TALABA YOSHLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENT YOUTH

Tillayev Doniyor Raximovich –Alfraganus universiteti, Sport faoliyati kafedrasi dotsent v.b.

Annotatsiya. Sog‘lom turmush tarzi, bu inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol harakat hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari bu kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakat, ekalogik tarbiya, ruhiy salomatlikni asrash, zararli odatlardan voz kechish, tibbiy madaniyat hisoblanib ushbu maqolada ushbu sohalarga rivoya qilishning manbaalari ko‘rsatib o‘tilgan.

Аннотация. Здоровый образ жизни - активное движение, направленное на укрепление и охрану здоровья человека. Направления здорового образа жизни включают соблюдение режима дня, личную гигиену, правильное питание, физическую активность, экологическое просвещение, сохранение

психического здоровья, отказ от вредных привычек, медицинскую культуру , в данной статье показаны источники развития в этих областях.

Annotation. A healthy lifestyle is an active movement aimed at strengthening and protecting human health. Directions of a healthy lifestyle include observing the daily routine, personal hygiene, proper nutrition, physical activity, environmental education, maintaining mental health, giving up bad habits, medical culture, in this The article shows the sources of development in these areas.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, jismoniy harakat, ekologik tarbiya, ruhiyat, ruhiy iztirob, tibbiy madaniyat, turmush madaniyati, jismoniy faollik, dofamin garmoni.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, личная гигиена, двигательная активность, экологическое воспитание, настроение, душевные страдания, медицинская культура, культура жизни, двигательная активность, дофаминовый гормон.

Keywords: healthy lifestyle, personal hygiene, physical activity, environmental education, mood, mental suffering, medical culture, culture of life, physical activity, dopamine hormone.

Kirish. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish uchun ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida: har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga shart-sharoitlar yaratish va sport tadbirlarini oqilona tashtillashtirish uchun hukumatimiz farmon va qarorlarini vazirliklar, tashkilotlar,oliy o’quv yurtlari va mahallalarda ijrosini ta’minlash uchun keng ko‘lamdagi ishlarni amalga oshirib kelmoqda.

2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924- - 4 - sonli farmoni, 2020-yil 30-oktbardagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmoni va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish to‘g‘risida” 2024-yil 18-dekabrdagi PQ-443-sonli, qarorida ko’rsatib o’tilgan manbaada, mamlakatimizda ommaviy sportni va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish asosiy vazifalardan biri xisoblanadi. 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 qon bosimi yuqoriligi va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi,26 foizining esa jismoniy faolligi sustligi aniqlangan.Insonlarning sog’lom bo’lishi ko‘p jihatdan avvalambor ularning o‘ziga bog‘liq.Buning uchun u o‘z hayotini oqilona yo‘lga qo‘yishi, har qanday kasalliklarning oldini olish uchun sog‘lom turmush tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim.

Sog‘lom turmush tarzi usullari: Sog’lom turmush tarzi bu inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol xarakat hisoblanadi. sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari bu kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakat, ekalogik tarbiya, ruhiy salomatlikni asrash, zararli odatlardan voz kechish, tibbiy madaaniyat hisoblanadi.

Kun tartibini oqilona tashkil qilish, intizom, iroda kuchini tarbiyalaydi va foydali ko‘nikmalarni shakillantiradi.Bolalar,o‘smirlar va talaba yoshlarimiz sog‘lom va tetik bo‘lishiga zamin yaratilib, zararli odatlardan himoya qiladi. Kun tartibiga amal qilmaslik natijasida toliqish, o‘qish va ish samaradorligining pasayishiga va ruhiy zo‘riqish holatlari yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Sog‘lom bo‘lish uchun shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, qo‘l gigiyenasi, soch gigiyenasi, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi, tana gigiyenasi, kiyim gigiyenasi, xonadon gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi sog‘lom turmush tarzining asosiy omillari hisoblanadi.

Munozara: Me’yoriy sog‘lom ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sport jismoniy barkamollikga etaklash bilan birga immunitetni oshirib salomatlikni mustahkamlaydi. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa tana a’zolari faoliyatining buzilishi, immunitet holatining pasayishi, ichki og‘riq xastaliklari, qon tomir kasaliklari, asab kasaliklari, vazin ortishi kabi illatlarni paydo qiladi. Bordiyu har bir kishi ovqatlanish qoidalariga amal qilsa uzoq umr ko‘rishi mumkin bo‘ladi, buning isboti 100 xil kasallikning 99 tasini to‘g‘ri ovqatlanish bilan davolash mumkin. Buning uchun insonlar o’zida jismonoy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi, sog‘lom turmush tarzini shakilantirishi va salomatlikni mustahkamlashda eng samarali yo‘llarini tanlashi kerak bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport intizom, iroda, uyushqoqlik, mehnatsevarlik, yuksak aqil etiqod va boshqa fazilatlarni shakillantirishga yordam beradi. Jismoniy faol bo‘lganda rag‘bat va huzur-halovat garmoni sifatida ma’lum bo‘lgan garmon

dofaminning ishlab chiqarilishi jadallashadi.Qancha ko‘p mashq bajarilsa, dofamin shuncha ko‘p ajraladi va o‘zini baxtli salomatli his qiladi. Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish tana va tashqi ko‘rinish haqida ko‘proq qayg‘urishga yordam beradi. Natijada kishining o‘ziga bo‘lgan ishonchi va bahosi orta boshlaydi.Tadqiqotlarda aniklanishicha sport bilan shug‘ullanadiganlarda shamollash xavfi 50 foizga kam bo’lishi aniqlangan. Shu sabab ham ko‘proq faol bo‘lish, toza havoda piyoda yurishni kanda qilmaslik kerak. Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanish yosh ko‘rinishga yordam beradi. Jismoniy faollik hisobiga yuzning teri to‘qimalari qon bilan a’lo darajada ta’minlanadi,natijada ko‘rinish yaxshilanadi.Ter ajralishi o‘lik hujayralarni yo‘qotib, ularning yangilanishiga yordam beradi.

Piyoda yurish, yugurish, velosipetda yurish, chiniqish, suvda suzish va sportning barcha turlari bilan muntazam shug’ullanish insonni baqquvat, chidamli qiladi,barcha organizm mushaklarini rivojlantiradi, yurakni mashq qildiradi, nafas tizimini, qon aylanishini, ovqat hazim qilishini, asab tizimi ishini yaxshilaydi. Kam harakatlik o‘qish, ish qobilyati hamda turli kasaliklarga nisbatan organizmning qarshilik kuchining pasayishiga olib keladi. Sog‘tanda – sog‘lom aqil shiori ostida 2003-2015 yilarda bolalar orasida o‘tkazilgan profilaktik ko’rik xulosalariga ko‘ra, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish o‘g‘il va qiz bolalarning boyi o‘rtacha 3 santimetrga, o‘rtacha vazni 4 kilogramga ortgani, ular o‘rtasida o‘tkir respirator infeksiyalar, o‘pka shamolashi kasaliklari, skolioz (umurtqa pog‘onasini qiyshayishi) bilan kasalanish holatlarining sezilarli darajada kamaygani kuzatilgan.

Ruhiy salomatlik bu sog‘lom tana, sog‘lom aql, sog‘lom idrok, sog‘lom ruhan bir insonda mushtarak bo‘lishi shart.Ruhiy salomatlikni asrash uchun mumtazam ravishda va meyorda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ulanish bazi nohushliklarga etibor bermaslik, o‘z hayot faoliyatini to‘g‘ri tashkil eta olish va rejalashtirish kerak bo‘ladi. Hayotga yangicha yondashib, har qanday holatlarga ijobiy munosabatda bo‘lish, do’stlar va yaqinlarga etiborli bo‘lishni taqozo etadi.

Ruhiyat va kasallik bu “Ruxiyatga bog‘liq bo‘lmagan kasallikning o‘zi yo‘q” uzoq davom etgan kechinmalar natijasida asab tizimi buzilishi bilan bog‘liq hastaliklar (nevroz, pisixoz) kelib chiqadi. Bundan tashaqari, kuchli stress, qo‘rquv, doimiy hafagarchilik, doimiy tajanlik, ruhiy iztirob, qattiq charchash, jahildorlik kabi salbiy ruhiy holatlar tufayli qandli diyabet, hafaqonlik, oshqozon-ichak kasaliklariga,hafas siqishi kasalliklari paydo bo’lishiga sabab bo‘ladi.

Zararli odatlar bu umrning zavoli bular kashandalik, giyohvandlik, ichkilikbozlik hisoblanadi.Bugungi kunda ayrim yoshlar orasida avj olib borayotgan zararli odatlar, spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekish, giyohvand moddalar iste’mol qilishi, qo‘l telefoniga tobelik, internet va kompyuter o‘yinlariga

tobeylik yoshlarimizning urf odatiga aylanib qolgan. Bu oxir oqibat quyidagi kasalliklarning kelib chiqishiga sababchi bo‘lishi mumkin. Odam organizimida saraton kasaligini, jigar sirozi, yurak qon tomir kasaliklari, asab tizimi kasaliklari va shu bilan birgalikda nogiron farzandlar dunyoga kelishiga sababchi bo‘ladi.

Natija: Zamonaviy insonning ayniqsa talaba yoshlarning, birinchi navbatda, uning sog’lom turmush tarziga rioya qilishi orqali o’z salomatligiga befarq qaramaslikga erishiladi.

Talabalariga sog‘lom turmush tarzini shakllantiriladi salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo‘riqish o‘rtasidagi mutanosiblikni oldi olinadi;

-jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga va chiniqishga erishiladi;

- me’yorida ovqatlanish ko‘nikmasi hosil qilinadi;

- talabalar o‘rtasidagi uyg‘un munosabatlar shakllantiriladi;

-o‘qish davrida kun tartibi, shaxsiy gigiena va mas’uliyatli gigienik hatti – harakatlar shakllantiriladi;

- yomon odatlarga salbiy munosabat paydo bo‘ladi.

Talabalarning o‘zi sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog‘ligini mustahkamlashi mumkinligini tushunib, anglab yetadi.

Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar ratsional turmush tarziga o‘tishning ijobiy ta’sirini shakllantiradi.

Talabalarning sog‘lom turmush tarzi ularni bardoshli, jismonan sog‘lom hamda barkamol bo‘lishiga hissa qo‘shadi;

-shaxsning o‘zini o‘zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo‘lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta’minlaydi;

-yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini beradi;

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir kishi, eng avvalo, o’zi, oilasi va yaqinlarining salomatligi uchun ma’sul bolishi lozim. Bunda har qanday kasallikni davolashdan ko’ra, uning oldini olish oson va samarali ekanligini unutmasligimiz kerak. Sog‘lom hayot tarzi orqali yoshlar salomatligi yaxshilanib, nogironlik ko’rsatgichlari kamayib boradi.

Talaba yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko‘rishning garovi sog‘lom turmush tarzi ekanligi bugun barchaga ayon

haqiqatdir,shuning uchun zero har birimiz, eng avvalo, o‘z sog‘lig‘imizni o‘ylashimiz kerak bo’ladi ana shundagina xotirjam va farovon hayot kechirgan bo’lib, ko‘plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo‘lamiz.Hech bo‘lmaganda bir necha hafta davomida oldindan o‘ylangan va oqilona tuzilgan kun tartibini aniq bajarish talabaga dinamik stereotipni rivojlantirishga yordam beradi.Uning fiziologik asosi bo’lgan miya yarim sharida samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan qo‘zg‘alish va energiya almashinuvi jarayonlarining ma’lum bir ketma-ketligini shakllantiradi.

Sport bilan shug’ullanishni boshlash uchun hechqachon kech emas,yoshlikdan faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugullanish sog‘lom turmush tarzi talablariga amal qilish orqali salomatlikga to‘liq erishish mumkin. Aqlli kun tartibiga qo‘shimcha ravishda, biz talabalarning oqilona turmush tarzining quyidagi tarkibiy qismlarini ajratib ko‘rsatamiz, ularga rioya qilish akademik muvaffaqiyat va sog‘liqqa bog‘liq bo’lishini, aqliy mehnat gigiyenasi, to‘g‘ri ovqatlanish,uyquning me’yorda bo’lishi,muntazam jismoniy faollik, yomon odatlardan xalos bo‘lishga erishishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktiyabrdagi“Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risi”dagi PF-6099-sonli farmoni.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish to‘g‘risida” 2024-yil 18-dekabrdagi PQ-443-sonli, qarori.

3.T.Xoldorov.D.R.Tilloyev.Jismoniy tarbiya va sport sihat salomatlik manbai.o’quv uslubiy qo’llanma.Toshkent-2010 yil.

4.Видякин М.В.Спортивные праздники и школьные мероприятия. - Волгоград, 2011 г.