

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.

10.53885/edinres.2021.23.38.042

O'roqova S.
BuxDU o'qituvchi

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda Respublikamizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelmoqda Inson dunyoga kelar ekan, baxtli bo'lishni orzu qiladi va unga intiladi. Baxt - keng qamrovli tushuncha bo'lib, inson hayotining mazmuni hisoblanadi. Insonning baxtli hayot kechirishini ta'minlovchi omil - bu uning sog'lom turmush tarzidir.

Turmush tarzining o'zi nima? Sog'lom turmush tarzi nosog'lom turmush tarzidan qanday xususiyatlariga ko'ra farq qiladi?

Turmush tarzi- bu insonning ma'lum maqsad asosida o'zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish usuli.

Turmush tarzini insonning ayrim odat, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish usuliga ko'ra sog'lom va nosog'lom turmush tarzi sifatida ikki guruhga ajratish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;

- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;

- shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;

- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;

- to'g'ri jinsiy tarbiya olish;

- psixogigiena talablari(haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;

- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.).

YUqoridagi mezonlarga asoslanib, quyidagi to'xtamga kelish mumkin: sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzini belgilovchi asosiy ko'rsatkich va uni aniqlash mezonlari

Turmush tarzi - insonlarning o'zida ma'lum g'oyani ifoda etuvchi hamda turg'un, barqarorlik xususiyatga ega bo'lgan hayotiy faoliyatining muayyan shakli sanaladi.

Insonlarda sog'lom turmush tarzining qaror topishi, uning sog'lom turmush tarzi borasidagi asosiy nazariy bilim va ko'nikmalar bilan qurollanish darajasiga bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining shakllanganlik darajasiga muvofiq ular: A, B, V tarzda guruhlarga ajratiladi.

A	B	V
Faol harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniq-tiradigan, ertalabki badantarbiya, shuningdek sport-ning muayyan turi bo'yicha maxsus sport seksiyalarida doimiy shug'ullanadigan	Faol-harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniqtiradigan, shuningdek, faqat ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini bajarish bilan chegaralangan shaxs	Sust harakatli, qulay sharoitga qarab chiniqish va badantarbiya mashqlarini bajaradigan yoki bajarishga loqayd shaxs

shaxs		
Kundalik rejimni oqilona rejalashtira oladigan va unga qat'iy rioya etadigan, shuningdek, kundalik rejim inson STT ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga egaligi xususida batafsil tushunchaga ega shaxs	Kun tartibiga izchil ravishda rioya qilmaydigan shaxs	Kun tartibiga befarq qaraydigan shaxs
To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor va unga doimiy ravishda amal qiladigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor, biroq unga izchil ravishda amal qilmaydigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalari haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lmagan shaxs
SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalari borasida to'la ma'lumotga ega hamda ushbu qoidalarga qat'iy amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalari haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lgan, biroq unga ayrim hollardagina amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena, uning qoidalariga amal qilish shartlari haqida muayyan tushunchalarga ega, biroq mazkur qoidalarga mutlaqo amal qilmaydigan shaxs
SHaxsda STT ko'nikmalarining shakllanishida atrof-muhitning muhim ekanligi, shu bois uni muhofaza qilish zarurligi borasidagi tushunchalari etarli bo'lgan hamda bu yo'lda o'zi ham amaliy faoliyat olib boradigan shaxs	Atrof-muhitning inson salomatligini saqlashdagi muhim o'rni haqidagi tushunchaga ega, biroq atrof-muhit muhofazasini ta'minlash yo'lida amaliy faoliyat olib bormagan, ayni vaqtda ana shunday harakatni tashkil etishni rejalashtirgan shaxs	Inson hayoti va uning salomatligini saqlashda atrof-muhitning beqiyos ekanligi haqida muayyan tasavvurga ega bo'lmagan yoki uni anglashni istamaydigan shaxs
Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalaridan saqlanish qoidalaridan xabardor hamda favqulodda vaziyat-larda birinchi tibbiy yordamni ko'rsata oladigan shaxs	To'satdan ro'y beradigan hodisalar haqida etarli darajada tushunchalarga va shunday vaziyatlarda amaliy yordam ko'rsatish huquqiga ega bo'lmagan shaxs	Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalar ro'y berganda jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish borasida muayyan ma'lumotga ega bo'lmagan shaxs
Zararli odatlarning inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida tasavvurga ega, tamaki mahsulot-larini chekmaydigan, spirtli ichimlik va giyohvand moddalarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri borasida tushunchalari etarli bo'lmagan, tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlar va uning inson salomatligiga salbiy ta'siri xususida muayyan tushunchalarga ega bo'lmagan hamda ma'lum zararli odatlarni o'zlashtirgan shaxs

Kun tartibi – inson tomonidan tashkil etiladigan turli faoliyat: mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, faol harakat qilish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning ma'lum vaqtlarda tartib bilan ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil

bo'la olmaydi. U kishining yoshi, kasbi, sog'ligi, ish qobiliyati va turmush sharoitiga qarab belgilanadi. Biroq, barchaning bajarishi zarur bo'lgan umumiy talablar borki, bularga quyidagilar: kun tartibida aqliy hamda jismoniy mehnatning mutanosibligiga erishish, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilib turishi, vaqtida ovqatlanish, barvaqt uyquga yotish va o'rindan turishga odatlanish kabi harakatlar kiradi. Kun tartibi insonning butun umri davomida amal qilinishi talab etiladigan murakkab jarayon. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarziga ega bo'lishi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilishiga bog'liq.

To'g'ri, oqilona uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama

-to'g'ri rivojlanishi;

-irodaning mustahkamlanishi;

-mehnat unumdorligining oshishi, ishchanlik qobiliyatining uzoq vaqt saqlanishi;

-kasallanishning oldini olishi (va hokazo)ga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Aksariyat bolalar vaqtlarini noto'g'ri o'tkazadilar, natijada ular doimiy ravishda vaqt tanqisligidan aziyat chekadilar, har bir ishni shoshilib bajaradilar, ovqatni yaxshi chaynamay iste'mol qiladilar, uyquga kech yotadilar, ertalab barvaqt turmaydilar va toza havoda sayr qilish o'rniga 5-6 soatlab televizor ko'radilar. Bunday bolalar kun tartibi borasida tushunchalarga ega emasliklari yoki noto'g'ri tuzilgan kun tartibiga amal qilishlarini e'tirof etadilar.

Biroq qat'iy aytish mumkinki, har bir o'quvchi kun tartibiga amal qilsa, uyqu, mehnat, ovqatlanish, televizor ko'rish, sport bilan shug'ullanish, dars tayyorlash, shuningdek, o'y ishlarini bajarishga yordamlashish uchun ham vaqt topa oladi. Faqatgina kundalik faoliyatni to'g'ri rejalashtira olishi lozim.

Kun tartibini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi:

-turli faoliyatni tashkil etish vaqti, ularning eng ma'qul davomiyligi, bir-biri bilan navbatlashuvi va vaqtini aniqlash;

-dam olish vaqtini iloji boricha ochiq havoda o'tkazish;

-o'z vaqtida sifatli ovqatlanish;

-to'laqonli uyqu, gigienik madaniyatning shakllanishi.

Inson uzoq va tinch hayot kechirish maqsadida sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishi, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri - jismoniy harakat sanaladi.

A.Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir» degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir.

Adabiyotlar :

1.Mirziyoyev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. T. - Toshkent:O'zbekistan.. 2017.

2.Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: O'zbekistan. 2017.

3.Ma'murov B.B. Bolalalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Toshkent,2014

4.Саломов Р.С. Спорт машфулотининг назарий асослари — Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 238 бет

5.Гончарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш .Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 171 бет