

SOG'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O'RNI

Abduraxmonov Saydillo Xakimovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida o'qituvchisi

Kalit so'zlar: *Sog'lom, turmush tarzi, jismoniy, tarbiya, rivojlantirish, mashg'ulotlar, yurish, harakat, ovqatlanish, gigiena*

Ключевые слова: *Здоровый, образ жизни, физическая форма, воспитание, развитие, тренировки, ходьба, движение, питание, гигиена*

Key words: *Healthy, lifestyle, physical fitness, upbringing, development, training, walking, movement, nutrition, hygiene*

Annotatsiya: *Sog'lom turmush tarzi faol harakat va sportga ega bo'lishni talab qiladi. Dastlabki qadam, kunlik mashg'ulotlarni, masalan, fitnes, yurish yoki boshqa sport turlarini qo'llashni o'z ichiga oladi.*

Аннотация: *Здоровый образ жизни требует активных движений и занятий спортом. Первый шаг включает в себя ежедневные занятия, такие как фитнес, ходьба или другие виды спорта.*

Annotation: *A healthy lifestyle requires active movements and sports. The first step involves daily activities such as fitness, walking or other sports.*

Kirish. Jismoniy tarbiya, insonning jismoniy va fikr-uyg'unliklarni rivojlantirish, uning sog'lomlikni saqlash va turmush tarzini mustahkamlashga yo'l qo'yadigan jarayonlarni ma'nosini anglatadi. Sog'lom turmush tarzi esa insonning hayot shaklini, ovqatlanish, faoliyat, va istirohat ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi jismoniy tarbiyaning bir qismini tashkil etadi.

Sog'lom turmush tarzi quyidagi amaliyotlardan iborat bo'lishi mumkin:

Sog'lom turmush tarzi, qo'llab-quvvatlanish va oziq-ovqatni hamda muhim oziq-ovqat komponentlarini to'liq olishga e'tibor qiladi. Bu jihatdan, oziq-ovqatga qo'yiladigan e'tibor, salomatlikni ta'minlashda muhimdir.

Sog'lom turmush tarzi faol harakat va sportga ega bo'lishni talab qiladi. Dastlabki qadam, kunlik mashg'ulotlarni, masalan, fitnes, yurish yoki boshqa sport turlarini qo'llashni o'z ichiga oladi.

Tabiat bilan yaqin bo'lgan joyda yashash, tabiiy havo va zamonaviy shahar hayotining bir qismini o'z ichiga oladi. Tabiat bilan yaqinlashish, odamlarning nerv tizimlarini tinchlikka keltirishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzi, noqulay maddalar va yo'qotishni cheklashga qaratilgan bo'lishini o'z ichiga oladi. Tub maddalar va nikotin kabi zararli moddalarning iste'molini cheklash, sog'lom hayot uchun muhimdir.

Sog'lom turmush tarzi, yaxshi dam olish va tinchlikka erishishga imkon berish uchun to'g'ri istirohat va uxlashni o'z ichiga oladi. Uxlashning sifati ham muhimdir, chunki uning orqali tana va fikrlar qo'zg'atiladi.

Sog'lom turmush tarzi, insonni jismoniy va ma'naviy ravishda rivojlantirishning jiddiy qismi bo'lib, uning umumiy hayotini yaxshi yo'nalishda rivojlantiradi.

Ta'lim tizimida o'quvchilarga "Sog'lom turmush tarzini" to'g'ri shakllantirish davlat organlari, fuqarolik jamiyati institutlari va fuqarolarning yaqin hamkorligini hamda faol rolini ta'minlashni taqozo etar ekan soha mutahassislari o'quvchilarga Sog'lom turmush tarzi va unga qo'yilayotgan talab qaydarajada muhimligini to'la tushintirib berishlarini taqozo etadi.

Turmush tarzi-bu aniq sharoitdagi dialektik tushunchalar hosilasi bo'lib, insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayoti, mehnati, dam olishi va boshqalarni o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy qismiga insonning faqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarish faolligi ham kiradi. Sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, unumli mehnat qilish, faol dam olish, badan tarbiya va sport bilan shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va psixogigienaga rioyaqilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish va har yili shifokor ko'rigidan o'tib turishdan iboratdir. Jamiyatning har bir a'zosi shularni tadbqiq etsa, sog'lom hayot kechiradi.

Sog'lom turmush tarzining asoslari-turmush tarzining sog'lomlashtirilishi o'quvchilar salomatligini saqlashda juda kata ahamiyatga ega. O'quvchilar orasida tibbiy bilimlarni targ'ib qilishda, sog'lom turmush tarzini nomoyon qilishda va kasalliklarni oldini olishda sog'liqni saqlash muassasalari, davlat va jamiyat, madaniyat va matbuot tashkilotlari hamkorlikda ish olib borishlari zarurligi bugungi kunni dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish odamlarni o'zlari o'z sog'lig'ini yaxshilash va nazorat qila olishlari uchun ularga yordam berish jarayonidir. Sog'lom turmush tarzini targ'ib etishni o'ziga xos tomonlaridan biri mas'ul shaxslarni faol ishtiroki, o'quvchilarga mos sharoitni yaratishga ahamiyat berishlaridadir. Bu faoliyat sog'liqdan boshlab, davlat darajasigacha bo'lgan tushunchani qamrab oladi.

Sog'lom turmush tarzini asosiy tarkibiy qismlari:

1. Kun tartibiga rioya qilish kunni biologik rejimlar asosida tashkil qilish xususan tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o'ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma'lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o'zgarishlarga mos bo'lishi kerak.

2. Ovqatlanish tartibiga, to'g'ri ovqatlanishga rioyaqilish. Bu-kundalik iste'mol qiladigan oziq-ovqatlarni kishi tanasiga fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etish demakdir.

3. Jismoniy tarbiya – Hayot harakatidir. O'quvchilar kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport oyinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan shug'ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati ko'tariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga hizmat qiladi.

4. Gigiena qoidalariga rioya qilish-organizmning normal rivojlanishi uchun, ozoda orastalikka, atrof mihitga bo'lgan munosabat masalasida inson o'z faoliyati bilan atrof muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat va shu kabilardan chiqindilar paydo bo'ladi. Bularni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit zararlanadi. Oqibatda suvda, tuproqda, havoda kishi salomatligiga salbiy

ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun, ozodalikka rioya qilish kundalik turmushimizning odatiy bir holiga aylanishi kerak. Sog'lom turmushning yana bir muhim sharti, bu sog'lom turmush kechiruvchi inson bilan do'stlashishdir.

5. Zararli odatlarga (tamaki chekish, alkogol va narkotik mahsulotlarin iistemol qilish) chek qo'yish. Bu illatlarning kishitanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bunday shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi, va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shukunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngil hushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.

6. Dam olish va mehnat tartibini ongli belgilash va tashkillashtirish tamoyilini mohiyati katta. Negaki, bizning tanamiz, ichki a'zolarning faoliyati asab tizimi bilan boshqariladi. Ichki a'zolarning me'yoriy ishi esa ruhiy xolatimizni, kayfiyatimizni belgilaydi. Shuning uchun yaxshi narsalar to'g'risida o'ylab, oqilona fikrlash, ota-bobolar o'gitlarini hayotda qo'llash, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Расулова А.С., Халимова Д.А., "Соғлом турмуш тарзи", Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2003 йил.

2. Дусчанов Б. "Умумий гигиена", Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2001 йил.

3. S.T. Tursunov, T.S. Nodirov "Sog'lom turmush tarzi" Tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma Toshkent "Ijod dunyosi"-2003

4. Natsionalniy klinicheskiy rekomendatsii. Vserossiyskoe nauchnoe obshestvo kardiologov. 2009, str. 19,69.

5. Sharifjanovich, M. B., & Khamidillayevich, A. B. (2021, May). HEALTHY LIVING DURING STUDENT LIFE ACTIVITIES THE PLACE OF STYLE. In Archive of Conferences (Vol. 25, No. 1, pp. 130-132).

6. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.

7. Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89-96.

8. Erkayev, E. (2023, November). O'RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI TARAQQIYOTINING USTIVOR YO'NALISHLARI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".