

## O'QUVCHI-YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA INTILISHINI SHAKLLANTIRISH

*Shaxrisabz Davlat pedagogika instituti*  
*Jismoniy madaniyat' kafedراسi o'qituvchisi*  
**Bozorov O'tkir Ahatovich**

**Annotatsiya:** *Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislaridan o'quvchi-yoshlarni sog'lom turmush tarziga intilishini shakllantirish uchun, o'quvchi-yoshlar hayotida o'z o'rinlarini endi topayotgan, o'z faoliyatida mustaqillik rivojlanayotgan bir paytda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, yoshlik davrida orttirgan malakalar butun umrga asos bo'lib qoladi.*

**Аннотация:** *Сегодня важно формировать здоровый образ жизни у студентов-специалистов по физическому воспитанию и спорту, которые только находят свое место в жизни и развивают самостоятельность в своей деятельности. Потому что навыки, приобретенные в юности, станут основой всей жизни.*

**Annotation:** *Today, it is important to form a healthy lifestyle among students from physical education and sports specialists, who are just finding their place in life and developing independence in their activities. Because the skills acquired in youth will be the basis for the whole life.*

**Kalit so'zlar:** *Salomatlik, komponent, sog'lom inson, jismoniy tayyorgarlik, funktsional tayyorgarlik, kundalik rejim, shaxsiy profilaktika, pedagogik jarayon.*

**Ключевые слова:** *Здоровье, компонент, здоровый человек, физическая подготовка, функциональная тренировка, режим дня, личная профилактика, педагогический процесс.*

**Key words:** *Health, component, healthy person, physical training, functional training, daily routine, personal prevention, pedagogical process.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarorida mamlakatimizda ommaviy sportni va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini "Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risidagi Prezident Farmoni loyihasiga ko'ra, "To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi" umummilliy harakatini yo'lga qo'yish taklif etilmoqda. Qayd etilishicha, mamlakatda 10,7 mln. aholi sog'lom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkogol iste'mol qilishi, 16 foizi meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilmasligi (kuniga 400 grammdan kam), 36,6 foizi taomga qo'shimcha tuz qo'shishi, 32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi, 38 foizida yuqori arterial bosim va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi, 26 foizining esa jismoniy faolligi sustligi aniqlangan. Odamzodning

sogʻligʻi kop jihatdan avvalambor, uning oziga bogʻliq. Buning uchun u oz hayotini oqilona yoʻlga qoʻyishi, har qanday kasalliklarning oldini olish uchun sogʻlom turmush tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim

Salomatlik inson hayotida, ayniqsa, yoshlik chogʻlarida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy oʻsishiga jiddiy taʼsir koʻrsatadi.

Salomatlik ahvoli inson omilining tabiiy asoslariga taʼsir etishini qayd etish muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuch sifatini ham oshiradi. Sogʻlom inson bir xil sharoitda salomatligi yomon insonga nisbatan ogʻirroq ishni bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega. Shunday qilib, sogʻlom inson – yuqori sifatli ishchi kuchidir.

Salomatlik ahvoli inson omilining tabiiy asoslariga taʼsir etishini qayd etish muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuch sifatini ham oshiradi. Sogʻlom inson bir xil sharoitda salomatligi yomon insonga nisbatan ogʻirroq ishni bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega. Shunday qilib, sogʻlom inson – yuqori sifatli ishchi kuchidir.

Shuning uchun harakat faolligiga hozirgi paytda jismoniy koʻrinishning yaxshilanishida samarali vosita sifatida qaraladi.

Mutaxassislar baho berishicha, aholi salomatligining 40-50% hayot tarziga bogʻliq. Zararli odatlar, notoʻgʻri ovqatlanish, alkogol va tamakini meʼyorida ortiq isteʼmol qilish, koʻp oʻtirish, stress, atrof muhitning iflosligi turli kasalliklarga (yurak-qon va nafas olish tizimi kasalliklari, oshqozon-ichak funksiyalarining buzilishi va h.z.) olib kelishi mumkin.

Yosh oʻtgan sayin va sogʻlom hayot tarzini buzilishi bilan orttirilgan kasalliklar surunkali kasalliklarga aylanadi. Bundan inson qanday hayot tarzi yuritishiga qarab salomatligi darajasi haqida soʻz yuritish mumkin, degan xulosaga kelish mumkin.

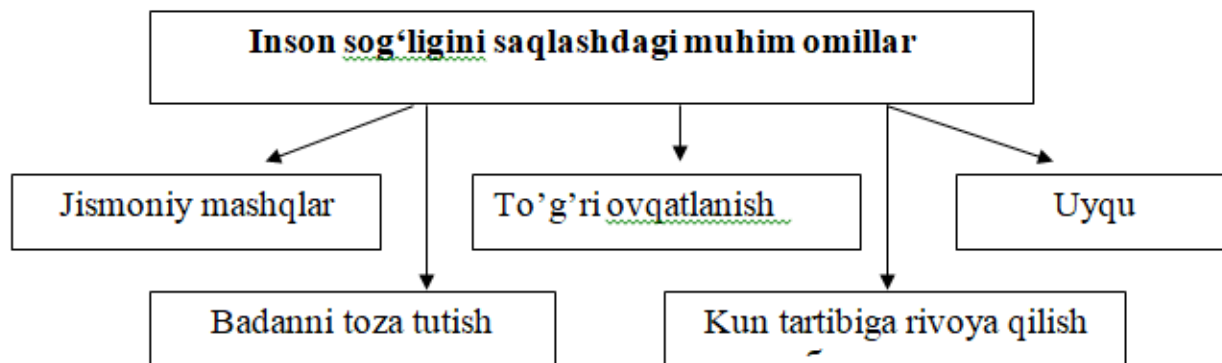
Shu sababli, hayot tarzi salomatlik bazasi sifatida koʻrib chiqiladi. Salomatlik darajasini tana ogʻirligi, oʻpkaning hayot sigʻimi, yurak qisqarishining chastotasi, qon bosimi, standart sinovdan keyin yurak urishini tiklanishiga ketgan vaqt bilan aniqlash mumkin. Salomatlikning tarkibiy unsurlariga insonning jismoniy va funktsional tayyorgarligi haqidagi maʼlumotlar kiradi.

Salomatlikni asrash va mustahkamlash deganda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayyorgarlikni yaxshilash tushuniladi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashqlar orqali erishish mumkin.

Abu Ali Ibn Sino salomatlik haqidagi fanning asoschilaridan biridir. Alloma kasalliklarning oldini olish va ularni davolash bilan birgalikda salomatlikni asrashga ham katta eʼtibor bergan, shuningdek, u birinchi boʻlib jismoniy tarbiyaning ilmiy-pedagogik jihatdan bir butun tizimini yaratdi.

Jismoniy mashqlar, toʻgʻri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sogʻligini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy, ham amaliy jihatdan asoslab bergan edi.

1-rasm



• U jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish, sog‘lom bo‘lishning kuchli omili ekanligini ko‘p bora qayd etgan va sog‘liqni saqlash uchun yetti omilga e‘tiborni qaratgan:

- Bosiqlik;
- Ovqatlanish tartibi;
- Gavdani tik tutish;
- Toza havo;
- qulay kiyim;
- jismoniy harakatlar;
- ruhiy harakatlar (uyqu va uyg‘onlik holati) ning ravonligi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish salomatlikni mustahkamlashga, o‘qish unumdorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Salomatlik – ijtimoiy – iqtisodiy, biologik, ekologik, tibbiy va psixoemotsional ta’sirlarning natijasidir va uni sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlash mumkin.

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish organizmning atrof-muhit va infeksiyalar ta’siriga tabiiy qarshiligini oshiradi. Hozirgi vaqtda insonning sog‘lomlashishiga bo‘lgan ehtiyojni qondiruvchi yo‘nalishlar tobara keng tarqalmoqda (ritmik gimnastika, badiiy gimnastika, xitoycha sigun terapiya, terapevtik va sog‘lomlashtiruvchi yoga, ushu, xitoy gimnastikasi).

• Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitni salbiy ta’siriga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

• Shuning uchun sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar pedagogik jarayonning asosi bo‘lishi kerak. Shu munosabat bilan o‘quvchi-yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o‘zaro bog‘liq aniq vazifalarni bajarishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim. Bular:

• o‘quvchi-yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, chiniqtirish, ish qobiliyatini oshirish;

• muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga ehtiyojini, jismoniy yetuklikka, yaratuvchanlikka va mustaqil davlatimizni himoya qilishga intilishini tarbiyalash;

• mustaqil davlat quruvchilarining yuqori ahloqiy sifatlarini tarbiyalash, o‘z salomatligi haqida qayg‘urish nafaqat shaxsiy, balki jamiyat oldidagi burch ekanligi haqidagi tushunchani shakllantirish;

- sogʻlom hayot tarzi koʻnikmalarini hosil qilish;  
sogʻlomlashtirishning, kasalliklarini oldini olishning turli shakl, usul va vositalaridan foydalanishni oʻrganish;

boʻsh vaqtdan unumli foydalanish, oʻz-oʻzini baholash, oʻz-oʻzini nazorat qilish, kundalik rejimini tashkil etish, koʻnikmalarni shakllantirishga oʻrgatish;

harakat xususiyatlarini rivojlantirish.

Oʻquvchi yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va maʼnan voyaga yetkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosiy hisoblanadi.

Shuning uchun sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jarayon boʻlib hisoblanadi. Profilaktika ikki turga boʻlinadi: ijtimoiy va shaxsiy profilaktika.

- Profilaktika toʻgʻrisidagi zamonaviy tushuncha davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini oʻz ichiga oladi. Inson salomatligiga salbiy taʼsir qiluvchi omillarni bartaraf etish, shuningdek insonning jismoniy va ruhiy quvvatini har tomonlama rivojlantirish ushbu tizimning maqsadidir.

- Yoshlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda quyidagilarni hal etishni talab qiladi:

- yoshlarni madaniyati va hayot darajasini muntazam ravishda oshirish;

- tabiiy muhitning inson hayoti uchun qulay parametrlarini asrash;

- oʻqish, ishlab chiqarish uchun optimal sharoitlarni yaratish;

- yoshlarni jismoniy mashqlarga, muntazam ravishda mashgʻulotlarga ongli, turgʻun va pozitiv munosabatini shakllantirish;

- jismoniy mashgʻulotlarga ehtiyojni faollashtirish;

- oʻquvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy holatini diagnostikadan oʻtkazish;

- kasalliklar profilaktikasi, tananing tashqi muhitning salbiy taʼsiriga qarshiligini oshirish, zararli odatlarni bartaraf etish;

- jismoniy rivojlanishini, gavda tuzilishini (qaddi-qomatini) jismoniy holatini yaxshilash;

- jismoniy holatini boshqarish va baholash, jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari, dam olishni tashkillashtirish, faol xordiq chiqarish, toʻgʻri ovqatlanish, salomatligini mustahkamlash tamoyillariga ongli ravishda rioya qilish asoslari boʻyicha talabalarga bilim berish;

- asab tizimining asosiy xususiyatlarini baholash, talaba shaxsiyatining tipologik xarakteristikasini oʻquv-sogʻlomlashtirish jarayonini individuallashtirish usullari bilan tanishtirish;

- boʻsh vaqtdan unumli foydalanish, oʻz-oʻzini baholash, oʻz-oʻzini nazorat qilish, harakat rejimini tashkil etish koʻnikmalarini shakllantirishga oʻrgatish.

---

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.
2. “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risi” dagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. Toshkent sh., 2020 yil 30 oktyabr, PF-6099-son
3. Коваленко В.И. Технологии, сохраняющие здоровье. - М. ВАКО, 2010
4. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе / О.В. Белоножкина. – М.: Учитель, 2007.

Internet saytlari

- [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) – O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
- [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz) – O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.
- [www.paralympic.uz](http://www.paralympic.uz) – O‘zbekiston Paralimpiya assosiatsiyasi