

ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2023

5/3-сан

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гууалық берилген.*

Нөкис

5/3-сан 2023

ноябрь

Шөлкемлестіріушілер:

*Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендируі Министрлиги,
ӨЗПИИИ Қарақалпақстан филиалы*

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Адхамжон АБДУРАШИТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Ерполат АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Интизар АБДИРИМОВА
Мавлюда АЧИЛОВА
Нуриддин АЧИЛОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ
Марифжон АХМЕДОВ
Умида БАҲАДИРОВА
Фархад БАБАШЕВ
Ботир БОЙМЕТОВ
Гулзода БОЙМУРОВОДА
Шахло БОТИРОВА
Маманазар ДЖУМАЕВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Алишер ЖУМАНОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА
Холбой ИБРАГИМОВ
Умида ИБРАГИМОВА
Лола ИСРОИЛОВА
Меруерт ПАЗЫЛОВА
Асқарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ
Захия НАРИМБЕТОВА
Меҳри НАРБАШЕВА
Улфат МАҲКАМОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Нуржан МАТЧАНОВ
Сафо МАТЧОН
Шукурилло МАРДОНОВ

Шахсанам МАТУПАЕВА
Лобар МУХТОРОВА
Камаладин МАТЯКУБОВ
Раъно ОРИПОВА
Бахтиёр РАХИМОВ
Фурқат РАЖАБОВ
Сайёра РАХМОНОВА
Арзы ПАЗЫЛОВ
Барлықбай ПРЕНОВ
Дилшода САПАРБАЕВА
Феруза САПАЕВА
Зайниддин САНАҚУЛОВ
Қахқор ТУРСУНОВ
Амина ТЕМИРБЕКОВА
Нурзода ТОШЕВА
Куанишбек ТУРЕКЕЕВ
Гулноз ТУРАЕВА
Гулмира ТОЖИБОЕВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Амангелди КАМАЛОВ
Дилбар ҚАРШИЕВА
Воҳид КАРАЕВ
Дилбар ҚОДИРОВА
Ризамат ШОДИЕВ
Абдушукур ШОҒҚОРОВ
Дилфуза ШАББАЗОВА
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Гулрухсор ЭРҒАШЕВА
Гавхар ЭШЧАНОВА



Арысланбаева А.Б. Формирования профессиональных компетенций будущих учителей начальных классов	536
---	-----

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Allanazarov I.G. Boksshinín kún tartibi, gigiyenasí hám shígíwdagí medicinalíq qadaǵalaw	540
Serimbetov Q. O. Sportda marketing xızmetin shólkemlestiriwdín teoriyalıq hám metodikalıq tiykarları	556
Serimbetov Q. O. Júziw sportında háreketin tezligin tárbiyalawdín qural hám usılları	564
Suyarov X. B. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish mexanizmlari	574
Mambetkasimova Q. Sportchining atletik sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar	581
Ахмедов Ғ. Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланиш тенденциялари	585
Рахимов Х.К., Абдуллаев Ғ. А., Хакимжонов М. Х. Саидғаниев С.О. Енгил атлетика машғулотларида чидамлилиқ сифатларини ривожлантиришда спортчиларнинг юрак уриш частотаси орқали Аэроб ва Анаэроб чегарасини аниқлаш услуги (ўрта ва узок масофаларга югурувчилар мисолида)	591
Shukurllayev J.M. Klaster yondashuv asosida talabalarni kasbiy va ilmiy faoliyatga tayyorlash akmeologiyasi mexanizmi (jismoniy madaniyat misolida)	598
Shermatov M.N. O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning asosiy maqsadlari va vazifalari	603
Nazarov A.I. Maktablarda voleybol sportini shakllantirishning ilmiy asoslari	607
Djurabayeva D.E. Ovqatlanish gigiyenasining inson salomatligiga ta'siri	610
Farafontova O.A., Ilyosova F.F. Problems of pedagogical aspects of selection and training of football players	615
Xudoyberganov J. S. Talaba yoshlarda jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda pedagogik tizimini takomillashtirishning o'rni va xususiyatlari	620



OVQATLANISH GIGIYENASINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Djurabayeva D.E.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: ovqatlanish, jismoniy mehnat, taraqqiyot, printsip, ratsional, organizm, fiziologik, patologik.

Ключевые слова: питание, физическая работа, развитие, принцип, рациональный, организм, физиологический, патологический.

Key words: nutrition, physical work, development, principle, rational, organism, physiological, pathological.

Ratsional ovqatlanish aholi sog'lig'iga, jismoniy taraqqiyotiga, kasallanishga ta'sir etadigan asosiy omillardan biridir. Ovqat ratsional yetarli bo'lmasa, odamning mehnat qobiliyatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi, bu tez charchab qolish, mehnat qilish qobiliyatining pasayishida namoyon bo'ladi. Bolalar to'yib ovqatlanmasa, o'sishda va jismoniy taraqqiyotidan orqada qoladi.

To'g'ri ovqatlanishning asosiy printsiplari bo'lib organizmning fiziologik talabiga ko'ra oziq – ovqat kimyoviy tarkibining mosligiga rioya qilishdan iboratdir. Bu printsiplarga rioya qilinmaslik funktsional o'zgarishlarga, patologik holatlarga va o'limga olib kelishi mumkin. Ovqatlanish mosligini va biologik aktiv moddalar oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarni organizmning yoshi, jinsi va umumiy hayot faoliyatiga qarab to'g'ri ta'minlash, ovqatlanish balanslarining asosiy printsiplari bo'lib hisoblanadi. ular orasidagi balans juda yaxshi o'rganilgan va ovqatlanish ratsionini tuzishda e'tiborga olinadi.

Oziq moddalarning kimyoviy tarkibi oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral tuzlar va suvdan tashkil topgan oziq – ovqat to'plami bilan aniqlanadi, oziq moddalar funktsional yo'nalishiga ko'ra energetik (yog', uglevodlar), asosiy plastik (oqsil, qator mineral moddalar, suv) va asosiy katalitiklarga (vitaminlar, mikroelementlar) bo'linadi. Oziq moddalar bo'linishi zarurligi



kriteriyasiga ko'ra almashuvchilarga (uglevodlar va yog'lar) va almashtirib bo'lmaydiganlarga (aminokislotalar, barcha vitaminlar va ko'pgina mineral moddalar kiradi) bo'linadi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy printsiplaridan biri mehnat faoliyatining xarakterini va og'ir engilligini hisobga olishdir. Mehnat faoliyati xarakteriga ko'ra, mehnatga qobiliyatli aholi guruhini aqliy va jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslar guruhiga shartli ravishda bo'lish mumkin. Aqliy va jismoniy mehnat orasidagi chegara yildan-yilga tenglashib bormoqda. Mehnat gigienasi va kasb kasalliklari institutida xodimlarni tekshiruvlariga ko'ra, agarda jismoniy mehnatda yurak qisqarishlari 1 daqiqada 145 ni tashkil qilsa, aqliy mehnatda esa (sinxrom tarjimalarda) bu 160 ga etgan.

Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi, kam xarakatchanlik (gipokineziya) va motor – vistseral reflekslarining etishmovchiligiga va mehnat faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ayrim hollarda esa, buyrak tosh va ateroskleroz kasalliklarini rivojlanishiga sabab bo'ladi. Gipertoniya kasalliklari, miokard infarkti ko'pincha aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslarda uchraydi. Muskullar faoliyatining pasayishi organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi insonlarga qadimdan ma'lum. Aristotel yozgan edi: « insonni uzoq davom etgan jismoniy harakatsizlikdan boshqa hech narsa, shunchalik ezmaydi». Hozirgi vaqtda jismoniy mashqlarning turli kasalliklar reabilitatsiyasida yaxshi natija berishi ilmiy asoslangan. Bundan tashqari, mushak harakati natijasida yuzaga keladigan motor – vitseral reflekslar modda almashinuvini to'g'ri kechishiga yordam beradi, yurak, hazm qilish ishini yaxshilaydi, hazm shirasi faolligini oshiradi, ichakdagi chirish jarayonlari intensivligini kamaytirib, ichak motorikasini yaxshilaydi.

Aqliy mehnat bilan shug'ullanishdagi ratsional ovqatlanishning asosiy printsiplaridan biri, ovqatning energetik qimmatini cheklashdir. Bunda ovqat muvozanatlangan va to'la qimmatli bo'lishi shart. Sutkalik ratsionda 100-115 gr oqsil, 80-100 gr yog' va 300-350 gr uglevodlar bo'lishi tavsiya etiladi. Hayvon oqsillari miqdori sutkalik me'yorning 50% dan kam bo'lmasligi va bu iloji boricha sut oqsiliga mos kelishi lozim. Qabul qilinayotgan yog'larning 25% saryog', kam qismi o'simlik va boshqa mahsulotlar yog'i bo'lishi muhim hisoblanadi. Ovqat ratsionida qand miqdori uglevodlar umumiy miqdorini 15% dan ko'pini tashkil qilmasligi kerak. Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi kishilar ovqatlanish ratsionida lipotrop va sklerozga qarshi xossaga ega bo'lgan moddalar hamda, oksidlanish - qaytarilish jarayonlarini stimullovchi vitaminlar (B2, B6, C, P, PP) va gipotron ta'sir ko'rsatuvchi moddalar bo'lishi shart (xolin,



inozin, vitamin E, B12, G⁺, falat kislota). Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslarning ratsional rejimi 4-5 martalik ovqat qabul qilish bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslarning ovqatlanishi asosida muvoffiqlashtirish printsiplari yotadi. Bunda oqsil, yog', uglevodlar nisbati 1 : 1 : 4 bo'lishi kerak. Ratsiondagi hayvon oqsillari 55%, o'simlik yog'i sutkalik normaning 30% ni tashkil qiladi. Shuni qayd qilish lozimki, mehnat davomiyligi va intensivligi oshishiga ko'ra vitaminlarga talab ham ortadi. 3-4 martalik ovqat qabul qilish tavsiya etiladi. Uch martalik ovqat qabul qilishda nonushta 30%, tushlik 45%, kechki ovqat 25% ni tashkil qiladi.

Ushbu tushuncha oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilishning bir qator qoidalarini o'z ichiga oladi. Ovqatlanishda gigienik bo'lish va zaharlanish yoki ifloslanish ehtimolini oldini olish nimani anglatishi haqida batafsil bilib oling Ovqatlanish gigienasi gigiena fanining kichik bo'limidir. Bu oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligi va rivojlanishiga ta'siri, organizmning to'yishi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarini oldini olish, iste'mol qilinadigan oziq-ovqatning foydasini oshirish va insonning jinsiy, yosh va konstitutsion xarakteristikasidan kelib chiqib uning ovqatlanish xususiyatlarini o'rganadi. Aynan «ovqatlanish gigienasi» yo'nalishining rivojlanishi natijasida shifobaxsh va to'g'ri ovqatlanishni o'rganadigan dietologiya kabi fan yuzaga kelgan.

Ovqatlanish gigienasining asosiy talablari:

Sutkalik ratsionning energetik qiymati va kun davomida energiya sarfi miqdori tengligi (sarf miqdori kishining yoshi, jinsi, turmush tarzi va kasbiga bog'liq).

Iste'mol qilinadigan oziq-ovqat proportsiyalari va organizmning xususiyatlari mos kelishi. Ovqatlanishning asosiy komponentlari (oqsil, yog'lar va uglevodlar) nisbati o'rtacha 1 : 1 : 4 bo'lishi kerak, ko'p jismoniy faollikda 1 : 1 : 5, aqliy faoliyat mehnat bilan shug'ullanuvchilarda 1 : 0,8 : 3.

Sog'likka zarar keltirmaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish (kimyoviy moddalar va boshqalarsiz).

Ovqatlanishlarni kun davomida taqsimlash — optimal variant 4-5 soatlik intervallar bilan kuniga 4 marta ovqatlanish. Bunda nonushta sutkalik ratsionning 25 foizini, tushlik — 35%, ikkinchi tushlik — 15% va kechki ovqat — 25 foizini tashkil etishi kerak.

Sanitariya-epidemiologiya normalari nuqtai nazaridan ovqatlanishning bexatarliligiga rioya qilish.

Atrofimizdagi dunyo, shu jumladan iste'mol qiladigan taomlar, biz uchun doimo foydali va xavfsiz bo'lmasligi mumkin bo'lgan ko'p sonli



mikroorganizmlar bilan to'la. Ularning aksariyati agar buning uchun qulay sharoitlar mavjud bo'lsa ko'payishi va kuchli zaharlar ishlab chiqarishi mumkin, bu zahar oziq-ovqat bilan birgalikda organizmga tushganda inson salomatligiga juda salbiy ta'sir ko'rsata oladi. Bunday mikroorganizmlar bakteriyalar, achitqi zamburug'lari va mog'or hisoblanadi.

Mog'or zamburug'i atrof muhit qulay bo'lganda (issiq, qorong'i, nam va h.k.) oziq-ovqat mahsulotlarida hosil bo'lishi mumkin. Mog'or zamburug'lari organizmga kirganda kuchli oziq-ovqatdan zaharlanishga olib kelishi mumkin. Achitqilar tarkibida namlik va shakar bo'lgan oziq-ovqatlarda ko'payishi mumkin. Ularning organizmga kirishi organizmga xush kelmaydi.

Zararli bakteriyalar oziq-ovqat sifatini buzadi va buning natijasida ham zaharlanish yuzaga kelishi mumkin. Ular inson organizmiga quyidagi yo'llar orqali kirishi mumkin:

Yuvmagan qo'llar;

Iflos sirt;

Iflos suv;

Kuyish va jarohatlar;

Uy (va nafaqat) hayvonlari va boshqalar.

Oziq-ovqat gigienasiga qat'iy rioya qilishga qaror qilsangiz, quyidagi tavsiyalarni bajaring:

Meva va sabzavotlarni yuvish;

Mahsulotning yaroqlik muddatiga e'tibor berish;

Faqat qaynatilgan suv ichish;

Qo'llarini yaxshilab yuvish;

Ovqatni qo'llar bilan yemaslik va ovqatlanayotganda barmoqlarni yalamaslik;

Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishda tez-tez ishlatiladigan buyumlarni (pichoq, sanchqi va hokazo) dezinfektsiyalab turish;

Chiqindilarni oshxonadan o'z vaqtida chiqarib turish;

Ovqatlanayotganda shoshilmaslik;

Ovqatni yaxshilab chaynash;

Ovqat paytida suyuqlik ichmaslik;

Ovqatni avval suyuqroq taomlardan boshlab, yakunida quyuqroq taomlar bilan tugatish;

Har kuni bir xil vaqtda ovqatlanish;

Faqat to'g'ri ishlov berilgan mahsulotlarni (termal va h.k.) iste'mol qilish. Ovqatlanishning fiziologik me'yorlari ayrim aholi guruhlarining asosiy oziq – ovqat moddalariga va energiyaga bo'lgan optimal ehtiyojini aks ettiradigan



o'rtacha qiymatlar hisoblanadi. Yakka tartibdagi ehtiyojlarni aniqlashda avvalo bo'y, tana massasi, yosh, shuningdek mehnat va turmushning konkret xususiyatlari haqidagi ma'lumotlarni hisobga olish kerak. Kecha – kunduzlik energiya sarflari o'rnini to'ldirish uchun organizm ma'lum tarkibdagi oziq – ovqat mahsulotlari bilan yuqoril miqdorda ta'minlanishini nazarda tutish kerak.

Adabiyotlar:

1. I.R.Choriyev Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari O'quv qo'llanma 2022
2. M.N.Shaternikov Ovqatlanish gigiyenasi darslik
3. B.M.Saidov Sport tibbiyoti darslik
4. M.R. Tilovov, S.O. Turdiyev, A.M. Bozorov ovqatlanish gigiyenasi o'quv qo'llanma
5. Djurabayeva D.E (2022) Bolalar serebral falaji kasalligi bilan kasallangan maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarni maxsus jismoniy mashqlar orqali korreksitalash. «Mug'allim hem uzluksiz bilimlendirio'» №6/3 2022 70-74b
6. Djurabayeva D.E (2022) Correction of Preschool Children with Cerebral Palsy through Special Physical Exercises. "Pindus journal of culture, literature and ELT" 2022 №12 85-89 p
7. Xudoyberganov J.S The Current State of Improvement of the Pedagogical System in the Development of Physical Endurance Qualities in Student Youth. Academic Journal of Digital Economics and Stability 72-76 betlar Indoneziya 2022 yil.
8. Xudoyberganov J.S Physical qualities and the importance of their development International journal for innovative Engineering and management Research. – India, 2021. Vol.10. Is.03. – P. 17-22. (Journal Impact factor- 7,23. № 2).
9. Xudoyberganov J.S The importance of development resilience in students. Academicia Globe Inderscience Research. – Indonesia, 2021. – Vol. 2. – Is. 6. – P. 115-119. (Journal Impact factor- 7,23. № 2).

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada ovqatlanish gigiyenasining inson salomatligiga ta'siri haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ

В этой статье представлен краткий обзор влияния гигиены питания на здоровье человека.

SUMMARY

This article provides a summary of the effects of food hygiene on human health.