

ISSN 2415-8771

ИНТЕРНАУКА
internauka.org

**ССХХVII МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**



32(227)

**МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ:
ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

ИНТЕРНАУКА
internauka.org

**«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ:
ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

*Сборник статей по материалам ССХХVII международной
научно-практической конференции*

№ 32 (227)
Сентябрь 2021 г.

Издается с декабря 2015 г.

Москва
2021

Technical and mathematical science	144
Section 2. Information technology	144
THE IMPACT OF INFORMATION TECHNOLOGIES ON THE ECONOMY	144
Ekaterina Vladimirovna Rudyaga	
Հողվածներ հայերեն	149
Բնական և բժշկական գիտություններ	149
Բաժին 1. Մաթեմատիկական գիտություններ	149
ՏԵՔՍԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ՄՈՂԵԼԱԿՈՐՈՒՄԸ	149
Սեվաչյան Մանե Գագիկի	
O'zbek tilidagi konferensiya ma'ruzalari	158
Gumanitar	158
1- bo'lim Jismoniy madaniyat	158
YOSH AVLODNI TO'G'RI O'SICHI VA RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYA GIGIYENASINING O'RNI	158
Baymuradov Radjab Sayfitdinovich Asadullayev Anvar Narzullayevich Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi	

O'ZBEK TILIDAGI MAQOLALAR

GUMANTAR

1- BO'LIM

JISMONIY MADANIYAT

YOSH AVLODNI TO'G'RI O'SICHI VA RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYA GIGIYENASINING O'RNI

Baymuradov Radjab Sayfiddinovich

*Buxoro davlat universiteti,
Jismoniy madaniyat fakulteti, katta o'qituvchisi,
O'zbekiston, Buxoro*

Asadullayev Anvar Narzullayevich

*Buxoro davlat universiteti,
Ekologiya va geografiya fakulteti, katta o'qituvchisi,
O'zbekiston, Buxoro*

Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi

*Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi,
O'zbekiston, Buxoro*

ANNOTASIYA

Muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish salomatlikni yaxshilash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Inson salomatligini yaxshilashda jismoniy faollik bilan bir qatorda gigiyena qoidalariga rioya qilish tavsiya etiladi. Har bir yosh avlodga jismoniy tarbiya bilan birgalikda gigiyenani ham bir me'yorda o'rgatib bormoq lozim. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyada gigiyenaning o'rnini haqida yanada chuqurroq ma'lumotlarga ega bo'lasiz.

Kalit so'zlar: gigiyena, jismoniy tarbiya va sport, badantarbiya, sog'lom turmush tarzi, ommaviy sport, zararli odatlar, jismoniy tayyorgarlik, chiniqish.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi vaqtda deyarli dunyoning barcha mamlakatlariga yetib borgan va insonlar uchun katta xavf solib turgan Covid-19 virusi tufayli organizimning, shuningdek immunitet tizimining qanchalik darajada ekanligini, ya'ni kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini ko'rib turibmiz. Barchamiz bundan jiddiy xulosa chiqargan holda, zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish kabi tamoyillarga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiqcha iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda. Shuningdek, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlashda gigiyenaga hamda jismoniy faollikka alohida e'tibor qaratish kundalik turmush tarzining eng dolzarb masalasi sanaladi.

Tadqiqot maqsadi. 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 maqsad qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport tizimida gigiyenaning ham muhim o'rni borligini his qilishimiz va unga amal qilishimiz zarur.

Jismoniy tarbiya va sport – insonning har tomonlama rivojlanishi va tarbiyalanishi, sog'likni mustahkamlanishi, ish qobiliyatini oshishi, umrni uzayishining muhim omilidir.

Gigiyena – organizmni tashqi muhit ta'siriga o'zaro bog'liqligini o'rgatadigan fan bo'lib, tibbiyotning barcha bo'limlari, shuningdek pedagogika, psixologiya va boshqa shu singari fanlar bilan chambarchas bog'liqdir. "Gigiyena" yunoncha so'zdan olingan bo'lib, "foydali" degan ma'noni anglatadi. Gigiyenaning quyidagi bo'limlari to'g'risida to'xtalib o'tamiz:

1. Umumiy gigiyena – insonga tashqi muhitning ta'sirini, ya'ni suv, havo, tuproq va shu kabilar misol bo'ladi.

2. Ijtimoiy gigiyena – aholining yashash sharoitini o'rganadi.

3. Kommunal gigiyena – turar joylar, yotoqxona, mehmonxona sharoitlarini o'rganadi.

4. Kasb gigiyenasi – quruvchi, paxtakor, rassom, o'qituvchi, shifokor, muhandis va boshqa mutaxassisliklarda faoliyat ko'rsatadigan odamlarning mehnat faoliyati xususiyatlarini, sog'ligini o'rganadi.

5. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi – bolalarning salomatligini, ularning o'sish xususiyatlarini hamda rivojlanishini o'rganadi.

5. Ovqatlanish gigiyenasi – oqilona va tartibli ovqatlanish, shuningdek yoshga, jinsga, mehnat turiga (aqliy va jismoniy), mavsumga qarab ovqatlanish va organizmning salomatligini saqlashda ovqatlanishning ahamiyatini o'rganadi.

5. Jismoniy tarbiya va sport gigiyenasi – jismoniy tarbiyadagi shaxsiy, umumiy bo'lgan gigiyenalarni hamda sportchilarning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi va xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi - gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida odam salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi mashg'ulotlarning samaraliroq metodlarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odam sog'lig'iga qanday ta'sir ko'rsatishini va ular sog'lig'ini mustahkamlashga qay darajada xizmat qilishini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining ahamiyati fan texnika rivojlanish davriga kelib ancha ortdi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarida odamlar sog'lig'ini va hayotini saqlashda sanitariya gigiyenaning ommaviy tarzda saqlanadigan yuqumli kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni (vodoprovodlar qurish, kanalizatsiya o'rnatish, shaharlarini toza tutish va boshqalar) asosiy rol o'ynagan bo'lsa, hozirgi vaqtda aholining kasallanishi va o'limi to'g'risida yurak-tomir kasalliklari, modda almashinuvi, asab tizimi kasalliklarini kelib chiqishida yetakchi o'rin tutadi. Bunday kasalliklarning paydo bo'lishida kasallik xafining asosiy omili sifatida

gipodinamiya katta rol o'ynaydi. Shuning uchun ham gipodinamiyaning oldini olish maqsadida jismoniy mashqlarning qo'llanilishi gigiyenada yetakchi ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model parametrlarini me'yorlashtirib turish (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chiniqqanlik) hamda jismoniy yuklamalarni me'yorga solib turish (tuzilishi, hajm, intensivlik) kabi vazifalarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi gipodinamiyaning oldini olish bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta'siri ko'rsatilishini ta'min etadigan (chiniqtiruvchi tadbirlar, mashq va musobaqa yuklamalari, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish) tadbirlarni muayyan tartibga solishi zarur. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shart-sharoitlarini (iqlim va mikroiqlim, sport inshootlari va jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqalar) salomatlikka qulay ta'sir ko'rsatishiga yordam beradigan tarzda normaga keltirib olishi kerak.

Salomatlikni saqlash va mustahkamlashda atrof muhitni ozoda saqlash, ratsional tarzda ovqatlanish, faol ravishda optimal harakatlar qilish, asab, psixik-hayajonlanish kabi haddan oshib ketadigan hayajonli holatlarni oldini olish singari tadbirlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya ham eng muhim va istiqbolli omillardan biriga aylanib bormoqda. Aholining sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un kamol toptirishda, yoshlarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati o'sib bormoqda. Faoliyatni shunday yo'lga qo'yish kerakki, har bir kishi yoshligidan o'zining jismoniy barkamol bo'lishi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, tibbiyot, xususan gigiyena sohasidagi bilimlarni egallab borishi hamda sog'lom turmush kechirishni hayotining asosiy mezonlaridan biri sifatida o'rganib borishi lozim.

Shu bilan birga, yuksak darajadagi yutuqlarga erishgan sport (katta sport) salomatlik uchun muayyan darajada xavf tug'diradigan (haddan tashqari zo'riqish va jarohatlar) anchagina intensiv va keng hajmli yuklamalar bilan bog'liq bo'lib, ular puxta shifokorlik-pedagogik nazorati o'rnatilishini hamda mashqlarning gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etilishini ta'minlashni talab qiladi. Jismoniy tarbiya va sport gigiyenasi jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan va tashqi muhit bilan

muloqotda bo'ladigan tanani o'rganadi. Buning natijasida gigiyena me'yorlari ishlab chiqiladi, bularning hammasi jismoniy tarbiya va sportchilarning sihat-salomatligini yaxshilashga, ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

Shunga asoslangan holda jismoniy tarbiya va sport gigiyenasi oldiga quyidagi asosiy vazifa qo'yiladi:

1. Jismoniy tarbiya va sportni sportchilar tanasiga ta'sir etadigan har-xil omillarni o'rganish.

2. Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini optimal sharoitda bajarish uchun ilmiy ravishda asoslangan gigiyena me'yorlarini ishlab chiqish.

3. Jismoniy tarbiya va sportda sportchi sihat-salomatligini yaxshilash, garmonik rivojlanish, chiniqish, ish qobiliyati va sport ko'rsatkichlarini ko'tarish uchun foydalanish qonun va qoidalarini ishlab chiqish.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun har-xil gigiyenik uslublardan foydalaniladi. Hozirgi vaqtda ko'proq, kompleks gigiyena usullari qo'llanilmoqda. I.P. Pavlov jismoniy harakatning inson salomatlikka ta'sirini, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog'langan deb tavsiflaydi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, balki butun organizmga ta'sirini ko'rsatadi. Modda almashimuvini yaxshilanadi, to'qimalar oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug'ullanuvchilar tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo'ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari ayniqsa foydalidir. Respublikada "Jismoniy tarbiyava sport to'g'risida"gi qonuninig qabul qilinishi, "Sog'lom avlod uchun" ordenining ta'sis etilishi sportni takomillashtirishda ilk poydevor bo'ldi. Hozirgi paytda eng muhim jarayon milliy an'analarimiz va O'zbekiston jug'rofiya – iqlim xususiyatlarini o'z ichiga olgan mazmunan boy sinfdan va maktabdan tashqari ishlarni amalga oshirishdir. Agarda munozam ravishda o'tkazilib turilsa, kutilgan natijalarni beradi. O'zaro o'rganish yoki bilim olishni tashkil etishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlar foydali va zarur degan e'tiqodga aylanadi, e'tiqod esa barqaror axloqiy me'yorlarga aylanadi. Shuning uchun Abu Ali ibn Sino "Kishi salomatligida

yugurmasa, kasalligida albatta yuguradi” yoki “Mashqlar bilan mo’tadil shug’ullangan kishi hech qachon dori – darmon ichishiga hojat qolmaydi” – deb bejiz aytmagan. “Men qoldirib ketayotgan zo’r tabiblardan biri - tozalik, ikkinchisi – parhez, uchinchisi – badantarbiya, qolganlari –mijoz bilan kayfiyatdir”.-deydi. Jismoniy tarbiya sog’liqni mustahkamlashga, yuqori ish qobiliyatiga erishishga, hayotiy muhim harakat o’quv va malakalarni egallashga yo’llangan. U odamni umumli mehnat qilishga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy xususiyatlardan tashqari, bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o’yinlar, sport jismoniy tarbiysining vositalari hisoblanadi. Ular bilan uy sharoitida, maktabda, bolalar sport maktablarida shug’ullanadilar. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega.

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 reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsad qilingan. O'zbekiston Respublikasi davlat statistika organlari tizimida ommaviy sportni, sog'lom turmush tarzini va sog'lom ovqatlanishni yanada rivojlantirishga ko'maklashish bo'yicha qator ishlar bajarilayapti. Xususan, 2020 yil 13 oktabr kuni Davlat statistika qo'mitasida "Ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish chora-tadbirlari dasturi" ishlab chiqildi va tasdiqlandi. Turli ommaviy sport tadbirlari va musobaqalarini o'tkazishdan maqsad – salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, umumiy va professional samaradorlikni oshirish, dam olish vaqtini foydali o'tkazishdir. Vatanimiz sha'nini mumosib himoya qila oladigan sog'lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mashoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g'amxo'lik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog'lomlashtirishgina emas, balki ta'lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshirilmoqda. Bu biz yoshlar hamda xalqimiz uchun qaraladigan e'tiborning yaqqol namunasi. Xalq tinch, osoyishta, sog'lom bo'lsagina davlat yuksaladi, o'sadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 30 oktyabrdagi PF- 6099 - sonli farmoni.
2. Asadullaev A.N. "Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining o'rni" Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar jurnali, 3-maxsus son. Toshkent-2020. 31-36 betlar.
3. Asadullaev A.N., Ochilova N.R., Jabborova O.G. "Healthy lifestyle" *Academicia an international multidisciplinary research journal* (ISSN:2249-7137, yanvar 2021, 1835-1841).
4. "Jismoniy tarbiya gigiyenasi" uslubiy o'quv qo'llanmasi (Satipov G' M., Ametov Z) asosida.
5. "Umumiy gigiyena va ekologiya" M.A. Azizovning o'quv qo'llanmasi Toshkent – 2016.
6. www.library.uz
7. www.ziyonet.uz
8. <http://moodle.samdu.uz>