

Turdaliyev To'lqin Nematovich

Sirdaryo viloyati Mirzaobod tumani. XTB ga qarashli 13-maktab

Oliy toifali Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog`lom turmush tarzini yaratish uchun olib borilayotgan jarayonlari haqida aytib o`tilgan. Inson organizmining biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyati ahamiyati tushuntirilgan.*

Kalit so`zlar: *oila, maktab, sog`lom oila, ruhiy osoyishtalik, yosh avlod.*

Sog'lom turmush tarzi ko'p qirrali tushunchadir, ammo uning tanani mustahkamlash va patologiyalarning rivojlanishining oldini olishga qaratilganligini tushunish muhimdir. Buning uchun siz sog'lom ovqatlanishni, mo'tadil jismoniy faoliyatni birinchi o'ringa qo'ying, uyqusizlik va dam olish rejimlariga qat'iy rioya qiling, yomon odatlarni tashlab, fikr va histuyg'ularingizni nazorat qilishni o'rganing. Ekologik vaziyat ham bir xil darajada muhim, biroq har doim uni o'zgartirish imkoniyati yo'q. Sog'lom va sog'lom turmush tarzi odamga barcha faoliyat sohalarida va uning harakatlarida yordam beradi. Tanaga nisbatan bunday yondashuv tufayli inson o'zi bilan muammolarga duch kelmaydi va buning o'rniga yuqori intellektual qobiliyat va yaxshi kayfiyatni oladi. Sog'lom turmush tarzining foydali ma'nosi -ravshan va qiziqarli bo'ladi. Shubhasiz, ularning sog'lig'i uchun qo'rquvning kamayishi shubhasizdir.

Mamlakatimizda istiqloqlolning dastlabki yillaridanoq yosh avlodni har jihatdan barkamol insonlar etib tarbiyalash birinchi prezidentimiz Islom Karimov yuritayotgan siyosatning ustuvor yo`nalishlaridan biri sifatida belgilandi. 2002-yil 24-oktabrda qabul qilingan “O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmon bu boradagi muhim qadamlardan biri bo‘ldi.[1] O‘tgan vaqt mobaynida mazkur farmonga muvofiq o‘tib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma‘naviy salomatligini mustahkamlash, farzandlarimiz ongiga sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga muhabbat tuyg‘ularini singdirish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi. Mamlakatimizning barcha hududlarida zamonaviy sport majmualari qad rostladi.

Odam hayoti, sog'lig'i - eng katga ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko`ndalang qo`yadi. Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Salomatlik - inson organizmining biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mehnat unumdorligi, mamlakatning iqtisodiy qudra-tini, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir.

Umumxalq mulki boʻlmish sixat-salomatlikka nisbatan ongli va masʼuliyat bilan yondashish jamiyat va uning barcha aʼzolarining turmush, axloq normasi boʻlmogʻi lozim. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun, avvalo, odam oʻz tanasining tuzilishi barcha toʻqima va aʼzolarining normal ishi faoliyati, oʻsishi, rivojlanishi va koʻpayishi qonuniyatlarini bilishi zarur. Shuningdek, barcha tirik mavjudodlar kabi, insonga ham xos boʻlgan ushbu biologik xususiyatlarni asrash va toboratakomshshashtirish uchun zarur boʻlgan shart-sharoitni mukammal bilish va yaratish talab etiladi.

Sogʻlom turmush tarzi – bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, oʻta xavfli va zararli taʼsir koʻrsatuvchi omillarni yenga oladigan, yetuklikka intiluvchan shaxsning shakllanish jarayonidir. Sogʻlom turmush tarzining asosiy yoʻnalishlari

quyidagilardan iborat: toʻgʻri va ratsional ovqatlanish, harakatli turmush va badantarbiya, kun va ish tartibini biologik qonuniyatlar asosida tashkil qilish, jinsiy tarbiya va sogʻlom oila, ruhiy osoyishtalikni taʼminlash, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy va jamoat gigiyenasiga rioya qilish, baxtsiz hodisa va jarohatlardan ehtiyotkorlik, sogʻlom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega boʻlishdir.[2]

Sogʻlom turmush tarzi - falsafa, psixologiya, pedagogika hamda umumiy fiziologiya, anatomiya, gigiena, genetika, ekologiya va boshqa tabiiy fanlar bilan mustahkam aloqada boʻlgani bois, ular erishgan uslublarga tayanib ish koʻradi. Sogʻliqni saqlashning asosiy tadbiri –bu badantarbiyadir. Sogʻlom turmush tarzi (STT) va sogʻliqni saqlashda Abu Ali Ibn Sino asosan yetti narsaga eʼtiborni kuchaytirish zarurligini oʻqtirib oʻtadi: bularga mijozni moʻʼtadil qilish, eyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gavgdani chiqindidan tozalash, toʻgʻri tuzilishni saqlash, burun orqali olinaadigan havoni etarli va yaxshi olish, kiyimga eʼtibor berish, jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shuʼ harakat jumlasiga uyqu va uygʻoqlik ham kiradi.)

Sogʻlom turmush tarzi (STT) inson madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni oʻz ichiga oladi. STT ning asosiy tarkibiy qismlari –samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiena, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda toʻgʻri ovqatlanish, jismonan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shugʻullanib turish. R.Qarshieva “Gigiyena tabobatning keng qamrovli sohasi boʻlib, u kishilar hayoti va salomatligi uchun zarur boʻlgan talablarni nafaqat tozalik nuqtai nazaridan, balki ularning turmushlarini goʻzal, qulay, behavf boʻlishligini taʼminlovchimasalalarni oʻz ichiga oladi”, – deydi. Inson salomatligining gigiyenik asoslari, yaʼni insonning jismonan sogʻlom boʻlishi, turli hil havfli kasalliklardan himoyalashida mustahkam qalqon yaratish, eng avvalo, har bir kishi tomonidan shaxsiy gigiyena qoidalariga qatʼiy amal qilib yashashi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, insonning istiqomat qilishi uchun zarur boʻlgan gigiyenik yashash sharoitlarini taʼminlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigiyenasi talablariga amal qilib yashashi bilan ham uzviy bogʻlangan.

Shaxsiy va jamoatchilik gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijasida har hil yuqumli kasalliklarga duchor bo`lish mumkin. Kelajak bunyodkori va mezoni bo`lgan yoshlarning tarbiyasi qay darajada muhim bo`lsa, ularning ta`lim masalasi ham benihoya muhim. Millat tanlamas illatlardan ularni himoya qilish davr talabi.

Buyuk davlat asoslarini qurish, erkin va farovon jamiyat barpo etish – istiqlolning ilk kunlaridan mamlakatimizda strategik maqsad etib belgilandi. Albatta, bu ezgu maqsadlarga erishish ko`p jihatdan kelajak avlodning har tomonlama sog`lom va barkamol bo`lib voyaga yetishiga bog`liqdir.[3]

Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish. Kishilarni, ayniqsa yosh avlodni sog`lom, harkamol bo`lib voyaga yetishiga, salomatligini mustahkam, ruhiyatini yaxshilashga olib kelishidan tashqari, kishilarga hayotda to`laroq va faolroq ishtirok etishga, o`zlarining bo`sh vaqtlaridan unumli foydalanishlariga imkonb Odamlarning jismoniy tarbiyasi rahharlarning e`tiboridan chetda qolib ketsa, jumladan, hordiq chiqarish uchun istirohat bog`lari yaroqsiz bo`lsa, iqtisodiy qiyinchiliklarni ro`kach qilib kino teatrlar yopib qo`yilgan bo`lsa, yoshlarga bo`sh vaqtini ko`ngilli o`tkazish uchun oilada va jamoatchilikda imkoniyat yaratilmasa, ular bo`sh vaqtidan qanday foydalanayotganligini hech kim nazorat qilmasa, dunyoqarashi to`la shakllanmagan yoshlar hayotdagi "oq" va "qora"ni to`la ajrata olmaganligi tufayli qilgan jinoyatining mazmunmohiyatini tushunmasdan shu yo`lga kiradi.

Sog`lom turmush tarzi inson organizmidagi turli kasalliklarning shakllanishiga to`siq bo`luvchi asosiy sabablardan biridir. Adabiyotlarda keltirilishicha, inson salomaligi 50-60%i turmush tarziga bog`liq. Har qanday zararli odatlar organizmdagi turli surunkali kasalliklar paydo bo`lishiga va rivojlanishiga olib keladi. Respublikamizda tamaki chekish va spirtli ichimliklarni ichishga qarshi turli targ`ibot ishlari olib borilayotganligiga qaramasdan, yoshlar o`rtasida zararli odatlar mavjudligi ko`rinadi

Sport yoshlarimiz hayotiga tobora chuqur kirib borayotgani, minglab yigit-qizlar sport bilan shug`ullanishni kundalik hayot tarziga aylantirgani ularning jismoniy holatiga, salomatligiga ijobiy ta`sir ko`rsatmoqda. “Sog`lom avlod uchun” ordenining ta`sis etilishidan ko`zlangan asosiy maqsad – ham jismoniy, ham ma`naviy jihatdan barkamol avlodni tarbiyalash, ularning kamolini ko`rish, ota-onasiga, Vataniga sadoqatli kishilar etib voyaga yetkazishdir. Mazkur ordenning tasvirida bu jihatlar o`ziga xos ramziy ma`no-mazmun bilan ifodalangan. Uning o`ng qismida quyoshning iliq nurlari fonida farzandini opichlab turgan ona siymosi aks ettirilgan. Vatan timsoli bo`lgan bu siymo mehr va xotirjamlik bilan farzandiga tikilib turibdi, beg`ubor va baxtiyor bola esa quyosh nuriga – porloq kelajakka talpinmoqda. Orden biriktirilgan dastaning ichki qismi yashil rangdagi tovlanuvchi lenta bilan o`ralgan. Lentaning o`rtasiga uyg`onish va yangilanish ramzi –gullab turgan o`rik novdasi tasviri tushirilgan. Dunyoda kasblar ko`p. Lekin qobil farzand tarbiyalash, uni sog`lom va barkamol etib o`stirish eng sharafligi, ayni paytda, eng mas`uliyatli vazifadir. Har qanday jamiyat el-

yurtiga, Vataniga sadoqatli, iymon-e'tiqodli, mard va jasur, ma'naviyati yuksak farzandlari bilan faxrlanadi. Ana shunday noyob fazilatlarga ega avlodni tarbiyalab voyaga yetkazayotgan xalq kelajakka katta ishonch bilan qaraydi. Zero, Prezidentimiz ta'kidlaganidek, buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlod qura oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Usmonxojayev T. S. va boshqalar. Bolalar va o'smirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm -Ziyo. 2007- y.
2. Aliyev M.B., Usmonxojayev T. S., Sagdiyev X.X. Sport o'yinlari — Futbol. Ilm -Ziyo. 2007.
3. Usmonxojayev T. S. J i s m o n i y tarbiya va sport mashg'ulotlari. "O'qituvchi" 2005.