1. Машғулотга яқун ясайди. 3.2. Мустақил иш учун вазифа беради.	3.1. Тинглайдилар, аниқлаштирадилар. 3.2. Мустақил иш учун вазифани ёзиб оладилар.

1 илова





Топширик-1

Саломатлик даражасига ирсий омилларнинг таъсири ва олдини олиш чоралари.

Топширик-2

Саломатлик даражасига ташқи муҳит омилларнинг таъсири ва олдини олиш чоралари.

3-мавзу	Саломатликни баҳоловчи валеоетрик услублар.
----------------	--

Амалий машғулотнинг таълим технологияси модели

Вақти - 2 соат	Тингловчилар сони: 15-20 нафар
Амалий машғулотнинг шакли	Билим ва кўникмаларни чуқурлаштириш бўйича амалий машғулот
Амалий машғулотнинг режаси	1. Жисмоний ривожланишни баҳоловчи антропометрик усуллар. 2. Саломатликни баҳоловчи функционал кўрсаткичлар 3. Тана массасини ташкил этувчи компонентларни - соматоскопик усул ёрдамида аниқлаш.
Амалий машғулотнинг мақсади: Саломатликни баҳоловчи валеоетрик услублар: антропометрик, соматоскопик усуллар тўғрисидаги билим ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва кенгайтириш.	
Педагогик вазифалар: - мавзу бўйича билимларни тизимлаштириш ва мустаҳкамлаш; - жисмоний ривожланишни баҳоловчи антропометрик усуллар тўғрисида кўникмаларни кенгайтириш; - саломатликни баҳоловчи функционал кўрсаткичлар тўғрисидаги билимларни мустаҳкамлаш; - тана массасини ташкил этувчи компонентларни - соматоскопик усул ёрдамида аниқлаб бериш.	Ўқув фаолиятининг натижалари: Тингловчилар: - жисмоний ривожланишни баҳоловчи антропометрик усуллар ватана массасини ташкил этувчи компонентларни - соматоскопик усуллар тўғрисида аниқ билимга эга бўладилар; - жисмоний ривожланишни антропометрик усуллар ёрдамида баҳолай олиш кўникмаларини мустаҳкамлайдилар; - саломатликни баҳоловчи функционал кўрсаткичларни айта оладилар; - тана массасини ташкил этувчи компонентларни - соматоскопик усул ёрдамида аниқлай оладилар.
Ўқитиш усул ва техникалари	Амалий топширик, блиц сўров.
Ўқитиш воситалари	Маъруза матни, А4 формат қоғоз, фломастер, сантиметр тасмаси, тазомер, штанген циркуль
Ўқитиш шакллари	Гуруҳларда ишлаш, индивидуал.
Ўқитиш шароитлари	Гуруҳларда ишлашга мослаштирилган аудитория
Мониторинг ва баҳолаш	Оғзаки сўров: савол-жавоб

Амалий машғулотининг технологик харитаси

Босқичлар, вақти	Фаолият мазмуни	
	Ўқитувчи	Тингловчи
1-босқич. Кириш (5 дақиқа)	1.1. Амалий машғулотининг мавзуси мақсади, режалаштирилган натижаси ва уни ўтказиш режасини айтади.Баҳолаш мезонлари билан таништиради. Ўқитиш гуруҳларда ва индивидуал ишлаш шаклида олиб борилишини эълон қилади.	1.1. Тинглайдилар, ёзиб оладилар.
2-босқич. Асосий (65 дақиқа)	2.1. Мавзу бўйича тезкор сўров савол-жавоб, “Блиц-сўров” усулидан фойдаланиш орқали билимларни фаоллаштиради. (1-илова) 2.2. Мавзуни жадваллар ва схемалар ёрдамида кўргазмани баён қилади ва ҳар биргуруҳга алоҳида-алоҳида топширик берилади. (2-илова) 2.3. Бажарилган топшириқларни таҳлил қилади. 2.4. Жавобларни шарҳлайди, билимларни умумлаштиради, топшириқни бажариш жараёнидаги асосий хулосаларга эътиборни қаратади.	2.1.Тинглайдилар. Саволларга жавоб берадилар 2.2. Топшириқни бажаради ва саволлар берадилар. 2.3. Аниқлаштирадилар 2.4. Аниқлаштирадилар
3-босқич. Яқуний (10 дақиқа)	3.1. Эришилган натижаларни шарҳлайди. Хатоларни кўрсатади, мавзу бўйича яқун қилади. 3.2. Мустақил иш учун вазифа беради.	3.1.Тинглайдилар, аниқлаштирадилар. 3.2. Мустақил иш учун вазифани ёзиб оладилар.

1-илова

Блиц- сўров саволлари

1. Антропометрик усуллар ривожланишни қандай аниқлайди?
2. Тана массасини ташкил этувчи компонентларга нималар киради?
3. Соматоскопик усулдан қандай фойдаланилади?

Гуруҳлар билан ишлаш қоидалари

Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси:

- Ўз шериклари фикрларини ҳурмат қилиши лозим.
- Берилган топшириқлар бўйича фаол ҳамкорликда ва масъулият билан ишлашлари лозим.
- Ўзларига ёрдам керак бўлганда сўрашлари мумкин.
- Ёрдам сўраганларида кўмак беришлари лозим.
- Гуруҳли баҳолаш жараёнида иштирок этишлари лозим.
- “Биз бир кемадамиз, бирга чўкамиз ёки бирга қутиламиз” қоидасини билишлари лозим.

БОЙД ЖАДВАЛИ/узунлик фактори f (L)

См L	f (L)	L см	f (L)	L см	f (L)	L см	f (L)	L см	f (L)
103	4,02	123	4,24	143	4,43	163	4,61	183	4,77
104	4,03	124	4,25	144	4,44	164	4,62	184	4,78
105	4,04	125	4,26	145	4,45	165	4,63	185	4,79
106	4,05	126	4,27	146	4,46	166	4,64	186	4,80
107	4,06	127	4,28	147	4,47	167	4,64	187.	4,80
108	4,07	128	4,29	148	4,48	168	4,65	188	4,81
109	4,09	129	4,30	149	4,49	169	4,66	189	4,82
110	4,10	130	4,31	150	4,50	170	4,67	190	4,83
111	4,11	131	4,32	151	4,51	171	4,68	191	4,83
112	4,12	132	4,33	152	4,51	172	4,69	192	4,84
113	4,13	133	4,34	153	4,52	173	4,69	193	4,85
114	4,14	134	4,35	154	4,53	174	4,70	194	4,86
115	4,15	135	4,36	155	4,54	175	4,71	195	4,86
116	4,16	136	4,37	156	4,55	176	4,72	196	4,87
117	4,17	137	4,38	157	4,56	177	4,73	197	4,88
118	4,18	138	4,39	158	4,57	178	4,73	198	4,89
119	4,20	139	4,39	159	4,57	179	4,74	199	4,89
120	4,21	140	4,40	160	4,58	180	4,75	200	4,90
121	4,22	141	4,41	161	4,59	181	4,76		
122	4,23	142	4,42	162	4,60	182	4,76		

БОЙД ЖАДВАЛИ/вазн фактори f (P)

P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)
18,5	1,867	30	2,452	53	3,363	76	4,097	100	4,754
19,0	1,896	31	2,498	54	3,398	77	4,126	102	4,805
19,5	2,924	32	2,542	55	3,432	78	4,155	104	4,856
20,0	1,952	33	2,587	56	3,467	79	4,184	106	4,906
20,5	1,979	34	2,630	57	3,500	80	4,213	108	4,956
21,0	2,006	35	2,673	58	3,534	81	4,241	110	5,005
21,5	2,033	36	2,715	59	3,567	82	4,270	112	5,054
22,0	2,060	37	2,757	60	3,600	83	4,298	114	5,102
22,5	2,086	38	2,798	61	3,633	84	4,326	116	5,150
23,0	2,112	39	2,839	62	3,666	85	4,354	118	5,197
23,5	2,138	40	2,879	63	3,698	86	4,381	120	5,245
24,0	2,164	41	2,918	64	3,730	87	4,409	122	5,291
24,5	2,189	41	2,958	65	3,762	88	4,436	124	5,338
25,0	2,214	43	2,997	66	3,793	89	4,464	126	5,384
25,5	2,239	44	3,035	67	3,825	90	4,491	128	5,429
26,0	2,263	45	3,073	68	3,856	91	4,518	130	5,495
26,5	2,288	46	3,110	69	3,887	92	4,545	132	5,519
27,0	2,312	47	3,148	70	3,917	93	4,571	134	5,564
27,5	2,336	48	3,184	71	3,948	94	4,598	136	5,608
28,0	2,359	49	3,221	71	3,978	95	4,624		
28,5	2,383	50	3,257	73	4,008	96	4,650		
29,0	2,406	51	3,293	74	4,038	97	4,676		
29,5	2,429	52		75	4,067	98	4,703		

**Матейка формуласи
Гавданинг ёғ массасини аниқлаш**

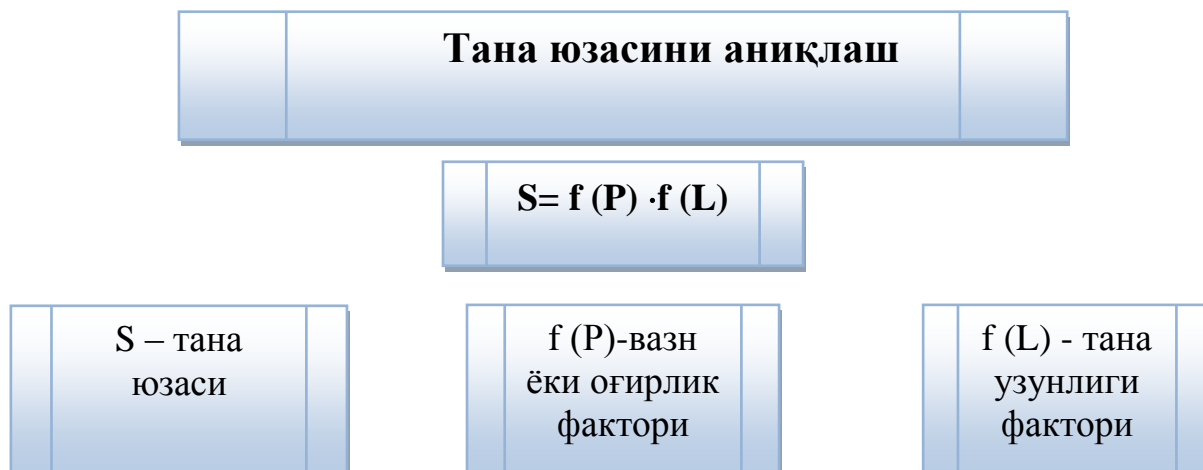
$$D = K_1 d S_1$$

D - гавдадаги
хамма ёғининг
абсолютогирлиги
, кг да

d - тери остидаги
ёғқаватининг
ўртачақалинлиги,
мм да

S - тана
юзаси, м² да.

K - 1,3га
тенг бўлган
константа



Гуруҳлар учун топшириқлар

1-гуруҳ

Ўз гуруҳидан бўлган тингловчини бўй узунлиги ва тана вазнини ўлчаб, чиққан натижани Бойд жадвали бўйича тана юзасини сатҳини аниқлаб, шахсий антропометрик картага киритинг.

2-гуруҳ

Матейка формуласини изоҳлаб беринг ва бу формулани қўллаган ҳолда бирорта тингловчида тегишли текшурувни ўтказиб уни шахсий антропометрик картага ёзиб қўйинг.

3-гуруҳ

Гуруҳингиздан бўлган бир тингловчини гавда ёғ массасини аниқлаб (Матейка формуласи асосида) уни шахсий антропометрик картангизга ёзиб қўйинг. Калипер жиҳозига таъриф беринг.

МАЪРУЗАЛАР МАТНИ

1-мавзу. Валеология фанининг мақсади ва вазифалари.

Режа:

1. Валеология фани ҳақида тушунча.
2. Саломатлик таърифи, даражалари ва мезонлари.
3. Валеология - интегратив фан сифатида.
4. Соғлом турмуш тарзи тамойиллари.

Таянч иборалар: *Валеология, интегратив фан, фактор.*

Ҳукукий демократик жамият барпо этиш йулидан бораётган Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигининг илк йиллариданок соғлом авлодни тарбиялаш устивор вазифалардан деб белгилади. Соғлом ва юксак маънавиятли авлод бугунги миллатимиз ва давлатимиз келажаги пойдеворидир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримов ташаббуси билан жисмонан бақувват, маънавий бой, ахлоқан етук, интеллектуал ривожланган, юқори билимли, ҳар тарафлама камол топган шахсни шакллантиришга қаратилган кенг кўламли тадбирларни амалга ошириш мақсадида мамлакатимизда 2000-йилни «Соғлом авлод йили», 2005-йилни эса «Сихат-саломатлик йили» деб эълон қилинди. 2005 йили Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 30-сонли Қарори билан «Сихат-саломатлик йили давлат дастури»ни эълон қилди. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримов ташаббуси билан ҳозирги 2014 йил «Соғлом бола йили» деб эълон қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан «Сихат-саломатлик йили давлат дастури»нинг ҳаётга тадбиқ этилиши ва ижроси юзасидан зарур чора-тадбирлар режалаштирилди. Ушбу чора-тадбирлар қаторида устувор аҳамиятга эга бўлган тадбирлардан бири жисмоний тарбия институтида, университетлар ва педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетларида жорий йилнинг сентябрь ойидан «Валеология асослари» фанини киритиши режалаштирилди. Ушбу фанни «Бошланғич таълим ва спорт тарбиявий иш», «Мактабгача

таълим ва болалар спорти» йуналишларига ҳам киритилиши режалаштирилди. Демак, баркамол авлодни тарбиялаш масаласи - давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

Саломатлик инсоннинг энг катта бойлигидир. Жисмоний тарбия институтларининг асосий вазифаларидан бири саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш соҳасида назарий ва амалий билимларга эга бўлган мутахассисларни тайёрлашдир. Аммо саломатлик жараёнини идора этилиши, ҳар бир инсон учун хос бўлган шахсий саломатлик муаммоларини аниқ еча билиш билан боғлиқдир. Маълумки, саломатлик инсон томонидан, унинг биологик ва ижтимоий фаолиятини тўлиқ ва кенг миқёсда бажариши учун энг асосий омилдир, ўзини намоён қилишдаги пойдеворидир. Афсуски, МДХ давлатларида турли касалликларга чалиниш ҳозирги кунда ниҳоятда юқори даражада бўлиб, гепатит, сил касаллиги, руҳий касалликлар, онкологик касалликлар миқдори ортиб бормокда. Наркоманлар ва ВИЧ – инфекция билан зарарланганлар сони бетўхтов ортиб бормокда. Шу жумладан, алкоголизм ва наркоманиянинг, тамаки чекишнинг миллатлар генофондига салбий таъсир кўрсатиши, уларнинг камайиб ва йуқолиб кетиш хавфини туғдирмокда. Ҳалқларнинг 70% «ҳали бемор эмас, лекин соғломҳам эмас» деган ибора билан аталишига лойиқбўлиб қолган. Инсониятнинг маънавий жиҳатдан етук бўлишида адабиёт, санъат ва диннинг аҳамияти етакчи бўлса, интеллектуал ривожланишда таълим, тарбия ва илмнинг аҳамияти каттадир. Жисмоний жиҳатдан соғлом ривожланишда эса жисмоний тарбия, спорт ва соғлиқни сақлаш тизимининг аҳамияти бебаҳодир.

Охириги 20 йил мобайнида олимлар томонидан саломатлик ҳолати учун қандай миқдорий ва сифатли кўрсаткичларни асос қилиб олиш зарурлиги, саломатликга хос бўлганҳамма жараёнларни қамраб оладиган таърифни шакллантириш, саломатликни касаллик ҳолатидан фарқланиши, учинчи ёки «оралик ҳолат» учун хос бўлган белгиларни ажратиш ва қандай йўллар ва воситалар ёрдамида соғлиқни сақлаш ва тиклаш каби муаммоларни ҳал этиш устида илмий тадқиқотлар ўтказилди (И.И.Брехман 1987 йилда; Г.Л.Апанасенко, Г.Л.Попова 1998 йилда; В.А.Ананьев, Д.Н.Давиденко ва бошқалар 2001 йилда; В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко 2001 йилда; Н.Н.Мохнач 2004йилда). Олимларнинг фикрига кўра, саломатликнинг ҳолатига турли омилларнинг таъсири қуйидаги миқдорий кўрсаткичлар билан ифодаланади: ирсият –20%, ташқи муҳит таъсири – 20%, турмуш тарзи

— 50%, тиббий ёрдам даражаси – 10%. Демак, одам саломатлиги – бу ижтимоий, ташқи муҳит ва биологик омилларининг бир-бири орасидаги мураккаб муносабатлар натижасидир. Бу борада янги илмий йуналиш - валеология фани вужудга келди. Валеология сўзи юнонча «valeo» - сўзидан олинган бўлиб, унинг маъноси саломат бўлиши деганидир. Бу атама биринчи мартаба 1982 йилда И.И.Брехман томонидан таклиф этилган.

Валеология – тиббий-педагогик ва ижтимоий тоифадаги фан бўлиб, ҳам жисмонан, ҳам рухан соғломбўлган миллат намоёндасини тарбиялаш ва такомиллаштириш борасидаги зарур омилларни ва услубларни ўрганиб, уларни турмушга тадбик этиш каби вазифаларни ўз зиммасига олади. Валеологиянинг асл мақсади мауайян шахснинг саломатлигини назорат қилиш ва таъминлаш орқали оиланинг, жамиятнинг, миллатнинг ва давлатнинг мустаҳкам бўлишига асос яратишдир. Валеология фан сифатида тиббиёт, жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти, экология, биология, психология, ҳуқуқшунослик, жамиятшунослик ҳамда ўзга фанларнинг инсон саломатлигига тегишли асослари жамламаси сифатида шаклланган. РФ ФАнинг академиги В.П.Петленконинг таърифига биноан, валеология фанининг руёбга чиқиши – бу саломатлик тўғрисидаги тафаккурнинг шиддат билан олға интилишининг аксидир. Валеология кафедраси биринчи бор 1987 йилда Ленинград шаҳрида врачлар малакасини ошириш институти қошида профессор В.П.Петленко томонидан ташкил этилган. Бу фанга оид беш томлик биринчи илмий ва ўқув қўлланмаси ҳам В.П.Петленко қаламига мансубдир.

Валеология ўрганадиган ва ҳал қиладиган муаммоларни қуйидагилар ташкил этади: 1) саломатликнинг тиббий-биологик ва ижтимоий омилларини ўрганиш; 2) саломатликнинг шаклланиш механизмлари ўрганиш; 3) мауайян шахснинг саломатлиги даражасини ва турмуш тарзини баҳолаш услубларини яратиш; 4) саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш борасида амалий услублар яратиш; 5) валеология таълимини ўргатиш борасида назарий ва услубий қўлланмалар яратиш.

Валеология фанининг вазифаси соғлом ёки касалликка мойил инсон хусусиятларини таҳлил қилиш ва ўрганишдан иборат бўлса, унинг мақсади эса ҳар бир инсонни саломатлигини шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш тўғрисидаги назарий ва амалий билимлар билан қуроллантиришдир. Валеология тиббиёт ходимларининг, файласуфларнинг, таълим бериш соҳаси

намоёндаларининг, экологларнинг, маданиятшуносларнинг ва бошкаларнинг инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йулидаги интилишларини ва ютуқларини жамлаштиради. Валеология – саломатликнинг назарий ва амалий асосларидир. Саломатлик ҳақидаги назария нафақат тиббий-биологик, концепциялари асосида яратилади, балки жисмоний тарбия ва спорт назариясига ҳам асосланади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жисмонан соғлом ва ҳаёт мобайнида фаолиятнинг барча турларини олий даражада қодир шахснинг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Иккинчи томондан, у тарбиявий аҳамиятига эга: шахснинг кенг дунёқарашга эга бўлишини, маънавий, ижтимоий ва биологик баркамолликка эришишини, касалликларга чалинмаслик хусусиятига эга бўлишини таъминловчи асосий омиллардан биридир. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг ривожланаётган организмга ижобий таъсири заминда организмдаги ҳамма аъзолар, тизимлар ва яхлит организмнинг ички ва ташқи муҳитлар ўзгаришларига, ижтимоий ҳаётда юз берадиган ўзгаришларга кенг миқёсда мослашиш хусусиятларининг шаклланиши ётади. Кам ҳаракатлик (гипокинезия) шароитида вояга етган болалар ва усмирлар организмнинг ва аъзоларининг мослашув хусусияти қоникарли даражада бўлмайди. Шу сабабли улар организми ташқи муҳитнинг, ички муҳитнинг ҳамда фаолиятнинг турли ва кескин ўзгаришларига ўз вақтида ва етарли даражада мослаша олмайди. Натижада болалар организмда турли хил патологик жараёнлар ва касалликлар келиб чиқади Бу ҳол айниқса, вояга етган аёллар аъзоларининг ҳомиладорликка хос бўлган юқори ва узлуксиз ортиб борувчи фаолликни бажаришга мослаша олмаслиги оқибатида кўплаб касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Ўз ўрнида бундай аёллардан туғилган авлодларнинг ҳамжаёти мобайнидаги мослашув хусусиятлари чекланган бўлиши мумкин.

Валеологиянинг таълим тизимадаги улуғвор мақсади - ҳар бир шахсда ўзига нисбатан эмоционал ва ижтимоий жиҳатдан муҳим, мантиқий, дунёвий ривожланишнинг бир намоёндаси сифатида баҳо беришни ўргатишдир. Тингловчиларга соғлом турмуш тарзини ўргатиш ва мустаҳкамлаш деганда фақат салбий урф-одатлардан воз кечишнигина эмас, балки ҳаракат фаоллигига асосланган валеологик маданиятни ҳам даъват этиш кўзда тутилади. Ўзбекистонда влат жисмоний тарбия институтида спорт тиббиёти, анатомия ва биомеханика кафедраларида биринчи маротаба бакалаврият

талабалари учун валеология фани бўйича иш дастури ишлаб чиқарилди. Дастурда валеология фанини ўрганилиши икки қисмга бўлинган: назарий валеология ва амалий валеология. Назарий валеология тиббий-биологик, педагогик, психологик, ижтимоий фанларнинг илмий асосларига таянган бўлса, амалий валеология ўз навбатда яна иккита бўлимга ажралади. Ташхисий валеология саломатликни ўлчов кўрсаткичларини аниқлаш билан чегараланса, хусусий амалий валеология организмни соғломлаштириш муаммоларни ҳал этади. Умумий тушунчалардан валеология сўзининг таърифи, унинг мақсади, вазифалари, келиб чиқиши ва тараккиёти кўрилиб чиқади. Сунг, «саломатлик», «касаллик», «оралик» ёки чегараланувчи ҳолатлар ҳақидаги тушунчалар талабалар эътиборига тавсия этилади. Назарий бўлими қуйидаги маърузалар мавзуларидан иборат:

1.«Валеологияга кириш. Одам саломатлиги ҳақида ҳозирги замон тушунчалар назарияси».

2.Одам организмнинг индивидуал тараккиёт қонуниятлари. Онтогенез назарияси ва саломатлик.

3. Организмнинг конституционал хусусиятлари ва уларнинг аниқлаш усуллари. Конституция ҳақидаги назария ва саломатлик.

4. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи болалар ва ўсмирлар саломатлигини тиббий назорат этиш усуллари.

5. Соғлом турмуш тарзининг методологик асослари.

6. Саломатлик ва фаол ҳаракатчанлик.

7. Ирсият ва саломатлик.

8. Саломатлик ва тўғри озиқланиш.

9. Экологик омиллар таъсири ва саломатлик.

Валеология бугунги кунда нисбатан янги илмий ва ўқув фани бўлиб, тузилиши ва услублари жиҳатидан тўлиқ шаклланган фанлар даражасига етмаган. Шу билан бир қаторда, валеологиянинг келажакда инсоншуносликка оид фанлар орасида етакчи ўринни эгаллаши муайян дидр. «Инсон ва унинг саломатлиги» муаммоларини таҳлил қилиш тизимида, айникса, юқори тоифали мутахассисларни тайёрлаш жараёнида валеология берадиган билимлар муҳим ўрин тутати. Бизнинг асримизда валеология олий даражада муҳим бўлган илмий-педагогик фанга айланишига ишончимиз комилдир.

Соғлом турмуш тарзининг факторлари.Саломатлик кўрсаткичларига

таъсир этувчи турмуш тарзи факторларига бугунги кунда асосан, хулқ-атвор факторлари, уларга овқатланиш тартиби, одатлар, жисмоний фаоллик, репродуктив атвор, медикаментларни қўллаш, бўш вақтни ўтказиш ва ҳ.к лар киради. Шу ерга социал - иктисодий тавсифга эга: таълим даражаси, урбанизация, иктисодий аҳволнинг юқорилиги, меҳнат шароити, яшаш шароити, атроф-муҳитнинг ҳолати, шунингдек, тиббий-санитар ёрдам ҳолатининг кўрсаткичлари киради. Маълум бўлган аҳолининг саломатлик кўрсаткичларига қўшимча бўлиб, қуйидаги ижобий тавсифга эга маданий хордик, туризм, дам олиш, юқори сифатли озиқ-овқат маҳсулотлари, турмуш жиҳозлари, саломатликни тиклаш учун машқларга вақт ажратиш ва ҳ.к. киради.

Соғлом турмуш тарзининг кўрсаткичларидан асосий ва иккиламчиларини ажратиш қийин, чунки улар комплекс ҳолатидагина керакли соғломлаштириш таъсирига эга: инсон саломатлигини шакллантиради ва ривожлантиради. Шунга қарамадан бизнинг турмуш тарзимиздан шундай факторларни ажратиб бўлмайдики, бу факторлар инсон ҳаракат фаоллигининг асосидир, унинг одатий ҳаракат тартиби, саломатлиги, айниқса жисмоний ривожланиш даражаси, организмнинг функционал ҳолатига қараб эса инсоннинг руҳий чидамлилиқ даражаси ҳақида фикрлаш мумкин.

Марксизм мумтозлари: инсон табиатини тарихий маҳсулот сифатида баҳолашган. Ташқи муҳитнинг инсон меҳнат жараёнида ўзгариши унинг хусусий табиатни ўзгартиради, лекин одам шахс сифатида инсон даражасига етишишига нафақат – меҳнат қуролларининг, балки ўз организмнинг доимий такомиллашуви ҳам сабаб бўлган. Бунда ов қилиш меҳнат турининг бири сифатида ва унга тайёргарлик жараёни (кучда, тезликда, чакқонлик ва чидамийликда ҳар хил турдаги ҳайвонлар билан «мусобака») асосий аҳамиятга эга эди.

Ҳаракат фаоллиги сифатида ҳар томонлама ва изчил анализ қилишни ўз олдига мақсад қилиб қўймасдан, индивиднинг шаклланишида саломатликни сақлаш ва мукаммаллаштириш ҳам катта аҳамиятга эгадир. Индивиднинг шаклланишида умумий биологик ва социал аҳамиятга эга бўлган баъзи бир маълумотларни келтирамиз. Одамнинг фаол ҳаракатида индивид ва жамиятнинг шаклланишида катта аҳамиятга эга бўлган жисмоний хусусиятлар мобилизацияси ва катта имкониятлар яширинган. Бу борада

жисмоний тарбиянинг ҳамма воситалари, тиббиёт билимлари ва соғлом турмуш тарзи тамойилларини фаоллаштириш актуаллиги ортади. Индивидуал ривожланиш жараёнида, шундай ташқи таъсиротларни ташкиллаштириш керак-ки, улар инсоннинг жисмоний мукаммаллашуви жараёнида табиат томонидан берилган шароитлардан максимал даражада фойдаланишига сабаб бўлсин.

БДССТ (ВОЗ) материалларида қайд қилинишича, ҳар одамнинг саломатлигига яхши таъсир этувчи кундалик ҳаётдаги жисмоний тарбия машғулотлари ҳаёт сифатини оширувчи фактор ҳисобланади. Ёшликда орттирилган ва кейинги ҳаётдаги шуғулланиб турилган жисмоний одат организмни соғлом ва яхши фаолиятда бўлишида зарур шароит яратади. Кўрсатилган факторлар доимий равишда қилинган жисмоний машқлар юқори жисмоний тайёргарлик даражасига олиб келади, бу ҳолат эса турли касалликлар профилактикаси ва реабилитацияга сабаб бўлади.

Жисмоний тарбия тарихини анализ қилиб, шуни таъкидлаш мумкин-ки, кулдорлик жамиятида жисмоний тарбиянинг аҳамияти, ҳукмдорликни ушлаб қолиш ва забт этишга лойиқҳарбий-жисмоний тайёргарлик инсон типини тарбиялашдан иборат эди. Бирламчи жамиятдаги асосий элементлар, ҳаракат шаклларида, инсоният юқори даражадаги жисмоний ва спорт фаолиятида, инсонни табиатни забт этишга қаратилган элементлар яширинган. Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний ва руҳий ривожланишига таъсир этувчи кучли фактордир. «Жисмоний тарбия тамойили» тушунчаси унинг инсонларни жисмоний тайёрларлигини ривожлантириш натижалари тушунилади. Жисмоний тарбиянинг асосий натижалари сифатида саломатлик, ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг чидамлилиқ даражаси, тана тузилиши, маълум жисмоний ривожланиш даражаси сифатлари, ҳаракат малакалари ва маҳоратини таъминловчи физиологик функциянинг ҳолати шу билан бирга ҳаракатчанлик – инсоннинг жисмоний ҳолати дейилади (Зациорский, 1988). Жисмоний тарбиянинг асосий социал хусусиятлари бўлиб, унинг жамиятда ишлаб чиқарувчидан боғлиқлиги, қайта ишлашдаги, меҳнатни ташкиллаштириш тизимида ўрни ва аҳамияти ҳисобланади. Жисмоний тарбия жисмоний меҳнат таъсири остида пайдо бўлиб, инсоннинг меҳнат фаолиятига тайёргарлигини ўз ичига олади.

Саломатликни таъминлашда жисмоний тарбиянинг функцияси. Жисмоний тарбия ўз ичида 2 та асосий функцияни: турли

тоифадаги аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жамият ишлаб чиқарувида ҳар томонлама қатнашуви мақсадида ва гипокинезия ва гиподинамия категориясидаги одамларни фаол ҳаракатга бошлашдир. Жисмоний машқлар инсонни нафақат жисмоний ҳолатига таъсир қилади, балки у яна руҳий хусусиятларни мукамаллаштиради, руҳий жараёнларни бошқаришни яхшилади, инсонни ҳарактерини мустаҳкамлайди. Бу машқлар жисмоний ва руҳий фаолиятни яккакурашнинг бир ҳолатини намоён этади. Жисмоний машқларни бажариш вақтида инсонлар ўз табиатини «ўзлаштиради».

Жисмоний тарбияда социал ва биологик факторлар ўзаро алоқада бўлади. У жисмоний сифатларни такомиллаштириш билан чегараланмай, балки дунёкарашни, инсон синфий онгини шакллантиради чақиртирилган. Жисмоний тарбиянинг вазифаси режа билан ва ташкиллаштирилган бошқарувни биологик ва социал диалектик ўзаро боғлиқликни шахснинг ҳамма томонлама ривожланишига таъсир этишдир. Регуляр спорт фаолиятида интилиш, объектив социал зарурият ва индивидуал талабнинг яккол намоён бўлган яккакурашидир, лекин спорт фаолиятига талаб, биологик эмас, балки социал заруриятга асосланган.

Жисмоний тарбиянинг келиб чиқиши, педагогик йуналишга асосланиб, инсонларни меҳнат ва кейинчалик ҳарбий ишга тайёрлашга талаби билан боғлиқ. Жисмоний тарбиянинг педагогик асоси, умумий кўриниши педагогик таъсирни мазмунини аҳолининг турли контингенти, шу жумладан ўқувчи ва талабаларни шакл, восита, усуллар оптимизацияси билан намоён этилади. Кўп сонли текширув маълумотлари шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиш биринчи навбатда қон айланиш аъзоларида яхши таъсир қилади, лекин ёшга боғлиқ ўзгаришларни тормозлайди. Жисмоний фаоллик организмдан ёғ ва углеводларни утилизациясига сабаб бўлади, бунда АТФ синтезда қатнашувчи энергия ажралиб чиқади (энергия сақлашни конуни реализацияси). Тирик система – бу ўз структураси ва фаолиятини таъминлаш учун озиқ – ёкилғи ишлатадиган, энергетик машинадир. Тирик системани фарқловчи асосий белгилардан – кўпайиш, мослашув (адаптация) ва энергия оқимини ёки модда алмашинуви рёгуляциялаш – энергетик системанинг фаолияти (модда алмашинуви) га боғлиқ.

Жисмоний юкламаларда кўзатилган аъзолар гиперфункцияси, шу

азолар хужайраларида нуклеин кислоталар ва оксилларнинг синтези активлашади. Мунтазам машқлар шароитида, хужайра генетик аппаратининг функционал ҳолати ошиши – организмнинг физиологик функциялари пластик мутаносибликни амалга ошириш руй беради. Мускул фаоллиги шунчалик чуқур таъсир этиши мумкин-ки, бунда генетик аппарат ва оксил биосинтези фаолиятини ўзгартириши мумкин. Бундай хулосаларга асос бўлиб, тиббий генетика соҳасидаги текширувларнинг натижалари хизмат қилади, уларда генетик «юк» муаммолари билан бирга генетик дастурнинг янада муҳим томони – одам соғлигини юқори даражасини таъминловчи нормал аллелларнинг тўлиқ таъсири аниқланди.

Ҳозирги замонда болалар ва ўсмирлар ривожланишининг муҳим хусусиятларидан бири, организмнинг ташқи омилларга нисбатан юқори таъсирчанлиги ва мосланувчанлиги бўлиб, булар натижасида қулай ташқи шарт-шароитда ҳамда, оқилона мажмуали таълим-тарбия олиб борилганида, умумий жисмоний ривожланиш ва саломатликнинг яхшиланиши, руҳий (психик) такомиллашуви юз беради. Купгина биологик хусусиятларнинг юксак даражадаги уйғунликда ривожланишига эришиш учун ёрдам берадиган омиллар орасида жисмоний тарбиянинг, ҳар бир ёш босқичига, айниқса, касб такозо этадиган гиподинамия ва гипокинезия шароитида мувофиқбўлган мушаклар фаоллигини кучайтиришнинг аҳамияти жуда катта.

Оқилона жисмоний тарбия (кенг маънода) организм мослашувчанлиги учун функционал қобилиятларини ривожлантиришнинг муҳим тасирчан омили бўлибқолади, усиз эса ривожланишда уйғунлик бузилиши мумкин. Жисмоний машғулотлар жараёнида реакциянинг белгилари эмас, балки меъёри – ривожланишнинг муайян шароитларида у ёки бу белгиларни меъёрлаш қобилияти «мерос» бўлибўтар экан, организмнинг биологик имкониятларига мос келадиган жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг ортида қолиши кузатилади-ки, бу тиббий-биологик фанлардаги маълум муаммолар (инсон биологиясига тўғри баҳо берилмаслик, инсон шахсининг шаклланишида онтогенез қонуниятлари, инсон конституцияси тўғрисидаги таълимот, ирсиятнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тарбия билан боғлиқ ечилмаган муаммолари), шунингдек, саломатликни миқдорий баҳолаш назарияси ва усуллари мавжуд эмаслиги билан боғлиқ-ки, улар орасида жисмоний тарбиянинг турли шакл ва воситаларининг турли

таъсирини унинг организм ва шахс сифатидаги индивидуал типологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўрганиш имкониятини беради. Жисмоний тарбиянинг мавжуд фенотипик назариясини фенотипик назарияга айлантириш, уни замонавий биологик асосга кўчириш зарур, бу масалани янги, замонавий ёндошув нуқтаи назаридан чуқур ўрганишни талаб қилади.

Валеология – интегратив фан сифатида, тиббий фанлар, анатомия, генетика, жисмоний тарбия назарияси, экология, психология фанларининг далиллари асосида вужудга келган.

Валеологияни индивиднинг, жамиятнинг ва умуман табиатнинг саломатлиги ҳақидаги фан сифатида индивидуал валеология ва ижтимоий валеологияга бўлиш мумкин. Ижтимоий валеология, И.Е.Шкондинанинг фикрича (2007), бу - жамиятнинг ҳам жисмоний, ҳам руҳий, маънавий, иқтисодий ва ижтимоий саломатлигини сақлаш ва тутиб туришдир. Уни кўйидагиларга бўлиш мумкин:

А) тиббий-биологик валеология, у умумий гигиенани, ижтимоий психогигиенани (оила, жамоа, умуман жамиятнинг психогигиенасини), спорт, экологик жиҳатларини ўз ичига олади;

Б) иқтисодий валеология жамиятнинг ва унинг айрим вакилларининг турмуш даражасини, аҳолининг бандлик даражасини, саноат ишлаб чиқариш даражасини ва ҳоказоларни кўриб чиқади;

В) ижтимоий валеология жамиятнинг ижтимоий тузилишини, таълимнинг даражасини, илмий салоҳиятини, ижтимоий ташкилотлар, маданият ва санъатнинг даражасини кўриб чиқишга қаратилган.

Хўжаликнинг исталган соҳаси, инсон фаолиятининг исталган тури, исталган касби ўз моҳиятига кўра валеологияга боғлиқ эканлигини сезиш қийин эмас.

Уларнинг ичида кўйидагиларни ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Тиббий-биологик жиҳатлар билан боғлиқ бўлган ҳам индивидларнинг, ҳам умуман жамиятнинг жисмоний ва руҳий саломатлигини таъминлайдиган касблар (шифокор, гигиенист, биолог)

2. Маънавий ҳаёт ва психика билан боғлиқ бўлган касблар (психолог, ўқитувчи, педагог-тарбиячи, диний арбоб, социолог, санъат намоёндалари)

3. Фаолият маркази – ҳам умуман жамиятни, ҳам айрим индивидларни моддий таъминлаш бўлган касблар. Булар ишлаб чиқариш меҳнати билан

шуғулланувчиларнинг кўпчилигидир, масалан, озиқ-овқат маҳсулотлари, машинасозлик, турар жой ёки ижтимоий қурилиш, транспорт ва бошқа соҳалар

4. Жамиятнинг ижтимоий-сиёсий тузилиши билан боғлиқ бўлган касблар. Бу жамиятнинг доирасида тартибни сақлашга, давлатнинг хавфсизлигига, давлат ва жамият ривожланишининг умумий стратегиясига қаратилган олий савиядаги касблардир. Бунда фаолият турининг, касбнинг (глобал маънода) валеологик йўналтирилганлиги очик-ойдин кўриниб турибди. Уларнинг ҳаммасининг вазифаси, бир томондан, ҳам ижтимоий, ҳам индивидуал ҳаётни имкони борича тўлароқ барқарорлаштириш; иккинчи томондан, жамиятнинг янада ривожланиши учун қулай шароитларни таъминлаш, бу эса фақат кенг тарғибот, маърифий ишлари олиб борилган ҳолдагина мумкин бўлади.

Ўз саломатлигини сақлаб қолиш учун ҳар бир инсон энг аввало касалликни ўз организмига киритмасликка имкон берувчи минимал билимлар мажмуига эга бўлиши лозим. Ўзининг билимсизлиги ёки ота-она билимсизлиги эканлигидан қатъий назар, ушбу билимсизлик барча касалликларнинг ягона сабаби эканлиги туфайли бу жуда долзарб вазифадир.

Валеологиянинг асосий вазифаси ва мақсади: табиатнинг саломатлиги, бундан эса жамиятнинг саломатлиги ва ҳар бир алоҳидаги инсоннинг саломатлиги келиб чиқади. Ҳозирча кўпчилик валеологияни фақат соғлом турмуш тарзи учун йўриқнома деб билади, лекин у анча кенгроқдир. Аслида бу тиббий, биологик фанларнинг, жисмоний тарбиянинг бошқа барча фанлар ва инсон фаолиятининг бошқа йўналишлари билан узвий бирикишининг мевасидир, бу ҳаёт фалсафасидир.

Ҳар бир касалликнинг юзага келиши ва ривожланишида ҳам патогенетик (касаллик туғдирувчи) омиллар, ҳам валеологик (саломатликни юзага келтирувчи) омиллар тенг равишда иштирок этади, касаллик – бу патогенетик ва валеологик механизмларининг ўзаро таъсири натижасидир. Буларни мақсадли рағбатлантириш инсон билан шуғулланувчи мутахассиснинг асосий вазифасидир.

Валеологиянинг эътибор марказида турган объект – бу, биринчидан – соғлом инсон; иккинчидан – унинг бутун атрофи ва таъсир этувчи омиллар; учинчидан – патологик жараённинг ривожланиш сабаблари, организмни саломатлик ҳолатига қайтариш механизмлари, ҳимоя-мослашув

механизмлари, бошқача айтганда – даволаниш, ва нормага қайтиш жараёнлари; тўртинчидан – профилактик ва соғломлаштириш чоратадбирлари; ва ниҳоят бешинчидан – қаришнинг механизмлари ва аломатлари, ҳамда қарилик патологиясининг, ҳам умуман қаришнинг олдини олишнинг эҳтимолий йўллари.

Ҳозирги замонавий тиббий саломатлик аҳволини саклаб қолишга эмас, асосан юзага келган касалликни даволашга қаратилган. И.И. Брехманнинг фикрича (1987), «Биргина мақсадга - саломатликка эришини таъкидлаган ҳолда тиббиёт аслида асосан касалликларни даволаш билан шуғулланади. Лекин касалликларни даволаш ҳар доим ҳам саломатликка олиб келмайди. Бундан ташқари, инсон организмида кўпинча нафақат бошидан кечирган касаллигининг излари, балки даволашнинг излари ҳам қолади». Билимлар идрок этилиши учун қулай заминга келиб тушиши ҳам нақадар муҳим: исталган одам шифокорнинг тавсияларини тушуниш учун ҳеч бўлмаса бошланғич даражада ўз организмнинг тузилиши ва вазифалари билан таниш бўлиши керак. Бу ердаги аҳвол ҳам унчалик яхши эмас.

Маълумот етишмаслиги турли миш-мишларга олиб келади – тиббиёт соҳасида ҳам худди шундай. Тиббий ва гигиеник билимлар етишмаслиги нотўғри фикрларни, турли секталар, табиблар, экстрасенсларни юзага келтиради... Анъанавий соғломлаштириш чоралари билан бирга ҳозирги пайтда янги, ноанъанавий усуллар пайдо бўлган, улар муайян инсонга қаратилган бўлиб, оқилона жиҳатлари мавжуд. Даволашнинг муайян усуллари турлича бўлиши мумкин. Эсланг-чи, баъзилар кўлини қўйиб даволайди, бошқалари – уқалашнинг алоҳида тури билан, учинчилари – совуққа ўрганиш, тўртинчилари – иссиқ билан, бешинчилари – маълум парҳез тутиш ва ҳоказолар билан даволайди. Бундан уларнинг ҳар бири ўз усулини таъкидлаб, уни ёлғиз самарали усул деб эътироф этади. Кўриниб турибдики, ушбу даволаш усуллари ёрдам берадиган беморлар доираси ҳам айни бир хил. Бундан шу даволаш усуллариининг ўзига хос эмаслиги ҳақидаги хулоса келиб чиқади. Бошқача айтганда, ушбу даволаш усуллариининг барчаси организмнинг умумий ҳимоя кучини оширишга қаратилган, бу профилактик жиҳатдан мақбул бўлиб, валеология нуқтаи назаридан маълум аҳамиятга эга. Шунинг учун валеологиянинг таркиб топиши ва ривожланиши фақатгина янги «модали» фанни яратиш эмас, долзарб вазифадир.

Инсоннинг яхлит организмини мажмуий ўрганиш ўрнига тиббий-биологик фан маълум босқичда ўта чуқурлашиб, тўқима жараёнларини хужайра-молекуляр даражада тадқиқ эта бошлади, шифокорлик фаолиятини эса аъзолар ва тизимларга бўлиб, ихтисослаштира бошладилар. Нафақат «тор» шифокорлик касблари, балки ихтисослашган институтлар ва марказлар пайдо бўлди: кардиология, онкология, жарроҳлик, пульмонология, гастроэнтерология, урология ва ҳоказолар. Бундай ихтисослашув, албатта, клиник тиббиётнинг айрим йўналишларини чуқурроқ ўрганишга ва уларнинг кучлироқ ривожланишига, тиббиётнинг тараққиётига олиб келди. Лекин бунда бу ҳолнинг иккинчи тарафи аниқ намоён бўлди, туб асосий тамойил бузилди – касалликни ва ҳатто беморни эмас, инсонни даволаш лозим. Инсон, унинг ички муҳити – бу макрокосмос бўлган атроф муҳитда яшовчи микрокосмик мавжудотдир. Инсоннинг ташқи муҳит билан ўзаро таъсиридаги ҳаётий жараёнларининг мураккаб намоён бўлишини ўрганиш учун кенг дунёни идрок эта олиш ва дунёни ҳис этишнинг кенг кўлами лозим бўлади.

Инсоннинг саломатлиги учта асосий қисмдан таркиб топади: унинг тузилиш-функционал саломатлиги, физикавий-кимёвий ҳамда руҳий-эмоционал-маънавий саломатлиги. Ташҳис қўйиш, даволаш ва соғломлаштиришга ёндашувда инсоннинг характерологик, конституционал ва ёш хусусиятларини; организмнинг қариши даражасини белгилайдиган омилларни; турмуш тарзи ва сифатини, овқатланиш турини; муайян шароитларда ишлаш ва муҳитнинг омилларини; мавжуд зарарли омиллар ва соғломлаштирувчи таъсирларни ҳисобга олиш лозим. Бошқача айтганда, замонавий мутахассис чуқур ҳар томонлама билимларга эга бўлиши лозим. Бунда у хиссиз эмас, туйғуларга бой бўлиши, энг аввало инсонни кўра олиши, унда оптимистик кайфиятни, соғайишга бўлган чексиз ишончни ҳосил қилиши лозим.

Халқ табobati ва соғломлаштириш тизимларининг ижодкорлари саломатликни сақлаш ва тиклашнинг аъло усулларини ишлаб чиққанлар. Ушбу бой тажрибани ҳам фойдаланиш учун қабул қилиш лозим. Барча усуллар ҳам тенг аҳамиятли бўлмайди. Айрим кишиларга ҳаммаси ҳам тўғри келавермайди, улар ижодий ўрганиш ва қайта ишлашга муҳтождир.

Валеология барча тиббий усулларни маълум тизимга бирлаштириши лозим. Бундай вазифа валеологиянинг ихтисослашган тиббий фанлар билан,

умумий патология, биокимё, генетика, махсус биологик фанлар, экология, антропология, ижтимоий фанлар билан, лекин энг аввало соғлом ва касал организмнинг физиологияси билан кенг қамровли алоқаларини кўзда тутди.

Валеология – бу инсонни индивидуал соғломлаштириш тўғрисидаги фан бўлиб, инсоннинг ҳаёти ва фаолиятини, тўқималарнинг ва хужайраларнинг касалликларини, соғломлаштириш, шу жумладан жисмоний тарбия ёрдамида соғломлаштириш мажмуаларини ўрганади.

Ўзини ўзи текшириш учун саволлар

1. Валеологиянинг асосий вазифаси ва мақсади нима?
2. Саломатликни таъминлашда жисмоний тарбия функциясининг ўрни?
3. Соғлом турмуш тарзининг факторларини санаб беринг?
4. Валеология ўрганадиган ва ҳал қиладиган муаммоларни айтинг?
5. Саломатлик таърифи, даражалари ва мезонларини санаб беринг?

Адабиётлар рўйхати.

1. Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Петленко В.П. и др. – Этюды валеологии. -СПб.: БПА, 2001. – 211 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова А.А. Медицинская валеология. – Киев: «Здоровья», 1998. – 242 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию. –Л.: Наука, 1987.
4. Брехман В.И. Наука о здоровье. –М.: «Физкультура и спорт», 1990. - 207с.
5. Мохнач Н.Н. Валеология. - Ростов-на-Дону, «Феникс». 2004. -15 с.
6. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Валеология – перспективное научно-педагогическое направление XXI века. // Теория и практика физ.культ. 2001. - 9 – 13 с.

ТЕСТЛАР САВОЛЛАРИ

1. Валеология фанидан яратилган биринчи дарслик муаллифлари кимлар?

- а) Брехман ва А.Г. Щедрина
- б) Петленко В. ва Брехман
- в) Давиденко ва Казначеев
- г) Купер ва Амосов

2. Саломатлик деганда кўзда тугилади.

- а) касал бўлмаган ҳолат
- б) ҳам жисмоний, ҳам руҳий соғломбўлиш
- в) организмни ташкил этувчи барча морфо-функционал тизимларни вазифасини тўлиқ ва нормага мувофиқ бажариши
- г) биологик тизимларни тўлиқўз фаолиятини бажариш туфайли, инсон ўз ақлий ва меҳнат фаолиятини жамиятда бажариши

3. Қайси фанлар асосида валеология фани яратилган?

- а) тиббий-биологик фанлар асосида
- б) педагогика ва психология фанлар асосида
- в) жисмоний тарбия назарияси асосида
- г) барча кўрсатилган жавоблар тўғри

4. Ҳаёт мобайнида одам қандай ҳолатларда бўлиши мумкин. Нотўғри жавоб ўчирилсин?

- а) саломатлик даври – норма ҳолати
- б) касаллик – патология ҳолати
- в) оралиқ ёки III донозологик ҳолат
- г) жавоблар а, б, в тўғри

5. Амалий валеология нимага асосланган?

- а) саломатликни ифодоловчи миқдорий кўрсаткичларга ва саломатликни тикловчи услубий кўрсатмалари яратилишига
- б) турли фанларни асосини ташкил этувчи назарияларга
- в) саломатликни тикловчи жисмоний машғулотларни ишлаб чиқиши
- г) бу валеология фақат ёшга қараб ўзгаришларни текширади

6. Конституция тушунчасида ташқи ҳалқани нима ташкил этади?

- а) генотип
- б) гаплотип
- в) фенотип
- г) биотип

7. Конституция деган атамасини ҳозирги замон таърифи.

- а) ирсий асосда такомил топган ташқи муҳит таъсирида намоён этган организмнинг морфо-функционал белгиларни йиғиндисига айтилади
- б) тана шакли ва тузилишига айтилади
- в) ирсий белгиларни индивидуал босқичларни бирин-кетин намоён этилиши
- г) ота-онадан қабул қилган белгиларни йиғиндисига айтилади

8. Ўспиринлик даври учун хос белгилар.

- а) морфологик белгиларни функционал кўрсаткичларга нисбатан олдинрок рифожланиши
- б) психологик статуси ўзгарувчан бўлиши
- в) организмда балоғат даврига ўтишга тайёргарлик жараёнларини ривожланиши
- г) барча жавоблар тўғри

9. Саломатлик учун хавфли даврларни таъсири.

- а) бу даврларда организм турли таъсиротларга жуда сезувчан бўлади – касалликга ўзгариши ёки ҳалоб бўлиши ҳам мумкин
- б) бу даврларда турли жисмоний сифатларни кучайиб кетиши мумкин
- в) бу даврда болаларда фақат координацион сифатларни тарбиялаш мумкин
- г) бу даврларда фақат наслда ирсийланган манфий белгилар намоён этилиши мумкин

10. Қаерда ва қачон валеология кафедраси очилган?

- а) Россияда, Санкт-Петербург шаҳрида – 1984 йилда
- б) Санкт-Петербург шаҳрида – 1987 йилда
- в) Москвада – 2000 йилда
- г) Тошкентда – 2001 йилда

11. Валеология сўзи латинча сўздан келиб чиққан. «Valeo» – маъноси....

- а) касал бўлмай
- б) соғлом бўлай
- в) касалсиз ҳолат
- г) «узоқ яшай»

12. Тананинг парциал кўрсаткичларига ниммалар киради?

- а) тана звеноларини, сегментлар узунлигини, айланма ва кенглик кўрсаткичлари киради
- б) тана вазни
- в) тана бўйи
- г) кўкрак қафасининг айланмаси

13. Валеология фанининг асосий тармоқларини аниқланг.

- а) умум назарий ва амалий
- б) назарий ва услубий
- в) миқдорий ва услубий
- г) жисмоний, руҳий ва ижтимоий

14. Валеологияни фан сифатида ўқув жараёнига киритилиши ҳақида биринчи бўлиб тавсия этган олим ким?

- а) Давиденко
- б) Петленко
- в) Амосов
- г) Брехман

15. Валеология фан сифатида пайдо бўлишини ифодоловчи сабаблар.

- а) ўсмирлар орасида чекиш ва ичиш ҳолатларни 30-35% ортиши
- б) турли саломатлик, онкологик, руҳий ва юқумли касалликларни сонини ортиши
- в) гиёхвандлик каби зарарли одатларни ортиши
- г) кўпчилик одамларни (70%) оралик ҳолатда бўлиши

16. 5 томли «Валеология» дарслигини Россияда ким биринчи яратди.

- а) Брехман
- в) Давиденко
- в) Петленко
- г) Шапиро

17. Саломатликга таъсир этувчи омилларни % кўрсатинг. Нотўғри жавоб ўчирилсин?

- А) ирсият – 20%
- б) турмуш тарзи – 50%
- в) ижтимоий шароит – 50%
- г) ташқи муҳит таъсири – 20%

18. Зарарли одатлар – саломатлик бузғунчилари кўрсатилган. Нотўғри жавоб ўчирилсин?

- А) алкоголизм
- б) гиёхвандлик
- в) фаол жисмоний ҳаракатчанлик
- г) чекиш

19. Конституция марказий негизини нима ташкил этади.

- а) фенотип
- б) соматотип
- в) генотип
- г) идиотип

20. Одамларни интеллектуал ривожланиши учун жавоб берувчи соҳалар:

- а) дин ва фалсафа
- б) санъат, адабиёт
- в) таълим, тарбия
- г) ҳозирги замон информацион технологиялар

21. Конституциянинг морфологик ифодаси.

- А) морфотип
- б) соматотип
- в) генотип
- г) фенотип

22. Тана массасини ташкил этувчи асосий компонентлар. Нотўғри жавоб ўчирилсин.

- А) мускул массаси
- б) суяк массаси
- в) ёғ массаси
- г) барча морфо-функционал тизимларни ташкил этувчи паренхиматоз тўқима

23. Тотал ўлчовларга киради. Нотўғри жавоб ўчирилсин.

- а) кўл, биллак, сон, болдир, панжаларни узунасига, энига ва айланма ўлчовлари
- б) тана вазни
- в) тана бўйи
- г) кўкрак қафасининг айланмаси

24. Ўзбекистонда валеология фани қачон биринчи мартаба жорий

этилди:

- а) 2000 йил
- б) 2001 йил
- в) 2005 йил
- г) 2006 йил

25. «Валеология» деган атамасини биринчи тавсия этган олим.

- а) Брехман
- б) Петленко
- в) Щедрина
- г) Никитюк

26. Нима учун валеология фани – интегратив фан ҳисобланади?

- а) гигиена ва санология фанлари билан биргаликда шахсий ва оммавий саломатлик муаммоларини ўрганганлиги учун
- б) тиббий фанлари – анатомия, физиология, биохимия, генетика, терапия фанлари билан боғлиқ бўлиб, касални олдини олиш – муаммосини ечади
- в) биология, тиббий, психология, педагогика, ижтимоий фанлар ва назарияларига асосланган ва саломатликни ҳар томонлама ўрганганлиги учун
- г) барча жавоблар тўғри

27. Валеология фанини Россияда пайдо бўлиш сабаблари:

- а) онкологик ва руҳий касалликларни ортиб бориши
- б) ОИТС, гепатит каби юқумли касалликларни янги формаларини пайдо бўлиши
- в) зарали одатларни кенг тарқалиши, демографик кризисини рўй бериши
- г) барча кўрсатилган жавоблар тўғри

28. Тана пропорцияларига қараб, одамларни конституционал типларини аниқланг.

- а) астеник, гиперстеник, нормастеник
- б) долихоморф, брохиоморф ва мезоморф типлар
- в) эндоморф, эктоморф ва мезоморф
- г) мускулли тип, церебрал типи, абдоминал тип

29. Гиперстениклар кўпроқ қандай касалликларга чалинади.

- а) гипертония
- б) гипотония
- в) язва
- г) грипп

30. Шёки оралик ҳолатқандай ибора билан таърифланади.

- а) «Соғтанда – соғлом ақл»
- б) «Ҳаракат – бу ҳаёт, ҳаракатсизлик – бу ўлим»
- в) «Ётиб қолгунча, отиб қол»
- г) «Мен ҳали касал эмасман лекин соғлом ҳам эмасман»

31. «Онтогенез» деган тушунчани таърифланг.

- а) бу эволюцияни индивидуал тараққиёт даврида намоён этилиши
- б) жинсий хужайраларни уруғланиш давридан бошланиб, индивидуал тараққиётни ўлим билан тугалланиши
- в) филогенезни қисқа муддат ичида такрорланиши
- г) ҳомилани она қорнида ривожланиши

32. Эмбрионал тараққиёт даврида ҳомила учун заиф хавфли даврларни вақтини белгиланг.

- а) 4 ҳафталик эмбрион, 3 ойли, 8 ойли ҳомила
- б) уруғлангандан кейинги уч ҳафталик даври
- в) гастрюляциянинг 14 кунидан – 2,5 ойгача
- г) 8 ҳафта, 10чи ҳафта – аъзоларнинг такомил этиш вақти

33. Соматотип таркибига нима киради?

- а) тананинг асосий компонентлари –ёғ, мускул ва суяклар массаси
- б) тана пропорциялари
- в) тананинг тотал ўлчовлари
- г) тананинг парциал ўлчовлари

34. Инсоний руҳий ва маънавий дунёсини ифодоловчи соҳалар.

- А) дин
- б) санъат
- в) адабиёт
- г) барча жавоблар тўғри

35. «Соғ танда – соғ ақл» дёған ибора нимани англатади?

- а) нафақат жисмоний, малка маънавий ва руҳий саломатлик назарда тутилади
- б) тананинг ҳамма тизимларни тузилиши ва функцияси диалектик биргаликда фаолият кўрсатиши
- в) аъзоларни бир-бири билан боғланган ҳолда ишлаши туфайли саломатлик ҳолатини кузатиши
- г) барча жавоблар тўғри

36. Ўзбекистонда ОИТС билан касалланганларни сони нечта?

- а) 2 минг
- б) 10 минг
- в) 1 минг
- г) 100 минг

37. Қайси ирсий ифодаланган ва ҳаёт мобайнида мутлақо ўзгармайдиган белгилар асосида наслий касалликларни аниқлаш мумкин?

- а) дерматоглифик белгилар асосида (қўл панжасини изи асосида).
- б) антропометрик кўрсаткичлар асосида
- в) аэроб тизимининг кўрсаткичлари асосида
- г) функционал тестлари ёрдамида

38. Одам ирсиятига салбий таъсир этувчи омиллар? Нотўғри жавоб ўчирилсин

- а) физик нурланишни турли хиллари
- б) химик таъсирот натижасида (канцерогенларни таъсири) вужудга келадиган ўзгаришлар
- в) офтоб радиацияси, геомагнит майдонларни таъсири
- г) турли фаслларга хос бўлган иқлимни ўзгариши

39. Одамни жисмоний ривожланиш даражаси қуйидаги услублар ёрдамида баҳоланади:

- а) антропометрик.
- б) соматоскопик. Тана пропорцияларини аниқлаш массаси.
- в) тана массасини ташкил этувчи компонентларини миқдорий усуллар билан аниқлаш.
- г) барча кўрсатилган усуллар ёрдамида жисмоний ривожланишни аниқлаш мумкин.

40. Жисмоний тайёргарлик даражасини қайси усуллар ёрдамида аниқлаш мумкин?

- а) функционал тестлар ёрдамида
- б) морфологик усуллар ёрдамида.
- в) педагогик тестлар ёрдамида
- г) «а» «б» ва «в» жавоблари тўғри.

HA3OPAT CABOJJIAPИ

1. Валеология фани нимани ўргатади?
2. «Валеология» атамаси ким томонидан биринчи марта тавсия этилган?
3. Валеология кафедраси қачон ва қаерда биринчи марта ташкил этилган ва очилган?
4. Саломатлик даражасини аниқланг.
5. Саломатликка таъсир этувчи омиллар ва уларнинг миқдорий кўрсаткичларини % ифодасини кўрсатинг.
6. Валеология фани келиб чиқиши ва структураси бўйича қандай фан?
7. Одамнинг маънавий, интеллектуал ва жисмоний ривожланиши учун жавоб берувчи ва шакллантирувчи фан соҳалари?
8. Одам саломатлигини бузғунчиларига нималар киради?
9. «Соғ танда –соғ ақл» деган иборани муаллифи ким?
10. Одамда «ишчанлик заҳирасини» ифодаловчи тизимни кўрсатинг?
11. Саломатлик ҳолатининг тўлиқ таърифи қандай?
12. Одам конституциясини нима ташкил этади?
13. Қайси ирсий ифодаланган ва ҳаёт мобайнида мутлақо ўзгармайдиган белгилар асосида наслий касалликларни аниқлаш мумкин?
14. Одам ирсиятига салбий таъсир этувчи омиллар?
15. Ирсий структураларини зарарланиш даражасига кўра қандай ирсий касалликлар ажратилади?
16. Соғлом бўлиш учун ижобий таъсир этувчи омиллар?
17. Саломатликка таъсир этувчи экологик факторлар?
18. Одамни жисмоний ривожланиш даражаси куйидаги услублар ёрдамида баҳоланади?
19. Жисмоний тайёргарлик даражасини қайси усуллар ёрдамида аниқлаш мумкин?
20. Тананинг ёғ массасини аниқлашда қайси формулалар ишлатилади?
21. Валеология деган атамани Ким биринчи тавсия этди?
22. Саломатлик деган тушунчани таърифи қандай?

23. «Мен ҳали бемор эмасман, лекин соғломҳам эмасман» деган ибора саломатликни қайси даражасини ифодалайди?
24. Фаол ҳаракатчанлик, жимоний машғулотлар билан оптимал меъёردа ривожланиш организмга қуйидагича таъсир этади?
25. Конституция тушунчасида ташқи ҳалқани нима ташкил этади?
26. Конституция деган атамасини ҳозирги замон таърифи?
27. Саломатликга таъсир этувчи омилларни % кўрсатинг. .
28. Жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланиш, натижасида ўсиб келаётган организмга таъсирини таърифлаб беринг?
29. Овқат рационада оқсилларни тўғри ухлаштирилиш учун қандай модда ва қандай миқдорда кўчириш лозим.
30. Спортчи саломатлигини тикловчи қайси усуллар ташкил этади..
31. Экологик валеология ҳақида тушунча.
32. Соғлом турмуш тарзини ифодоловчи асосий омиллари.
33. Одам ирсиятига салбий таъсир этувчи омиллар?
34. III ёки оралик ҳолатқандай ибора билан таърифланади.
35. ОИТС касалликни туғдирувчи вируснинг табиати?
36. ОИТС касаллигини юқтириш йўллари.
37. ОИТС касаллиги асосан организмнинг қайси тизимини тўлиқ ишдан чиқаради?
38. Зарарли одатларҳақида тушунча.
39. Жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш услублари.

МАЛАКАВИЙ ИШ МАВЗУЛАРИ

1. Антропометрик асбоблар билан ишлаш, улар билан ишлаш принципи: калипер, йўғон циркуль, антрометр, тазомер, сиртмали циркуль.
2. Мустақил равишда спортчиларнинг жисмоний ривожланишини аниқлаш
3. Норма ҳақида тушунча.
4. Саломатлик ва антропологик муаммолар.
5. «Антропология» компьютерли дастури билан ишлаш.
6. Тингловчи ўз тана тузилишидаги тотал ва парциал кўрсаткичларни мустақил равишда дастурга киритиш ва жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш.
7. Соғлом турмуш тарзининг методологик асослари.
8. Саломатлик кўрсаткичлари ва мезонлари.
9. Гипокинезия ва гиперкинезия ҳолатлари ва уларнинг саломатликга таъсири.
10. Зарарли одатлар – саломатлик бузғунчиларидир.
11. Саломатликни тикловчи ҳозирги замон тикланиш усуллари.
12. Организмни тиклашда ноанъанавий тиклаш усуллари.
13. Экологик омилларни одам табиатига таъсири.
14. Тўғри озиқланиш принциплари.
15. Соғлом ирсиятни структур асослари.
16. Ирсий омилларни саломатликга таъсири.
17. Саломатликни сақлашда мутацияларни чегаралаш.
18. Спорт ва саломатлик.
19. Гиёҳвандлик. Гиёҳванд моддалар, уларнинг организмга таъсири.
20. ОИТС профилактикаси ва унга қарши кураш.
21. Шахсий соғломлаштириш дастурини тузиш.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ УЧУН САВОЛ ВА ТОПШИРИҚЛАР

1. Валеология фанини пайдо бўлиш омиллари. Валеология фанини мақсади ва вазифалари.
2. Саломатликни баҳолашда кардиореспиратор тизимининг кўрсаткичлари.
3. Жисмоний ривожланишни баҳолаш услублари.
4. Валеология – интегратив фан ва бошқа фанлар билан боғлиқлиги. Валеология фанида саломатликни баҳоловчи услублар
5. Саломатликнинг замонавий тушунчалари. Учинчи оралиқҳолатни таърифланг.
6. Соматотип - конституциянинг акси сифатида. Соматотипни ташкил этувчи компонентлар – мускул, суяк ва ёғ компонентлари. Суяк ва ёғ компонентларни аниқлаш усуллар.
7. Валеологиянинг асосий вазифалари. саломатлик ҳолатларини миқдорий баҳолаш ва текшириш,
8. Соғлом турмуш тарзи ва турмуш тарзи тушунчаларни таърифланг. Соғлом турмуш тарзи принциплари.
9. Ирсий касалликлари ва уларни турлари.
10. Патология ва «норма» тушунчалари. Учинчи – оралиқ ҳолат.
11. Биологик ёшнинг ахборот кўрсаткичлари.
12. Конституция ҳақида тушунча. Генотип ва фенотип. Конституционал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган касалликлар.
13. Саломатлик – норма. Касаллик – патология. Оралиқ ёки донозологик ҳолатларнинг тавсифи.
14. Онтогенез ва филогенез ҳақида тушунча. Критик ва сенситив даврлар.
15. Спортчиларнинг йилнинг турли циклида турли хил овқатланиш рационали.
16. Зарарли одатлар: чекиш, ичиш ва гиёҳвандлик – уларни организмга таъсири ва олдини олиш.
17. Организм индивидуал ривожланиш этаплари.
18. Ирсий ва муҳит факторларининг конституция ривожланишига таъсири.
19. Саломатлик мезонлари. Организмни энергия билан таъминловчи тизим ва унинг кўрсаткичлари.
20. Онтогенезнинг «Ожиз» даврлари, ўтиш муддатлари ва организмга таъсири.

21. Экологик факторларни саломатликга таъсири. Биотик, абиотик ва антропоген омиллар таъсири.
22. Тана массасини ташкил этувчи компонентларни Матейка формулалари бўйича аниқлаш.
23. Онтогенез ва соғлик назарияси, индивидуал ривожланиш босқичлари. Биологик ёш ва уни аниқлаш.
24. Фаол ҳаракатчанлик ва саломатлик. Гипокинезия ва гиперкинезия ҳолатларни инсон саломатлигига таъсири
25. Постнатал онтогенезнинг босқичлари.
26. Экологиянинг асосий тушунчалари: экосистема, озикланиш занжири, экологик омиллар. Саломатликга салбий таъсир этувчи экологик омиллар.
27. Мутациялар ва унинг турлари. Саломатликга таъсир этувчи мутациялар.
28. Оксиллар, углеводлар, ёғлар, биологик қўшимчалар, витаминлар – уларни кундалик миқдорлари ва модда алмашинувида аҳамияти.
29. Салбий экологик омилларнинг саломатликка таъсири.
30. Ривожланишнинг сенситив босқичлари ва ҳаракати.
31. Овқатланишда етишмовчилик ва унинг асоратлари.
32. Хромосом ва ген касалликлар ва уларнинг таснифи.
33. Саломатлик ва ҳаракатчанлик фаолияти. Гиподинамия ва гипердинамия ҳолатлари ва организмга таъсири.
34. Аср – касалликлари. ОИТС, уни келиб чиқиши, белгилари ва олдини олиши.
35. Озикланиш меерлари. Озик-овқатни калоражи, оксил, ёғлар ва карбонсувларни бир кунли эҳтиёжи.
36. Соғликка таъсир факторлар (генетик, атроф муҳит, тиббий таъминоти).
37. Социал муҳит ва онтогенез, спортнинг ривожланишига социал факторларнинг таъсири.

ГЛОССАРИЙ

- Адаптация** – физиология фанидаги талқин бўйича мослашув маъносини англатади.
- Адреналин** – одам ва ҳайвонларнинг буйрак усти безида ишлаб чиқариладиган гормон.
- Анабиоз** – ҳаётий жараёнлар кескин пасайиши билан ифодаланадиган организмнинг ҳолати.
- Анаболизм** – организмдаги тўқима ва ҳужайраларнинг янгиланиши билан борадиган кимёвий жараёнлар йиғиндиси.
- Анаболиклар** – организмга юборилиши натижасида тўқималардаги модда алмашинуви ва мушакларда оксил истеъмоли кўпайишини таъминловчи препаратлардир.
- Анаэроб реакциялар** – кислородсиз шароитда борадиган реакциялар.
- Антропометрия** – тананинг қуйидаги кўрсаткичларини ўлчашни назарда тутати: тана узунлиги, тана оғирлиги, кўкрак айланаси ўлчови, ўпканинг тириклик сифими, мушак кучи.
- Аденозинучфосфор кислотаси (АТФ)** – мушак қисқариши учун энергия берувчи модда.
- Аэроб реакциялар** – кислород иштирокида борувчи реакциялар.
- Биологик ритмлар** – маълум кетма-кетликда ҳаётий жараёнларни қайтарилиши.
- Валеология** – нафақатжисмоний, балки маънавий ва рухий саломатлик ҳақидаги фан.
- Валеологик ёндашув** – соғлом шахсни ривожлантириш ва шакиллантириш жараёнини бошқаришнинг стратегик услуги.
- Гарвард степ-тест услуги** – мушакларнинг микдорий иш бажаргандан сўнг тикланиш жараёнларини баҳолаш услуги.
- Гиподинамия** – мускул фаоллигини камайиш ҳолати
- Гипоксия** – кислород микдорини тўқималарда камайиш ҳолати.
- Гипокинезия** – организмнинг алоҳида ҳолати бўлиб, ҳаракат фаоллигини камайиши билан ифодаланади.
- Гликоген** – глюкоза молекулаларидан иборат полисахарид бўлиб, ҳужайра цитоплазмасида гранулалар кўринишида тўпланади.

Гомеостаз – организмни ички муҳит барқарорлигини сақлаш учун мўлжалланган реакциялар йиғиндиси.

Диагностика – одам танасининг индивидуал биологик ва социал ҳолатларини текшириш натижасида тананинг касаллик ва соғлиги хақида маълумот йиғиш ва баҳолаш.

Кислородга эҳтиёж – ҳаракат фаоллигини тўлиқ таъминлаш учун керак бўладиган кислород миқдори.

Корреляция – тананинг турли қисмларини жисмоний жиҳатдан ривожланиб ўзаро боғланишини ифодалайди.

Кислороднинг максимал истеъмоли – юқори жисмоний меҳнатҳолатида организмнинг энг кўп кислород истеъмол қила олиши.

Купер тести – 12 минутли вақт давомида жисмоний жиҳатдан ишчанлик даражасини аниқлаш усули. 12 минут давомида босиб ўтилган масофа аниқланади.

Мотор зичлик – машқлар бажарилаётган умумий вақтнинг бевосита машқлар учун ишлатилган вақтга нисбати.

Мотив – лотин атамаси бўлиб, «ҳаракатга келтириш», «сабаб бўлиш» деган маънони англатади.

Онтогенез – организмнинг индивидуал ривожланиш даври бўлиб, тухум хужайра уруғлангандан то организмнинг ўлгунча бўлган даврини ифодалайди.

Патология – организм аъзо ва тизимларининг фаоллиги сусайган ёки номутаносиб ҳолати.

Профилактика – соғлиқни сақлаш ва касалликларни олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар мажмуаси.

Саломатлик – организмни ташкил этувчи барча морфо-функционал тизимларни ўз вазифаларини тўлиқ ва ритмик равишда бажарганлиги туфайли, инсон ўз ақлий ва меҳнат фаолиятини бажара олади ва жамиятда маълум бир ўринни эгаллайди.

Соматотип – конституциянинг морфологик ифодаси.

СТТ – соғлом турмуш тарзи.

Соғлиқни сақлаш технологиялари – таълим ва тарбия жараёнида талабаларни руҳий, жисмоний ва ақлий соғлиғини инобатга олган ҳолда олиб бориладиган фаолиятлар кетма-кетлиги.

Тикланиш – организмда баъзи жараёнларнинг сусайишидан кейин бошланадиган ҳолат бўлиб, физиологик ва биокимёвий ҳолатларнинг кучайиши билан ифодаланади.

Филогенез – организмларнинг тарихий ёки эволюцион ривожланиш даври. Орган ва тўқималарининг филогенези тўғрисида ҳам гапириш мумкин.

Шифокор назорати – жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни жисмоний ривожланиши ва фаолий тайёргарлигини тиббий жиҳатдан текишириш.

Ўпканинг тириклик сиғими – одам максимал нафас чиқаргандан сўнг максимал даражада юта оладиган ҳаво миқдори.

Ўпка вентиляцияси – бир минут вақт давомида ўпка орқали ўтадиган ҳаво ҳажми.

Эритроцитлар – гемоглобин оксигенини ўзида тутувчи қизил қон таначалари. Улар кислород билан боғланиш хусусиятига эга.

ДИДАКТИК ВА ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛЛАР

Саломатлик ҳақида тушунча

- Саломатлик – бу нафақат касаллик белгиларини йўқлиги, балки жисмоний, рухий ва ижтимоий фарованлик ҳолати деб таърифланади
- Саломатлик - бу инсонда турли патологик жараёнларни кузатилмаслиги, организмни маълум бир функционал «захирага» эга бўлиши ва тўлиқ ҳажмли адаптацион хусусиятларини сақлаши туфайли табиий яшаш муҳитида ўзини жисмоний ва ақлий фаолиятини бажара олишига айтилади.
- Саломатлик – бу организмни ташкил этувчи барча морфо-функционал тизимларини аниқ ва ритмик равишда ўз вазифаларини бажариши туфайли инсон ўз ақлий ва меҳнат фаолиятини бажара олади ва жамиятда маълум ўринни эгаллайди.

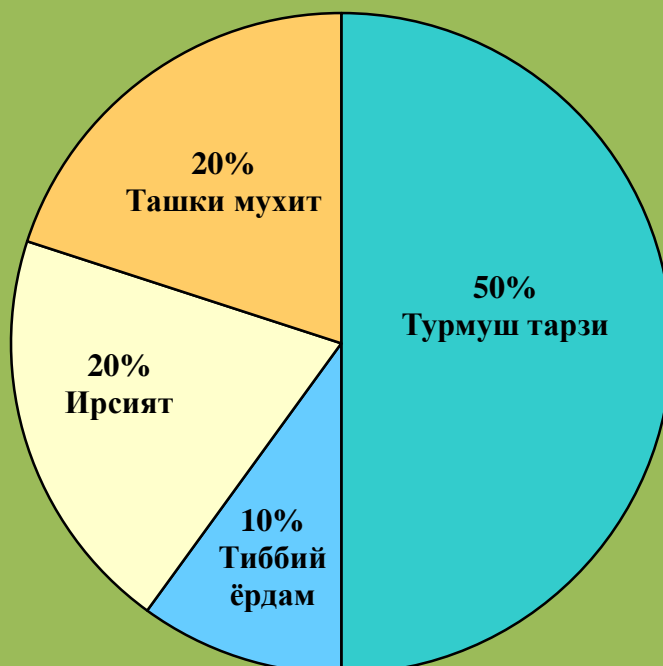
Саломатлик даражалари:

- I Соғлом ҳолати - Норма
- II Касаллик ҳолати - Патология
- III Оралик ёки донозологик ҳолат “Мен хали касал эмасман, лекин соғлом ҳам эмасман”!

Саломатлик мезонлари:

- Энергия билан таъминловчи аэроб тизимининг фаолияти:
- А) Юрак ва унинг фаолияти
- Б) Қон томирлар ва микроциркулятор тизим.
- В) Қон-трофик моддаларни ва газларни ташувчи сифатида
- Г) Нафас олиш тизими ва унинг фаолияти.
- 2. Аэроб тизимининг «захираси» жисмоний ишчанлик даражасини ифодалайди. Жисмоний ишчанлик даражаси қанчалик юқори бўлса шунчалик саломатлик даражаси юқори бўлади.

Саломатликка таъсир этувчи омиллар:



Соғлом турмуш тарзига таъсир этувчи ижобий омиллар



Соғлом турмуш тарзига таъсир этувчи салбий омиллар



Соғлом турмуш тарзи принциплари:

- Соғлом турмуш тарзи қуйидаги принциплардан ташкил топган:
- Зарарли одатлардан воз кечиш (чекиш, ичиш, гиёхвандлик), оптимал фаол ҳаракатчанлик (жисмоний машғулотлар ва спорт), чиниқиш, меҳнат ва дам олишнинг кун тартибига риоя қилиш, шахсий гигиена, рационал озиқланиш, чиниқиш, турли тикловчи воситаларидан фойдаланиш.
- Зарарли одатлардан воз кечиш – соғлом турмушнинг – гаровидир. Зарарли одатлар - саломатликнинг – бузғунчилари бўлиб, турли касалликларнинг сабабчиси, узоқ умр кўришни қисқартиришига ва ишчанликни пасайтиришига олиб келади.
- Меъёрий бўлган фаол ҳаракатчанлик - соғлом турмуш тарзининг ажралмас бир қисми. Организмга мунтазам равишда давом этадиган жисмоний машғулотлар ва спорт соғлом турмуш тарзининг негизини ташкил этиб, саломатликни сақлаш ва тиклаш вазифаларини самарали ечишга ёрдам беради, ёшларда жисмоний ишчанлигини оширади.

Оёқ панжа изини олиш

Ўнг ва чап оёқ плантограммаси навбатма-навбат олинади. Плантография олдиндан ромга тортилган плёнканинг бир томонига валик билан юпқа қилиб штемпел бўёғи суртилади, бу бўёққа қаймоқсимон бўлгунча машина мойи қуйилиши керак

Полга бир варақ қоғоз қўйилади ва устига бўёқ суртилган томони билан қўйилади. Оёқни қўяётганда текширилаётган одам таянчни тутиб туради. Сўнгра қўлини таянчдан олиб, нормал ҳолда тик туради. I ва V қафт суяги бошчасининг вазияти чизикда кўрсатиб қўйилади. Олинган плантограмма визуал баҳоланади

В.А. Штритер услуби

$$Y = \frac{\text{ГД} \cdot 100}{\text{ВД}}$$

- 0-36 % -
экскавирланган
оёқ-панжа

- 36,1-43 % -
субэкскавирланган
оёқ-панжа

- 43,1-50 % -
нормал оёқ-
панжа

- 50,1-60 % -
ясси (қалин
тортилган)
оёқ-панжа

- 60,1-70 % -
ясси оёқлик

И.М. Чижина услуби

$$Y = \frac{a\bar{b}}{b\bar{v}}$$

- 0-1,0 – оёқ панжа
қалин тортмаган

- 1,1-2,0 –
қалинлашган

- 2,1 < оёқ панжа ясси
бўлиб қолган

Биохимик
усул

**Тананинг
мускул
массасини
аниқлаш**

Рентгенологик
усул

Статистик
усул

Мускул массасини аниқлаш

$$M = K_3 \cdot r^2 \cdot L$$

M= мушак
массасининг
абсолют миқдори
кг-да

r- ўртача радиус

L - тана
узунлиги

K -
константа
6,5 тенг

Суяк массасини аниқлаш

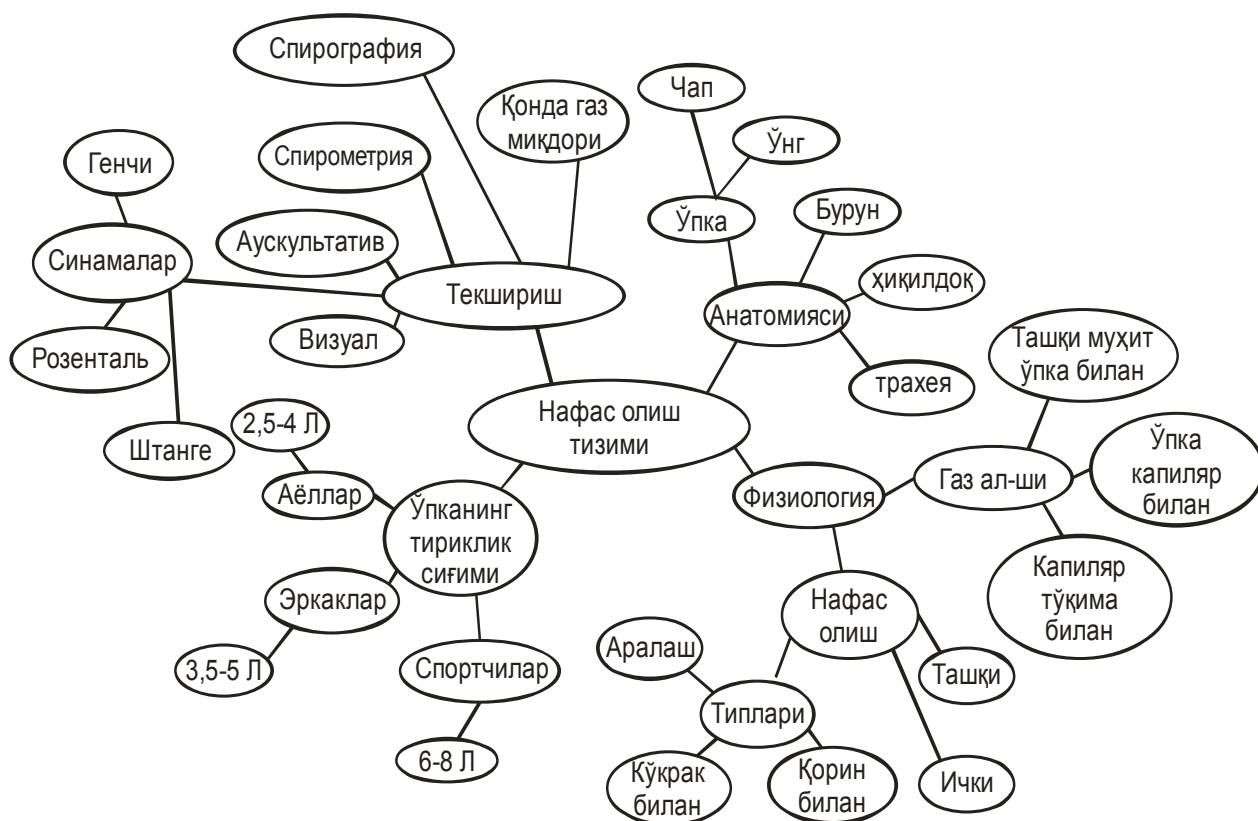
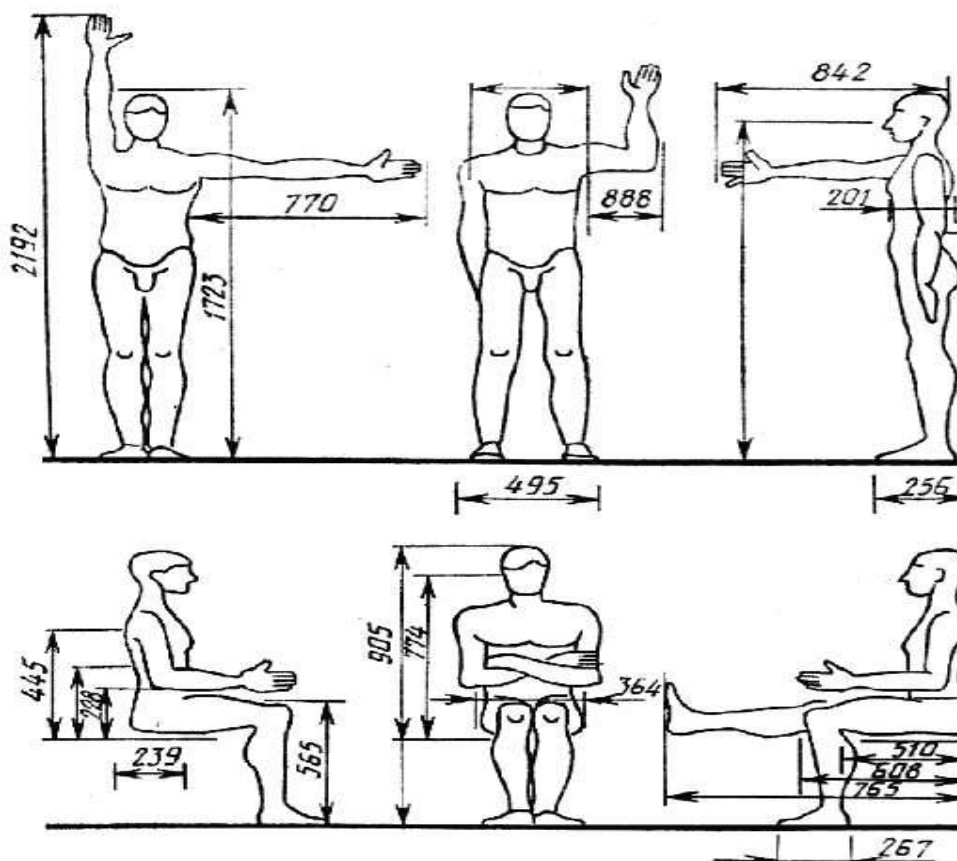
$$O = K_2 \cdot O^2 \cdot L$$

O - суяклар
абсолют
массасининг
миқдори кг - да

O² - елка, билак,
сон ва болдирлар
дистал
қисмининг ўртача
диаметри.

K -
константа
1,2 тенг
тажрибаасос
ида топилган

L - тана
узунлиги.



БОЙД ЖАДВАЛИ /узунлик фактори f (L)

См L	f (L)	L см	f (L)	L см	f (L)	L см	f (L)	L см	f (L)
103	4,02	123	4,24	143	4,43	163	4,61	183	4,77
104	4,03	124	4,25	144	4,44	164	4,62	184	4,78
105	4,04	125	4,26	145	4,45	165	4,63	185	4,79
106	4,05	126	4,27	146	4,46	166	4,64	186	4,80
107	4,06	127	4,28	147	4,47	167	4,64	187.	4,80
108	4,07	128	4,29	148	4,48	168	4,65	188	4,81
109	4,09	129	4,30	149	4,49	169	4,66	189	4,82
110	4,10	130	4,31	150	4,50	170	4,67	190	4,83
111	4,11	131	4,32	151	4,51	171	4,68	191	4,83
112	4,12	132	4,33	152	4,51	172	4,69	192	4,84
113	4,13	133	4,34	153	4,52	173	4,69	193	4,85
114	4,14	134	4,35	154	4,53	174	4,70	194	4,86
115	4,15	135	4,36	155	4,54	175	4,71	195	4,86
116	4,16	136	4,37	156	4,55	176	4,72	196	4,87
117	4,17	137	4,38	157	4,56	177	4,73	197	4,88
118	4,18	138	4,39	158	4,57	178	4,73	198	4,89
119	4,20	139	4,39	159	4,57	179	4,74	199	4,89
120	4,21	140	4,40	160	4,58	180	4,75	200	4,90
121	4,22	141	4,41	161	4,59	181	4,76		
122	4,23	142	4,42	162	4,60	182	4,76		

Тана юзасини аниқлаш

$$S = f(P) \cdot f(L)$$

S – тана юзаси

f (P)-вазн ёки оғирлик фактори

f (L) - тана узунлиги фактори

БОЙД ЖАДВАЛИ/вазн фактори f (P)

P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)	P(кг)	f (P)
18,5	1,867	30	2,452	53	3,363	76	4,097	100	4,754
19,0	1,896	31	2,498	54	3,398	77	4,126	102	4,805
19,5	2,924	32	2,542	55	3,432	78	4,155	104	4,856
20,0	1,952	33	2,587	56	3,467	79	4,184	106	4,906
20,5	1,979	34	2,630	57	3,500	80	4,213	108	4,956
21,0	2,006	35	2,673	58	3,534	81	4,241	110	5,005
21,5	2,033	36	2,715	59	3,567	82	4,270	112	5,054
22,0	2,060	37	2,757	60	3,600	83	4,298	114	5,102
22,5	2,086	38	2,798	61	3,633	84	4,326	116	5,150
23,0	2,112	39	2,839	62	3,666	85	4,354	118	5,197
23,5	2,138	40	2,879	63	3,698	86	4,381	120	5,245
24,0	2,164	41	2,918	64	3,730	87	4,409	122	5,291
24,5	2,189	41	2,958	65	3,762	88	4,436	124	5,338
25,0	2,214	43	2,997	66	3,793	89	4,464	126	5,384
25,5	2,239	44	3,035	67	3,825	90	4,491	128	5,429
26,0	2,263	45	3,073	68	3,856	91	4,518	130	5,495
26,5	2,288	46	3,110	69	3,887	92	4,545	132	5,519
27,0	2,312	47	3,148	70	3,917	93	4,571	134	5,564
27,5	2,336	48	3,184	71	3,948	94	4,598	136	5,608
28,0	2,359	49	3,221	71	3,978	95	4,624		
28,5	2,383	50	3,257	73	4,008	96	4,650		
29,0	2,406	51	3,293	74	4,038	97	4,676		
29,5	2,429	52		75	4,067	98	4,703		

Матейка формуласи
Гавданинг ёғ массасини аниқлаш

$$D = K_1 d S_1$$

D - гавдадаги хамма ёғининг абсолюттоғирлиги, кг да

d - тери остидаги ёғқаватининг ўртачақалинлиги, мм да

S - тана юзаси, м² да.

K - 1,3га тенг бўлган константа

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари:

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. –Т.: Ўзбекистон, 2012. – 36 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. –Т.: 1997 йил 29 август.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” – Т.: 1997 йил 29 август.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2008 йилда Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси бюджетини ва болалар спорт объектлари қурилишининг аниқ манзилли дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарори. Ўзбекистон республикаси қонун ҳужжатлар тўплами. –Т.: 2007.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Миллий ғоя тарғиботи ва маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш тўғрисида”ги ПҚ-451сонли Қарори. 2006 йил 25-август.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги 341 сонли Қарори. 2004 йил 20 июл бандидан кўчирма.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси минтақавий олий ўқув юртларини янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги. Қарори. “Халқ сўзи” газетаси 1995 йил 31 май.

IV. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари:

1. Каримов И.А. Бу муқаддас Ватанда азиздир инсон. –Т.: Ўзбекистон, 2010.
2. Каримов И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқоролик жамиятни ривожлантириш концепцияси.- Олий Мажлис Қонунчилик палатаси ва сенатининг кўшма йиғилишидаги маърузаси. 2010 йил 12 ноябрь.
3. Каримов И. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида. –Т.: 2011.
4. Каримов И. Юксак маънавият-енгилмас куч. –Т.: Маънавият, 2008. -176 б.

V. Дарсликлар, Ўқув қўлланмалар:

1. Ананьев В.А, Д.Н.Давиденко. Общая валеология. СПб, БПА, 2000.
- 2.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва, «ФиС», 1990.
- 3.Вайнер Э.Н. Валеология. – М., Наука, 2001.
4. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Валеология асослари. –Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
5. Safarova D.D., G`ulomov N. G. Vaieologiya. –Т.: О`зЖТИ, 2013.
5. Сафарова Д.Д., Гулямов Н.Г., Мусаева У.А. Валеология: избранные лекции. –Т.: 2006.
6. Сафарова Д.Д., Мусаева У.А. Практикум по валеологии. –Т.: 2007.
7. Safarova D.D., Isaev A.A. Valeologiyadan praktirum. –Т.: 2010.