

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ САНЪАТ ВА МАДАНИЯТ  
ИНСТИТУТИ**

**Мавзу: Ҳаракат фаоллиги ва саломатлик**

Бажарди: КТВРС факультети 2-курс

талабаси Мирзаева Муниса

Тошкент - 2016

## РЕЖА

### КИРИШ

1. Саломатликни таъминлашда жисмоний тарбиянинг функцияси
  2. Ҳаракат фаоллигига тавсиф. Гипокинезия ва гиперкинезия ҳамда уларнинг организмга таъсири
  3. Ишчанлик қобилияти ва меҳнатга лаёқат саломатлик ва шахсий сифатлар натижаси
- Хулоса  
Фойдаланилган адабиётлар

Бу рефератда жисмоний (ёки ҳаракатланиш билан боғлиқ) фаоллик – бу инсон ҳатти-ҳаракатларининг ажралмас ва мураккаб мажмуаси, у биологик ҳамда ташқи омилларга боғлиқлиги. Ҳаракат – ҳаётнинг энг муҳим хусусияти эканлиги, ҳаракат фаоллигини ошириш орқали инсон саломатлигини тиклаш ва мустаҳкамлаш, узоқ умр кўриш гарови тўғрисида фикир юритилган.

## Кириш

Саломатлик кўрсаткичларига таъсир этувчи турмуш тарзи факторларига бугунги кунда асосан, хулк-атвор факторлари, уларга овкатланиш тартиби, одатлар, жисмоний фаоллик, репродўктив атвор, медикаментларни куллаш, буш вақтни ўтказиш ва х.к лар киради. Шу ерга социал - иқтисодий тавсифга эга: таълим даражаси, иқтисодий аҳволнинг юқорилиги, меҳнат шароити, яшаш шароити, атроф-мухитнинг ҳолати, шунингдек, тиббий-санитар ёрдам ҳолатининг кўрсаткичлари киради. Маълум бўлган аҳолининг саломатлик кўрсаткичларига қўшимча бўлиб, қуйидаги ижобий тавсифга эга маданий хордик, туризм, дам олиш, юқори сифатли озик-овкат маҳсулотлари, турмуш жихозлари, саломатликни тиклаш учун машқларга вақт ажратиш ва х. киради.

Соғлом турмуш тарзининг кўрсаткичларидан асосий ва иккиламчиларини ажратиш қийин, чунки улар комплекс ҳолатидагина керакли соғломлаштириш таъсирига эга: инсон саломатлигини шакллантиради ва ривожлантиради. Шунга қарамадан бизнинг турмуш тарзимиздан шундай факторларни ажратиш бўлмайдики, бу факторлар инсон ҳаракат фаоллигининг асосидир, унинг одатий ҳаракат тартиби, саломатлиги, айниқса жисмоний ривожланиш даражаси, организмнинг функционал ҳолатига қараб эса инсоннинг рухий чидамийлик даражаси ҳақида фикрлаш мумкин.

Ҳаракат фаоллиги сифатига ҳар томонлама ва изчил анализ қилишни ўз олдига мақсад қилиб қўймасдан, индивиднинг шаклланишида саломатликни сақлаш ва мўқаммаллаштириш ҳам катта аҳамиятга эгадир. Индивиднинг шаклланишида умумий биологик ва социал аҳамиятга эга бўлган баъзи бир маълумотларни келтирамиз. Одамнинг фаол ҳаракатида индивид ва жамиятнинг шаклланишида катта аҳамиятга эга бўлган жисмоний хусусиятлар мобилизацияси ва катта инқониятлар яширинган. Бу борада жисмоний тарбиянинг ҳамма воситалари, тиббиёт билимлари ва соғлом турмуш тарзи тамойилларини фаоллаштириш актуаллиги ортади. Индивидуал ривожланиш жараёнида, шундай ташқи таъсиротларни ташкиллаштириш керак-ки, улар инсоннинг жисмоний мўқаммаллашуви жараёнида табиат томонидан берилган шароитлардан максимал даражада фойдаланишига сабаб бўлсин.

Жисмоний тарбия тарихини анализ қилиб, шуни таъкидлаш мумкин-ки, кулдорлик жамиятида жисмоний тарбиянинг аҳамияти, хўқмдорликни ушлаб қолиш ва забт этишга лойиқ ҳарбий-жисмоний тайёргарлик инсон типини тарбиялашдан иборат эди. Бирламчи жамиятдаги асосий элементлар, ҳаракат шаклларида, инсоният юқори даражадаги жисмоний ва спорт фаолиятида, инсонни табиатни забт этишга қаратилган элементлар яширинган. Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний ва рухий ривожланишига таъсир этувчи кучли фактордир. «Жисмоний тарбия тамойили» тушунчаси унинг инсонларни жисмоний тайёрларлигини ривожлантириш натижалари тушунилади. Жисмоний тарбиянинг асосий натижалари сифатида саломатлик, ташқи мухитнинг салбий таъсирларига

организмнинг чидамлилик даражаси, тана тузилиши, маълум жисмоний ривожланиш даражаси сифатлари, ҳаракат малакалари ва маҳоратини таъминловчи физиологик функциянинг ҳолати шу билан бирга ҳаракатчанлик – инсоннинг жисмоний ҳолати дейилади (Затсиорский, 1988). Жисмоний тарбиянинг асосий социал хусусиятлари бўлиб, унинг жамиятда ишлаб чиқарувчидан боғлиқлиги, қайта ишлашдаги, меҳнатни ташкиллаштириш тизимида ўрни ва аҳамияти ҳисобланади. Жисмоний тарбия жисмоний меҳнат таъсири остида пайдо бўлиб, инсоннинг меҳнат фаолиятига тайёргарлигини ўз ичига олади.

### **1. Саломатликни таъминлашда жисмоний тарбиянинг функцияси.**

Жисмоний тарбия ўз ичига 2 та асосий функцияни: турли тоифадаги аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жамият ишлаб чиқарувида ҳар томонлама катнашуви мақсадида ва гипокинезия ва гиподинамия категориясидаги одамларни фаол ҳаракатга бошлашдир. Жисмоний машқлар инсонни нафақат жисмоний ҳолатига таъсир қилади, балки у яна рухий хусусиятларни мўкамаллаштиради, рухий жараёнларни бошқаришни яхшилади, инсонни ҳарактерини мустаҳкамлайди. Бу машқлар жисмоний ва рухий фаолиятни яккакурашнинг бир ҳолатини намоён этади. Жисмоний машқларни бажариш вақтида инсонлар ўз табиатини «ўзлаштиради».

Жисмоний тарбиянинг келиб чиқиши, педагогик ёъналишга асосланиб, инсонларни меҳнат ва кейинчалик ҳарбий ишга тайёрлашга талаби билан боғлиқ. Жисмоний тарбиянинг педагогик асоси, умумий кўриниши педагогик таъсирни мазмунини аҳолининг турли қонтингенти, шу жумладан ўқувчи ва талабаларни шакл, восита, усуллар оптимизацияси билан намоён этилади. Кўп сонли текширув маълумотлари шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия билан мунтазам шугулланиш биринчи навбатда қон айланиш аъзоларида яхши таъсир қилади, лекин ёшга боғлиқ ўзгаришларни тормозлайди. Жисмоний фаоллик организмдан ёғ ва углеводларни ўтилизациясига сабаб бўлади, бунда АТФ синтезда катнашувчи энергия ажралиб чиқади (энергия сақлашни қонуни реализацияси). Тирик система – бу ўз структураси ва фаолиятини таъминлаш учун озик – ёқилғи ишлатадиган, энергетик машинадир. Тирик системани фарқловчи асосий белгилардан – кўпайиш, мослашув (адаптация) ва энергия оқимини ёки модда алмашинуви регуляциялаш – энергетик системанинг фаолияти (модда алмашинуви) га боғлиқ.

Оқилона жисмоний тарбия (кенг манода) организм мослашувчанлиги учун функционал қобилиятларини ривожлантиришнинг муҳим тасирчан омили бўлиб қолади, усиз эса ривожланишда уйғунлик бўзилиши мумкин. Жисмоний машгулотлар жараёнида реакциянинг белгилари эмас, балки меёри – ривожланишнинг муайян шароитларида у ёки бу белгиларни меёрлаш қобилияти «мерос» бўлиб ўтар экан, организмнинг биологик инқониятларига мос келадиган жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг ортида қолиши кўзатилади-ки, бу тиббий-биологик фанлардаги маълум муаммолар (инсон биологиясига тўғри баҳо берилмаслик, инсон шахсининг шаклланишида

онтогенез қонуниятлари, инсон Конституцияси тўғрисидаги таълимот, ирсиятнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тарбия билан боғлиқ ечилмаган муаммолари), шунингдек, саломатликни микдорий баҳолаш назарияси ва усуллари мавжуд эмаслиги билан боғлиқ-ки, улар орасида жисмоний тарбиянинг турли шакл ва воситаларининг турли таъсирини унинг организм ва шахс сифатидаги индивидуал типологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда урганиш инқониятини беради. Жисмоний тарбиянинг мавжуд фенотипик назариясини фенотипик назарияга айлантириш, уни замонавий биологик асосга кучириш зарур, бу масалани янги, замонавий ёндошув нўқтаи назаридан чўқур урганишни талаб қилади.

## **2. Ҳаракат фаоллигига тавсиф. Гипокинезия ва гиперкинезия ҳамда уларнинг организмга таъсири.**

Жисмоний (ёки ҳаракатланиш билан боғлиқ) фаоллик – бу инсон хатти-ҳаракатларининг ажралмас ва мураккаб мажмуаси бўлиб, у биологик ҳамда ташқи омилларга боғлиқ. Замонавий турмуш тарзининг илгор (прогрессив) тенденцияга эга бўлган ўзига хос хусусиятларидан бири ҳаракат фаоллиги ҳажмининг камайиши (гипокинезия), мушак кучи сарфининг рухий-асаб зуриқишлари билан уйғунликдаги пасайиши ҳисобланади. Ҳаракат – ҳаётнинг энг муҳим хусусияти. Бугунги кунда инсон организми турли тизимларни кўзгатишнинг мушак фаолиятдан ҳам кучлироқ физиологик усули маълум эмас. Улар ҳар хил аъзо ва тизимлар фаолиятини, шунингдек умуман инсон онги даражасини тиклашга юналтирилган бошқарув механизмларини мунтазам равишда машқ килдириб, такомиллаштириб беради. Айни вақтда ишлаб чиқариш ва турмушда жисмоний юкламаларнинг хиссаси маълум даражада камайиб кетяпти. Хатто инсон ҳаракатланишининг табиий ва сунъий усули бўлган юриш ҳам транспортнинг, коммунал хизмат тўрнининг ривожланиши туфайли ўз аҳамиятини ёъқотиб бормокда. Аҳолининг барча катламлари, жумладан, болалар ҳам гипокинезияга маҳкум, аслида уларнинг мўтаносиб ривожланиши учун ҳаракат фаоллиги, мушак кучи сарфининг макбул даражаси жуда зарур. Яқиндагина кувватнинг деярли ягона манбаи саналган мушакларнинг бугунги кунда кувват генератори сифатидаги фаолиятида ниҳоятда чекланган. Ҳаракат фаоллиги биологик табиатга эга. Хайвонларни оёқлари «бокади», ибтидоий одамни ҳам оёқлари «боккан». Тараққиёт шунга олиб келяптики, инсонни акл-идроки «бокадиган» бўлиб, у ҳаракатнинг ҳаёт учун зарур бўлган, тарихан юзага келган биологик вазифасидан воз кечяпти. Ҳозирги вақтда ҳаракат фаоллиги ҳажмининг камайиши ва мушак кучи сарфининг пасайишини «гипокинезия» ёки «гиподинамия» атамаларидан бири остида бирлаштиришга ўринишяпти. Гарчи «гипокинезия» тушунчаси анча кенг бўлса ҳам, гиподинамия ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, уларга жисмоний тарбия жараёнида айрим касалликларнинг олдини олишда эътиборни қаратиш лозим (мушакларнинг статик зуриқиши, изометрик машқлар). Шунинг учун, бизнингча ҳаракат фаолиятининг турли жихатларига, скелет мушаклари жисмоний ривожланиш даражасининг пасайиши натижасида саломатликка пўтур етишга олиб

келадиган ўзгаришларга диққат қилиш учун ҳар иккала тушунчани сақлаб қолиш керак.

Фаол ҳаракатчанлик концепцияси инсонда мавжуд бўлган ҳаракатларга тугма, табиий, биологик эҳтиёжга, хайвонлардаги худди шунга ўхшаш эҳтиёжга асосланади. Ҳаракат фаоллиги даражаси ирсий жихатдан шартланган катталиқ бўлиб, ҳар бир биологик турда ўзига хос, янги тугилган гудаклар ҳаётининг дастлабки йилларида бу миқдор энг юқори бўлади, бу организмнинг ўсиш ва ривожланиш шароитларини таъминлашда, гомеостазнинг шаклланишида скелет мушакларининг катланиш эҳтиёжи организм ривожлангани сайин пасайиб боришга мойил; бунга тарбия хусусиятлари ва турмуш тарзи ҳам катта таъсир кўрсатади; кексалиқда бунга эҳтиёж жуда паст. Ҳаракат эҳтиёжининг пасайиши билан бир вақтда онтогенезда организмнинг қариш белгилари кўпайиб бораётгани кўзатилади, бунда қуйидаги боғлиқлик аниқланган: индивиднинг ҳаракат фаоллиги нечоғли паст бўлса, унинг ҳажмида қисқариш қанчалиқ эрта кўзатилса, эволюция жараёнлари организмнинг функционал инкониятлари, ижтимоий фаоллиги торайиши шунчалиқ намоён бўлади. Жисмоний машғулотларга бўлган эҳтиёжни кучайтириш, ҳаракатлар ҳажмини бошқариш ИТИ даврдаги долзарб ижтимоий вазифа бўлибгина қолмай, асосли умумбиологик муаммо ҳисобланади.

Организм учун ҳаракат фаоллиги даражаларининг муайян оралиғи мос бўлиб, унинг ўртаси саломатликни ривожлантириш учун энг макбул саналади, унинг чегаралари эса бундай эмас. Ҳаракат эҳтиёжи энг макбулни кўзда тўтади, фаолликни шунчаки оширишга интилиш организм учун хаддан ортик бўлиши мумкин. Ҳозирги замон шароитида турмуш тарзининг ўзгариши натижасида ҳаракат фаоллиги пасайишининг икки жихати мавжуд. Гап ҳаракатларнинг умумий чегараланиши, қувват сарфлаш даражасининг пасайиши, ҳаракатнинг ҳаракатланиши туфайли юзага келадиган афферентациянинг камайиши ва натижада шуғулланганлик даражасининг ниҳоятда пасайиб, атрофик ўзгаришларнинг юзага келиши хусусида кетяпти. Шу билан бирга умумий чеклашда катта мушаклардан айникса, елка, кул панжалари, ҳамда нўта мушакларидан мунтазам, анча шиддатли тарзда фойдаланилади, бунда инсон меҳнати қанчалиқ чўқур ихтисослашган, турмуши ва механизациялашган бўлса, у шунчалик кам миқдордаги ҳаракатларни қўллайди. Организмдаги ҳар қандай тизим ҳаракатсиз қолиши билан унинг тўлақонлиги пасаяди, бу биологиянинг умумий қонунидир. Мослашувчанликни сақлаб турувчи ва ривожлантирувчи ҳаракат фаоллиги чегараланганда, одам ташқи муҳитнинг кўплаб ўзгарувчан омиллари олдида нисбатан химоясиз бўлиб қолади. Инсоният тараққиётида етакчи аҳамият касб этган жисмоний фаоллик ҳозирги вақтда биологик ҳамда ижтимоий жихатдан долзарб бўлиб бормокда.

Инсоннинг одатдаги жисмоний фаоллигини ўрганиш буйича АОЗ (ЖСТ) материалларига мувофиқ функционал инкониятларни нг юқори даражаси соғлиқнинг ижобий мезони, паст даражаси эса, айникса, Юракнинг касаллик билан боғлиқ хавф омилли ҳисобланади. Гипокинезия ва

гиподинамиянинг инсон саломатлигига ёмон таъсир кўрсатиши кўпгина тадқиқотлар ёрдамида исботланган бўлиб, булар инкониятларининг торайиши ҳисобига жисмоний ривожланиш мўтаносиблигига пўтур етказди, номахсус резистентлик, организмнинг функционал ҳолати даражасининг пасайишига олиб келади. Жисмоний фаолликнинг инсон умри давомийлигига таъсирини булар ёклама тушуниш нотўғри буларди. Нихоятда муҳим бўлган масала – алоҳида (индивидуал) жисмоний юкламалар устидаги изланишлар масаласи ҳали ҳал этилмаган. Жониворлар устида ўтказилган илмий тажрибаларнинг кўрсатишича, гипокинезия ва чегара даражасидаги жисмоний юкламалар умрнинг жиддий кискаришига олиб келади. Уларнинг энг мақбул даражасигина тиклаш жараёнларининг энг самарали, табиий, физиологик стимуляторларидан бири бўлиб қолади. Жисмоний фаолликнинг кексалик чоғида саломатликни сақлаш ҳамда умрни ўзайтиришдаги аҳамитини тасдиқловчи бевосита маълумотлар жуда кўп. Масалан, маълумки, семизлик умрни кискартиради, машклантирилган хайвонларнинг эса тана огирлиги анча кичик, ёғ захиралари кам, шунинг учун жисмоний фаолликнинг давом эттирувчи таъсирини семизлик даражасининг пасайиши билан боғлаш табиий. Инсоннинг юксак жисмоний фаоллиги қатор патологик жараёнлар, биринчи навбатда, Юрак-қон томир тизими касалликларининг ривожланишини сусайтириб, умрни ўзайтириши мумкин. Маълумки, организмнинг мақбул жисмоний фаоллиги кислород танкислигига – кўпдан-кўп патологик жараёнлар ривожланишнинг универсал механизмларидан бирига сабаб бўлади.

Жисмоний фаоллиги ва умрини давомийлиги жихатидан бир-биридан фарқ қилувчи ўзаро яқин қариндош турларнинг (уй куёни – ёввойи куён, сигир – от, каламуш – олмахон) айрим физиологик ҳамда морфологик кўрсаткичларини таккослаш билан боғлиқ тадқиқотлардан шу нарса маълум бўлдики, жисмоний фаолликнинг, айниқса мушак юкламалари динамик таркибий қисмининг ортиши умрни жиддий даражада ўзайтириш воситаси саналади. Шунингдек, мақбул жисмоний юклама асосий алмашинувнинг пасайишига, шунингдек, организмнинг тўғри фаолият кўрсатишида муҳим бўлган АТФ, оксил микдори ва бошқа кўрсаткичларнинг ортишига олиб келиши аниқланади.

Узок умр кўриш сабабларини ўрганишда жисмоний фаолликнинг шахсий хусусиятлар билан уйғунлиги эътиборни тортади. Узок умр кўриш феномини ўрганишга мажмуали ёндашувда рухий омилларнинг жиддий таъсири аниқланди. Узок умр кўрувчилар шахсий руҳият хусусиятлари, ҳаётга нисбатан унинг ўзига ҳос оптимистик бўёқлари билан рухий эгилувчанлиги билан тавсифландилар, ҳаётнинг турли вазиятларига осон мослашадилар, стрессларга бардош бера оладилар. Бунинг ирсий табиати мавжуд бўлиши мумкин – кўпгина рухий-динамик хусусиятлар ирсий ёъл билан ўтади, эхтимол, рухий хусусиятлар ҳам шундай ўтиши мумкин. узок умр кўришга ёрдам берадиган ижтимоий-психологик вазият, кийинчиликларни, зиддиятларни, стрессларни юмшатувчи ўзига ҳос ҳаёт тарзи, кекса киши билан

унинг атрофидаги одамлар орасида мавжуд мустаҳкам алоқа ҳам муайян аҳамиятга эга.

Бугунги кундаги ҳаётий шароитлар вегетатив асаб тизимига юқори талаблар қуюди. Шуни ҳисобга олиш керак-ки, агар филогенезда вегетатив фаолиятлар (жумладан, Юрак-қон томир тизими) қайта мушак юкламаларига мувофиқ ривожланиб, бошқарилган бўлса, ҳозирги вақтда бошқариш жиддий асосий руҳият зўриқиш фонида уларнинг сурункали етишмовчилиги остида амалга оширилади. Маълумки, вегетатив асаб тизими, биринчи навбатда, умумий трофик мослашув фаолиятини амалга оширади. Бу асаб тизимининг энг қадимий фаолияти бўлиб, филогенез жараёнида у анималга нисбатан камроқ ўзгаришларга учраган, морфологик жиҳатдан у анча содда; энг қадимги аждодларнинг вегетатив асаб тизимига хос бўлган муносабатлар (жумладан, унинг организм бўйлаб, «сочиб юборлагчилиги») сақланиб қолган. Филогенезда қолган фаолиятлар (масалан, газ алмашинуви) локомоция билан таъминланган, кейинчалик эса ички муҳитнинг пайдо бўлиши ҳамда кучиб юрувчи асаб томири кўринишидаги марказий бошқарув аппаратининг аста-секин шаклланиши билан мувофиқлашувига эҳтиёж пайдо булди. Вегетатив асаб тизимининг қадимий ҳамда барқарорлиги, унинг скелет мушакларига боғлиқлиги натижасида жисмоний тарбия онтогенезнинг барча босқичларида мотор ва вегетатив фаолиятларнинг рефлексор асосидаги информацияси муаммосини ҳал этиши керак.

Бугунги кунда жаҳон адабиётида гипокинезия ва гиподинамия, фаол ҳаракатчанлик, виссерал-мотор, рефлексларнинг назарий асослари чўқур ёритилган. Маълумки, ҳаракат фаоллиги виссерал-мотор рефлекслар типини буйича вегетатив соҳасига кенг таъсир зонасига эга бўлган бутун проприоцептив афферентитациянинг бош манбаи саналади. Ҳар қандай афферент тизимдан (экстроцептив ва проприоцептив) импульсларнинг танқислиги инсон ёки ҳайвон организмнинг бутун ҳаёт фаолияти кескин сусайишига олиб келади, у патологик сусайиш ҳолати билан тавсифланиб, танглик олими сифатида баҳоланиши мумкин. Айни вақтда «вегетатив истиль» ҳамда ҳиссиётларнинг ёъқлиги ҳам организмнинг макбул ҳолати ҳисобланмайди. Асаб трофикаси вегетатив асаб тизими тонуси сақланган жойда амалга ошади. Айнан фаол ҳаракат режими ва ижобий ҳиссиётлар организм ҳаёт фаолиятининг барча босқичларида – хатти-ҳаракатлардан тортиб ҳужайралар микёсигача, меёрда ҳам патологик ҳолатда ҳам – ўз-ўзини химоя қилиш учун қувват манбаи саналади.

Инсон саломатлигини замонавий тарзда яхлит баҳолашда жисмоний ривожланиш даражаси ҳамда уйғунлиги катта аҳамият касб этади. Таъкидлаш зарурки, бугунги адабиётларда «жисмоний ривожланиш» тушунчасига бу хил таъриф учрамайди. Замонавий антропология ва жисмоний тарбия назариясида инсоннинг «жисмоний ривожланиш» машғулоти марказий ҳисобланиб, турлича организмга эга, негаки мазкур аъзолар инсон организмнинг турли жисмоний хусусиятлари ҳамда сифатлари мажмуаларини тадқиқ этади. Ҳозирги вақтгача жисмоний ривожланиш ва саломатликнинг нисбати хусусида ягона фикрга келинмаган. Масалан,



«жисмоний ривожланиш», «саломатлик» тушучаларини тенглаштиришга ўринишлар мавжуд, чунки, жисмоний ривожланиш даражасининг пастлиги ва сурункали касалликлар бирлиги, айникса, болаларда, тез-тез учраб туради. Жисмонан буш, нимжон болаларнинг юкумли касалликларга, жумладан сил касаллигига мойиллиги илгаридан маълум. Хаддан зиёд тўлалик, Юрак-қон томир тизими касалликлари, жумладан ишемия билан ёнма-ён келиши тўғрисидаги маълумотлар ҳам уша қонуниятнинг яна бир тастигидир. Айни вақтда, катта одамларда жисмоний ривожланиш даражаси ҳамда саломатлик орасидаги алоқадорликни аниқлайдиган холис (объектив) маълумотлар, олимларнинг фикрича, ёъқ, жисмоний ривожланишнинг саломатликка ва аксинча, саломатликнинг жисмоний ривожланишга таъсири аниқланмаган, муаллифлар назарида, улар мувозанат (параллел) равишда ривожланади. Биз бу фикрни куллаб-қувватлаймиз ва муаммонинг шундай куйилиши сабабли бугунги кунгача аҳолининг саломатлиги муаммоларини назарий жихатдан ҳал этишда, жумладан, диспансеризация вақтида инсоннинг жисмоний ривожланишига етарлича эътибор берилмайди.

Инсоннинг саломатлиги ва жисмоний ривожланиши бирлигига мажмуали баҳо бериш учун «жисмоний ҳолат» тушунчасини қўллаш ҳамда жисмоний ривожланишнинг саломатлик билан алоқадорлиги хусусиятини кўзгалиши муҳим амалий вазифа бўлиб, у фақат беморларни эмас, соғлом кишиларни ҳам кенг текшириш ёъли билан ҳал этилишни талаб қилади. Мазкур масала буйича бизнинг нуқтаи назаримиз юқорида кўрсатилган жисмоний ривожланиш инсон саломатлигини яхлит баҳоланганда, унинг кўрсаткичларидан биридир.

«Жисмоний ривожланиш» тушунчасининг мазмунини организмнинг тўзилиш – механик хусусиятлари нўқтаи назаридагина изохлаш етарли булмайди, жисмоний маданият ва жисмоний тарбия назарисида у ҳаракат аппарати ва умуман организм ривожланишининг хакакий амалий тавсифи билан боғланиш лозим. Ҳозирги вақтда шундай фикралр устунворки, уларга кура алоҳида бир белги эмас, балки тана ўзунлигининг турлича вариантларида учрайдиган уларнинг нисбати инсоннинг жисмоний ривожланишини тавсифлайди. Тана ўлчамларининг катталари ҳар доим жисмоний ривожнинг яхшиланишига мувофик келади; буни «жисмоний англаш индекслари» параллел равишда ортганидагина таъкидлаш мумкин.

Болалар ва ўсмирлар жисмоний ривожланишини урганган мамлакатимиздаги ва чет эллик муаллифларнинг кўп сонли тадқиқотларида кўрсатилишича, жисмоний ривожланишнинг ёъналиши ва даражаси биологик омиллардан (ирсият ва хакозо), ташқари ижтимоий ва экологик шарт-шароитларга (жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиш даражаси, маиший ва гигиэник куникмалар жисмоний тарбияни ташкил этиш, табиий шароит, турмуш тарзи ва бошқалар). Инсон саломатлиги кўрсаткичларидан бири бўлган жисмоний ривожланишга муносабат унинг илмий ва амалиёт аҳамиятини оширади ҳамда ривожланиш даражаси ва уйғунлигига боғлиқлигини урганиш вазифасини биринчи даражаси масалалар қаторига қуяди.

Чунки, жисмоний ривожланишнинг бир хил кўрсаткичлари намоён бўлиш даражасига караб ижобий, саломатликнинг умумий баҳоси учун кулай ёки унинг ёмонлашуви учун хавфли омилга айланиб, у ёки бу касалликнинг юзага келишига шароит яратиши мумкин. Жисмоний ривожланишнинг мохиятини бундай тушуниш инсоннинг келажаги учун фойдали, унинг ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш буйича фаолиятларини кучайтиради. Жисмоний ривожланиш даражаси ва мўтаносиблиги ҳар қандай ёшда организм билан муҳит орасидаги ўзаро муносабатининг диалектикасини очиб беради, организмдаги метаболик жараёнларини, эндокрин тизими мувозанатини, жисмоний тарбиянинг адекватлигини тавсифлайди.

Сўнгги йилларда илмий-техник революциянинг давом этиши ҳамда экологик ахволнинг кескинлашуви туфайли инсон саломатлигига талаблар ўсиб бормокда. Инсоннинг биологик ишончлигини, организмнинг табиий инкониятларини ошириш масаласи кўтариляпти. Шунинг учун, бир томондан, гап замонавий инсон шахсини ҳар томонлама самарали ривожлантириш, унинг табиий қобилятларидан оқилона фойдаланиш даражасини ошириш, уларни ўзгариб турган ҳаёт ва атроф-муҳит шароитлари билан мақбул шароитлар яратиш зарурати устида борса, иккинчи томондан, инсоннинг ўз соғлигини мустаҳкамлаш, функционал ҳолатини яхшилаш, организмнинг захирадаги инкониятларини кенгайтириш ва шу тарзда ҳаётнинг мураккабликлари, ўзгаришларига қарши тура олиш қобилятини ривожлантириш буйича масъулиятини ошириш зарур. Организмнинг физиологик захиралари суровини кенгайтириш восита ва усулларини излаб топиш бош вазифалардан бири сифатида кун тартибига қуйилмокда. Фақат шу ёл билан инсоннинг касбий юкламалр ва танглик омилларига чидамлилигини кучайтириш мумкин. Бунга эришиш учун организмнинг умумий ва махсус жисмоний машгулотлар, нокулай омилларга қарши махсус машқлар, фармокологик воситалар ёрдамида чиниктириш лозим.

Инсон организмнинг функционал ҳолати унинг асосий тизимларда захираларнинг мавжудлиги билан белгиланади, асосий функционал тизимларнинг «захирадаги қуввати йигиндиси» фақат саломатликнинг ҳолатигина тавсифлаб қолмай, инсоннинг касалликка муносабатини ҳам белгилайди. Организмнинг захирадаги инкониятлари саломатликнинг кўрсаткичларидан бири ҳисобланиб, инсоннинг яшаш қобилятини ҳам кўрсатади. Уларнинг аҳамияти, айниқса, ташқи муҳитдаги ўзгаришлар вақтида, танглик ва тангликка яқин вазиятларда, у ёки бу касалликларнинг ривожланиши вақтида, кексайиш жараёнида ортади. Инсоннинг захирадаги инкониятлари концепцияси организмга тарихан ато этилган объектив инкониятларга таянади. Мазкур муаммонинг ечими инсоннинг инкониятларини баҳолашга янгича ёндашиш учун шароит яратади, кишиларни болалигидан ва бутун онгли ҳаёти давомида таълим тарбия бериш жараёнлари самарадорлигини оширишга олиб келади.

Организмнинг физиологик захиралари мўтлақо хақиқий анатомик-физиологик, функционал инкониятларига эга. Компенсация – мослашув жараёнларини моддий таъминлашнинг ҳаммабоп тамойили шаклланган

бўлиб, бундай таъминлашнинг ёъли ҳар доим ва ҳар ерда хужайраларнинг ички тўзилиши гиперплазияси саналади. Соғлом киши катта хажмли жисмоний иш бажариш билан боғлиқ ҳаёт фаолияти жараёнида табиий захира ҳисобига функцияларнинг янада макбуллашиши юз беради, бу захира организм геномитнинг таркибий қисми бўлади ҳамда инсон организмнинг ички ва ташқи муҳит омилларига мослашуви тушунчаси мазмунини ташкил этадиган кўпдан-кўп жараёнларига эришилади ва тадқиқотчи инсоннинг мослашиш материални – унинг умумий мослашиш захирасини ҳамда юкламага мослашиш захирасини тўғридан-тўғри улчаш имқонига эга.

Ўз ҳаёт фаолияти давомида инсон ўз инкониятлари чегарасида ишламайди, яъни захираларидан максимал тарзда фойдаланмайди. Организмнинг захирадаги инкониятлари ортиши бутун организм манфаатлари ёълида алоҳида аъзо ва тизимларнинг мувофиқлиги, юксак биологик аҳамиятликнинг сафарбандликнинг сафарбарлигига асосланган. Ҳар турли «захиралар»нинг мавжудлиги тўғри ривожланишнинг энг оддий ва самарали химоя воситаси ҳисобланади; захира тизимларининг мавжудлиги алоҳида аҳамиятга эга. Бошқарув механизмлари шундай захира тизимини таъминловчи томонлардан бириини таклиф этади. Айнан бошқарув механизмлари ҳолати, уларнинг мўқамаллиги организмнинг захирадаги инкониятлари билан боғлиқ бўлиб, бу фақат маиший ҳамда ишлаб чиқариш шароитдаги мослашув жараёнлардагина эмас, касаллик чоғида ҳам катта аҳамият касб этади. Организмда пайдо бўладиган издан чиқаришлар эволюция (таркккиёт) жараёнида юзага келадиган бошқарув механизмлари томонидан ёълга солинади. Организмнинг тўғри реактивлиги доираси қанчалик кенг бўлса, у хавfli омиллар таъсиридан шунчалик ишончли муҳофазаланган бўлади.

### **3. Ишчанлик қобилияти ва меҳнатга лаёқат саломатлик ва шахсий сифатлар натижаси.**

Ҳозирги вақтда ораганизмнинг функционал ҳолатини баҳолашда, унинг захиралари, турли омилларга мослашиши даражасини аниқлашда, Юрак-қон томир тизими тадқиқотларига асосий эътибор қаратилмоқда. Мураккаб ташкил этилган биологик тизимларнинг энг турли-туман реакцияларида қон айланиш тизимининг аҳамияти жуда катта. Қон ҳаракатланишининг умумий ёки чекланган механизмлари бўзилиши, одатда, деярли ҳар қандай патологик ҳолатларда, агар сабаб сифатида бўлмаса, натижа сифатида кўзатилади. Қон айланиш тизими организмнинг бошқа тизимлари билан шундай мустаҳкам алоқадаки, у турли издан чиқишларнинг универсал индикаторлари сифатида текширилади.

Инсон организмнинг физиологик захиралари микёсини аниқлаш шиддатли, қиска муддатли, катъий улчаб бериладиган жисмоний ёки аклий юкламалар, яъни функционал синовларнинг кулланиши билан амалга ошади. Жисмоний юклама универсал тестлаш воситаси ҳисобланиб, унинг ёрдамида организмнинг функционал инкониятлари, унинг яширин захиралари баҳоланиши мумкин. Улчаб берилган жисмоний юклама организмнинг асосий функционал тизимлари, энг аввало, қон айланиш тизимининг қувват захирасини улчаш эталони саналади. Организмнинг функционал захираларига

хос микдорий хусусиятлар усулларидан кейинги йилларда кўпчиликка маъкул бўлгани инсоннинг жисмоний ишчанлик қобилияти тадқиқотларидир (PWC170 тести). «Жисмоний ишчанлик қобилияти» (пҳисйсал ворк сфпфситй) атамаси орқали инсоннинг статик (турғун), динамик (ҳаракат) ёки аралаш ишда максимум жисмоний кучланишни намоён этишга мавжуд қобилияти ифодаланган. Маълумки, жисмоний ишчанлик қобилияти организмдаги турли тизимларнинг морфологик ва функционал қобилиятига боғлиқ. Жисмоний ишчанлик қобилияти устидаги тадқиқотларнинг аҳамияти соғлиқни таъхислаш ҳамда касалликларнинг олдини олиш фаолияти кучайиши қобилиятини урганишда аъзо ва тизимларнинг жисмоний фаолиятнинг мослашиш ҳолатини аниқлаш муҳим вазифа.

Бугунги кунда жисмоний ишчанлик қобилиятини тадқиқ этиш фақат спорт амалиётида эмас, касалхоналарда, физиологияда, меҳнат гигиэнасида кенг қулланилмоқда. Гигиэник тадқиқот чогида жисмоний ишчанлик қобилиятини аниқлашнинг кўрсатишича, PWC170 тести умуман инсоннинг кардиооресператор тизимини баҳолашда қулланила олади. PWC170 маълумотлари асосида жисмоний ишчанлик қобилиятини пайтида тавсифлаш билан организмнинг фаолият кўрсатиши ишончли эканлиги, кислород етказиб берувчи энг муҳим физиологик тизимларнинг ҳолати тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш муҳим. Усулнинг қиммати шундаки, у интеграл шаклдаги организм фаолиятидаги номувофикликнинг солиштирма силжишларини акс эттиради. Мазкур синов (проба) ёрдамида белги эгаларида мавжуд бўлган Юрак-қон томир ҳамда нафас олиш тизимларидаги функционал чекланишларни аниқлаш мумкин.

Шунингдек саломатлик учун жисмоний сифатлардан орасидан чидамқорлик энг муҳим аҳамиятга эга эканлик аниқланди. Муаллифлар фикрича, чидамқорлик машқлари саломатликни яхшилайти, ишчанлик қобилиятини оширади. Германияда ўтказилган тадқиқотлар соғлиқ ва жисмоний ишчанлик қобилияти (PWC170) шунингдек, чидамқорлик орасида мустақкам алоқа мавжудлигини кўрсатади. Саломатлик ва жисмоний ишчанлик қобилияти бир-бирига боғлиқ, турмуш тарзи эса уларга бир хил ёъналишда таъсир кўрсатади. Чидамқорликни машқ қилдириш билан бирга мушак кучини ривожлантириш ва мушак чидамқорлигига эътибор бериш зарур. Адабиётларда гавда мушак кучи билан жисмоний ривожланиш даражаси орасидаги ўзаро боғлиқлик тўғрисидаги маълумотлар мавжуд. Ўзок муддатли гипокинезия шароитида махсус шиддатли гипокинезия шароитида махсус шиддатли машқ юклагаси қулланиб, унинг таркибига бел ва оёк-қул мушаклари учун кўп сонли статик машқлар қиритилди. Бу машқлар ортостатик таъсирларга чидамқорликни оширишга ёрдам бергани, суяқларнинг минераллар билан туйинган бўлишига, организмнинг иммун барқарорлигига ижобий таъсир кўрсатгани маълум бўлди. Маълумотларга қура, ҳаракат фаоллиги етишмовчилигини (гипокинезияни) штангачилар яхшироқ «кўрсатадила», бошқа спорт турларида, масалан, енгил атлетикада. Спорт машгулотларининг ўзига хос хусусиятлари орқа мушакларга қамроқ статик юклага беради.

Ҳаракат фаоллиги жараёнида организмнинг меёрада ўсиши ва ривожланиши учунгина эмас, балки тескари кодлаш ҳамда зигота геномларига кодланган алоҳида ривожланиш дастурларини амалга ошириш омиллари сифатида зарур бўлган метаболитлар юзага келади. Бошқача қилиб айтганда, ҳаракат фаоллигининг зарур ҳажмсиз етилмай тўзилган ҳомила шаклланишининг (мусобаканинг) барча керакли босқичларидан ўта олмайди, катта одам эса меёридаги ҳаёт фаолиятини юритиш ҳамда стрессларга қарши туриш учун зарур тўзилиш қувватини туплай олмайди. Шундай қилиб, сўз скелет мушакларининг функционал фаоллиги ва қувват захираларини туплаш учун шароит яратадиган самарали анобалик жараёнларни таъминловчи тинчлик шакли устида кетяпти. Юқори самарадорликка эга бўлган анаболизмга фаолият туфайли эришилади ва аксинча, паст самарали анаболизм ҳаракат фаолияти чекланган организмларда қайд этилади.

Афсуски, мазкур муҳим хулосалар профилактик тиббиётда Юрак-қон томир тизими касалликлари ривожланишини башорат қилишда, инсон саломатлигини баҳолашда ўз муносиб ўрнини топмади, ваҳоланки амалий фаолиятда айрим патологик ҳолатларнинг, бизнингча, биринчи сабаби ҳисобланган мушак тизими сустигини қайд этишга тўғри келади.

### **Хулоса**

Шундай қилиб, мазкур рефератда инсон саломатлигининг унинг учун одатий бўлган ҳаракат (жисмоний) фаоллик хусусиятлари билан ўзаро алоқасини кўрсатишга ўриндик. Бунда биз ўз олдимизга муайян тавсиялар беришни мақсад қилиб қуйдик, балки инсон саломатлиги, унинг биологик ишчанлигини оширишнинг мақбул вариантларини излаш буйича илмий тадқиқотлар ҳамда амалий тадбиқ этишни қандай ённалишларда давом эттириш лозимлигини кўрсатдик, бунга ҳозирги вақтда амалий соғлиқни сақлаш учун ижтимоий буюртма сифатида қаралади. Саломатликнинг организмнинг жисмоний ривожланиши ва функционал ҳолатининг морфофункционал кўрсаткичларини тадқиқ этиш, захирадаги инкониятларни аниқлаш профилактик тиббий куриқлар, диспансеризациянинг мажбурий атрибўти бўлиши керак, чунки фақат шу шарт билан касалликлар олидини олиш, соғлиқни мустаҳкамлаш масалаларини ҳал қилиш мумкин. Организмнинг дастлабки функционал ҳолатини, фаолиятдан кейин функцияни тиклаш даражасини аниқлаш инсоннинг ишчанлик қобилятини ривожлантириш ва соғлиқни мустаҳкамлаш мақсадида умумий ҳаракат фаоллигини илмий асосланган ҳолда улчаб бериш муаммосини ҳал этиш, шунингдек, субекстрал таъсирларда (функционал синовлар) пайдо бўладиган жуда кичик ўзгаришларни аниқлаш имконини беради. Бундай ёндашув умумий ахволнинг ёмонлашганлигини (жумладан, толиқиш ва ўта толиқиш натижасида) анча эрта пайкаш, пасайиши паталогиянинг ривожланишига олиб келадиган минимал меёрни белгилаш учун шароит яратади. Бундай меёрни белгилаш муайян профилактик тадбирларни ўтказишда асос бўлиб хизмат қилади. Организмнинг захирадаги инкониятларини билиш аҳолини диспансеризациядан ўтказиш жараёнида яшаш қобиляти кучли кишиларни аниқлаш, бу ҳолатни ҳамда уни башорат қилиш ва ривожлантириш

инкониятларини ўрганишга йўл очади.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ананев В.А., Давиденко Д.Н., Петленко В.П. и др. Этюды валеологии  
F-СПб.: БПА, 2001. – 211 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова А.А. Медицинская валеология Киев:  
«Здоровья», 1998 – 242 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию Л.: Наука 1987.
4. Брехман В.И. Наука о здоровье М.: «Физкультура и спорт», 1990, -  
207с.
5. Мохнач Н.Н. Валеология - Ростов-на-Дону, «Феникс» 2004,1-15 с.
6. В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко – Валеология – перспективное научно-  
педагогическое направление XX века. Теория и практика физ. культ. 2001, 9 –  
13 с.
7. Петленко В.П. Основа валеологии. Киев. Олимпийская литература  
1998.

