

## SPORTNING SOG'LOM TURMUSH TARZIDAGI O'RNI

*Jurayeva Nodira Eshtemirovna*

*Jizzax shahar 30-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada aholi ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash masalalari haqida so'z borgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sog'lom hayot, kun tartibi, badantarbiya, shaxsiy gigiena, ratsional ovqatlanish.

### Kirish

Sog'lom avlod – sog'lom millat, sog'lom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Inson uchun eng katta boylik bu sog'lik hisoblanadi. Jismi va ruhi sog'lom bo'lgan odamgina tom ma'noda o'zini baxtli his eta oladi. Tanu joni og'rib turgan kishiga dunyoning boyligini taqdim etsangizda ta'timaydi, negaki, uning uchun eng katta baxt va boylik salomatligidir. Inson sog'lom bo'lsagina sog'lom fikrlaydi, go'zal orzular qiladi va unga intiladi.

Jumladan davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoev tomonidan o'tgan yilgi Prezident saylovida “Inson qadri uchun”, “Davlat – inson uchun” degan g'oyalarni ilgari surgan edi. Ularni hayotga tatbiq etish maqsadida, aholining fikr va takliflari asosida 2022-2026 yillarga mo'ljallangan taraqqiyot strategiyasi ishlab chiqildi va ushbu taraqqiyot strategiyasining 5 yo'nalishi aynan jamiyatda Ma'naviy taraqqiyotni ta'minlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish bo'lsa, 4 yo'nalishi Adolatli ijtimoiy siyosat yuritish va inson kapitalini rivojlantirish masalasi qo'yilgan. Bunda 67-68-maqsadlarida jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham alohida to'xtalib “Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 33 foizga etkazish, Olimpiya va Paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish” bo'yicha vazifalari ko'rsatib o'tilgan.

Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish hozirgi kunning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi – insonning hayot tarzi bo'lib, bunda kishi o'zining va atrofdagilarning sog'ligini saqlash, mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish bilan bog'liq tadbirlar majmuasi tushuniladi [1,2,3,4].

Sog'lom odam sog'lom fikrlaydi, sog'lom fikirlaydigan odamgina iymon, e'tiqodi sog'lom bo'ladi. Sog'lom turmush tarzining asosida baxtli va uzoq umrli hayot yotadi [5].

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardanoq Birinchi prezidentimiz tashabbusi bilan tanlangan oliyjanob maqsad – “Sog'lom zurriyod –

sog'lom farzand – sog'lom avlod” konsepsiyasi sog'lom turmush tarzini shakillantirish uchun dasturi amal hisoblanadi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart – sharoitlar yaratilmoqda. Dunyo olimlarining ko'p yillik izlanish va ilmiy tadqiqot tajribalariga ko'ra “Sog'lom turmush tarzi”ning asosiy talabi doimiy harakatda bo'lish va jismoniy tarbiya, sport bilan hug'ullanishdir [11].

Barchamiz yaxshi bilamizki, kelajak yosh avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol shaxsni tarbiyalab yetishtirish bizning asosiy burchimizdir. Sog'lom avlod orzusi, ajdodlarimizdan bizgacha o'tib kelayotgan, qon – qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir. Agar ota – bobolarimizning turmush tarziga, tafakkuriga nazar solsak, ular nasl – nasab, yetti pushtining tozaligiga, avlodning sog'ligiga juda katta e'tibor berganini ko'ramiz[12,13,14,15].

Bugungi kunga kelib, zamonaviy texnologiyalarning keng ko'lamda rivojlanishi natijasida odamlarning jismoniy faolligi pasayib, yurak – qon tomir, ovqat xazm qilish a'zolari kasalliklari ko'payib bormoqda[16].

Rossiya va chet el mutaxassislarining o'tkazgan tadqiqotlari natijasiga ko'ra aerobik mashqlar arterial bosimning pasayishiga yordam berar ekan. Bu esa yurak-qon tizimi ishining normallashtirishiga va ortiqcha vaznning kamayishiga olib keladi. Masalan, muntazam kaloriyali ovqatlanish sharoitida 20 daqiqa tez yurish, 15 daqiqa velosiped xaydash va 10 daqiqa yugurishni o'z ichiga olgan jismoniy yuklama har yili 5 kg vazndan qat'iy xalos bo'lish imkonini beradi [ 17,18,19,20].

Inson salomatligi holatini kuzatish quyidagilarni ko'rsatdi:

- Aholining 16-20% salomatligi darajasi qoniqarli;
- Aholining 32-44% salomatligi darajasi qoniqarsiz;
- Aholining 10-34% turli kasalliklarga chalingan yoki kasallik oldi holatida

[21,22].

Dunyo olimlarining ko'p yillik ilmiy tadqiqotlari, tajribasiga asoslangan “Sog'lom turmush tarzi” dasturi quyidagi oddiy, shu bilan birga, hech qanday boylik bilan sotib olib bo'lmaydigan har bir odamga mustahkam sog'lik, uzoq umr, kelajak avlod zurriyodini sog'lomlashtirishni ta'minlaydigan quyidagi qoida va talablaridan iborat:

1. Har bir insonning, birinchi navbatda yoshlarning ma'naviy olami, madaniyati yuksak bo'lishi zarur. Chunki — Sog'lom turmush tarzi qoida va talablariga amal qilish uchun, odam yuksak ongli, qat'iyatli, irodali bo'lishi shart. Bu sifatlar boshida esa ma'naviyat va madaniyat turadi;

2. Kun tartibiga amal qilish;

3. Ertalabki badantarbiyani imkoniyatga qarab 7-10 daqiqa davomida bajarish;

4. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish: ertalab, badantarbiyadan keyin, yuvinish, kechki uyqudan oldin tishlarni tozalash, haftada bir marta hamomga tushish, kun davomida pul va transport vositalarini ushlagandan keyin, ovqatlanish oldidan qo‘lni sovunlab yuvish;

5. Ratsional ovqatlanish. Kunlik ovqat tarkibida, ayniqsa yoshlar uchun oqsilga boy mahsulotlarni (go‘sh, baliq, tuxum, qatiq, pishloq kabilar) yetarli miqdorda bo‘lishi;

6. Harakatlanish faolligiga amal qilish. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish;

7. Sog‘liq uchun zararli odatlarga barham berish: chekish, spirtli ichimliklar iste‘mol qilish, giyoxvandlik kabilardan voz kechish;

8. Sog‘lom oila qurish va zamon talabi asosida oilani rejalashtirishga e‘tibor berish;

9. Fe‘l-atvorda mavjud bo‘lgan nuqsonlarni bartaraf etish: emotsional holatini jilovlay olish ya‘ni arzimagan sabablar bilan kayfiyatning buzilishi va atrofdagilar kayfiyatini buzishdan saqlanish[23,24,25,26,27].

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda amerikalik olimlar Bellok hamda Bresloular salomatlikni mustahkamlovchi tadbir sifatida quyidagilarni taklif qiladilar:

- Har kuni 7-8 soatlik uyqu;
- Aniq bir vaqtlarda kuniga 3 marotaba ovqatlanish;
- Har kuni ertalabki nonushta;
- Vaznni me‘yorida saqlash;
- Spirtli ichimliklarni iste‘mol qilmaslik;
- Har kuni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish;
- Chekishdan butunlay voz kechish.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish har xil yo‘nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, o‘quvchilar va kattalarga sog‘lom turmushga oid ma‘lum tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularda sog‘lom turmush tarzining organizm rivojiga qanday ta‘sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg‘onishiga qaratilgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, talim- tarbiya gigienik qoidalarga amal qilish, o‘zining va yon-atrofdagilarni sog‘ligining asrashning kundalik odatga aylantirish ko‘nikmalarini shakllantirishga bog‘liqdir[28]. Bu maqsadda amalga oshirish uchun, sog‘lom turmush tarzini, ommaviy axborot vositalari orqali, shuningdek, barcha tarbiya o‘choqlari bilan hamjihatlikda keng targ‘ib qilish zarur[29,30].

Yuqoridagi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga bo‘lgan munosabatlardan xulosa qilib shuni aytish mumkunki, inson bor ekan uning salomatligi, ayniqsa, o‘sib kelayotgan avlodni jismoniy jihatdan baquvvat qilib, favqulodda ro‘y berishi mumkin

bo'lgan harqanday vaziyatlarga tayyorlash, doimo xalq e'tiborida bo'lgan muhim masalalardan biridir[31]

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni. (1993. 4 mart). Turkiston. –Toshkent: 1993. - 6 mart.

2. Шерматов F.К. (2021) DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

WITH ONE AND TWO TIME COMPULSORY LESSONS, World Economics & Finance Bulletin (WEFB) <https://www.scholarexpress.net/>

3. Мухамметов, А.М. (2022). Научно-методические основы нормирования нагрузок в физкультурно-спортивном здравоохранении. Евразийский научный в

е 4. Мухаметов, А. М. (2022). СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ПЕДАГОГА И ИХ МЕСТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ. IJTIMOIY FANLARDA

т 5. Ahmad, M. (2022). Health Orientation as An Important Principle of the System of Physical ducation. Eurasian Scientific Herald, 6, 84-87.

к 6. Mukhammetov, A. M. (2022). Scientific and Methodical Basis of Normalization of Loads in Physical Education and Public Sports Health Care. Eurasian Scientific Herald, 8, 194-197.

7. Mukhametovich, M. A. (2022). Scientific and Methodical Basis of Management of Loads in Physical Education and Public Sports Health. Texas Journal

о 8. Ахмад, М. (2022). НОРМАТИВНАЯ НАГРУЗКА В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. М

м 9. Мухаметов, А.М. (2022). Научно-методические основы организации физкультурно- массовой физкультурно-оздоровительной подготовки в высших учебных заведениях. ЕВРОПЕЙСКИЙ ЖУРНАЛ БИЗНЕС-СТАРТАПОВ И ОТКРЫТОГО ОБЩЕСТВА , 2 (2), 14-17.

И  
н  
т  
о  
н  
ф  
о  
р  
м