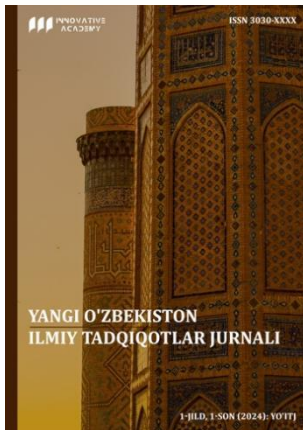




SPORTCHILARNI SOG'LIG'INI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA GIGIENASINING ROLI

Yakubova Nargiza Rustamovna

Renessans ta'lim universiteti, Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14835574>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 3-fevral 2025 yil

Ma'qullandi: 5-fevral 2025 yil

Nashr qilindi: 8-fevral 2025 yil

*Gigiyena, salomatlik, sport,
tozalik, jismoniy tarbiya, harakat,
sport mashg'uloti.*

ABSTRACT

Ushbu maqolada 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.

Salomatlikni har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Inson mustahkam salomatlikka ega bo'lgandagina baxtli yashashi mumkin. Shunday ekan, salomatlik – mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmog'i lozim. Buning uchun har bir inson mustahkam salomatlikka erishish yo'lini, salomatlikning sir-asrorlarini chuqur bilishi va to'laqonli salomatlikning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligini anglab etishi lozim.

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. XVII asrlarda K. Slavinetskiy va Y. Komenskiy asarlarida jismoniy tarbiya va gigiyena o'zaro bog'liqligi ko'rsatib o'tilgan. Jismoniy tarbiya asosiy tarbiya tizimi sifatida salomatlikni mustahkamlaydigan, sportchilarning jismoniy malakalarini oshiradigan asosiy vosita sifatida alohida ahamiyatga ega bo'lgan.

Sportchilar gigiyenasi – bu sport bilan shug'ullanadigan kishilarning sog'ligini saqlash, jismoniy faolligini oshirish va yuqori natijalarga erishish uchun to'g'ri sharoitlarni yaratishga qaratilgan gigiyenik qoidalar va chora-tadbirlar majmuasi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi – jismoniy tarbiya va sport sohasidagi shug'ullanuvchilar hamda sportchilarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayoniga iqlimni, mikroiklimni, havoning, suvning va tuproqning holatini, ovqatlanish sharoitlarini, kiyim-kechak, turar-joy, mehnat va dam olishga qo'yiladigan talablarni jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan shart-sharoitlarni hamda boshqa shu fanning nazariy-amaliy jihatlariga doir bir qator masalalarni o'rganadi. Shug'ullanuvchilar hamda sportchilarning mehnat, dam olish va sportdagi faoliyatlarini hammasini gigiyenik jihatdan ularni tartibga solib turadi.

Gigiyena va sport gigiyenasining eng muhim vazifalari inson va sportchilar organizmiga tabiiy muhitni turli omillarini, jismoniy yuklamalarni inson organizmining funktsional holatiga, mehnat qobiliyatiga, sog'ligiga ta'sirini gigiyenaviy jihatdan o'rganish va olingan ilmiy natijalar asosida profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqishdir. Gigiyena holatini o'zgarib qolishi,

atmosfera havosining buzilishi, hayotiy noqulay va sport inshootlarida mikroiqlim sharoitlaridagi bo'ladigan o'zgarishlar, suvlarning tarkibiy sifatini o'zgarishi, uzoq davom etadigan jismoniy mashg'ulotlar, ruhiy holatlari, kam jismoniy faollik, noratsional ovqatlanish omillari inson organizmida qisqa muddatli yoki surunkali, tiklanishi qiyin bo'lgan kasallik jarayonlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Gigiyena va sport gigiyenasining eng muhim vazifalari inson va sportchilar organizmiga tabiiy muhitni turli omillarini, jismoniy yuklamalarni inson organizmining funktsional holatiga, mehnat qobiliyatiga, sog'ligiga ta'sirini gigiyenaviy jihatdan o'rganish va olingan ilmiy natijalar asosida profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqishdir. Gigiyena holatini o'zgarib qolishi, atmosfera havosining buzilishi, hayotiy noqulay va sport inshootlarida mikroiqlim sharoitlaridagi bo'ladigan o'zgarishlar, suvlarning tarkibiy sifatini o'zgarishi, uzoq davom etadigan jismoniy mashg'ulotlar, ruhiy holatlari, kam jismoniy faollik, noratsional ovqatlanish omillari inson organizmida qisqa muddatli yoki surunkali, tiklanishi qiyin bo'lgan kasallik jarayonlarini keltirib chiqarishi mumkin. Demak, Yosh sportchilar uchun noqulay gigiyenaviy me'yorlar ular organizmida kechayotgan normal fiziologik jarayonlarni buzib, organizmni salomatlik holatini izdan chiqaradi.

Sportchilar gigienasi quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1 Shaxsiy gigiena. Tozalikka rioya qilish: har kuni dush qabul qilish, mashg'ulotdan keyin kiyimlarni yuvish va dezinfeksiya qilish. Shaxsiy gigiena Inson salomatligining gigienik asoslari insonning jismonan sog'lom bo'lishi, turli xavfli kasalliklardan himoyalashida mustahkam o'rin tutishi, eng avvalo, har bir kishi shaxsiy gigiena qoidalariga qat'iy amal qilib yashashi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, insonning istiqomat qilishi uchun zarur bo'lgan gigienik yashash sharoitini ta'minlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigienasi talablariga amal qilib yashashi bilan ham uzviy bog'langan. Shaxsiy va jamoatchilik gigiena qoidalariga rioya qilmaslik turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shaxsiy gigiena qoidalari deganda, har bir shaxs tomonidan badan va tana a'zolarining ozodaligini muttasil ravishda ta'minlash bilan bog'liq gigienik muolajalar majmuasi tushuniladi.

Ovqatlanish gigienasi: muvozanatli, vitamin va mineral moddalar bilan boyitilgan oziq-ovqat iste'mol qilish. Uyqu va dam olish: yetarli darajada dam olish va uyqu rejimiga qat'iy rioya qilish. Ratsional ovqatlanish tushunchasini ifodalash uchun, ilmiy asosda ishlab-chiqilgan, kishining ovqatga bo'lgan ehtiyojini miqdoriy jihatdan qam, biologik sifatli jihatdan ham kerakli energiya berish va qondira olishi jihatdan ham sog'lom kishi organizmini to'yintira olishi tushuniladi. Ratsional ovqatlanish organizmning normal rivojlanishini ta'minlaydigan hamda salomatlikni saqlash va ish qobiliyatini oshirishga yordam beradigan asosiy omil hisoblanadi.

Odam ovqatlanishida asosiy ozuqa modda – oqsillar, yog'lar, karbon suvlar, vitaminlar mineral moddalar va suv hisoblanadi.

Oqsillar – bu yuqori molekulali azot birikmalari hisoblanib, hamma tirik organizmlarni asosiy qismi hisoblanadi. Oqsil moddalari hamma hayotiy jarayonlarda qatnashadi. Masalan: moddalar almashinuvi fermentlar ta'sirida kechadi, fermentlar tarkibi oqsillardan iborat. Mushaklarning qisqarishi, aktomiozin, tayanch to'qimalari – suyakdagi kollagen, tog'ayda bog'lamlarda, qoplovchi to'qimalarda – teri, tirnoq, sochlar oqsillardan iboratdir.

Jismoniy tarbiyaning ya'ni, harakat va salomatlik masalasi ratsional ovqatlanish bilan uzviy boqlagandir. Juda kam miqdordagi sifatsiz ovqat xech qachon organizmni ehtiyojini qondira olmaydi. Organizm jismoniy xarakatda bo'lganda, ayniqsa sifatli ovqatga, vitaminlarga, mikroelementlarga oqsil, karbon suv va yog'ga nisbatdan ehtiyoji ortadi. Chunki, organizmni to'qima va xujayalarini, organ va sistemalarining fiziologik funktsiyalarini normal ishlashi oziq-ovqatlarning sifatiga ularning tarkibiy qismiga juda bog'liqdir.

2. Mashg'ulotlar gigienasi Jismoniy yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi. Mashg'ulotdan oldin va keyin cho'zilish va tiklanish mashqlarini bajarish. Havoning tozaligi va sport joylarining ventilyatsiya holatiga e'tibor berish.
3. Sport zallari va anjomlar gigienasi. Sport inshootlari qurilayotgan vaqtda yil davomida qaysi tomonga havo ko'p harakat qilishi inobatga olib quriladi. Sanoat, turar joy, havo ifloslantiruvchi korxonalar inobatga olinadi. Havoni ifloslantiruvchi korxonalar bo'lsa, undan ma'lum masofada bo'lishi lozim.
- Mashg'ulot joylari, sport zallari va jihozlarning muntazam tozaligi, sport kiyimlari va poyabzallarning toza va qulay bo'lishi, suv omborlari (basseynlar)da suv sifatini tekshirish.
4. Suv muolajalari va gigiena. Basseynlarda suzishdan oldin va keyin dush qabul qilish, suvning xavfsizligi va dezinfeksiyasi. Sun'iy suv havzalarida suvni yetarli darajada tozalanmasa va zararsizlantirilmasa bir qator yuqumli kasalliklarni tarqatuvchilari bo'lishi mumkin. Ifloslangan suv havzalarida ko'pincha stafilakokklar, streptokokklar, ichburug' kasalliklari, poliomielit kasalliklari chaqiruvchilari bo'lishi mumkin. Tabiiy suv havzalarida, yoppasiga hamma cho'miladigan joylarda, cho'miladigan joyda odamlar ko'p bo'lsa yaxshi tozalanmagan suv quyilsa unday joylarda ham bakteriyalar bilan ifloslanish ko'riladi. Bu holatlarni cho'milish uchun joy tanlayotgan vaqtda inobatga olish lozim.
5. Profilaktika va tibbiy nazorat. Doimiy tibbiy ko'riklardan o'tish, mashg'ulot paytida va musobaqalardan oldin sportchining salomatligini nazorat qilish. Jarohatlarning oldini olish va ularni davolash.
6. Psixologik gigiena. Stressni kamaytirish usullarini qo'llash. Muvaffaqiyatsizliklarni qabul qilishga tayyorgarlik va motivatsiyani oshirish.
7. Tabiiy sharoitlardan foydalanish. Tabiatda mashg'ulotlar o'tkazish: toza havo, quyosh nuri va suvning salbiy ta'sirlarini cheklash. Mavsumiy iqlim sharoitlariga moslashish.
- Xulosa: Sportchilar gigienasi sportchining salomatligi va samaradorligini oshirishning ajralmas qismidir. Gigienik qoidalarga rioya qilish sport jarohatlarini kamaytiradi, yuqori jismoniy ko'rsatkichlarga erishishga yordam beradi va sport faoliyatining davomiyligini uzaytiradi. Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori haroratga, jismoniy ishlarga bo'lgan ishlarga chidamliligi, ham shunchalik barqaror bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ziyamuxamedova S.A. Bolalar gigienasi. O'quv qo'llanma. Chirchiq : O'zDJTSU, 2020, 160 b.
2. T.B.Zayniddinov, A.Sodiqov va R.Iminjanov. Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2018, 144 b.
3. N.R. Ochilova, G.S. Muratova, A.N. Asatullayev. Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari: Darslik / Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durdona, 2023.
4. Ibroximovna, M. S. (2024). FACTORS OF DEVELOPING OF INTERCULTURAL COMMUNICATION COMPETENCE IN TEACHING ENGLISH TO CADETS OF MILITARY UNIVERSITY. Лучшие интеллектуальные исследования, 15(1), 159-163.
5. Musayeva, S. I. (2024, May). DEVELOPMENT OF INTERCULTURAL COMMUNICATION COMPETENCE OF CADETS USING INTERACTIVE METHODS. In Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences (Vol. 3, No. 5, pp. 276-284).
6. Ilyasova G.K. "Yosh fiziologiyasi va gigiyena". Uslubiy qo'llanma, Nukus-2022. -76 bet.