



UDK:796.6:613(575.1)

Nargiza KARIMOVA,
O'zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi
E-mail: nargiza.karimova87@mail.ru

I.B.Aliyev taqrizi asosida

SOG'LOM TURMUSH TARZI – SALOMATLIK ASOSI

Annotatsiya

Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzining jamiyatdagi o'rni beqiyosdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mustaqil fikrga ega bo'lgan hamda maqsad bilan yashaydigan yuksak ma'naviyatli barkamol inson etib tarbiyalash kabi ustuvor vazifalar turibdi.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, psixogigiena, yuksak axloqiy sifatlar, inson psixologiyasi, barkamol avlod tarbiyalash.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

В данной статье несравнима роль здорового образа жизни в жизни общества. Приоритетными являются такие задачи, как формирование здорового образа жизни, воспитание человека высокой нравственности, обладающего независимым мышлением и живущего целеустремленно.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, психогигиена, высокие нравственные качества, психология человека, воспитание хорошего поколения.

A HEALTHY LIFESTYLE IS THE BASIS OF HEALTH

Annotatsion

In this article, the role of a healthy lifestyle in society is incomparable. Keeping a healthy lifestyle, raising a highly moral and well-rounded person who has an independent mind and lives with a purpose works stably.

Key words: Sport, physical culture, healthy lifestyle, psychohygiene, high moral qualities, human psychology, raising a good generation.

Kirish. Bizga ma'lumki inson doimiy harakatda bo'lishi yoki sport bilan muntazam shug'ullanish davomida organizmida juda ko'p fiziologik jarayonlar amalga oshiriladi. Eng muhimi yoshlar va yosh avlod vakillarimizning sog'lom qarashlarini shakllantiradi va irodasini mustahkamlaydi, sport bilan muntazam shug'ullangan inson zararli oqimlarga qo'shilib ketmaydi. Chunki bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazishda kun tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish katta ahamiyat kasb etadi. Xayotimiz o'zgarmoqda, ongimiz, dunyoqarashimiz o'zgarmoqda, o'zimizga, o'z sog'ligimizga, kelajagimizga munosabatimiz o'zgarmoqda va bu jarayonda boshqa ko'pgina ijobiy omillar qatori avvalo sport katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Maqsad: Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'rnini ilmiy asoslab berish, barkamol avlodni tarbiyalashda turmushga oid tibbiy va gigienik bilimlar berish, yoshlarda sog'lom turmush tarziga oid maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarni yuzaga keltirish, yoshlarga sog'lom turmush tarzi va uning asosiy qismlari to'g'risida bilim berish bugungi kundagi muhim vazifalarimizdan biridir. Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablarga to'liq javob beradigan, har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli aniq yo'naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasida 2010 yil "Barkamol avlod yili" deb e'lon qilindi. Bu dasturda yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni ichkilikbozlik,

giyohvandlik illatlaridan, "ommaviy madaniyat" xurujlaridan himoyalashga doir kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish vazifasi belgilangan. "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish" loyihasi asosida talaba yoshlarning sog'lom turmush tarziga ongli ravishda amal qilib, o'z hayot faoliyatlarida qo'llashlari uchun o'quv-tarbiyaviy kurslari yaratildi. Ana shu o'quv-tarbiyaviy kurslarni yaratish maqsadida talaba yoshlarda shakllantirilishi kerak bo'lgan fazilatlar ishlab chikildi. Quyida Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy majmui, maxsus kurs va sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi fazilatlar taqdim etiladi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarziga e'tiborni kuchaytirish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish ko'pgina mamlakatlarda yurak qon-tomir xastaliklari bilan kasallanishlarni ancha pasaytiradi. Amerika olim Kennet Kuper tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar to'plami ya'ni sog'lomlashtirish dasturlaridagi aerobika ko'p mamlakatlarda muvaffaqiyat bilan qo'llanilib, yurak xastaliklari kasalliklarining oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qilyapti. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har - xil yo'nalishlari mavjuddir. Bu, bir tomondan, talabalarga sog'lom turmushga oid ma'lum tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularda sog'lom turmush tarzining organizm rivojlanishiga qanday ta'sir etishi tasavvurlarning uyg'otishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigaenik qoidalarga amal qilish, o'zining va atrofdagilarning sog'lig'yu, yashashini kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish vazifalari - shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi

omillarni bartaraf etish; nazariy bilim va amaliy ko'rsatmalarni o'zlashtirishga erishish;

- kun tartibiga rioya qilish;

- muntazam ravishda faol jismoniy harakat hamda sport bilan shug'ullanishni amalga oshirish;

- to'g'ri ovqatlanish mohiyati va ahamiyatiga e'tibor berish;

- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik muammolarni bartaraf etish va ekologik madaniyat qoidalariga rioya etish;

- salbiy odatlarni oldini olish;

- tamaki chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni ise'mol qilishning rag'batini yuzaga keltirishini ta'minlash;

- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani hosil qilishga erishish, shuningdek, psixologiya talablariga amal qilish;

Turmush tarzining o'zi inson yashashi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish demak. Faol harakat bilan bog'liq hayot kechirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzining muhim omillaridandir. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniquish asosiy o'rinni egallaydi. Faol harakatning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha ifodalash mumkin:

- yurak qon tomir tizimini faollashtiradi;

- nafas olish tizimini yaxshilaydi;

- suyaklar tizimini mustahkamlab, muskullar kuchini oshiradi bunda bo'g'inlar harakatchanligi ortadi;

- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;

- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanishi;

- asab tizimi mustahkamlanadi, markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish jarayonlarining muvozanatini bir me'yorida ishlashiga katta ahamiyat qaratadi;

- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;

- tayanch harakat tizimini to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzining jamiyatdagi o'rni beqiyosdir. Aynan shuning uchun ham mamlakatimiz ta'lim tizimining oldida yosh avlodga zamonaviy bilim, mustahkam ta'lim berish bilan birga, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mustaqil fikrga ega bo'lgan hamda maqsad bilan yashaydigan yuksak ma'naviyatli barkamol inson etib tarbiyalash kabi ustuvor vazifalar turibdi.

“Salomatlik, sog'lom turmush madaniyati” - shaxsiy va ijtimoiy salomatligini yaratish, asrab-avaylash va rivojlantirish, inson ijobiy qadriyatlarini shakllantirish tizimini rivojlantirish darajasini tavsiflovchi bir murakkab, ko'p o'lchovli ijtimoiy-pedagogik hodisa hisoblanadi. Kontseptual shakllanish va sog'liqni mustahkamlash yaxlitligi va sog'liqni mustahkamlash madaniyatini shakllantirish tizimli jarayonining shakllanishi uchun ta'lim jarayoniga qaratilgan bo'lib, sog'liqni mustahkamlashni shakllantirish va uning imkoniyatlaridan foydalanishni va sog'lomlashtirish tamoyillarida biologik, aqliy va ijtimoiy salomatlikni aniqlashda aniqlanadi.

Insonning biologik salomatligi barcha ichki organlarning funktsional muvozanatiga, atrof muhitning ta'siriga mos javob berishga bog'liq.

Fiziologik darajadagi salomatlik ikki qismga ega:

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi - morfologik va funktsional xarakterlarga asoslangan va adaptiv javoblarni ta'minlaydigan tananing organlari va tizimlarining o'sishi va rivojlanish darajasidir.

Somatik komponent inson tanasining organlari va tizimlarining hozirgi ahvoli bo'lib, uning asoslari individual rivojlanishning biologik dasturi hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik jismoniy shaxs bilan bog'liq va shaxsning o'z salomatligi uchun o'z-o'zini anglash va qadriyatlar tushuncha rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi bo'yicha, shaxsiy hissiy va ehtiyoj-motivatsion sohasini rivojlantirish bilan bog'liq bo'ladi. Ruhiy sog'lomlik tarkibiy qismlari intellektual, psixologik va ma'naviy-axloqiy komponentlarni o'z ichiga oladi. murakkab sabablari va ehtiyojlarni, hissiy va irodali shaxs xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Qadimgi yunonlar “Sog'lom tanada - sog'lom aql” deb aytadilar. Ijtimoiy salomatlik - bu ijtimoiy faoliyatning birinchi navbatda mehnat qobiliyatining o'lchovidir. Bu faol munosabat shaklidir. Sog'liqni mustahkamlashning ijtimoiy jihati ota-onalar, do'stlar, hamkasblar, qo'shnilar va boshqalar ta'sirida shakllanadi.

Bu ijtimoiy aloqalarni, shaxslararo aloqalarni aks ettiradi ijtimoiy va ruhiy salomatligini birlashtiradi. Sog'liqni mustahkamlash ijodiy tarkibiy qism hisoblanadi. Ishda ijodkorlik mavjudligi salomatlik manbai sifatida ko'riladi. Bu kishining ish faoliyatida insonning funktsional faoliyatining ikkita asosiy turiga ya'ni - jismoniy, aqliy va ularning oraliq tarkibi mavjudligiga asoslanadi.

Jismoniy ish - inson faoliyatining bir xil, ayniqsa, bu skelet mushaklarni qay darajada aniqlash va fiziologik xarajatlar asosan amalga aks ettiradi.

Ruhiy ish - insonning faoliyati, natijasi - ilmiy va ma'naviy qadriyatlar yoki qarorlar, ya'ni jamoat yoki shaxsiy ehtiyojlarni qondirish uchun ishlatiladigan asbob-uskunalar orqali nazorat qilish.

Intellektual bilim va ijodiy faoliyatda o'zini namoyon qiladi, bilim, tajriba va amaliyotda ulardan foydalanish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Samarali faoliyat jarayonida ijro parametrlarini ko'p tadqiqotlar ruhiy ishlash parametrlarini umumiy va maxsus jismoniy fitness darajasi bilan bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Eng yaxshi vosita- bu harakat. Zamonaviy hayot sharoitlari inson salomatligi va intellektual salohiyatiga yuqori talablar qo'yadi. Bu 50-55% hayot yo'li, inson salomatligi holatini belgilaydi va optimal rejimda turmush tarzini shakllantirishda eng muhim omil hisoblanadi. Insonning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy mashqlar ta'sirida, yomon odatlardan voz kechish, ish va dam olish rejimiga rioya qilish, turli tiklash chora-tadbirlaridan foydalanishdan iborat. Shuningdek bilan, asosan, aholining barcha qatlamlari salomatligini shakllantirish sog'lig'ini saqlash va fitness texnologiyalari qiymatini oshirishdan iborat.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar natijasi quyidagi holatlarda ro'y beradi:

- Salomatlikni yuqori darajasiga doimiy erishish, hayotni maksimal samaralarini kengaytirish;

- tananing asosiy hayotiy vazifalari va tizimlarini takomillashtirish;

- atrof-muhitni ko'plab zararli oqibatlariga organizmning qarshiligini oshirish;

- psixofizik holatni yaxshilash;

- jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish;

- amaliy mashg'ulotlardan savarali foydalanish;

- faol dam olishni taminlash;

- tananing tuzilishi va tanani tuzatish.

Shunday qilib, texnologiyalarni takomillashtirish - insonning jismoniy holatini optimallashtirishda qaratilgan jismoniy tarbiya va sport vositalarini muayyan dasturi va kuch to'plash dam olish faoliyatini tashkil etish va salbiy ekologik omillar organizmning qarshiligini oshirish.

Jismoniy tiklanish:

Jismoniy faoliyatda yoshi va jinsidan qat'iy nazar tashkil etilgan imkoniyat va shart- sharoitlarga amal qilish hamda rioya etish rejimi;

yoshi, jinsi, individual xususiyatlariga va gigiyenik talablariga muvofiq kun tartibini oqilona tashkil etish rejimi xissiy va psixologik iqlim yaratish stress holatlari yo'qligi;

sog'liqni saqlash faoliyatini oshirishga va samaradorlikka erishishda turli hil uslublardan foydalanish.

Jismoniy tiklanish faol hatti harakat va sog'liqni saqlash faoliyati va jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tiklanishni amalga oshirishda sport, dam olish muhim o'rinni egallaydi.

Sport va dam olish texnologiyasi hamda ushbu faoliyat bir qator amalga oshirish uchun eng muhim yo'ldir.

Sog'lomlashtirish texnologiyasida dam olish muhim hisoblanadi. Sport va dam olish texnologiyalarini turli sohalarida amalga oshirish mumkin: sport, aerobika, bodibilding, yugurish, turizm, suzish va x.k.

Jismoniy faoliyat- inson faoliyatining muhim shakllaridan biridir. U sportda salomatlikni yaxshilash va uni shakllantirishga qaratilgan faoliyatdir. Jismoniy faoliyat ish va o'qish kabi muhimdir. Jismoniy madaniyatda sog'lomlashtirish faoliyati o'z salomatligini va ehtiyo munosabatini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha yo'naltirilgan faoliyatda tartibga solinadi. Jismoniy faoliyat hamda dam olish faoliyatini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzi muhim o'rinni egallaydi.

Jismoniy dam olish yashash faoliyatining barcha turlarida muhim hisoblanadi. Uning asosiy xususiyatlaridan biri mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish hisoblanadi.

Jismoniy sog'lomlashtirish bir necha vazifalarni o'z ichiga oladi: farmativ, diagnostika, adaptiv, axborot - kommunikativ, sog'liqni saqlash, oila va texnologiyalar vazifalari asosiy vazifa yo'nalishlari etib belgilangan.

Farmativ vazifasi shaxsni shakllantirish, irsiyat, ijtimoiy omillar, oilaviy muhit, salomatligini mustahkamlash va biologik ijtimoiy omillarga asoslanganligi;

Axborot - kommunikativ vazifasi esa, sog'lom turmush tarzi, jismoniy salomatlik va har bir insonning hayot qiymati va munosabat shaklida bo'lgan urf - odatlar, qadriyatlar uzluksizligi bn ta'minlanganligi;

diagnostika vazifasi tabiiy imkoniyatlar bilan insonning say harakatlari, ijtimoiy va tibbiy rivojlanishini kuzatib borish funksiyasidir;

Asosiy sog'lomlashtirish texnologiyalarida muhim vazifalar quyidagicha:

Tabiiy ovqatlanish, tabiiy energiya yuritish balansi.

keraksiz metabolit va energiya degradatsiyasi mahsulotlari, toksinlardan saqlanish

dam olish

sog'lom turmush muhit

ruhiy salomatlik

organizmni chiniqtirishning nazariy asoslari

Jismoniy tarbiya so'zining ma'nosini anglaydigan bo'lsak - bu odam organizmi "mustahkamligining zaxirasini" saqlashlikning fiziologik usulidir. Boshqacha qilib aytganda insonning etarli darajada - me'yorida va muntazam ravishda doimo harakatda bo'lishligidir. Shuning uchun ham jismoniy faollik - har qanday odamning yashash sharoitida uning ajralmas zaruriyati bo'lmog'i darkor. Aks holda yashashlik "Sivilizatsiya kasalliklari" - semirishlik, stenokardiya, infarkt, oshqozon yarasi kasalligi, teroskleroz, xafaqon kasalligi (gipertoniya) va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarib, oqibatda umrning qisqarishiga sababchi bo'ladi.

Jismoniy harakatda bo'lishlik organizmdagi moddalar almashinuvi jarayonining barcha turlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa va takliflar. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ib qilish, turli hastaliklarni olish, qizlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom avlod tarbiyalash borasidagi keng ko'lamli ishlar barcha yo'nalishlarda faol amalga oshirilib kelinmoqda. Bu esa davlatimiz rahbari mamlakatimiz aholisi o'rtasida salomatlik darajasini oshirish va mustahkamlash borasida olib borayotgan doimiy g'amho'rliklarining samarasidir. Chunki sog'lom, barkamol avlod kelajagi - buyukdir!.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907-sonli Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son «Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni.
3. Salomov R.S., Mirjamolov M.X.- Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma.T-2014.
4. Safarova D.D. G'ulomov N.G. "Voleologiya o'quv uslubiy qo'llanma" Toshkent-2013.
5. Arziqulov R."Sog'lom turmush tarsi asoslari" T-2005.