

СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ

Бобожонов Нозимжон

Жисмоний маданият кафедраси мудири

Ғойназаров Ғайратжон

Жисмоний маданият кафедраси ўқитувчиси

Фарғона давлат университети

Аннотация: Ушбу мақолада соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим жиҳатлари ёритиб берилган. Ҳозирги кунда Ўзбекистон мафкурасининг асосий йўналишларидан бири шуки, инсоннинг юзи, гавдаси, ҳатти-ҳаракатлари ва муомаласи ҳамда қиладиган иши унинг комиллигига монанд бўлиши керак. Дунёга жуда кўп улўғ зотларни етиштириб берган мамлакатимиз келажакда янада кўпроқ улўғлик босқичига кўтариладиган фарзандларни тарбиялаш, фуқароларнинг барчасини чинакам баркамоллик даражасига кўтара оладиган тарбияни жорий қилишга бел боғлаган.

Калит сўзлар: Соғломлаштириш, тренировка, баркамол авлод, жисмоний тарбия, спорт, инсон саломатлиги, жисмоний тайёргарлик, спорт психологияси.

Мамлакатимизда чуқур ўзгаришлар, сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий ҳаётнинг барча томонларини изчил ислоҳ этиш ва либераллаштириш, жамиятимизни демократик янгилаш ва модернизация қилиш жараёнлари жадал суръатлар билан ривожланиб бормоқда. Бунда кучли фуқаролик жамиятини шакллантириш йўлида белгилаб олинган ва изчил равишда амалга оширилаётган улкан вазифалар мустаҳкам замин яратмоқда.

Тарихимизга кириб келаётган буюк марра муносабати билан ўтган давр мобайнида ҳаётимиз сифати, мамлакатимиз қиёфаси қандай ўзгариб бораётгани, қандай ютуқ ва натижаларга эришганимиз, ижтимоий йўналтирилган бозор иқтисодиётига асосланган очиқ демократик давлат ва фуқаролик жамиятини барпо этиш йўлида қандай суръатлар билан ривожланиб бораётганимизни баҳолаш эҳтиёжи туғилмоқда. Қисқача айтганда, биз ўз олдимизга қўйган узоқ муддатли стратегик мақсадлар, яъни замонавий ривожланган демократик давлатлар қаторига кириш, иқтисодиётимизнинг барқарор ўсишини таъминлаш, ҳаёт сифатини яхшилаш ва жаҳон ҳамжамиятида муносиб ўрин эгаллаш борасидаги саъй-ҳаракатларимизга бугунги кун нуқтаи назаридан ҳолисона баҳо беришимиз табиийдир.

Инсон саломатлиги бу - энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, умрнинг максимал давомийлигида мақбул даражадаги ишчанлик қобиляти ва ижтимоий фаоллигини саклаб қолишдан иборатдир. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмнинг функционал

имкониятлари ва унинг ташқи муҳитдан бўладиган нохуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки, саломатликни сақлаш, жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб (саломатлик бўшашиб ёки мустаҳкамлашиб) боради.

Бугунги кунда жаҳоннинг кўплаб мамлакатларида кишилар ўз соғлиғини мустаҳкамлаш мақсадида югуриш билан шуғулланмоқдалар. Соғломлаштириш учун югуриш ҳозирги кунда синовдан ўтган, ҳалқ донишмандлиги ундан фойдаланишнинг асосларини яратиб, белгилаб бўлган. Сал кам 3000 йил муқаддам Эллададаги (Юнонистон) Форум деворига “Агар кучли бўлишни истасан – югур, агар чиройли бўлишни истасанг – югур, агар ақлли бўлишни истасанг - югур” деб ёзиб қўйилганлиги бежиз эмас. Буни ҳозирги кунда илмий тадқиқотлар ҳам исботлаб беради.

Яшашни ва ишлашни билиш улуғ маърифат. Ҳаёт ишни сифатли, сермаҳсул, пухта бажарувчиларни ардоқлайди. «Меҳнат қилсанг – роҳат топасан» деган мақол ҳар бир кишининг ҳаётига нисбатан талабчанлигини белгилайди. Ҳозирги замон бозор иқтисодиёти белгиланган қоидалар билан яшайди, бунда меҳнатсеварлик ва ишбилармонлик, тўғри дам олиш, тез ва яхши ҳордиқ чиқаришни билишдек назарий билимлар зарур.

Ўзбекистонда олиб борилаётган ислохотлардан асосий мақсад, юртимизда соғлом ва баркамол, билимли, юксак маънавий-ахлоқий фазилатларга эга бўлган авлодни шакллантиришдан иборат. Эндиликда ушбу ишлар Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёев томонидан ҳам давом эттирилиб, таълим-тарбия жараёнига катта эътибор қаратилмоқда. Хусусан, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича “Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони қабул қилиниб, ҳаётга фаол тадбиқ этилмоқда[1]. Инсонларнинг соғломлаштириш тренировкалари орқали жисмоний баркамоллик даражасига кўтарилиши ҳақидаги тасаввурлари кучли эмас. Машқ қилиш жараёнида юзага келадиган “мушаклар ва кўнгил хушҳоллиги” ҳақидаги тушунчаларнинг йўқлиги, бундай машғулотларнинг мазмуни жисмоний юклама ҳажми ва интенсивлиги масалалари билан боғлиқлиги муаммолари ечимини топишни тақозо этади.

Мустақиллик йилларида жамият ҳаётини янада фаровонлаштириш ва ишлаб чиқариш жараёнларини янада кенгайтириш соҳасида олиб борилган ислохотлар натижасида ишлаб чиқаришни бошқариш, ходимлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва уларнинг меҳнатга бўлган муносабатларини тубдан ўзгартиришга эришилди. Бироқ, ҳамма меҳнат жамоаларида ҳам бу жараён самарали йўлга қўйилган эмас. Шунинг учун ҳам бугунги кунда қуйидагилар меҳнат жамоаларининг асосий вазифалари сифатида белгиланмоқда:

- соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш орқали меҳнат фаолияти самарадорлигини оширишга кўмаклашиш;

- гиподинамия (камҳаракатлик) туфайли юзага келувчи турли касб касалликларидан жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи асослари орқали муҳофаза қилиш;

- спорт ва жисмоний тарбия кундалик иш жараёнини бир бўлагини ташкил қилиши зарурлиги бўйича кўникмаларни шакллантириш.

Узоқ ўтмишимиздан маълумки, билимдон одамлар йигит ва қизларни ҳар томонлама гўзал қилиб тарбиялаб, уларни кўрганда ҳавас қилгудек қаддиқоматга эга қилганлар. Бу ҳолатга одамларнинг саломатлиги, кучи, ақлий ва маънавий камолотининг тимсоли сифатида қаралиб, улар мусаввирлар ва хайкалтарошларнинг санъат маҳсулига айланган ва инсон жисмининг баркамоллиги даражаси сифатида намойиш қилинади ҳамда дунёнинг кўп мамлакатларидаги санъат музейларида беқиёс дид билан яратилган хайкаллар томошабинни махлиё қилишда давом этмоқда.

“Спорт машғулотларини ҳар томонлама ривожлантириш ва чиниқишнинг муҳим аспектларини янада оммалаштириш учун муҳим ҳисобланган жараёнлар мавжуд. Спорт ва унинг оммалашшига асосий эътибор инсониятнинг азалий жамият олдидаги масъулиятли асосида шакилланиб боради. Айни вақтда жисмоний маданият ва унинг муҳим босқичларидан бири ҳисобланган “Қалб хотиржамлиги” ҳақида алоҳида аҳамият қаратилмоқда. Ёш спортчиларнинг асосий вазифаси ҳам айнан қалб хотиржамлигига эътибордан бошланиши бунинг ёрқин ифодасидир”[2, 371].

Соғлом турмуш тарзи – инсон ҳаётининг таянч нуқтасики, ҳар бир инсон унга таянган ҳолда, ўз ҳаётини тубдан ўзгартиришга эришиши мумкин. Турмуш тарзини белгиловчи бош омил инсоннинг ўзидир. Соғлом турмуш тарзи – шундай яшаш тарзики, унда одамлар саломатлигига таъсир кўрсатувчи зарарли омиллар ва одатлар бўлмаслиги, инсон улардан онгли равишда ўзини четга олиши керак. Соғлом турмуш тарзи - бу аввало қарилккача бўлган узоқ йилларгача ҳар бир кишини соғлигини мустаҳкамловчи ва таъминловчи турмуш тарзининг кечишидир. Инсонни соғлом турмуш тарзини кечиришини бош кўрсаткичи - бу аввало унинг жисмоний ривожланиш ҳолати ва унга боғлиқ ўзини умумий ҳис этиши, кайфияти, шахсий ҳаётидаги, ўқишидаги, ишидаги муваффақиятлари ёки муваффақиятсизликларидир.

Соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмлари ва ҳаётийлигини таъминловчи асосий омилларни қуйидагилар ташкил қилади:

- Тўғри ва рационал, сифатли, овқатланиш;
- Ҳаракатли турмуш ва эрталабки бадантарбия;
- Кун ва иш режимини биологик қонуниятлар ва ритмлар асосида ташкил этиш;
- Руҳий осойишталик ва муомала маданияти;
- Зарарли одатлардан ўзини тийиш;
- Шахсий ва жамоат гигиенаси қоидаларига риоя қилиш;

- Бахтсиз ходисалар ва жароҳатланишдан эҳтиёткорлик;
- Соғлом турмуш тарзи ҳақида билим, кўникмага эга бўлиш.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ислоҳотлар аввало ёшларни ҳар жиҳатдан етук қилиб тарбиялашга боғлиқдир. Таълим-тарбия тизимида янгидан янги усуллар ва дастурларнинг амалга оширилиб келинаётганлиги мазкур соҳадаги ривожланишлар кафолати бўлиб хизмат қилмоқда. Хусусан, мамлакатимизда - оила-маҳалла ҳамкорлиги концепциясининг тадбиқ этилиши янги авлод тарбияси ислоҳотларининг янгича ёндашувларга асосланган модели бўлиб хизмат қилмоқда. Масаланинг бугунги кундаги аҳамияти ва долзарблиги шундаки, ёшларнинг хусусан, талабалар ижтимоий-сиёсий фаоллиги, комил инсон бўлиб етишиши, ҳар томонлама етук кадрлар бўлишида, уларнинг соғлом турмуш тарзига амал қилиб вояга етишида оила ва маҳалла ҳамкорлигининг янги имкониятларини кенгайтириш долзарб аҳамият касб этмоқда.

Юриш шуғулланувчи организмга саломатлик бағишловчи энг оддий ва фойдали воситадир. Мумкин қадар кўп юриш ҳамма ёшда ҳам фойдали, аммо кўп юришга ўзини ёшлиқдан одатлантирган маъқулроқ.

Юриш ҳаракати инсон танасини кўпчилик мушакларига юк беради, чунки бир оёқни кўтариб тана оғирлик марказининг ўрнини алмаштиришда бутун бадан силкинади. Узоқ давом этган бундай силкинишлар қанча кўп бўлса, тананинг ҳаракатга бўлган чидамани оширади. Ақлий-жисмоний меҳнатнинг оширилган меъёрий ҳажми орқали узоқ умр кўришга замин яратилади. Узоқ умр кўрган кишиларнинг умр-боқийликларининг сирини ўрганиш орқали уларнинг бошқаларга нисбатан очиқ ҳавода кўп юрганликлари, доимий ҳаракатда бўлганликлари исботланган. Ишга, ўқишга пиёда юриш ҳар кимнинг ўз саломатлигига ҳамда жисмининг камолотига қўйилган тамал тошидир.

Хулоса қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари – самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, гигиена талабларига қатъиан риоя қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмонан ва руҳан чиниқиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туришдир. Соғлом турмуш тарзи – касалликларнинг олдини олишда асосий тадбирлардандир. Соғлом турмуш тарзи маълум миқдорда руҳий ва жисмоний талабларни қониқарли даражада амалга оширишга имкон беради.

REFERENCES:

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши ўрганиш бўйича илмий-услубий рисола. Тошкент, «Маънавият», 2017 й.

2. Ахатов Л.К. Жисмоний маданият ва рухий баркамоллик “А.Жомий” талқинида. “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари” мавзусидаги халқаро илмий анжуман. Чирчиқ, 2019 йил, 24-25 май.
3. Bobojonov, N. (2023). TALABA YOSHLARDA MILLIY ARMIYAGA SADOQAT TUYG 'USINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. Scientific journal of the Fergana State University, (2), 171-171.
4. Nozimjon, B. (2022). The Importance Of The Development Of Physical Qualities In The Motion Of Games. Involta Scientific Journal, 1(7), 37-43.
5. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. Интернаука, (12-3), 18-19.
6. Фойназаров, Ф. А. (2021). Кичик Мактаб Ёшдаги Болаларга Бериладиган Ҳаракатли Ўйинлар. Scientific progress, 2(1), 202-211.
7. Goynazarov, G. (2022). Development of Movement Qualities in Children. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(04), 42-47.
8. Махмуталиев, А., Тухтаназаров, И., & Файратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 2), 216-221.
9. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Research Focus, 1(4), 312-315.
10. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Файратжон, Ф. (2022). Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жиҳатлари. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 3), 103-108.
11. G'oinazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. Экономика и социум, (6-2 (97)), 71-74.
12. Soliev, F., Makhmutaliev, A., & Goynazarov, G. (2021). Ways To Effectively Solve Modern Educational Problems Using Art Technologies On The Basis Of Collaborative Pedagogy. Scientific progress, 2(8), 276-280.
13. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). THE IMPORTANCE OF SPORTS TRAINING. Мировая наука, (12 (57)), 34-37.
14. Goynazarov, G. A. (2023). TRAINING ATHLETES IN MORAL AND VOLITIONAL AND SPIRITUAL QUALITIES. IMRAS, 6(7), 400-406.
15. Фойназаров, Ф. А. (2022). Jismoniy madaniyat mutaxassislarida intellektual qobiliyatlarini tarkib toptirishi. “Ilm-zakovatimiz - senga, ona-Vatan!” mavzusidagi Respublika onlayn ilmiy-amaliy anjumani materillari, 2(1), 202-211.
16. Goynazarov, G. A. (2021). Preparation For The Use Of Modern Information Technologies In The Professional Activities Of Physical Education And Sports. AQSH International Journal of Engineering and Information Systems (IJEAIS), 2(1), 202-211.

17. Рахимов, Д. Ш. (2023). ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ДИВЕРСИФИКАЦИИ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ. JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH, 6(10), 236-241.
18. Гойназаров, Ф. А. (2021). Плавание Как Средство Оздоровления Детей Дошкольного Возраста. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limning dolzarb masalalari: muammo, yechimlar va rivojlanish istiqbollari xalqaro ilmiy-amaliy anjumani, 2(1), 202-211.
19. Рахимов, Д. Ш. (2022). THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN PRIORITY DIRECTIONS OF INDUSTRY DIVERSIFICATION САНОАТ ДИВЕРСИФИКАЦИЯСИНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИДА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ РОЛИ. INFORMATION TECHNOLOGIES AND MANAGEMENT IN HIGHER EDUCATION AND SCIENCES, 276.
20. Ikromjon, Y., & Farhod, M. (2022). A Healthy Lifestyle (Stt) And Its Constituent Components. Eurasian Research Bulletin, 9, 1-3.
21. Рахимов, Д. Ш. (2023). КЛЮЧЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОГРАММЫ ПРОМЫШЛЕННОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(14), 746-752.
22. Рахимов, Д. Ш. (2023). САНОАТ ИШЛАБ ЧИҚАРИШДА ХУДУДЛАР ИҚТИСОДИЙ САЛОҲИЯТИ. Journal of new century innovations, 40(2), 23-30.