



THE ROLE OF HISTORICAL VALUES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF THE INDIVIDUAL

Tulepova Gulbakhar Askarovna

Nukus State Pedagogical Institute, postgraduate student

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14533720>

ARTICLE INFO

Received: 14th December 2024

Accepted: 19th December 2024

Online: 20th December 2024

KEYWORDS

Student, healthy lifestyle, upbringing, physical education, family, educational institution, mature generation, independent thinking, cooperation, international experience.

ABSTRACT

The article states that the formation of a healthy lifestyle among students is the most urgent problem, issues of government decisions in this area and their implementation. In the process of educating a mentally and physically healthy generation, the harmony of the family, educational institution, state and society is important, and as a result of this harmony, the formation of the comprehensively developed generation expected by our state and society is emphasized.

Historical and pedagogical heritage, international historical experience and issues of harmonization of national values related to the formation of a mature generation are noted.

РОЛЬ ИСТОРИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Тулупова Гульбахар Аскарровна

Нукусский государственный педагогический институт, аспирант

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14533720>

ARTICLE INFO

Received: 14th December 2024

Accepted: 19th December 2024

Online: 20th December 2024

KEYWORDS

Студент, здоровый образ жизни, воспитание, физическая культура, семья, образовательное учреждение, зрелое поколение, независимое мышление, сотрудничество, международный опыт.

ABSTRACT

В статье утверждается, что формирование здорового образа жизни среди студентов является наиболее актуальной проблемой, рассматриваются вопросы государственных решений в этой сфере и их реализации. В процессе воспитания психически и физически здорового поколения важна гармония семьи, учебного заведения, государства и общества, и в результате этой гармонии подчеркивается формирование всесторонне развитого поколения, ожидаемого нашим государством и обществом.

Отмечается историко-педагогическое наследие, международный исторический опыт и вопросы гармонизации национальных ценностей, связанные с формированием зрелого поколения.



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ҚАРОР ТОПТИРИШДА ФАОЛ-ҲАРАКАТ

Тулепова Гулбахар Аскаревна

Нукус давлат педагогика институти таянч докторанти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14533720>

ARTICLE INFO

Received: 14th December 2024Accepted: 19th December 2024Online: 20th December 2024

KEYWORDS

Ўқувчи, соғлом турмуш тарзи, таълим-тарбия, жисмоний тарбия, оила, таълим муассасаси, баркамол авлод, мустақил фикр, ҳамкорлик, халқаро тажриба.

ABSTRACT

Мақолада ўқувчилар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш энг долзарб муаммо эканлиги, бу соҳадаги ҳукумат қарорлари ва уларнинг ижроси масалалари баён этилган. Маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш жараёнида оила, таълим муассасаси, давлат ва жамиятнинг уйғунлашуви муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мана шу уйғунлашув натижасида давлатимиз ва жамиятимиз кутган баркамол авлод шаклланиши зарурлиги таъкидланган. Баркамол авлоднинг шаклланишига оид тарихий педагогик мерос, халқаро тарихий тажрибалар ва миллий қадриятларни уйғунлаштириш масалалари қайд этилган.

Кириш. Инсон узоқ ва тинч ҳаёт кечириш мақсадида соғлом, тетик ва бақувват бўлиши, ўз ёшлиги, хусни ҳамда ишчанлик қобилятини сақлашга ҳаракат қилади. Бунга эришишнинг асосий омилларидан бири - жисмоний ҳаракат саналади.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, айти вақтда Республикада жисмоний жиҳатдан етук, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохотлар босқичма-босқич амалга оширилиб келмоқда (видеолавҳалар бўлимини спорт қисмига қаранг). Чунончи, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида»ги Қарор мазмунида бу йўлда амалга оширилиши кўзда тутилган вазифалар ўз ифодасини топган.[1]

Ўсмирларнинг жисмоний ривожланишига, фақат тана вазни, бўйи, боши ва кўкрак айланасига қараб эмас, балки гавда тузилиши, қадди-қомати, оёқ кафти ҳажмига қараб баҳо бериш мумкин.

Қадди-қомат – тана ва бошни унча зўриқтирмасдан эркин тутиш билан характерланади. Умуртқа поғонасининг қийшайиши қоматнинг нотўғрилигидан далолат беради ва бу умуртқа поғонасининг ёмонлашуви ҳамда бошқа салбий оқибатларга олиб келади. Кўпинча қоматдаги нуқсонларнинг қуйидаги турлари учрайди: букчайган, юмалоқ орқа, ясси орқа, эгарсимон орқа. Умуртқа поғонасининг ёнбошига қийшайиши сколиоз деб аталади. У танани нотўғри тутиш (дарс тайёрлаганда) натижасида пайдо бўлади. Мускуллар фаолиятининг сустлиги, жисмоний ҳаракатсизлик, ўсиш ва ривожланишдан орқада қолиш кўкрак қафаси шаклининг нотўғри бўлишига олиб келади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва



ҳаракатчан ўйинлар ўйнаш мускулларни, бойлам – бўғим аппаратини бақувват қилади, бинобарин сколиознинг барҳам топишига ёрдам беради.

Кўкрак қафаси шакли – конуссимон, цилиндрсимон, бочкасимон бўлиб, кўкракнинг туртиб чиқиб туриши, ясси бўлиши, ичига кириши кўкрак қафаси шаклининг кўп учрайдиган бузилиши ҳисобланади.

Кураклар меъёрида, битта чизиқда бўлиши ва орқадан жуда чиқиб турмаслиги керак. Кураклар қуйи бурчакларининг бир хил ҳолатда турмаслиги ёки уларнинг қанотсимон бўлиши кўкрак қафаси шаклининг нотўғрилигини кўрсатади.

Рахит, мускуллар фаолиятининг сустлиги ва ривожланиш ҳамда ўсишдан умуман орқада қолиши кўкрак қафаси шаклининг нотўғри бўлишига олиб борадиган асосий сабаблардан бири ҳисобланади.

Оёқлар шакли нормал бўлишидан ташқари О симон ва Х шаклида бўлиши мумкин. Оёқнинг О формаси рахит касаллиги келтириб чиқарган асоратлардан бири. Х шаклда бўлиши эса, аксарият ҳолда, бойлам – бўғим аппарати фаолиятининг суст бўлиши натижасида кўпинча қизларда пайдо бўлади.

Оёқ кафти шакли. Оёқга мос келмайдиган пойафзал кийиш, мускул – боғлам аппарати фаолиятининг қувватсизлиги ёки унга қувват етмайдиган даражада оғир юк тушиши оёқ кафтининг нормал функциясини бузади ва гумбазнинг ялпайишига олиб келади. Бу яссиоёқлик деб аталади. Бундай одам юрган ва турганда дарров чарчаб қолади, мускулларда оғриқ бўлади, яъни, оёқ кафтининг нормал функцияси ёмонлашади. Оёқ кафти шаклини бузилишининг олдини олишда турли машғулотлар қилиш тавсия этилади.

Ўсиб келаётган организмнинг жисмоний ривожланиши қуйидаги омилларга боғлиқ:

- саломатлик даражаси;
- яшаш шароити;
- овқат сифати;
- кун тартибига риоя қилиш;
- ўз вақтида, тўлақонли дам олиш;
- организмни чиниқтириш ва ҳоказолар.

Иккинчи жаҳон уруши даврида ўсмирлар жисмоний ривожланиш даражасининг пасайиб кетиши ҳам аҳоли яшаш ва маиший шароитнинг ёмонлашуви, очлик ва руҳий шикастлар таъсирида юзага келган эди.

1946 йилдан бошлаб, аҳолининг жисмоний жиҳатдан ривожланганлик даражаси кўрсаткичларини яхшилашга интилиш эҳтиёжи юзага келди. 1950 йилга бориб, аҳолининг жисмоний жиҳатдан ривожланиш даражаси яхшилана бошлади. Жисмоний жиҳатдан меъёрида ривожланиш кўрсаткичлари 1954 йилга бориб, қайта тикланди.

Кейинги йиллар ичида аҳолининг жисмоний жиҳатдан ривожланиш даражасини яхшиланишини белгиловчи кўрсаткичларнинг тезлашуви аниқланди.

Ҳозирги даврда болалар ва ўсмирларнинг вазни ўтмишдошларининг вазнига қараганда оғир, ўсиш процесси ҳам уларга қараганда 2 йил олдин тўхтади.

Акселерация жисмоний ривожланишнинг тезлашувини ифодаласа, болалар ёки ўсмирлар организми жисмоний ривожланишининг кечикиши гиподинамия дейилади.



Гиподинамия доимий равишда ўтириб ишлаш, пиёда юрмаслик, кам жисмоний ҳаракат, мускулларга тушадиган юкламанинг натижасида юзага келади.

Демак, организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлиқни мустаҳкамлаш орқали узоқ умр кўришни истаганлар, албатта доимий равишда жисмоний ҳаракат билан шуғулланиб туриши ва кун тартибига риоя қилишлари керак бўлади.

Шунинг учун ҳам киши томонидан сарфланган энергия биринчи навбатда карбон сувлар ҳисобига тикланади. 11-13 ёшли ўғил ва қиз болалар учун кундалик карбон сув миқдори 370 гни ташкил этиши талаб қилинади.

Турмушда баъзан карбон суви керагидан ортиқча миқдорда истеъмол қилинади. Организм фаолиятини ташкил этишда минерал моддаларнинг ҳам иштироки катта. Бундай минерал сирасига кальций, гидрофосфат, калий ва натрий каби тузлар, оз миқдорда бўлсада темир, мис, йод, фтор, кобальт ва бошқа элементлар киради. Бу моддаларнинг овқат билан кам миқдорда истеъмол қилиниши, айниқса, кальций ва фосфор тузларининг етишмаслиги натижасида болаларда суяк тўқималарининг ҳосил бўлиш жараёни бузилади, тиш мўрт бўлади, болаларнинг ўсиш жараёни секинлашади. Тананинг бошқа ҳужайра ва тўқималари учун ҳам минерал тузларнинг аҳамияти катта. Масалан, фосфор суяк тўқималаридан ташқари организмдаги оқсил ва ферментлар таркиби, шунингдек, мускул ва асаб тўқималарида мавжуд бўлади, қон таркибида кўзга ташланади ва уларнинг фаолиятини йўлга қўйишда фаол қатнашади.

Овқатга таъм берадиган ош тузи организм учун жуда муҳим модда ҳисобланади. Илмий текширишлар натижаси шуни кўрсатадики, одам узоқ вақт давомида ош тузини истеъмол қилмаса, унинг аҳволи оғирлашади. Ҳар бир кишининг бир суткада 15 гр. ош тузи истеъмол қилиши тавсия этилади. Иссиқ иқлим шароитда, айниқса, ёз ойларида бу миқдор анча юқори бўлиши керак. Чунки организм бу вақтда ош тузининг кўп қисмини тер билан биргаликда чиқариб юборади.

Қонда натрий моддаларининг камайиши натижасида одамнинг жисмоний ва ақлий иш фаолияти пасайиб кетиши илмий жиҳатдан исботланган. Бундай ҳолларда йўқотилган ош тузи ўрнини махсус тузли ичимликларни қўшимча равишда истеъмол қилиш йўли билан тўлдириш керак.

Шунингдек, организмнинг мўътадил ривожланиши учун кальций, фосфор, магний, темир, йод ҳамда минерал тузларининг ҳам аҳамияти катта. 11-13 ёшли ўғил болалар кундалик миқдор 1200 мг кальций, 1800 мг фосфор, 350 мг магний, 18 мг темир, қиз болалар учун эса 1100 мг кальций, 1650 мг фосфор, 300 мг магний ва 18 мг темир моддаларини истемол қилишдан иборатдир. Организмда йод етишмаслигидан эндемик касалликлар келиб чиқади. Шунинг учун ош тузининг йодланган туридан фойдаланиш самарали ҳисобланади.

Витаминлар овқат маҳсулотлари ёрдамида қабул қилинадиган зарур моддалардан биридир. Улар тўғридан-тўғри тўқималарнинг таркибига кирмайди ва энергия бермайди. Лекин витаминларсиз бу ҳодисаларнинг содир бўлиши қийин кечади. Чунки, улар организмдаги ферментлар таркибига кириб, ёғ, карбон сувларининг парчаланишини таъминлайди. Витаминлар организмнинг мўътадил ўсиб ривожланишида муҳим аҳамият касб этади.



Овқатланишнинг энг муҳим қоидаси - мавжуд бўлган озиқ-овқат маҳсулотларидан овқатланиш қоидаларига риоя қилган ҳолда истеъмол қилиш. Стол (дастурхон) атрофида тўғри ўтириш, дастурхонга қўлни ювган ҳолда яқинлашиш, стулда тўғри ўтириш, катталарнинг рухсати билан овқатга қўл узатиш, уларнинг рухсатига кўра стол (дастурхон) атрофидан қўзғалиш, овқатланиб бўлганнан кейин қўлни илиқ сувда чайиш ва ҳоказолар овқатланишнинг оддий ва муҳим қоидаларидан ҳисобланади.

Тўғри овқатланишнинг муҳим қоидаси – овқатни сифатли, меъёрида, ва вақтида гигиеник талабларга риоя қилинган ҳолда истеъмол қилишдир.

References:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4063-сон қарори: 2018 йил 18 декабрь // Lex.uz
2. Абу Али ибн Синонинг соғлиқни сақлашга доир рисоалари. Т: «Фан» 1978. й.
3. Шодиметов Ю. Соғлом турмуш тарзи ижтимоий гигиеник ва экологик муаммолар. Т.: Ибн Сино номидаги нашриёт, -1991 й.