SPORTNING SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA TA’SIRI

Anorboyeva Madina - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

madinaanorboyeva2@gmail.com

Achilova Dilfuza.- Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

achilovadilfuza64@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish maqsadida Prezidentning 4063-sonli qarori keltirib o‘tilgan.Shu bilan birgalikda sog‘lom oila va sog‘lom turmush tarzini tashkillashtirish uchun sport bilan aloqador ma’lumotlar qisqacha yoritib o‘tilgan.

Аннотация: В целях формирования здорового образа жизни в стате приводится Указ Президента № 4063. Вместе с тем кратко освещаются сведения, связанные со спортом для организации здоровой семи и здорового образа жизни.

Abstract: This article cites Presidential Decree No. 4063 to promote a healthy lifestyle. It also briefly covers information related to sports to create a healthy family and a healthy lifestyle.

Kalit so‘zlar: sport, tamoyil, ta’lim muassasa, jismoniy tarbiya,o‘smirlar,sport maktab,spirtli ichimliklar

Keywords: sports, principles, educational institution, physical education, teenagers, sports school, alcoholic beverages.

Ключевые слова: спорт, принцип, образовательное учреждение, физическое воспитание, подростки, спортивная школа, алкогол,

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishni tizimli yo‘lga qo‘yish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta’lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 2018 yil 18 dekabrdagi PQ-4063-son qaroriga asosan O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligining aholining yoshiga qarab, umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilovchi sport me’yorlarini o‘z ichiga olgan «Alpomish» va «Barchinoy» testlarining aholining keng qatlamlari o‘rtasida musobaqa tarzida doimiy ravishda o‘tkazilishini tashkil qilish hamda g‘olib va sovrindorlarning III, II, va I darajali ko‘krak nishonlari bilan rag‘batlantirilish ishlari yo‘lga qo‘yildi. Bizga ma’lumki har bir inson o‘z sog‘ligi to‘g‘risida ko‘proq, keng fikir qilishi shart,buning uchu har bir inson imkon qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug‘ullanishi shart ekan . Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta’nasi to‘liq unchalik uyg‘onmagan bo‘ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo‘ylab butun tanada qanaylanishi va yaxshi yurishi o‘zini tetik tutishi, engil yurishi o‘zgacha bo‘ladi. Tana bo‘ylab qon yurganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta’sir ko‘rsatadi, demak eratalab mashg‘ulotdandan ketin tarbiy kun bo‘yi insonga t’asirini ko‘rsatadi. Natijada o‘zini kun bo‘yi charchog‘ini unitib ko‘p ishlarini bajarishga ulguradi, butun tana bo‘lab qon yurgandan so‘ng nafas loishi yaxshlanib to‘yingan kislorod bilan ta’minlanadi. Insonning har bir harakati aniq bo‘ladi va fikiri esa tetiklashadi. Sog‘lom turmush tarzini esa o‘z oilasidan boshlay oladi, har bir inson buni to‘g‘i o‘zida singdirishi o‘zini sog‘linini va kelajakda uzoq umur ko‘ishini hamda avlodga o‘z hissasini shu tarzda qo‘sha olishi, to‘g‘ri tarbiyalash va voyaga etib ulg‘ayida katta muhum ahamiyatga egadir. Shaharda ba’zi kishilar ertalab turib kamdan kam odamlar erta turib badan tarbiya bilan shug‘ulanishni bajaradilar,insonning ertalabki har bir to‘g‘ri badan tarbiyasidagi harkatlar juda katta ahamiyatga egadirlar. O‘zbeklarda ya’niy millatimizda shunday naqil bor “Tubda aqil bo‟lmasa tutgan aqil nima qilsin” yoki “Hayotdan olmasng ta‟lim senga bera olmas hech bir muallim”deyishadi, demak ota-onalar o‘z farzandlariga yoshlarga buni oqibatini tushutirishlari kerak. Inson uchun sigaretlarni chekish va spirtli ichimlikni ichi diyarli ko‘p zararini unutmaslik kerak,tamakini o‘zida ham inson sog‘ligi uchun juda zarar deb,bir milli giram nikatin hattoki baquvvat otini ham o‘ldiradi. Tamakilar yaniy segaretlar ham narkotikni kichkina boshlang‘ichi hisoblanishini nohotki tushunib etmasalar,bir kunda qancha va ko‘p chikilsa shuncha tez hamda

uzoq vaqt ta’sirida bo‘ladi,fikirlash dunyoqarash,ko‘rish vahokoza doiyrasi shucha qisqa hamda tor bo‘ladi. Spirtli ichimlik istemol qilganda ham tozzasini kafolatlanganini olib istimolga yaroqligini tekshirib ko‘rishi shart,masalan telefoda skaner qilinsa chiqarilgan joyini va zavodini to‘liq manzilini ko‘rsatadi.Lekin hozirgi kunda ko‘pchilik odamlar tibbiy spirtini ko‘lab istemol qilmoqda bu esa insonni birinchi navbatda odam taloqini va buyragini ishdan chiqaradi yaniy quritib yuboradi, buni hech o‘ylab ko‘rishmaydilar ham. Xalqimiz bekoriga shakarni ozginasi yaniy kami shirin deb aytishmaganlar. Shuvutni ko‘pistimoli ba’zi bir insonni qon bosimini tushurar ekan,bu qon bosimi tez-tez ko‘tarilganlarga foydasi bor bu hayotiy tajriyba. Sport bilan shug‘ullanadigan kishilar bir qator kasalliklarga, jumladan yurak va onkologik xastaliklarga kamroq chalinadi. Bundan tashqari, ularning tanasi va to‘qima tarkibi ko‘pincha sog‘lom bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollik barcha tabiiy sabablarga ko‘ra o‘lim xavfini pasaytiradi. Xususan, haftasiga 2,5 soat (ya’ni, haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o‘rtacha faollik) nol faollikka nisbatan barcha sabablarga ko‘ra o‘lim xavfini 19 foizga kamaytirsa, haftasiga 7 soat o‘rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi. Yoshlarimizni jismoniy sog‘lom, ma’naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko‘plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, – Eng muhimi, farzandlarimiz o‘rtasida sport bilan muntazam shug‘ullanadigan, sog‘lom turmush tarzini o‘z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda.1 Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo‘lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko‘rishni ta’minlaydi. Sog‘lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sha- roitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko‘rish davomiyligini oshiradi. Sog‘lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Insonning o‘zi tomonidan qo‘llab- quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog‘liq, unga uzoq va quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir.Maktabgacha ta'lim muasasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ko‘paytirish, maktabgacha ta'lim muasaslaridayoq bolalarni qaysi sport turiga iqtidori borligini aniqlash va shu sport turiga yo‘naltirish muximdir.Zero bu tadbir kelajakda proffessional sportchilarning yangi avlodini shakllantrishga sabab bo‘ladi. Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo‘lib, uning mehnat qobili- yatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta’minlaydi. Bu atrofdagi dunyoni bilish, o‘zini- o‘zi tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Sog‘lom turmush tarzi – axloqiy,

faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta’siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sog‘lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish..Sog‘lom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan bo‘lib, falsafiy va sotsiologik yo‘nalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar sog‘lom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar. Salomatlikning uch turi mavjud bo‘lib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (o‘zini-o‘zini boshqarish tizimi) to‘g‘ri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya- ning holatiga bog‘liq bo‘lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqarorlik darajasi, irodaviy fazilatlarning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi bo‘lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda bo‘lish, madaniyat xazinalarini o‘zlashtirish, oddiy turmush tarziga zid bo‘lgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko‘rish va ijtimoiy funksiyalarni to‘liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog‘lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko‘payishi va o‘zgarishi bilan bog‘liq.Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko‘rish va ijtimoiy funksiyalarni to‘liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog‘lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko‘payishi va o‘zgarishi bilan bog‘liq. Shu bilan birgalikda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi rahbarligida sportning turli sohalarida tumanlarda bolalar ligalarini tashkil etish va uni muttasil faoliyat olib borishini ta'minlash sportning ommalashishiga va sog‘lom turmush barpo etishga yordam beradi. Ayni paytda gimnastika sport turini yoshlar, ayniqsa qizlar o‘rtasida yanada ommalashtirish, bolalar va o‘smirlar sport maktablarini moddiy texnik bazasini o‘stirish xam sog‘lom bola tug‘ilishida va tarbiya topishida katta rol o‘ynaydi. Korxona va tashkilotlardaxaftaning aynan bir kunini, misol uchun juma kunini "Sport-sog‘lomlashtirish kuni" deb e'lon qilish va shu kunda xodimlar o‘rtasida jarayonga xalal bermagan xolda turli sport musobaqalari tashkil etish ishchi

xodimlar uchun madaniy xordiq bo‘lib, ayni paytda ularda ishchanlikni xam oshiradi. Televideniyalar orqali sport bu katta hayotga qo‘yilgan dastlabki qadam ekanligini ochib beruvchi va sportning ijobiy oqibatlari yoritilgan reklamalar berib borish va shu kabi teledasturlar sonining ortishi xam foydadan xoli bo‘lmaydi. Zero ushbu omillar sog‘lom turmush tarzini shakllantirsh va rivojlantirishga poydevor bo‘ladi.Umuman olganda hozirgi paytda mamlakatimizda sportga hamda sog‘lom turmush tarzigaqaratilayotgan e'tibor tahsinga sazovordir. Shu bilan birgalikda yuqorida ko‘rsatilgan ob'ektiv omilarni hayotga tadbiq etish foydadan holi bo‘lmaydi. Sog‘lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy jarayonlarni o‘zida ifodalaydi va sog‘lom turmush tarzining mezonlariga shaxsning jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko‘rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg‘ul bo‘lishi, oilada va kundalik turmushda namunali yashashi, o‘zidagi jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarishga intilishi, tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi, sog‘lom va barkamol inson bo‘lib shakllanish uchun o‘z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib bo- rishga intilishi, nosog‘lom turmush tarziga xos zararli odatlarning ta’siriga tushib qolishdan o‘zini asrashga intilib yashashi, hayotda to‘g‘ri yashayotganidan qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intili- shi, sog‘lom turmush tarzini o‘zi uchun bir umrga maqsad qilib tanlashi va shu yo‘lda faoliyat olib borishi kabi qimmatli insoniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin.

FOYDALANILGAN MANBALAR VA ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Holmirzaev, N. National experience in the formation of working culture. Ekonomika i sotsium, 2019 - elibrary.ru №-4, 41-42 https://elibrary.ru/item.asp?id=38594995

2. NN Holmirzaev Eastern and western experience of labor culture https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38564222

3. Xolmirzaev N.N. Urbanizatsion taraqqiyot rivojida kimyo sanoati omili. Ekonomika i sotsium, 2021- elibrary.ru №-11-2, 625-627 https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47780854

4. Xolmirzayev N.N.1 Evolution of social activity and some aspects of its formation in young people. Ekonomika i sotsium, 2021- elibrary.ru №-2-1, 395396 https: //www.elibrary.ru/item.asp?id=45679718