

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ MAЗМУНИНИ ШAKЛЛАНТИРИШДА КАСАЛЛИК, КАСАЛЛАНИШ, НОГИРОНЛИК ТУШУНЧАЛАРИ

Э. А. Ўринбоев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ф. М. Мурадов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАЦИЯ

Мақолада соғлом турмуш тарзининг мазмунини шакллантиришда имконияти чекланган шахсларнинг касаллик, касалланиш, ногиронлик тушунчаларининг долзарблиги баён қилинган.

Калит сўзлар: касаллик, касалланиш, ногиронлик, латент, гиподинамия.

CONCEPTS OF DISEASE, ILLNESS, DISABILITY IN THE FORMATION OF THE CONTENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

E. A. Urinboyev

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

F. M. Muradov

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The article describes the relevance of the concepts of illness, disease, disability of people with disabilities in shaping the content of a healthy lifestyle.

Keywords: illness, morbidity, disability, latent, hypodynamics.

КИРИШ

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг олдини олиш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса ёшлар, аёллар ва кексаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб этиш, оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий саломатлиги асоси эканини тарғибот қилиш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

. Ўзбекистонда глобал пандемиянинг салбий оқибатларини юмшатиш ҳамда аҳолининг барча қатламларини жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш орқали аҳолида касалликка қарши иммун тизимини

шакллантириш, касалликдан кейинги даврда тиклаш ва реабилитация ишларини ташкил этиш ҳамда аҳолининг соғлом турмуш тарзи гарови сифатида ҳам эътироф этилган.

АДАБИЁТЛР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Шу ўринда сизларни бу муаммога қаратадиган бўлсак касаллик бу– организмни функционал ёки морфологик бузилиши натижасида организмни нормал ҳаёт фаолиятини бузилишидир.

Касаллик 4 даврга бўлинади:

1. латент (яширин) давр
2. касаллик белгиларини пайдо бўлиши.
3. касалликни кучайиш даври
4. касалликни тугаши (тузалиш, рецедив, ўткир шаклдаги хроник шаклга ўтиши)

Ўткир касалликлар ҳар йили рўйхатга олинади. Хроник (сурункали) касалликлар бир йилда бир маротаба рўйхатга олинади. Касалликни барча аҳолини алоҳида ёш, жинс, касбий ва ижтимоий гуруҳ касалликлари деб характерланади.

Касаллик кўрсаткичлар ҳар 1000 та, ҳар 10 000 та ёки ҳар 100 000 та аҳолидан чиқарилади. Касалланишнинг инфекцион, вақтинчалик иш қобилиятини йўқотиш туфайли касалланиш, касбий касалланишларга бўлинади. Ўзбекистонда қуйидаги касалланишлар учрайди:

1. нафас органлари касалликлари
2. қон айланиш касалликлари
3. нерв системаси ва сезги органлари касалликлари
4. суяк-мускул касалликлари
5. овқат ҳазм қилиш касалликлари
6. психик касалликлар

Ногиронлик – иш қобилиятини вақтинчалик ва иш қобилиятини бутунлай йўқотишдан иборат. Ногиронлик 3 гуруҳга бўлинади. Бундан ташқари ногиронликни қуйидаги сабаблари бор:

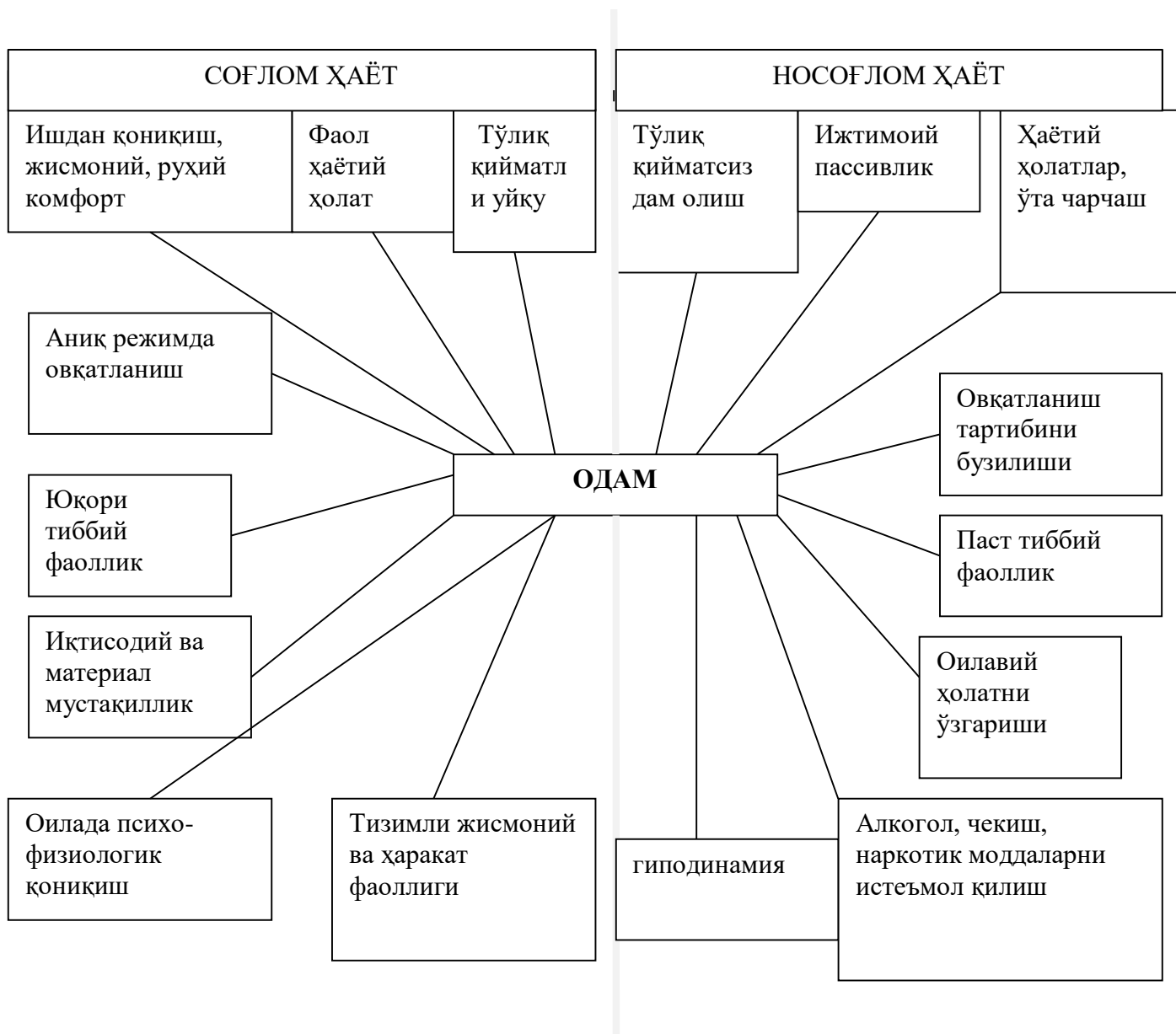
- умумий касалликлар,
- касбий касалликлар,
- меҳнатга лаёқатсиз касалликлар,
- ёшлиқдан касалликлар,
- меҳнат фаолияти бошлангунга қадар бўлган касалликлар,
- ҳарбий хизматчилар касалликлари.

Ҳаёт тарзининг тиббий асослари: Ижтимоий-гигиеник, эпидемиологик, ижтимоий клиник ва бошқа илмий тадқиқотларни кўрсатишича шу нарса маълум бўлдики, биринчи ўринда одамнинг соғлигининг турмуш тарзига боғлиқ. Машҳур олимлар Ю.П.Лисицин, Ю.М.Камаров ва бошқа чет эл олимларини маълумотларича турмуш тарзи аҳоли соғлигига боғлиқ барча омилларнинг 50-55 фоизини ташкил этади.

Соғлиққа таъсир этувчи омиллардан экология 20-25 фоизни, ирсият 20 фоизни, соғлиқни сақлаш 10 фоизни ташкил этади.

Бундан ташқари атроф-муҳитни ифлосланиши ҳам муҳим ўринни эгаллайди. 2-расмда ҳаёт тарзига таъсир этувчи соғлом ва носоғлом тарзи келтирилган.

2-расмда



Юқоридаги схемадан маълумки соғлом турмуш тарзига 8 та омил ижобий таъсир этар экан. Соғлом турмуш тарзига соғлом бўлмаган турмуш тарзи, салбий эмоциялар, нерв-психик бузилишлар, невроз ва бошқалар салбий таъсир этади.

Тиббий фаоллик- одамларни ўз соғлиги, жамият соғлиги учун курашдаги фаолиятidir. Тиббий фаоллик шахсни соғлигини муҳофаза қилиш, сақлаш, мустаҳкамлаш, қайта тиклашда муҳим аҳамиятга эга.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Тиббий соғлик – бу гигиеник, тиббий билим олиш, тарбия,, таълим, тиббиётдан хабардор бўлиш, соғлиққа нисбатан психологик муолажаларни ўтказишдан иборат.

Тиббий фаоллик қуйидагилардан иборат:

1. тиббий идорага бориш, тиббий маслаҳатлар ва кўрсатмаларни бажариш
2. даволаниш қоидаларига риоя қилиш, профилактик, реабилитация ишларини бажариш
3. аҳолини соғлигини сақлаш ва муҳофаза қилишда иштирок этиш
4. соғлом турмуш тарзини шакллантиришда зарарли одатлар ва кўникмаларни енгиш

Биринчи ўринда шахс билан бирга оилада гигиеник меъёрларга риоя қилиш. Юқоридаги тиббий фаоллик нормаларини бажармаслик паст тиббий фаоллик ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзининг мазмуни:

меҳнат қилиш ва дам олиш, уйқу гигиенаси, овқатланиш гигиенаси, жисмоний машқлар, ўзини ҳурмат қилиш, одамлар билан муносабатда ўзини тута билиш ва бошқалардан иборат.

Меҳнат қилиш ва дам олиш режасига барча риоя қилиши керак. Қатъий тартиб асосида ритмик меҳнат қилиш ва дам олиш ишчанлик қобилятини юқори бўлишини таъминлайди. Бунда ҳаётини шароит ва алоҳида категориядаги одамлар меҳнати эътиборга олинади. Масалан, ўқитувчиларнинг меҳнат шароити, корхона, зарарли жойларда ишлайдиган одамлар меҳнатидан фарқ қилади. Масалан, ўқитувчилар меҳнат шароити, корхона, зарарли жойларда ишлайдиган одамлар меҳнатидан фарқ қилади.

Қатъий тартиб асосида ритмлилиқ меҳнат қилиш ва дам олиш ишчанлик қобилятини юқори бўлишини таъминлайди. Бунда ҳаёт шароит ва алоҳида категориядаги одамлар меҳнати эътиборга олинади. Аниқ режим (тартиб) сақланганда организмда маълум биологик ритм функцияланади, шунингдек,

шартли рефлекслар тартиб билан кетма-кет келиб қайтарилиб динамик стереотип ҳосил бўлади. Масалан: Агарда сиз ҳар куни белгиланган вақтда аклий, жисмоний иш билан шуғуллансангиз ишчанлик қобилияти юқори бўлади. Амалдаги организмнинг бир ритмлари мустақил бўлмай, у ташқи муҳитни ўзгартириши, кеча-кундузни алмаштириши, ойлар ва фаслларни ўзгариши билан боғлиқ. Машҳур олимлар Клод Бенар, Уолтер, Кенонлар ички муҳитни бирдай сақланиши назариясини ишлаб чиққанлар. И.М.Сеченов, И.П.Павлов, В.И.Вернадский, К.А.Тимирязев. А.Л.Анохин ва организм ҳолатини ўзгаришига ташқи муҳит ҳодисаларини ритмик ўзгаришига боғлиқлигини бир неча марта таъкидлаганлар. Тунда алмашинув жараёнлари юрак-томир иши, нафас тизими, тана ҳарорати камаяди. Бош мияга информация кам қабул қилинади. Кундузи ҳаракат фаолиги ортади нерв тизимининг функциялари ортади. Одамнинг ишчанлик қобилияти соат 10⁰⁰-13⁰⁰ ларга қараб ортиб боради. Соат 14⁰⁰ дан кейин ишчанлик қобилият камаяди, соат 16⁰⁰-17⁰⁰ ларда ишчанлик қобилият яна ортади. Функционал имкониятлар соат 20⁰⁰ дан кейин камаяди.

ХУЛОСА

Ишда нагрузканинг ортиб кетиши одамни сурункали стресс ҳолатига олиб келадиган сабаблардан биридир, бу ҳол одамни ҳимоя функцияларини сусайтириб, касаллик пайдо қилади. Ишни меъърида, бир текис бажариш учун одам маълум қолипга тушиб олиши, қаттиқ ишлаганда орада дам олиб туриши керак. Меҳнат жараёнини бузилиши охири касалликка олиб келади.

Ишчанлик қобилиятини юқори сақлашда, соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этишда қуйидагиларни эътиборга олиш керак.

1. Турли хил фаолият турини белгиланган вақтда бажариш.
2. Меҳнат ва дам олишни самарали алмаштириш
3. Тизимли равишда тўлиқ қимматли овқатланиш ва ҳаракат билан шуғулланиш.
4. Ҳар куни 2-3 соат соф ҳавода бўлиш.
5. Уйқу гигиенасига қатъий риоя қилиш.

Бу қоидалар одамни соғлом бўлиши, ҳаётга қизиқишини орттиради, узок йил меҳнат қобилиятини сақлашга ёрдам беради. Умр бўйи меҳнат қилган одамгина қариганида ҳам бардам, қувноқ, тетик бўлади. спортчиларнинг кунлик юриш ва югуришга тарғиб қилиш “Соғлом ҳаёт” платформасини яратиш масаласи илгари сурилган.

REFERENCES

1. Джалилова, М. И., Тажибаев, С. С., & Джалилова, Л. А. Правовые основы олимпийского образования учащейся молодёжи. In *Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года) – материалы X международной научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Уральского государственного университета физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. СА Захаровой.* – Челябинск: Уральская Академия, 2020. – 246 с. (p. 218).
2. Туробов, Х. (2021). Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
3. Бердиева, Ч. А. (2021). Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш усули. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
4. Давлатова, Л. Т. (2021). Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
5. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
6. Miryunusovna, Z. G. (2020). Selecting criterias of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(2).
7. Matnazarov, X. Y. (2020). Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 41-44.
8. Farkhodovich, I. B. (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(2), 66-70.
9. Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator “Concept-2” In The Preparation Of Youth In Academic Rowing. *The American Journal of Applied sciences*, 2(11), 104-109.
10. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
11. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.

12. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. *Фан - спортга*, (3), 57-62.
13. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.
14. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (4), 260-265.
15. Xabibullayev, S. X. (2020). Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш услубияти. *Муғаллим*, 1(4), 148-153.
16. Самандар Хабибуллаевич Хабибуллаев. (2020/10). Футбол бўйича йиллик ва ойлик ўқув машғулотлар иш режасини тузишнинг самарали усули. *Academic research in educational sciences (ares)*, volume 1, issue 2, 325-332.
17. Самандар Хабибуллаевич Хабибуллаев. (2020/11). Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. *Academic research in educational sciences (ares)*, volume 1, issue 3, 1150-1156.
18. S. X. Xabibullayev. (2020). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport to'garaklarini tashkil etishning samarali usuli. *Ma'ktab va hayot*, №2, 23-25.
19. Хабибуллаев, С. Х. (2020). Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. *Муғаллим*, №6, 143-146.