

UDK 740

PEDAGOGLARDA YUZAGA KELADIGAN KASALIKLARGA SABAB BO'LUVCHI OMILLAR VA ULARNING FAOLIYATGA TA'SIRI

Kamolova Azimaxon Odiljon qizi

Namangan Davlat pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya fanlarini o'qitish metodikasi

kafedrası o'qituvchisi (mustaqil izlanuvchisi)

azimjonodilovich5656@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolda sog'liqni saqlash ta'limi tibbiy va biologik bilimlarni rivojlantirishni va u orqali kasbiy kasaliklarni oldini olishni anglatadi, bu esa pedagoglarda yuzaga keladigan doimiy stresslar, charchoq, depressiya xolatlarini diagnostika qilishga amaliy yordam beradi. U ushbu sohalarning noklassik rivojlanishi masalasini uslubiy jihatdan asosli shakllantirishdan boshlanadi. Kadrlar tayyorlashda ularni ilmiy bilimlarni hayotga tatbiq etishning eng oliy shakli ekanligidan kelib chiqib, kadrlar tayyorlash samaradorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, kadrlar tayyorlashdagi bu kabi yondashuvlar fan uchun mavjud kamchiliklar va yangi muammolarni ochib berish va ularni yechim topishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: O'qituvchilik kasbi, izlanish, mahurat, pedagog, salomatlik, madaniyat, kassaliklar, kombinatsiya, neyropsik stress, osteoxondroz, disfunktsiyasi, depressiya, Psixoprofilaktika.

К ЗАБОЛЕВАНИЯМ, ВОЗНИКАЮЩИМ У ПЕДАГОГОВ ПРИЧИННЫЕ ФАКТОРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: В этой пословице санитарное просвещение относится к развитию медицинских и биологических знаний и профилактике профессиональных заболеваний с помощью них, что дает практическую помощь в диагностике постоянных стрессов, усталости, депрессивных состояний, возникающих у педагогов. Он начинается с методологически обоснованной постановки вопроса о неоклассическом развитии этих областей. В обучении персонала особое значение приобретает эффективность обучения, обусловленная тем, что оно является высшей формой воплощения научных знаний в жизнь. В то же время подобные подходы к обучению персонала помогают науке выявлять имеющиеся недостатки и новые проблемы и находить их решения.

Ключевые слова: Профессия учителя, исследование, мастерство, педагог, здоровье, культура, кассовые сборы, комбинация, нервно-психическое

напряжение, остеохондроз, дисфункция, депрессия, психопрофилактика.

TO THE CASES THAT OCCUR IN EDUCATORS CAUSATIVE FACTORS AND THEIR IMPACT ON ACTIVITY

Annotation: In this article, health education means the development of medical and biological knowledge and, through it, the Prevention of professional disabilities, which provides practical assistance to the diagnosis of constant stresses, fatigue, depressive states that occur in educators. It begins with the methodically justified formulation of the issue of the nonclassic development of these areas. Due to the fact that in the training of personnel they are the highest form of bringing scientific knowledge to life, the effectiveness of Personnel Training is of particular importance. At the same time, such approaches to personnel training will help to reveal existing shortcomings and new problems for science and find solutions to them.

Keywords: Teaching profession, research, mahurat, educator, health, culture, cases, combination, neuropsychic stress, osteochondrosis, dysfunction, depression, Psychoprophylaxis.

Kirish. O‘qituvchilik kasbi – katta san’atdir. Bu san’atga pedagog osongina, o‘z-o‘zidan erisha olmaydi. Bunga tinim bilmay izlanish o‘z ustida ishlash, tanlagan kasbini mahorat bilan o‘rgana olishi lozim. Mashhur pedagog Yan Amos Komenskiy “O‘qituvchilik yer yuzidagi har qanday kasbdan ko‘ra yuqoriroq turadigan juda faxrli kasb” ekanligini ta’kidlaydi. O‘qituvchi obrazini tasvirlar ekan, uning shaxsida quyidagi fazilatlar bo‘lishi kerakligini aytadi: vijdonli, mehnatkash, sabotli, axloqli, o‘z ishini sevuvchi, o‘quvchilarga otalaridek muomala qiluvchi, ularda bilimga havas uyg‘otuvchi, o‘quvchilarni o‘z ortidan ergashtiruvchi va o‘z e’tiqodiga ega bo‘lgan shaxs. Shu bilan bir qatorda o‘z salomatligini va u orqali o‘quvchilar salomatligini ham saqlash madaniyatiga ega bo‘lsin. Shundagina biz jamiyatga yetuk kadrlarni yetishtirib chiqaramiz.

Jamiyatimizda esa pedagoglar kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilishini talab qilish, bu orqali qonunchilik hujjatlariga muvofiq ijodiy ta’til olishi, ta’lim tashkilotini boshqarishda, shuningdek ta’lim tashkilotining faoliyati bilan bog‘liq masalalarni muhokama qilishda ishtirok etishi, o‘z kasbiy faoliyatiga g‘ayri qonuniy ravishda aralashuvdan himoyalanish hamda ta’lim oluvchilar va ularning ota-onalari (qonuniy vakillari) tomonidan pedagogning kasbiga hurmat bilan munosabatda bo‘lishini talab qilish huquqlarga ega bo‘lishlarini kafolatlay olishimiz lozim.

Adabiyotlat tahlili

Bugungi kun jamiyatimizda o‘qituvchilik kasbi faoliyatiga e’tibor ortib bormoqda

bu esa ularga beriladigan imkoniyatlarni majburiyatlar sog'liq muammolarining chastotasi va davom etayotgan kasalliklarning og'irligi bo'yicha "xavf guruhi" deb tasniflash mumkin. Sog'liqni saqlash ta'limi ongga qaratilgan bo'lishi kerak va shuning uchun ta'lim bilan chambarchas bog'liq. Aynan ong tufayli sub'ektdan tashqaridagi ijtimoiy normalar uning xatti-harakatlarining ichki tartibga soluvchisiga aylanadi (1).

Sog'liqni saqlash ta'limi tibbiy va biologik bilimlarni psixologiyalashtirishni anglatadi, degan fikrga qo'shilmaslik mumkin emas. U ushbu sohalarning noklassik rivojlanishi masalasini uslubiy jihatdan asosli shakllantirishdan boshlanadi. Kadrlar tayyorlash ilmiy bilimlarni hayotga tatbiq etishning eng oliy shakli ekanligidan kelib chiqib, kadrlar tayyorlash samaradorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, kadrlar tayyorlash fan uchun kamchiliklar va yangi muammolarni ochib beradi. Ammo ilmning o'zi yetarli emas, uni har doim ish bilan, biznes bilan birlashtirilishi kerak. R.Akoffning fikriga ko'ra, "Mehnat va o'rganishni uyg'unlashtirish xar bir insonning hech bo'lmaganda muammolarni hal qilish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat sohasida birligidir". Bu kombinatsiya salomatlik va sog'lom turmush tarzini o'rgatish muammosini hal qilishda ayniqsa muhim va zarurdir (2).

S.V.Popov salomatlikning bir nechta turlarini aniqlaydi:

Somatik salomatlik - bu inson tanasining a'zolari va tizimlarining hozirgi holati. uning asosini ontogenetik rivojlanishning turli bosqichlarida hukmronlik qiladigan asosiy ehtiyojlar vositasida amalga oshiriladigan individual rivojlanishning biologik dasturi tashkil etadi. Bu ehtiyojlar, birinchidan, inson rivojlanishining asosi bo'lsa, ikkinchidan, bu jarayonning individuallashtirishini ta'minlaydi.

Jismoniy salomatlik - bu organizmning a'zolari va tizimlarining o'sish va rivojlanish darajasi, uning asosini adaptiv reaksiyalarni ta'minlaydigan morfologik va funktsional zaxiralar tashkil etadi.

Ruhiy salomatlik - bu ruhiy sohaning holati bo'lib, uning asosi adekvat xatti-harakatlar reaksiyasini ta'minlaydigan umumiy ruhiy qulaylik holatidir. Bu holat ham biologik, ham ijtimoiy ehtiyojlar, hamda ularni qondirish imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Axloqiy salomatlik - bu hayotning motivatsion va zaruriy-axborot sohalari xususiyatlarining majmui bo'lib, uning asosi jamiyatdagi shaxsning qadriyatlarini, munosabatlari va xatti-harakatlarining motivlari tizimi bilan belgilanadi. Axloqiy salomatlik inson ma'naviyati bilan vositachilik qiladi, chunki u ezigulik, sevgi va go'zallikning umumbashariy haqiqatlari bilan bog'liq (1P).

Ilmiy tadqiqot metodologiyasi

Juda band bo'lishdan tashqari, o'qituvchilar o'zlarining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillarni ham etibordan chetda qoldirmasliklari lozim. Ularga quyidagilar kiradi: intensiv nutq, neyropsik stress, ko'rish organlarining kuchlanishi, kam harakatlar, tik holatda uzoq vaqt turish, sinflarda bakteriya va mikroblarning

yuqori konsentratsiyasi

Ushbu omillarning har biri ma'lum kasalliklarning paydo bo'lishiga olib keladi:

1) kuchli nutq yuki ovoz chiqaruvchi apparatning patologiyasini keltirib chiqaradi, bu ko'pchilik o'qituvchilarda jismoniy harakatsizlik bilan birgalikda nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarida noqulay o'zgarishlarga olib keladi;

2) neyropsik stress stress kasalliklari yoki psixosomatik kasalliklar deb ataladigan kasalliklarga aylanadi: gipertoniya, yurak tomirlari kasalligi, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yaralari, nevrozlar, psixosteniya va boshqalar;

3) ko'rish organlarining kuchlanishi ko'zning tez charchashiga va ko'rish keskinligining pasayishiga olib keladi;

4) stolda o'tirganda noto'g'ri pozitsiya tufayli past jismoniy yuk osteoxondrozning rivojlanishiga yordam beradi;

5) tik holatda uzoq vaqt qolish pastki ekstremita tomirlarining surunkali etishmovchiligining rivojlanishiga, nozik odamlarda esa ichki organlarning prolapsasiga olib keladi.

6) o'quv binolarida bakteriyalar va mikroblarning yuqori konsentratsiyasi epidemiyalar paytida respirator virusli infeksiyalar va gripp bilan kasallanishni oshiradi.

V. M. Bexterev instituti xodimlari o'qituvchilarning kasallanish darajasi bo'yicha statistik ma'lumotlarni qayta ishlagandan so'ng, aniq ko'rinadigan kasalliklarni aniqladilar:

- Yurak-qon tomir;
- Oshqozon-ichak;
- Tayanch-harakat tizimidagi buzilishlar;
- Qon kasalliklari;
- Qalqonsimon bezning disfunktsiyasi.

Tahlil natijalar

Ko'rsatkichlarga ko'ra, o'qituvchilarning 54 foizida tana vaznining buzilishi, 70 foizida tayanch-harakat tizimi kasalliklari kuzatiladi.

Neyropsik salomatlikdagi buzilishlar:

- 10 yillik ishdan keyin o'qituvchilarning 35% dan ortig'i;
- 15 yillik tajribadan keyin – 40%;
- 20 yildan keyin - o'qituvchilarning 50% dan ko'prog'i.

Doimiy ortiqcha kuchlanish oshqozon yarasi, yurak tomirlari kasalligi, qandli diabet, gipertoniya kabi bir qator somatik kasalliklarga olib keladi. O'qituvchilarning asosiy kasbiy kasalliklariga quyidagilar kiradi:

- miyopi (yaqinni ko'ra olmaslik);
- laringit;
- surunkali charchoq sindromi;

- jismoniy harakatsizlik;
- osteoxondroz.

Taxlillar va natijalar

"Salomatlik" tushunchasi ajralmas mezon sifatida to'laqonli faol mehnat va ijtimoiy faoliyat imkoniyatlarini o'z ichiga olishi kerak. Kasallik nafaqat oldini oladi, balki ko'pincha odamni bu imkoniyatdan sezilarli darajada cheklaydi yoki butunlay mahrum qiladi. Sog'lom holatdan kasallikka o'tishni insonning ijtimoiy va ishlab chiqarish muhitidagi o'zgarishlarga, atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyatining bosqichma-bosqich pasayishi jarayoni deb hisoblash mumkin. Organizmning holati (uning sog'lig'i yoki kasalligi) atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirning natijasidir, ya'ni. organizmning atrof-muhit sharoitlariga moslashishi yoki moslashuvi natijasidir. (3). Pedagoglarda yuzaga keladigan kasalliklarga sabab bo'luvchi omullarga o'z etiborimiz qaratmoqchimiz.

Kasallikning sabablari quyidagilardir:

- Barqaror ish va dam olish jadvalining yo'qligi;
- Jismoniy faollikning pasayishi; hissiy haddan tashqari kuchlanish;
- Soatlik ish haqining pastligi natijasida og'ir o'quv yuki;
- Psixoprofilaktika choralari tizimining, psixologik yordam xonalarining yo'qligi;
- avtoritar rahbarlik uslubidan foydalanish.

Xulosa va tavsiyalar

Asosiy kasb kasalliklarini keltirib chiqaruvchi sindromlar surunkali charchoq sindromi - bu charchoqning kuchayishi, ishlashning doimiy pasayishi, hayotiylik, mushaklarning zaifligi va dam olish bilan birga o'tmaydigan doimiy charchoq hissi bilan tavsiflangan kasallik. Surunkali charchoq tashxisi qo'yilganda, alomatlar apatiya, tushkunlik, yomon kayfiyat, mushaklarning kuchsizligi, yuqumli kasalliklarga yuqori sezuvchanlik, xotira buzilishi, kayfiyatning keskin o'zgarishi, tajovuzkorlik, asabiylashish, yuqori charchoq, bosh og'rig'i va uyqu buzilishidir. Mushak og'rig'i kabi belgilar organizmda kam oksidlangan metabolik mahsulotlarning, birinchi navbatda, sut kislotasining to'planishi bilan bog'liq. Surunkali charchoqning boshqa mumkin bo'lgan alomatlari orasida tomoq og'rig'i, yutish paytida og'riq, shishgan va og'riqli limfa tugunlari kiradi.

Kasallikning oldini olish:

- 1) Har kuni ertalabki mashqlarni bajaring.
- 2) Kechqurun sayr qiling
- 3) Ratsioningizga iloji boricha ko'proq meva, sabzavot va asal qo'shing, shuningdek, iste'mol qilinadigan suyuqlik miqdorini ko'paytirish tavsiya etiladi (sharbatlar, kompotlar, yashil choy - juda yaxshi tonik, sho'rvalar va mineral suvlar).
- 4) Jismoniy mashqlar foydalidir. (masalan, arqonda sakrash, raqsga tushish,

suzish, velosipedda yurish).

Surunkali charchoq paydo bo'lishining sabablari boshqacha bo'lishi mumkin. Ko'pgina hollarda surunkali charchoq bir emas, balki bir qator sabablarga ko'ra yuzaga keladi. Ularni oldini olish esa ta'lim tizimidagi ilg'or tajribalarni, ta'lim sifatini oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., доп., пере- раб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208с
2. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота. В 5 томах. Т.5. Гармония чувств и образ жизни. - СПб.: изд.»Петроградский и К»; Мн.: ооо «Оракул», 1997. -360с.
3. Аникин Л.С., Волынская Е.В. Валеология в жизни человека // Проблемы ва- леологии в образовании. - Липецк. 1995. С.4-5.
4. Анохин П.К. Рефлекс цели как объект физиологического анализа // Журн. высш, нервн. деят. - Т.12. - Вып. 1. - 1962 .- С.7.
5. Kamolova, A., & Ergasheva, G. S. Q. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o'rganishning o 'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. *Science and Education*, 3(12), 590-592.
6. Kamolova, A. O. Q., & Husaynova, S. I. (2023). O'smirlar o'rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari. *Science and Education*, 4(2), 969-972.
7. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). O'SMIRLARGA HUQUQIY BILIM BERISHDA KEYS STADI TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH. *Экономика и социум*, (8 (87)), 42-45.
8. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. *Экономика и социум*, (8), 42-45.
9. Kamolova, A. O. Q. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. *Science and Education*, 4(5), 988-992.
10. қизи Камолова, А. О. (2024). ИСЛОМ ДИНИ ТАЪЛИМОТИДА ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ МАСАЛАЛАРИНИНГ ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТДАГИ АМАЛИ АХАМИЯТИ. *Results of National Scientific Research International Journal*, 3(1), 201-207.
11. qizi Kamolova, A. O. (2023). SINFDAN TASHQARI SPORT MASHG 'ULOTLARI ORQALI O 'QUVCHILARDA MILLIY G 'URUR, QADRYATLAR, UMUM INSONIY XIS TUYG 'ULARNI RIVOJLANTIRISH. *Results of National Scientific Research International Journal*, 2(8), 60-66.
12. qizi Kamolova, A. O. (2023). SINFDAN TASHQARI SPORT MASHG 'ULOTLARI ORQALI O 'QUVCHILARDA MILLIY G 'URUR, QADRYATLAR, UMUM INSONIY XIS TUYG 'ULARNI RIVOJLANTIRISH. *Results of National Scientific Research International Journal*, 2(8), 60-66.
13. Камалова, А. (2021). THE IMPORTANCE OF USING GAME TECHNOLOGY IN THE PROCESS OF EDUCATION. *Экономика и социум*, (3-2), 12-14.
14. қизи Ахмедова, Д. С., & қизи Камолова, А. О. (2022). ЎСМИРЛАРДА МЕЪЁРДАН ХУЛҚИЙ ОҒИШ ХОЛАТЛАРИНИ КОРРЕКЦИЈАЛАШ ЖАРАЁНЛАРИДА ХУҚУҚИЙ САВОДХОНЛИКНИНГ АХАМИЯТИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(3), 413-416.