

**CHORIYEV ILXOM RUZIBAYOVICH
DJURABAYEVA DILAFRUZ ERGASHBAYEVNA**

**JISMONIY TARBIYA
GIGIYENASI VA
SPORTNING
TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

CHORIYEV ILXOM RUZIBAYOVICH
DJURABAYEVA DILAFRUZ ERGASHBAYEVNA

**JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA
SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK
ASOSLARI**

60112200 – "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi uchun

DARSLIK

Toshkent
«Sarbon LLS»
2024

UO'K 796.01
KBK 75.48
Ch-54

CHORIYEV I.R., DJURABAYEVA D.E.. JISMONIY TARBIYA
GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI. Darslik.
- T.: "Sarbon LLS", 2024. 254 b.

Taqrizchilar:

U.R. Radjapov - TDPU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasini mudiri, professor.

J.M. Shukurllayev - CHDPU, "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini dotsenti, p.f.f.d. (PhD).

Mazkur darslikda jismoniy tarbiya va sportning gigiyenik ta'minlanishi, sanitariya-gigiyenik tamoyillari, jihozlar, sport inshootlari, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, kun tartibi, harakat rejimi, tiklanish vositalarining tuzilishi va metodikasiga oid me'yorlar va talablar muhokama qilinadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi bo'yicha talabalarni nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni sportda tarbiyalash, sog'lomlashtirish, davolash va tiklanishga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida har bir mashq hamda muolajaning gigiyenik sog'lomlashtirish ahamiyatini o'rgatish kabi masalalarni o'z ichiga qamrab oladi. Shuningdek, ushbu darslik jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ham tavsiya etiladi.

UO'K 796.01
KBK 75.48

Mazkur darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 22-dekabrda 537-sonli buyrug'i bilan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9911-468-78-9

SO'Z BOSHI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonida ta'kidlanganidek, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom, non mahsulotlarini va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevralda 118-son "2019-2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarorida jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadi alohida dolzarblik kasb etadi.

Shuning uchun ham, jismoniy tarbiya gigiyenasi o'quv fani sifatida talabalar hamda jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislari uchun katta umumiy tarbiyaviy va alohida ahamiyatga ega. U pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat ta'lim yonalishlari o'quv rejasining bir qator boshqa fanlari ichida asosiy o'rinlardan birini egallab, talabalar - bo'lajak o'qituvchilar,

jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining umumiy hamda kasbiy madaniyatini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi tibbiy-pedagogik siklning predmeti sifatida bir qator masalalarni qamrab oladi: jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazishning gigiyenik tamoyillari, me'yor va talablari, jihozlari, sport inshootlari, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning ovqatlanishi, jismoniy tarbiya va sportda xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha bilimlar tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Ushbu fan bo'yicha bilimlar ko'p jihatdan kasalliklarning oldini olishga, inson organizmining funksional holatini jismoniy tarbiya va sport yordamida tuzatishga, organizmning salbiy ekologik omillar ta'siriga chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi tibbiy bilimlar tarmog'i hamda pedagogika fani va amaliyoti sohasi sifatida umumiy muammolarni hal qilish, xususan, mamlakat aholisining sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va oshirish, yosh avlodning uyg'un jismoniy rivojlanishini shakllantirish hamda katta yoshli aholining faol uzoq umr ko'rish davrini uzaytirishda muhim o'rin egallaydi.

Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishning asosiy gigiyenik tamoyillari, talablari va tavsiyalarini bilish hamda ularga rioya qilish ularning sog'lomlashtirish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va sportchilarning sog'lig'iga zarar yetkazmasdan yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini beradi.

Ushbu o'quv qo'llanmada atrof-muhitning turli omillari va ularning inson salomatligiga ta'siri, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri haqidagi zamonaviy ilmiy qarash va g'oyalarni aks ettiruvchi asosiy nazariy qoidalar keltirilgan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda turli jins va yoshdagi shaxslarning jismoniy faolligini me'yorlashtirish masalalari, jismoniy tarbiya va ayrim sport turlari bilan shug'ullanishni gigiyenik ta'minlash muammolari batafsil ko'rib chiqilgan. Bu savollar sog'lomlashtirish tamoyili va jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari bilan bog'liq holda berilgan.

I BOB. GIGIYENIK KASALLIKLARNING OLDINI OLISH SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSI SIFATIDA

1.1. Gigiyenaning predmeti, maqsadi va vazifalari

V.L. Karpmaning so'zlariga ko'ra, tibbiyot – bu ilmiy bilimlar va amaliy faoliyat tizimi bo'lib, uning maqsadi salomatlikni mustahkamlash va saqlash, kasalliklarni davolash hamda oldini olish, odamlarning hayotini uzaytirishdir.

Gigiyena (yunoncha *hygienos* - salomatlik keltiradi) tibbiyotning eng qadimgi sohalaridan biri, individual va jamoat sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va yaxshilash haqidagi fan. Gigiyena sanitariya bilan chambarchas bog'liq.

Sanitariya (lotincha *sanitas* - salomatlik) sog'liqni saqlash sohasi bo'lib, uning mazmuni amaliy sanitariya-gigiyena va epidemiyaga qarshi tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirishni qamrab oladi.

Gigiyenaning maqsadi inson salomatligining buzilishi va turli kasalliklarning paydo bo'lishining birlamchi oldini olish.

Gigiyena predmeti - inson organizmining funksional holatiga, uning salomatligi va samaradorligiga turli xil ekologik omillarning, shu jumladan, jismoniy kuchlanishning ta'siri.

Gigiyenada tashqi muhit deganda insonning hayotiy faoliyati (ish, o'qish, dam olish) sodir bo'ladigan tabiiy, ijtimoiy, maishiy, ishlab chiqarish va boshqa omillar majmuasi tushuniladi.

Gigiyenaning asosiy vazifalari:

- salbiy ekologik omillarning insonlarga ta'sirini oldini olishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish;
- inson organizmining turli ekologik omillar salbiy ta'siriga chidamliligini oshirish;
- sog'liqni saqlash, jismoniy rivojlanish holatini saqlash va mustahkamlash, aholining turli guruhlarining ish qobiliyatini yaxshilash.

Hozirgi vaqtda atrof-muhit deganda insonni o'rab turgan tabiiy muhit tushuniladi. Shu ma'noda bu atama xalqaro

kelishuvlarda qo'llaniladi. So'nggi yillarda "atrof-muhit" tushunchasiga sun'iy yoki antropogen muhitni tashkil etuvchi elementlar – turar-joy binolari, sanoat korxonalari va boshqa muhandislik inshootlari kiradi.

Inson salomatligi biologik ko'rinish sifatida, boshqa sharoitlar bilan bir qatorda, asosan tabiiy sharoitlarning tabiati bilan belgilanadi, ammo ijtimoiy ishlab chiqarish va texnologiyalarning rivojlanishi bilan inson faoliyati sohasi sezilarli darajada kengaydi va amalda butun geografik konvertni qamrab oldi.

Gigiyenada odam organizmi va uning muhiti uzviy bir butun, yagona tizim "organizm – tashqi muhit" elementlari sifatida qaraladi. Turli xil ekologik omillarning inson tanasiga ta'sirining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish asosida aholining turli toifalari uchun qulay mehnat sharoitlari, kundalik hayot, dam olish, jismoniy tarbiya va sportni yaratishni ta'minlash uchun aniq gigiyenik tavsiyalar, sanitariya normalari va qoidalari ishlab chiqiladi.

Gigiyenik me'yor – bu tavsiflovchi tadqiqotlar natijasida belgilangan ko'rsatkichning ruxsat etilgan maksimal yoki minimal miqdoriy va (yoki) sifat qiymati odamlar uchun uning xavfsizligi va (yoki) zararsizligi nuqtai nazaridan ma'lum bir ekologik omil.

Salbiy ekologik omillar ham individual, ham aholi guruhining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muayyan ijtimoiy-biologik sharoitlarga moslashish zarurati bilan bog'liq doimiy morfologik va funksional adaptiv o'zgarishlar tufayli, tananing yetakchi adaptiv tizimlarining funksional holatidagi o'zgarishlar tufayli organizmning atrof-muhitning salbiy omillariga chidamliligi shakllanadi va jismoniy madaniyatning eng muhim vazifalaridan biri bu atrof-muhitning salbiy omillari majmuasi ta'siriga yuqori qarshilikni rivojlantirishda ma'lum bir shaxsga hissa qo'shishdir.

Asosiy salbiy ekologik omillarga quyidagilar kiradi:

- meteorologik omillarning keskin tebranishlari;
- havoning chang va boshqa ifloslantiruvchi moddalar

bilan ifloslanishi;

- noqulay yashash va mehnat sharoitlari;
- uzoq muddatli ortiqcha jismoniy va ruhiy haddan tashqari kuchlanish;
- odatiy kundalik vosita faoliyatining yetarli yoki ortiqcha darajasi;
- irratsional ovqatlanish.

Atrof-muhit omillariga gigiyenik talablar turli yo'llar bilan amalga oshiriladi. Ulardan biri sanitariya qonunchiligi. Mamlakatimizning "aholining sanitariya-epidemiologik farovonligi to'g'risida" gi Qonuniga muvofiq, sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena standartlari inson uchun atrof-muhit omillarining xavfsizligi yoki zararsizligi mezonlarini va uning hayoti uchun qulay sharoitlarni ta'minlash talablarini belgilaydigan normativ hujjatlar sifatida belgilanadi. Ushbu qoidalarga rioya qilmaslik inson hayoti yoki sog'lig'iga, shuningdek, kasalliklarning paydo bo'lishi va tarqalishi xavfiga olib keladi.

Ushbu qonunning bajarilishini nazorat qilish profilaktik va muntazam sanitariya nazorati shaklida amalga oshiriladi. Mamlakatimizda profilaktik sanitariya nazorati va muntazam sanitariya nazorati sanitariya-epidemiologiya nazorati organlari tomonidan amalga oshiriladi.

Davlat sanitariya-epidemiologiya nazorat – bu aholi salomatligi va atrof-muhitni muhofaza qilish maqsadida aholining sanitariya-epidemiologik farovonligini ta'minlash sohasidagi mamlakatimiz qonunchiligi buzilishlarining oldini olish va aniqlash bo'yicha faoliyat.

Profilaktik va doimiy sanitariya nazorati natijalari sanitariya-epidemiologik xulosa shaklida beriladi.

Sanitariya-epidemiologik xulosa bu atrof-muhit omillari, iqtisodiy va boshqa tadbirlar, mahsulotlar, ishlar va xizmatlarning sanitariya qoidalarga rioya qilish yoki ularga rioya qilmaslikni tasdiqlovchi hujjat, shuningdek, qoidalar, obyektlarni qurish loyihalari, operatsion hujjatlar.

Gigiyenik vazifalar individual va jamoat salomatligi