

## SOG'LOM TURMUSH TARZIGA SPORTNING AHAMİYATI HAMDA O'RNI QANCHALIK MUHIMLIGINI TA'SIR ETUVCHI OMILLARI

*Abdurashid Nomozov*

*A.Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika universiteti*

*Jismoniy madaniyat fakulteti:*

*Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi*

*Bobonazarov Sarvar*

*Jismoniy madaniyat fakulteti 913-21gurux o'quvchi-talabasi*

*Zoyirov Komronbek Jaxongir o'g'li*

*914-21gurux talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh avlodni tarbiyalashda sportning ahamiyati hamda o'rni qanchalik muhimligini ta'kidlab o'tilgan

**Аннотация:** В данной статье освещается значение и роль спорта в воспитании подрастающего поколения.

**Annotation:** This article highlights the importance and role of sports in the upbringing of the younger generation.

**Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarzini esa o'z oilasidan boshlay olishi va hayotda doyim o'zini nazorat qilishiga bog'likdir.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни зависит от умения начать со своей семьи и всегда контролировать жизнь.

**Key words:** A healthy lifestyle depends on the ability to start with your family and always control life.

Bizga ma'lumki har bir inson o'z sog'ligi to'g'risida ko'proq, keng fikr qilishi shart, buning uchu har bir inson imkon qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug'ullanishi shart ekan .

Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta'nasi to'liq unchalik uyg'onmagan bo'ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo'ylab butun tanada qanaylanishi va yaxshi yurishi o'zini tetik tutishi, engil yurishi o'zgacha bo'ladi.

Tana bo'ylab qon yurganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi, demak ertalab mashg'ulotdandan ketin tarbiy kun bo'yi insonga t'asirini ko'rsatadi<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Adam anatomiyasi fani-Tomirlar sestemasi.19.bet.2018yil.

Natijjada o'zini kun bo'yi charchog'ini unitib ko'p ishlarini bajarishga ulguradi, butun tana bo'lab qon yurgandan so'ng nafas loishi yaxshlanib to'yingan kislorod bilan ta'minlanadi. Insonning har bir harakati aniq bo'ladi va fikiri esa tetiklashadi.

Sog'lom turmush tarzini esa o'z oilasidan boshlay oladi, har bir inson buni to'g'ri o'zida singdirishi o'zini sog'linini va kelajakda uzoq umur ko'ishini hamda avlodga o'z hissasini shu tarzda qo'sha olishi, to'g'ri tarbiyalash va voyaga etib ulg'ayida katta muhim ahamiyatga egadir.

Shaharda ba'zi kishilar ertalab turib kamdan kam odamlar erta turib badan tarbiya bilan shug'ulanishni bajaradilar, insonning ertalabki har bir to'g'ri badan tarbiyasidagi harkatlar juda katta ahamiyatga egadirlar.

Chunki har bir harakatdagi bajarayotgan tana a'zolariga aniq ta'sirini ko'rsatadi, natijjada esa yuqorida taqitlab aytganimizdek yanii uning tanasida barcha mushaklarini ishga tushuradi.

Inson qancha davolansa ham uning harakati kam bo'lsada ba'zan unga tasiri bo'lmaydi, nimagadir ya'na qaytalab toliqib qo'lishini sezadi lekin harakatini kam bajarganligini diyarli tishunmaydi.

Charchagan mushaklarini ham massaj qilmagani uchun ham yoki noto'g'ri massaj qilgani uchun charchog'i chiqmaydi. To'g'ri massaj insonga uzoq umur beradi, noto'g'ri massaj qilinsa aksincha toliqtiradi. Demak har bir harkatdagi mashiqlar aniq bajarilsa yanii to'g'ri bajarilganda shu insonga yaxshi natijja ko'rsatadi.

Har bir umum badan tarbiyani o'z qonuni qo'ydasi bor va massajni ham, bu ishlarini bajarishda nafas olishni va chiqarishni ham ahamiyati juda kattadir.

Terlab bajarilganda shamolda turib qolishi yoki tez engil kiyimga o'tish mumkin emas tanadan chiqayotga ter va tuzlar tez qotib qolishi mumkin<sup>2</sup>.

Tananing bazi nuqtalari qisqacha qilib yoki qo'pol aytganda tana bezlari tez shomollashi mumkin, natijjada bir oz vaqt o'tgach yoki bir kundan so'ng uning tanasida og'riq paydao bo'losh mushaklarida qattiq zo'riqli og'riqlar paydo bo'lish mumnik. Bu og'riqlarini yo'qotishi uchun yana qaytadan boshlashi kerak toki butun tana qizimaguncha mushaklari ochilmaydi va harkatlari yaxshilanmaydi.

Sog'lom turmush tarzida demak diomo har bir kishi bir maromoda yanii tabbiy ovqatlanishi kerak va doimo gigenaga roya qilishi, hamda so'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan ertalab shug'llanishi kerak bo'ladi .

Ko'piroq vitaminli ko'kat-(zelin)-dan va tabii mevalardan istemol qilishi, ya'niy kenza, shovul, petrushkalardan istemol qilishi shart bular esa insonni immunitetini oshradi, ishtahani ochadi, tetiklashtiradi bu vitamili zelinlarni meyyorida istemol qilinsa yaxshi bo'ladi. Shuvut esa insoni qon bosimini tushuradi ko'proq istemol qilinsa.

<sup>2</sup> Sog'lom avlod asoslari (D.Axmedova, G.Salixova va b.)- T.: 2007.

Bu ko'kat-(zelin)-larni istemol qilishda doimo yaxshilab yuvib orqasini yangi bargini orqa tomonini ham etibordan qoldirmaslik kerak chunki orqasiga ba'zi bir boshqa hashorartlar mayda ko'zga yaxshi tashlanmaydiga urug'larini qo'yadi buni umuman unutmaslik, yodda tutushi lozim deb hisoblanadi.

Ming afsuslar bo'lsinki hozirgi vaqtlarda va bugungi kunlarda ko'pchilik yosh yigitlar va xotin-qizlar ichish, chekishga judayam etiborini ko'p qartmoqdalar bularni hammasi o'z kelajigi shuningdek, sog'lom turmush ta'rziga ta'siri katta ekanligini tushunib diyarli etmayabdilar.

Bularni hammasi esa internetga kirib turli narsalarni ko'rishlaridir ba'zi bir ota-onalar farzandlariga nisbatan be e'tiborliksizligidir, qo'llariga qimmat telefonlar olib berishlari sabab bo'lmoqda.

O'zbeklarda ya'ni millatimizda shunday naqil bor □ Tubda aqil bo'lmasa tutgan aqil nima qilsin □ yoki □ Hayotdan olmasng ta'lim senga bera olmas hech bir muallim □ deyishadi, demak ota-onalar o'z farzandlariga yoshlarga buni oqibatini tushutirishlari kerak.

Inson uchun sigaretlarni chekish va spirtli ichimlikni ichi diyarli ko'p zararini unutmaslik kerak, tamakini o'zida ham inson sog'ligi uchun juda zarar deb, bir milli giram nikatin hattoki baquvvat otini ham o'ldiradi.

Tamakilar yangi segaretlar ham narkotikni kichkina boshlang'ichi hisoblanishini nohotki tushunib etmasalar, bir kunda qancha va ko'p chikilsa shuncha tez hamda uzoq vaqt ta'sirida bo'ladi, fikirlash dunyoqarash, ko'rish vahokoza doiyyasi shucha qisqa hamda tor bo'ladi.

Spirtli ichimlik istemol qilganda ham tozzasini kafolatlanganini olib istimolga yaroqligini tekshirib ko'rishi shart, masalan telefoda skaner qilinsa chiqarilgan joyini va zavodini to'liq manzilini ko'rsatadi<sup>3</sup>.

Lekin hozirgi kunda ko'pchilik odamlar tibbiy spirtini ko'lab istemol qilmoqda bu esa insonni birinchi navbatda odam taloqini va buyragini ishdan chiqaradi yangi quritib yuboradi, buni hech o'ylab ko'rishmaydilar ham.

Xalqimiz bekoriga shakarni ozginasi yangi kami shirin deb aytishmaganlar.

Shuvutni ko'pistimoli ba'zi bir insonni qon bosimini tushurar ekan, bu qon bosimi tez-tez ko'tarilganlarga foydasi bor bu hayotiy tajriyba.

Sog'likga ta'sir qiluvchi ko'p omillar.

Sog'likga ta'sir etuvchi omillar bular esa

1. Ekalogiya.

2. Nasil.

3. Turmush tarzi salomatligi.

4. Tibbiy statistik salomatlig.

<sup>3</sup> Olimov L.Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019. -B.280.

5. Hayotiy ustivorlik.
6. O'qish ya'niy ilim.
7. Oiladagi muhid.
8. Qiziqarli ishlar.
9. Muloqatlar.
10. O'z salomatligi.
11. Adolatliliklar.
12. Oilviy dam olishlar.

Sog'likga ijobiy ta'sir qiluvchi omillar.

1. Jismoniy tarbiya bilan muntazam ravishda har kuni ertalab shug'llanishlari.
2. O'zini doimiy ravishda chiniqtirib turishlaridir.
3. Shaxsiy gigeniyasi.
4. Kun rejali tartibi.
5. Doimo kun tartibida vaqtida ovqatlanishlari.
6. Doimo o'zini tozza tutib tez-tez yuvinib yurishi.
7. Sifatli uyqu.
8. Ruxiy tinchlik.
9. Sog'lomlashtiruvchi dam olishlari.
10. O'z-o'zini nazorat qilib turishlari.

Sog'likga salbiy ta'sir qiluvchi omillar.

1. Turli xildagi inson organizimiga ta'sir etuvchi Chekishlardir ko'p istemol qilishidir.
  2. Turli xildagi inson organizimiga ta'sir etuvchi Alkogolik ichimliklarni ko'p istemol qilishidir<sup>4</sup>.
  3. Inson doimo kam harakatda bo'lishidir.
  4. Narkotik moddalarni istemol qilishidir.
  5. O'z salomatligini o'ylasa va qiziqtirmasligidir.
  6. Noto'g'ri ovqatlanishlari ya'niy ko'p istemol qilishidir.
  7. O'ziga vaqt ajratmasligi.
  8. Jismoniy tez-tez zo'riqishdir.
  9. Gigenik taribga rioya qilmaslikdir.
  10. Kun tartibiga rioya qilmaslikdir.
- Sog'likga to'sqinlik qiladigan omillar.
1. Haddan tashqari qiziquvchanlik.
  2. Sharoid oilada etarli emasligi.

<sup>4</sup> Amlas Odam anatomiyasi Turli sharoitlarda nafas olish-339bet. 1996yil

3. Vaqat yo'qligi.
4. Dangasalik.
5. Moddiy etishmaslik.
6. Sog'lom ma'lumotlar etarli emasligi.
7. E'tiborsizliklaridir.

**Xulosa:** Xulosa sog'lom turmush tarzidagi har bir insonga bularning barchasi inson sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi omillardir demak shundan ko'rinib turibdiki doimo har bir inson bularni yodda tutishi lozim hamda amal qilishi va unutmashligi zarurdir.

Umumiy xulosa qilib aytganda bizga ma'lumki har bir inson o'z sog'ligi to'g'risida ko'proq keng fikir qilishi shart, buning uchu har bir inson imkin qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug'ullanishi shart ekan.

Har bir inson o'zini o'zi tez-tez tibbiy ko'rikdan o'tazib turishi shart, bundan tashqari doymimo o'zini nazoratini qilib turishi, o'z sog'ligi uchun foyda ekanligini tushunib olishlari shart.

Sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish bo'yicha ishning maqsadi - har bir o'quvchiga sog'lig'ini saqlash va saqlash, bolalarni sog'liqni saqlashni tejaydigan bilim, ko'nikma va malakalar asosida o'qitish va rivojlantirish; o'z sog'lig'iga hissiy jihatdan qimmatli munosabatni shakllantirish.

Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta'nasi to'liq unchalik uyg'onmagan bo'ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo'ylab butun tanada qan yaxshi yurishi o'zini tetik tutishi, engil yurishi o'zgacha bo'lai.

Tana bo'ylab qon yurishganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi, demak eralabki badan tarbiy kun bo'yi unga ta'sirini ko'rsatadi.

Har bir inson doimiy chekishni va ichishni to'xtatishi kerak. chunki bazi bir insonlar pultopishi uchun umuman insonlarga doimiy ravishda qiziqtirishi etiborga olmaslik kerak<sup>5</sup>.

Ushbu masalalar, yuqorida aytib o'tilgan vazifalardantashqari, quyidagilarni o'z ichiga oladi: kelgusi ishlarni baholash, barqarorligini aniqlash- kreativ yuklar, hududlarning dam olish hajmini aniqlash maqsadga muvofiq boladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Atlas Odam anatomiyasi fani. Asab tizimi anatomiyasi, fiziologiyasi va gistologiyasi Asab kaslliklarining umumiy simptomalogiyasi. Asab to'qimasi. 9bet. 2018y

<sup>5</sup> Amlas Odam anatomiyasi va Fiziologiya darsligi fani. Qon tizimi haqida tushuncha-238bet.. 1996yil

2. Atlas Odam anatomiyasi fani.Harakat tizimi anatomiyasi, fiziologiyas, zararlanish belgilari va uni tekshirish usullari.25bet. 2018y
3. Amlas Odam anatomiyasi va Fiziologiya darsligi fani.Qon tizimi haqida tushuncha-238bet.. 1996yil.
4. Soglom avlod asoslari (D.Axmedova, G.Salixova va b.)- T.: 2007. 138bet..
5. Almatov K.T., Odam fiziologiyasi, T., 2004; Qodirov U.Z., Normal fiziologiya, T., 1996. 128bet..
6. Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.SHaxmurova, T.L.Arbusova, N.SH.Mannopova. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. 221bet.
7. Olimov L.Ya.Shaxs psixologiyasi."Durdona" nashriyoti.Buxoro.2019.-B. 280. Safarova D. va boshk. Valeologiya.T.2006. 178bet.
8. Amlas Odam anatomiyasi Turli sharoitlarda nafas olish-339bet. 1996yil
9. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari.T.; I-II jild. 2005.- 148bet.
10. D.D.SHaripova,G. A. SHaxmurova, Ibragimxodjaev B.U., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari. Mustaki ta'lim mashg'ulotlari uchun metodik ko'llanma.// Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.
- 11.Brexman I.I. Valeologiya -nauka o zdorove.M.Fizkultura i sport,1988. 98bet.
- 12.Vayner e.N.Valeologiya. □ Uchebnik dlya vuzov. M. Flinta: Nauka, 2002. -
13. Adam anatomiyasi fani-Tomirlar sestemasi.19.bet.2018yil.
- 14.Zdorovyy obraz jizni – osnova vospitaniya podrastayushchego pokoleniya – «Sog'lom avlod uchun». Mater. nauch. prak. konf. (26 aprelya 1996g.).
- 15.Karimova V. Salomatlik psixologiyasi yoxud sog'lom bo'lish uchun ruhiyatni boshqarish sirlari. - T.: YAngi asr avlodi, 2005.. 308bet.
- 16.Musurmanova U. Abduraximova F. Mahallada kizlarning sog'lom turmush tarzi. - T.:O'zbekiston, 2008. 68bet.

### Qo'shimcha adabiyotlar:

Internet saytlari:

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) [www.referat.uz](http://www.referat.uz)