

SOG'LOM TURMUSH TARZI

Umidjon Abdullayev

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti,

Mo'minov Iskandar Musojon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi. Farg'ona, O'zbekiston

Annotatsiya: *Maqolada sog'lom turmush tarzi, bu borada mamlakatimizda olib borilayotgan islohatlar haqida ma'lumotlar keltirilgan. Sog'lom turmush tarzi insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarsi, sport, badantariya, salomatlik.*

Аннотация: *В статье содержится информация о здоровом образе жизни и реформах, проводимых в нашей стране в этом направлении. Здоровый образ жизни – социальное явление, обеспечивающее достижение высокого уровня здоровья и налаживание жизнедеятельности, основанной на приобретении навыков, служащих обеспечению безопасности жизни и здоровья человека.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание, здоровье.*

Abstract: *The article contains information about a healthy lifestyle and the reforms being carried out in our country in this regard. A healthy lifestyle is a social phenomenon that ensures the achievement of a high level of health and the establishment of vital activities based on the acquisition of skills that serve to ensure the safety of a person's life and health.*

Key words: *healthy lifestyle, sport, physical education, health.*

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda, mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida bu yo'nalishda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan muhim vazifalar o'z ifodasini topgan.

Sport salomatlik garovi ekanini barchamiz yaxshi bilamiz. Shu bois, O'zbekistonda sport bilan shug'ullanish ommaviy tus olmoqda. Sog'lom turmush tarziga amal qilayotgan yurtdoshlarimiz soni kun sayin ko'payib borayotgani ham fikrimiz dalili.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 2020 yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni esa bu boradagi harakatlarimizga yangi ruh bag'ishladi. Qaysi

fasl bo'lishidan qat'iy nazar, erta tongdan xiyobonu ko'chalarda yugurib chiniqayotgan odamlarni ko'p uchratyapmiz.

Ta'kidlash joizki, davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbusning ikkinchi yo'nalishi – yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishga alohida e'tibor qaratilayotgani keyingi yillarda ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishga keng yo'l ochmoqda.

Aholi va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sog'lom turmush tarziga intilishlarini shakllantirish, bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, ularni sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, sport turlari bilan shug'ullanishlari uchun sport to'garaklariga jalb etish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Sog'lom turmush tarzi, inson salomatligini asrash, uzoq umr ko'rishning garovi ekanligi hammamiz uchun ayon haqiqat bo'lib, aholining sog'lom turmush tarzi va farovon hayoti ifodasi hisoblanadi.

Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiyadir. Mo'tadil ravishda o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam kasalga chalinmaydi. Badantarbiya tug'ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi. Chunki u yengilgina issiqlik paydo qiladi, tanada to'planuvchi chiqindilarni yo'qotadi. Badantarbiya turlariga kelsak, ular quyidagilar: yengil harakatlar bilan turli mashqlarni bajarish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, osilish, bir oyoqda sakrash, ikki qo'lini silkitish, bu vaqtda odam oyoq uchlarida turib, qo'llarini oldiga va orqaga cho'zib harakat qiladi. Bular tez harakatlar jumlasidandir. Badantarbiya bilan shug'ullanuvchi avvalo gavdasini tayyorlash uchun oldin gavdani qattiq mato bilan ishqalashi kerak.

Dangasalik odamni buzilishga, kasalliklarga olib keladi (Beruniy). Sport qadimdan inson hayotida muhim o'rin tutgan. Qadimgi Misrda sportning ayrim turlari 4 ming yil avval mavjud bo'lganligi haqida ma'lumot bor. Qadimgi sharqda hatto ayollarning har tomonlama bilimli, kuchli bo'lib yetishlariga jiddiy e'tibor berilgan. Har bir davlat boshlig'i, albatta, yetakchi sarkarda bo'lishi ham shart hisoblangan. Tarixda o'chmas iz qoldirgan Amir Temur, Jaloliddin Manguberdi, Zahiriddin Muhammad Boburlar shunday hukmdorlar edi.

Tadqiqotlarga ko'ra, XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asr boshlarida ma'rifatparvar ajdodlarimiz yaratgan pedagogik asarlarning aksariyatida bolani jismoniy jihatdan sog'lom etib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilgan.

Jumladan, bu borada Abdurauf Fitratning ijtimoiy tarbiya negizida jismoniy tarbiyani tashkil etish, shaxsni salomat va baquvvat etib tarbiyalash masalalariga oid qarashlari diqqatga molikdir. Uning "Rahbari najot" asarining "Bola tarbiyasi" nomli bobida shunday deyiladi: "Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a'zosi salomat va quvvatga ega bo'lmasa, unda inson uzoq yashamaydi. Agar insonning tanasidagi a'zolaridan biriga xalal tegsa, u kishi ishdan qo'lini tortib, boshqalarning muhtojiga aylanadi".

Hamma ham sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishga, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri jismoniy harakat sanaladi.

Albatta, barchaning ham yuqori malakali sportchi bo'lishi, musobaqalarda qatnashib, mukofotlar olishi shart emas. Lekin, inson muntazam ravishda o'z imkoniyatidan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishi, jismoniy chiniqishi koni foyda. Yoki har kuni bajarish imkoni bo'lgan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik sayr qilish ham, albatta, bunday istaklar ro'yobiga kiradi.

Bir so'z bilan aytganda, salomatlik odamning ruhiy sokinligi va tashqi muhitning zararli ta'sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chiniqish esa organizmni suv, quyosh va havo ta'sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi sanaladi. Sog'lom turmush kechirish uchun, albatta, organizmni turli tabiiy muhit sharoitlarida chiniqtirish lozim. Buni, ayniqsa, yoshlarimiz ongiga singdirish zarur. Zero, bolalik, o'smirlik davridan chiniqish bir umr sog'lom yashash, uzoq umr ko'rish garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Parpiyeva, O. R. (2022). Basics of a healthy lifestyle in the educational process. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 9, 89-94.
2. Abdullayev U. (2023). JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TARBIYA ASOSLARI. Finland International Scientific Journal of Education. Social Science & Humanities, 11(3), 104-108.
3. R.Ubaydullaev, U.Abdullaev //METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN// International Conference on Developments in Education. Hosted from Delhi, India. 27 th May 2022. 74-78 pages.
4. Abdullaev, U., & Nishonov, S. (2023). SPORT IS THE GUARANTEE OF A HEALTHY LIFE. Евразийский журнал академических исследований, 4(1), 62-66.
5. Nishonov, S., & Abdullaev, U. (2024). AGENDA AND PHYSICAL ACTIVITY. International Bulletin of Applied Science and Technology, 4(1), 22-25.
6. R. Hamroqulov, Sh. Nishonov // Methods of increasing physical faiths during the training of football players// Texas Journal of Multidisciplinary Studies. 14-05-2022. 130-132 pages.
7. Hamroqulov Rasul, Nishanov Shuhrat // CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS// American Journal of Interdisciplinary Research and Development. Volume 09, Oct., 2022.
8. A.Rayimov, A.Babaev //FAOL HARAKAT VA SALOMATLIK// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 DEKABR/ 2022 YIL/ 24–SON. 432-434 pages.

9. Sh. Nishonov. (2023). BOLALARNI JISMONIY CHINIQTIRISHDA ABU ALI IBN SINONING TAVSIYALARI. Finland International Scientific Journal of Education. Social Science & Humanities, 11(3), 109-114.
10. Khamrokulov, R., & Nishonov, S. (2023). PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION IS THE BASIS OF SPORTS SUCCESS. International Conference on Education and Social Science, 1(1), 125-130.
11. Rasul, H., & Shuhrat, N. (2022). CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 9, 1-10.
12. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
13. A.K.Rayimov, A.Babaev //THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES FOR YOUNG CHILDREN AND THE EFFECT ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 10, Oct. (2022). 746-749 pages.
14. O.R Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //Health theory// Международный научно-практический журнал “Форум молодых ученых”. Вып №6 (34) 2019. 26-29 pages.
15. Parpieva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763.
16. Parpiyeva, O. R., & Marifjonovna, B. N. (2019). The effect of harmful habits on human health. Мировая наука, (5 (26)), 76-78.
17. Parpiyeva, O. R., & Dzhalloldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 13, 1-3.
18. Parpieva, O. R., Muydinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(11), 1364-1368.
19. Парпиева, О. (2014). Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Фарғона-2015 йил.