

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNI TASHKIL ETUVCHI OMILLAR

Nishonova Dilafuz Tojimatovna

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Salomatlik insonning eng katta boyligi ekanligi, Sog'lomlashtirish tibbiyotining uslublarini joriy etish qator masalalarning yechimini topishga yordam berishi, Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratilayotganligi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *salomatlik, sog'lom turmush tarzi, sport, shart-sharoitlar, imkoniyat, foydalanish, shug'ullanish, organizm.*

Dunyoda nimaiki moddiy narsa yoki tushuncha borki, har birisining o'z o'lchami va sifati mavjud. Sog'lik ham bundan istesno emas. Hozirgi kunda sog'likni tibbiy nuqtai nazardan baholash rusum bo'lib qolganligi uchun bu masala tibbiyot amaliyotida deyarli hal qilingan. Masalan, JSST "Sog'lik-kishi organizmida kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi bo'lib qolmasdan, balki uning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy sog'lom holati hamdir", deb ta'riflaydi. Shubhasiz, bunday ta'rifdan nafaqat oddiy xalq, balki ziyoli odamlar ham sog'lik haqida tugal tushuncha hosil qila olmaydilar. Oddiy xalq esa sog'likni agar kishi hizmat vazifasi yoki uy ishlarini bajara oladigan bo'lsa yaxshi deb, bordi-yu uning salomatligida biron muammo paydo bo'lib, ahvoli og'irlashganda yomon deb baholaydilar. Ko'rinib turibdiki har ikkala baholash usuli ham sog'lik sifatlarini aniq ifodalab, salomatlik darajasini to'g'ri baholay olmaydi.

XX asrning ikkinchi yarmida o'zining "Tabiiy ovqatlanish harakati" asari bilan jahonga tanilgan Yaponiyalik tibbiyotchi Jorj Ozava taklif qilgan salomatlik va uning 7 ta talabini ko'rib chiqamiz:

1. *Ishchanlik.*
2. *Yaxshi ishtaha.*
3. *Uyqu.*
4. *Yaxshi xotira*
5. *Yaxshi kayfiyat.*
6. *Fikrning tiniqligi*
7. *Haqiqatga intilish.*

Agar Ozava taklif qilgan ko'rsatkichlarga tana og'rligining me'yorida bo'lishi, qomatning tik va rasoligi, terining tozaligi kabilarni ham qo'shsak, salomatlikning talablarini to'la ta'minlagan bo'lamiz. Shubhasiz, bu ko'rsatkichlar kishining sog'lom, baxtli va uzoq umr ko'rishiga hizmat qiladi.

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 mustahkamlashga 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.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqd

Sog'lomlashtirish tibbiyotining uslublarini joriy etish qator masalalarning yechimini topishga yordam beradi. Jumladan, dori vositalarini ist ye'molini chegaralash, xavf omillarini kamaytirish, xulq atvor omillarini boshqarish, ijtimoiy-iqtisodiy muammolarni yaxshilash va umuman hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish shular qatoriga kiradi. Shundan kelibchiqadiki, valeologik ta'sir ko'rsatishning ob'ekti nafaqat sog'lom odamlar balki, uchinchi holatdagi (kasal oldi) odamlar ham hisoblanadi. Amaliy tajribalar ko'rsatadiki, sog'lomlashtirish tibbiyotining tamoyillari organizm rezervlarini ko'tarish maqsadida hatto bemorlar uchun ham samarali bo'lishi mumkin, shunda qo'llaniladi gan dori vositalarining miqdori kamayib umuman salomatlikni tiklashga sifatli ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, sog'lomlashtirish tibbiyotining tamoyillarini amaliy tibbiyotga tadbiiq etish, birlamchi bo'g'inda faoliyat olib boruvchi shifokorlarni fikrini yangicha tomonga o'zgartiradi va ular ongida profilaktik (sog'lomlashtirish) tibbiyot yetakchi o'ringa chiqadi. Ma'lumki, hamma davrda tibbiyot taraqqiyotida doimo profilaktik tibbiyot sohasi fundamental asosiy ahamiyatga ega bo'lgan. Sog'lomlashtirishning yangi usublari va texnologiyalari ni har tomonlama va chuqur egallash amaliyot shifokori uchun ancha murakkab. Biroq, u salomatlik miqdorini aniqlash va prognozlash, sog'lomlashtirish dasturlarini tuzish, hayot tarzini ijobiy tomonga shakllantirish hamda patsiyentda o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qarashga turtki berishning uddasidan chiqadi va bu davr talabi hisoblanadi. Jismoniy, ruhiy va seksual salomatlikni va hayot sifatini aniqlashni testlar bo'yicha keng qamrovli chuqur o'rganishni maxsus bilimga va ko'nikmaga ega bo'lgan vrachSalomatlik valeolog o'tkazishi lozim. miqdorini aniqlash bo'yicha juda ko'p uslublar mavjud bo'lib, ular turlicha yondoshuvlar va tamoyillarga asoslanadi. Amaliyot shifokori uchun salomatlik darajasini aniqlashning sodda uslublarini bilish kifoya: yosh, jins, qon bosimi, o'pkaning hayot sig'imi, xavfli xulqatv or omillari chekish, jismoniy faollikning pastligi, qonda xolesterin miqdorining ko'pligi, ichkilikbozlik va h.k. Olingan ushbu axborotlar nafaqat patsiyent organizmining holatini balki uning turmush tarzini ham to'liq ifodalaydi, bu esa o'z navbatida salomatlik miqdorini aniqlashga va sog'lomlashtirish dasturlarini tuzishga imkon beradi.

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 tadbiq etish kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladi. Sog'lomlashtirishning asl maqsadi mauiyan shaxsning salomatligini nazorat qilish va ta'minlash orqali oilaning, jamiyatning, millatning va davlatning mustaxkam bo'lishiga asos yaratishdir.

Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir.

ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Нишонова Дилафруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(9), 75-76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677> 2. Тожиматовна, N. D. (2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).

3. Тожиматовна, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.

4. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200.

5. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).

6. Mamasoliyevich, S. S. (2022). METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN. Scientific Impulse, 1(3), 1129-1135.

7. Mamasoliyevich, S. S. (2023). 6-9 YEAR OLD GYMNASTS METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITY OF BENDING. Conferencea, 168-178. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 7.502 Impact factor Volume-11 | Issue-5 | 2023 Published: |22-05-2023| Publishing centre of Finland 852

8. Mamasoliyevich, S. S. (2023). FEATURES OF SPECIAL MOTOR TRAINING OF FEMALE ATHLETES 6-9 YEARS OLD IN GYMNASTICS. Conferencea, 116-128.

9. Sidikov, M. S., & Marubjanovich, N. S. (2023). EDUCATION OF THE ENDURANCE OF TEENAGERS ENGAGED IN ATHLETICS (ON THE EXAMPLE OF SECTIONS). Open Access Repository, 4(02), 27-37.

10. Mamasoli, S. S., & Marubjanovich, N. S. (2022). " EDUCATION OF ENDURANCE OF YOUTH ENGAGED IN ATHLETICS. Scientific Impulse, 1(3), 1118-

1125. 11. Mamamasoliyevich, S. S., & Qodirova, X. (2023, January). JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONLARINING AMALIY VA NAZARIY VOSITALARI. In E Conference Zone (pp. 10-18).

12. Нишонова Дилафруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(9), 75-76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677> 13. Тожиматовна, N. D. (2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).

14. Тожиматовна, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.

15. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200.

16. Sabirovna, S. G. (2022, November). FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL AGE. In E Conference Zone (pp. 71-84). 21. Sabirovna, S. G. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF A PRESCHOOL CHILD. Conferencea, 59-71.

17. Sabirovna, S. G. (2022). PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL SCHOOL CHILDREN. Conferencea, 17-27.

18. Sabirovna, S. G. (2022). PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL SCHOOL CHILDREN. Conferencea, 17-27.

19. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH Tahlili ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.

20. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). Formation Of Children's Health Culture As A Social And Pedagogical Problem. Conferencea, 71-74.

21. Нишонова Дилафруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(9), 75-76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677> 22. Тожиматовна, N. D. (2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).

23. Тожиматовна, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.

24. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education

institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 7.502 Impact factor Volume-11| Issue-5| 2023 Published: |22-05-2023| Publishing centre of Finland 854