

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

T.B.ZAYNIDDINOV, A.SODIQOV VA R.IMINJANOV

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

(Jismoniy tarbiya gigiyenasi)

5112000-jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi uchun

O‘QUV QO‘LLANMA

Toshkent – 2018

АННОТАЦИЯ

Ushbu o'quv qo'llanmada 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 muolajani gigiyenik sog'lomlashtirish ahamiyatini o'rgatish kabi masalalarni o'z ichiga qamrab oladi.

АННОТАЦИЯ

В данном учебном пособии рассматривается обеспечение теоритическими знаниями студентов, в области общей и индивидуальной гигиены. Даются понятия о гигиене спортивных сооружений, физических упражнений, личной гигиене и гигиене питания.

THE SUMMARY

The manual is considered the questions of theory of Outdoor Games (the history of origins, the classification of games) the Methodics of Holding the Outdoor Games with various quality of Training and also it is intended in different kinds of sport. The given manual is demanded for the pupils of colleges and for the teachers of Physical Training.

Mualliflar: T.B.Zayniddinov
A.T.Sodiqov
R.Iminjanov

Taqrizchilar:	M.Toirova	Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasida dotsent
	K.D.Raximqulov	O'zbekiston Davlat jaxon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida dotsenti.

I bob JISMONIY TARBIYA FANINING TARIXI GIGIYENIK AHAMIYATI, BOSHQA FANLAR BILAN O‘ZARO ALOQASI

1.1. Gigiyena fani haqida umumiy tushuncha

Gigiyena – bu salomatlik to‘g‘risida, uni saqlash, mustahkamlash hamda tevarak atrofdagi omillarning unga ko‘rsatadigan zararli ta‘sirini bartaraf etish vositalari va metodlari to‘g‘risidagi fandır.

Gigiyena iqlimni, mikroiklimni, havoning, suvning va tuproqning holatini ovqatlanish sharoitlarini kiyim-kechak, turar-joy, mehnat va dam olishga qo‘yiladigan shartlarni jismoniy tarbiya hamda sport mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan shart-sharoitlarni va boshqa bir qancha fanga oid masalalarni o‘rganadi. Odamning mehnat, dam olish va sportdagi faoliyatlarini hammasini gigiyenik jihatdan tartibga solib turish ta‘minlanadi.

Fanning vazifasi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi shart-sharoitlarni o‘rganish, ularning ta‘sirini kuzatishni o‘rgatishni amalga oshirishga qaratilgan.

Mashg‘ulot uchun gigiyena qoidalari va me‘yorlarini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish va chora tadbirlar belgilash. Salomatlikni saqlash va ish qobiliyatini oshirish uchun tibbiy kuchlardan hamda gigiyena omillaridan foydalanish. Ularning me‘yorlarini o‘rganishdan iboratdir.

1.2. Gigiyena fanining rivojlanish bosqichlari

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sport tibbiyotining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: Odamning jismoniy holatiga xos bo‘lgan mezonlar bo‘yicha uning salomatlik holatlarini me‘yorlashtirib turish (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chiniqqanlik), jismoniy yuklamalarni me‘yorga solib turish (tuzilma, hajm, jadallik), faqat gipodinamiyaning (gipodinamiya – kam harakatlilik) oldini olish bilan cheklanmay shu bilan birga, sihat-salomatlikning yuqori darajasiga erishish va uni saqlab turish uchun unga yuksak darajada mashq ta‘siri ko‘rsatishini ta‘minlaydigan chiniqtiruvchi tadbirlar; mashq va musobaqa yuklamalarini, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish tadbirlarini muayyan tartibga solib turish; jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari shart-sharoitlarini (iqlim va mikroiklim,

sport inshootlari va jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqalar) salomatlikka qulay ta'sir ko'rsatishiga yordam beradigan tarzda me'yorga solib turish.

Odamlar salomatligini saqlash va mustahkamlash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Salomatlik deganda odam organizmining shunday bir holati tushuniladiki, bunda uning barcha funksiyalari tashqi muhit bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi hamda unda qandaydir kasalliklar bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar ko'zga tashlanmaydi.

1.3. Gigiyena fanining tadqiqot metodlari

Jismoniy tarbiya gigiyenasining asosiy tushunchasi salomatlikni yaxshilash va jismonan barkamollikka erishishda o'sib borayotgan organizmga ta'sir etishning turli me'yorlarini majmuasi sifatida tasavvur etilgan. Inson organizmi kasallik omillarining ta'siriga nisbatan barqarorligi, tashqi muhit noqulay sharoitlarga o'zgargan paytlarda salomatlikni hamda ish qobiliyatini saqlay bilish – salomatlik darajasini ko'rsatuvchi belgilar hisoblanadi. Ya'ni salomatlik darajasi odamning adaptatsion (moslashish) imkoniyatlari qanday ekanligi bilan belgilanadi. Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori haroratga, jismoniy ishlarga bo'lgan chidamliligi ham shunchalik barqaror bo'ladi.

Salomatlik uchun jismoniy ishga qobiliyat chiniqqanlikning yuksak darajasi zarur bo'ladi. Juda yuqori darajadagi jismoniy ish qobiliyatiga katta sport orqali erishiladi. Bu esa odamda barcha funksional tizimlarning zo'riqishini taqazo etadi hamda uning immuniteti pasayishiga va kasalliklarga bardoshi susayib ketishiga ham olib kelishi mumkin. Organizmning funksional imkoniyatlaridan ortiq darajadagi zo'riqishlarni yengib o'tish vaqtida haddan tashqari toliqish hollari ro'y berib odamning holdan toyib qolishi singari holatlar ham kuzatilishi mumkin. Amaliy jihatdan sog'lom bo'lgan (ya'ni kasallikning klinik belgilari yaqqol ko'rinib turmagan) kishilarda ularning salomatlik darajasini aniq belgilash maqsadga muvofiqdir. Bu esa sog'lomlashtirish tadbirlari kompleksini, shu jumladan jismoniy tarbiya omillarini yana ham maqsadga muvofiqroq ravishda rejalashtirish imkonini beradi.

1.4. Ish qobiliyatini oshirish va tiklanishning zamonaviy vositalari hamda uslublari

Har qanday jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan keyin sportchilarda charchash holati yuz beradi. Ana shu charchash holatidan oldingi holatga qaytish, ya'ni ayrim organlarning funktsional holatini tiklanishi 6-8 sutkadan keyin sodir bo'ladi. Sportchilar ish qobiliyatini tiklantiruvchi vositalarni asosan 3 guruhga bo'lish mumkin. Bular pedagogik, psixologik va mediko-biologik tiklantiruvchi vositalardir.

Bu vositalar ichida eng muhimi pedagogik tiklantiruvchi vosita hisoblanadi.¹

Pedagogik tiklantiruvchi vosita sportning kun tartibida (rejimida) va trenirovkani tashkil etish jarayonida o'z aksini topadi:

- sportchi shug'ullanishi (mikro va makrotsikl) hamda ko'p yillik tayyorgarlik davrlarida va og'irliklarni to'g'ri tashkil etishda;

- musobaqa va trenirovka oxirlarida sog'liq holatini profilaktika qiladigan faol dam olishlarni tashkil etish jarayonida;

- mashg'ulotlarni turli xilda amalga oshirishda;

- sutkalik trenirovkalarni tashkil etishda ertalabki tayyorlovchi, kechki paytdagisi esa tinchlantiruvchi harakterga ega bo'lishini ta'minlashda;

- yuklamalarni tanlashda individual qo'llashni amalga oshirish musobaqa va birinchiliklarda to'liq qiymatli badan qizdirish mashqlarini amalga oshirishda;

- to'liq qiymatli tiklanish uchun passiv dam olishni tashkil qilish, o'z-o'zini massaj qilishni amalga oshirish, musiqa ostida mashqlar bajarish.

Bu jarayonlarni amalga oshirishda quyidagi omillar katta ahamiyatga egadir:

- a) Mashqlar va trenirovkalarni har xil sharoitlarda amalga oshirish (stadion, o'rmon, park, daryo qirg'og'i va boshqalar);

- b) Har xil snaryadlar (ko'kalamzorlashtirish, amartizatsiya beruvchi sun'iy materiallarni qoplash va boshqalar).

¹SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008.