SOG'LOM AVLOD - DAVLATIMIZ BOYLIGI

Djumaniyazova Fazilat
Xorazm viloyati Xonqa tuman
27-son umumta'lim maktabi Jismoniy tarbiya
fani o'qituvchisi

Annotation: *in this article, information was given on the theme of healthy generation - wealth of our state.*

Key words*: physical education and sports training, a healthy lifestyle and its content, the choice of edible and drinking foods, cleaning the Gava from waste, maintaining the correct structure.*

Annotatsiya*: Ushbu maqolada sog'lom avlod – davlatimiz boyligi mavzusida ma'lumotlar berildi.*

Kalit so'zlar*: Jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari, Sog'lom turmush tarzi va uning mazmuni, yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, to'g'ri tuzilishni saqlash.*

Bugungi kunda ta'lim muassasalari oldida o'quv tarbiyaviy jarayonni shakllantirib, yangi pedagogika texnologiyasi qo'llash natijasida yuqori saviyali barkamol mutaxassislarni tarbiyalash, ular kelajakda ilmiy izlanishda yoki amaliyotda olgan bilim va malakasini qo'llay bilishlari ta'minlashni vazifa qilib qo'yilgan. Biroq kasbiy bilim va malakadan to'liq foydalanish uchun yosh mutaxassislar sog'lik darajalarini ishlash qobiliyatini maxsus tashkillashtirilgan, doimiy Jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlarida egallashlari mumkin. Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri bu badantarbiyadir. Sog'lom turmush tarzi (STT) va sog'liqni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e'tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o'tadi. Mijozni mo'tadil qilish, yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, to'g'ri tuzilishni saqlash, burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish, kiyimga e'tibor berish, jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shu harakat jumlasiga uyqu va tetiklik ham kiradi). Mijoz elementlarning eng mayda bo'laklaridagi qarama-qarshi kuchlarnmg bir-biriga ta'siri ma'lum bir chegaraga yetganda paydo bo'lgan kayfiyatdir. Yuqorida aytib o'tilgan elementlarning dastlabkilari to'rtga bo'linadi: issiqlik, sovuqlik, ho'llik quruqlik. Umuman olganda, mijoz ikki xil bo'ladi. Birinchisi; haqiqiy mo'tadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qaramaqarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng oladi. Ikkinchisida (shartli refleks) qarama-qarshi kayfíyatlar orasida mijoz mutlaqo o'rtada bo'lmay, ikki tomonning biriga, ya'ni sovuqlik yoki issiqlikka, ho'llik, quruqlikka, yoki har ikkalasiga moyilroq bo'ladi. Olimlarning odam umrini uzaytirish, kasallikka duchor bo'lshining oldini olish va sog'lomlashtir uchun olib borgan izlanishlari yuqorida aytilgan elementlardan foydalanish yaxshi natija bergan edi. Afsuski, odamlar asta-sekin mijoz va boshqa tushunchalarni unuta boshladilar. Mamlakatimizda erkaklarning

o’rtacha umri 75 yosh, ayollarniki esa 77 yoshga tushib ketgan bir vaqtda, bu ko’rsatkich AQShda 83-87 yoshni, Yaponiyada esa 85 va 89 yoshni tashkil etadi. Erkaklarning har vaqt hayotdan ko’z yumishlariga asosiy sabab, keyingi paytda ular orasida yurak qon tomiri kasalligining nisbatan ko'payganligidir. Aholi o’rtasida tushuntirish ishlarining yuqori saviyada olib borilishi, STTga e‘tiborni kuchaytirish,jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug’ullanish iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda yurak xastaliklari bilan og’rish ko’rsatkichini ancha pasaytirdi. Amerika olimi K.Kuper tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar ko’p mamlakatlarda katta muvaffaqiyat bilan (qo‘llanib, ko’pgina odamlaming sog‘ligini mustahkamladi va yurak xastaliklari kasalliklarining oldini olishda samarali vosita bo’lib xizmat qilyapti. Inson ham aqlan, ham jismonan baquvvat, chiniqqan bo‘lmog'i lozim.

Sog’lom turmush tarzi va uning mazmuni.

Sog‘lom turmush tarzi (STT) insonning madaniy, jismoni, rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishnio'z ichiga oladi. STTning asosiy tarkibiy qismlari- samarali ishfaoliyati, shaxsiy gigiyena, gigiyena talablariga qat‘ian rioya

qilish, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtdato’g’ri ovqatlanish, jismonan va ruhan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug’ullanib turish.

STT - kasalliklarning oldini olishda asosiy tadbirlardandir. STT ma‘lum miqdorda ruhiy va jismoniy talablarni qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi. Kun sayin

sog‘lomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda. Jismoniy mashqlar, ovqatlanish me‘yori, uyqudan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi. Hamma narsa bir maqsadga, odamlar sog‘ligini mustahkamlashga qaratilishi kerak. Ayrim

mualliflar ‘sog‘liq’ tushunchasini insonning tashqi muhit ta‘siriga ko’nikishi bilan bog‘lasalar (I.Muravov), boshqa bir qator mualliflar esa bu tushuncha ostida kasal bo‘lmaslikni yoki jismoniy kamchilikning yo’qligini tushunishadi (N.Amosov).

Birinchi fikr mualliflari ma‘lum darajada haqlidir, chunki ular sog‘liqni harakatda, o‘zgarish va rivojlanishda deb qaraydilar. ‘Sog‘liq’ tushunchasi inson organizmining faoliyati, uning anatomik, fiziologik, biokimyoviy va ruhiy qanday salbiy jarayonlar kechayotganidan bexabar bo‘ladilar. Tamaki tutunidagi zaharli moddalar, insonni ko’p a‘zolarining kushandasidir. Chekilgan bir quti sigareta oqibatida orgamzmda, o’pkada 50-60 mg zaharli gaz to'planadi, natijada toza havo yetishmasligi yuz beradi. Oqibatda miya faoliyati zarar ko’radi, bosh og’rishi va toliqish kabi illatlar sodir bo‘ladi. Olib borilgan ta‘diqotlarni ko‘rsatishicha, har bir chekilgan sigaretadan so’ng 5-10 daqiqa

mushaklar faoliyati 15 % pasayadi. Tamaki tutuni yurak qisqarishiga ham ta‘sir ko’rsatadi. U yurak qisqarishini bir daqiqada 15- 18 marta ko’paytiradi. Bu hol inson umriga zavol bo‘ladi. Kashandalar ko’pincha yurak kasalliklari – stenokardiya va infark-miokardi bilan og’riydilar. Alkogolning inson organizmi uchun zarari juda ham kuchli. Bir marta spirtli ichimlik iste‘mol qilish odam jigarining faoliyatini bir necha soatga ishdan chiqaradi. Organizmga alkogol kirishi tufayli yurak qisqarishi kamayadi, qon bosimi pasayadi, nafas olish markaziy faoliyati o’zgaradi, teri orqali kislorod yutish va chiqarish qisqaradi. Organizm 15-20 kundan so'ng alkogoldan to‘la tozalanadi, shundan so’ng ham alkogol

illatlari o'pka va miyada saqlanib qolish kuzatilgan. Odam organizmi salomatligining eng ashaddiy kushandasi - giyohvandlikdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

D.Safarova —Valeologiya asoslari Toshkent - 2006 - yil.
Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur, Toshkent - 2005 - yil.
T. Usmonxo'jaev — 1001 milliy o'yin Toshkent-2005 – yil.