

HOZIRGI DAVRDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi

Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs 21.123 guruh talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hozirgi davrda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashishi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *mustaqillik, jismoniy tarbiya, amaliyot, taraqqiyot, yuksalish, madaniyat, yo'nalish, nazariya.*

Respublikamiz mutsaqillikka e'rishgandan keyin sog'lom avlodning shakllanishiga katta e'tibor berib kelmoqda. Sog'lom avlodning shakllanishidagi eng asosiy omillardan biri bu-yoshlarning jismoniy tarbiyasidir. Jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning ajralmas qismidir, u yoshlarni hamma tomonlama axloqiy, ruhiy tetiklikda tarbiyalashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya natijasig'bu o'z navbatida umumiy madaniyatning bir qismi hisoblanadi. Hozirgi yoshlarni zamon talabidagi ma'rifatli, ma'naviyatli qilib tarbiyalashning e'ng asosiy e'lementlaridan biri, bu jismoniy tarbiyadir.

Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. Turmush tarzi- bu insonning ma'lum maqsad asosida o'zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish usuli. 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 gigiyenik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;

- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;

- shaxsiy va umumiy gigiyena 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;

- psixogigiyena talablariga amal qilish;

- zararli odatlarga berilmaslik.

Yuqoridagi mezonlarga asosan 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. Respublikamizda amalga oshirilayotgan tub islohotlarning asl maqsadi insonga munosib turmush va faoliyat ko'rsatish sharoitlarini yaratishdir.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi o'suvchi organizmning barcha a'zolarining sog'lom o'sishini ta'minlash hamda aqliy va jismoniy mehnatga, ayniqsa yigitlarni Vatan himoyasiga tayyorlashdir.

Jismoniy tarbiya birinchi navbatda salomatlikni mutsahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi, umrni o'zaytiradi, qaddi qomatni tetik qiladi, kuch quvvat beradi va hokazo.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng ko'lamli ijtimoiy-madaniy hamda tarbiyaviy jarayon sifatida, har bir inson yoki oilaning ma'naviy va jismoniy barkamolligi, mehnat jamoasi hamda mahalla muhitida faol ishtirok etish, ko'pchilikka ibrat, namuna bo'lish ma'nosini bildiradi. Unda mustahkam oilada tinch-totuv yashash, mehnat jarayonida yuksak samaralar keltirish, madaniy, ommaviy va sport tadbirlarida doimiy ishtirok etish kabi jihatlar mujassamlashadi.

Mamlakatimiz mustaqil bo'lgach, sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar yanada ko'paydi. Ular asosida milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ma'naviy-ma'rifiy madaniyatimizni davr talablari asosida boyitishga doir qator o'quv-uslubiy qo'llanmalar, ommabop kitoblar yuzaga kelmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi va ahamiyati borasida sog'lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan. Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog'lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog'lomlashtirish funksiyalarini bajaradi.

Sog'lomlashtirish texnologiyasi - tibbiy-pedagogik va ijtimoiy toifadagi fan bo'lib, ham jismonan, ham ruxan sog'lom bo'lgan millat namoyondasini tarbiyalash va takomillashtirish borasidagi zarur omillarni va uslublarni o'rganib, ularni turmushga tadbiiq etish kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladi. Sog'lomlashtirishning asl maqsadi ma'uyyan shaxsning salomatligini nazorat qilish va ta'minlash orqali oilaning, jamiyatning, millatning va davlatning mustaxkam bo'lishiga asos yaratishdir.

Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shubhasiz, salomatlik insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o'zini o'zi anglashining asosidir.

Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarning asosiy maqsadlaridan biri har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatlarini mustaxkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish va har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom turmush" tarzini yaratishligi hamda sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish, salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga da'vat etishdan iborat.

Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'liq. Bunda tibbiy va gigienik talablar, dam olish, ovqatlanish, uyqu, madaniy hordiq chiqarish kabilar ustuvor turadi. Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish (suzish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, nafas olish va shu kabi tabiiy harakatlar) eng muhim omil hisoblanadi). Tabiiy harakatlarni sifatlash, takomillashtirishda jismoniy mashqlar, sport turlari, sayohatlar va xalq milliy o'yinlari to'la xizmat qila oladi. Jismoniy madaniyat va sport mazmuni ma'lum maqsadlarga qaratilishi bilan birgalikda, ular aholining, ayniqsa - o'quvchi yoshlar,

talabalarining jismoniy barkamolligini tarbi- yalashga yo'naltiriladi. Bu esa ma'naviy va jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan insonni yetishtiradi. Demak, sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab- asrashlari zarurdir. Jismoniy tarbiya va uning vositalari (umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, sport turlari, piyoda yurish, sayohatlar va hokazolar) o'ziga xos xususiyatlarga ega, ya'ni faol amaliy harakatlar (jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish) natijasida inson tanasidagi barcha bo'g'inlar, mushaklarni harakatga keltiradi. U bilan doimiy shug'ullanish esa jismonan chiniqishni ta'minlaydi. Bunda nafas olish tezlashadi va chuqurlashadi, qon aylanish tizimi gavnani qizdiradi va hujayra, to'qimalarni yaxshi oziqlantiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar ovqatni hazm qilish va asablarni tinchlantirish, mustahkamlashga bevosita xizmat qiladi. Shu asosda salomatlikni yaxshilash, jismonan chiniqish va sport mahoratini tarbiyalash amalga oshiriladi. Bu harakatlarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatligini hisobga olish zarur.

Demak, jismoniy mashqlar salomatlik, bardamlilik va chiniqish manbadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

2. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).ения: 24.12.2021
3. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov D.R.SALOMATLIGI NOGIRONAT IMKONIYATLARI BO'LGAN O'QUVCHILARNING MAXSUS Jismoniy tarbiyasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 2023.