

SOG'LOM TURMUSH TARZINING TARKIBIY QISIMLARI

Ro'ziyeva Muhayyo Erkinovna

Ma'mun universiteti "Psixologiya va sport" kafedrası o'qituvchisi dots v.b.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari sport va jismoniy faoliyat, to'g'ri ovqatlanish, chiniqish, yomon odatlardan voz kechish, sog'lom uyqu haqida so'z yuritiladi. Ushbu oddiy qoidalar sog'lom turmush tarzining asosidir.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush, sport, chiniqish, jismoniy faoliyat, yomon odatlar, giyoxvandlik, chekish.*

ABSTRACT

This article discusses the components of a healthy lifestyle: sports and physical activity, proper nutrition, exercise, giving up bad habits, and healthy sleep. These simple rules are the basis of a healthy lifestyle.

Keywords: *healthy lifestyle, sports, exercise, physical activity, bad habits, drug addiction, smoking.*

KIRISH

Yoshlikda egallangan hayot tarzi insonning keyingi hayotida ham saqlanib qoladi, davom etadi" [1]. Sog'lom turmush tarzi bolalikdan boshlanishini inobatga olib, yosh avlodni sog'lom hayot kechirishga yo'naltirsak, ular jismonan va ruhan sog'lom bo'lib voyaga yetadi, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi qaror topadi, mustaqil mamlakatimiz kelajagini ta'minlovchi xalqimiz yanada sog'lom va kuchli bo'ladi.

"Sog'lom turmush tarzi-bu ma'lum bir aholining sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va yaxshilashga qaratilgan xulq-atvor va tarbiya shaklidir. Sog'lom turmush tarzi nafaqat tibbiy, balki reproduktiv munosabatlarning rivojlanishiga bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy kategoriyadir. "Turmush darajasi" (yoki farovonlik darajasi) moddiy va ma'naviy ehtiyojlarning hajmi, shuningdek, ularning strukturasini tavsiflaydi. Bu tushuncha alohida individ, ijtimoiy qatlam yoki umuman jamiyatning moddiy hamda ma'naviy ehtiyojlarini minimal va maksimal darajasini baholash uchun ishlatiladi" [152]

ADABIYOTLAR TAHLILI

Xorijiy tadqiqotlar natijalaridan ma'lumki, insonning sog'lom turmush tarziga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi, G.Hervasning fikriga ko'ra: "Jismoniy faoliyat va

oziqlanish rejimi, alkogol, narkotik dori vositalari, uyqu rejimiga” [2], K.Almutairining fikriga ko‘ra esa, “Bu ijtimoiy muhit va milliy, madaniy sharoitlarga, diniy statusga ham bog‘liq” [3]. M. Kampos “Sog‘lom turmush tarziga sotsiologik va iqtisodiy omillarning” [4], A. Virs esa “Geografik joylashuv, uxlash va ovqatlanishning” [5], M.Shmidt esa “Jinsiy faoliyatning ta’sir qilishi borasida fikrlar bildirib o‘tishgan” [6]. Yuqoridagi qarashlardan kelib chiqib, quyidagicha xulosa qilishimiz mumkinki, sog‘lom turmush tarziga har bir kishi jiddiy yondashishi, kundalik faoliyatda jismoniy harakat qilishi hamda iste’mol qilayotgan oziq-ovqatlariga e’tibor qaratishi va immunitetni oshirishi kerak, chunki salomatlikka turli mashg‘ulotlar va faoliyat turlari bilan shug‘ullanish, shaxsiy gigiyenani saqlash, o‘z sog‘lig‘iga alohida e’tibor berish, atrof-muhit sharoitlari va boshqalar ta’sir qiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish uchun giyohvandlik, chekish va alkogoloizmdan saqlanish bilan bir qatorda, mazkur konsepsiyaning komponental strukturasi tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Xususan, sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari sifatida quyidagilarni keltirib o‘tish joiz:



Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari.

1. Sport va jismoniy faoliyat .

Ertalabki badantarbiya tananing uyqudan uyg‘onishiga yordam beradi, metabolizmni yaxshilaydi va immunitet tizimini mustahkamlaydi. Inson tashqi jismoniy va ruhiy ogohlantirishlarga adekvat javob bera oladi, natijada stress kamayadi, ko‘rish qobiliyati yaxshilanadi va fikr yuritish tiniqlashadi. Sport mashqlari tanaga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, salomatlik holatini yaxshilaydi. Abu Ali Ibn Sino bobomiz aytganidek: “Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri-badantarbiya. Mo‘tadil ravishda va o‘z vaqtida badantarbiya bilan shug‘ullanuvchi odam

buzilgan xitlar tufayli kelgan kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o'tgan (kasalliklar) tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi" [7]. Muntazam sport mashg'ulotlari mushaklarning mustahkamligini ta'minlaydi, chidamlilik, energiya va harakatchanlikni oshiradi, shuningdek, immunitetning o'sishiga va tayanch-harakat hamda yurak-qon tomir tizimining uyg'un ishlashiga yordam beradi, shuningdek, sport tufayli semirib ketish xavfi kamayadi. Sport bilan shug'ullanish insonni intizomli qiladi, mas'uliyatni oshiradi va faol hayotiy pozitsiyaga hissa qo'shadi.

2. To'g'ri ovqatlanish.

Balansli ovqatlanish immunitet tizimini mustahkamlaydi, metabolizmni normallashtiradi, xotira va tashqi ko'rinishni yaxshilaydi. Ko'pchilik muayyan natijalarga erishish uchun to'g'ri ovqatlanishni boshlaydilar, lekin afsuski, ular bu jarayonni hayot tarziga aylantirmaydilar. D.Park, K. Choi, K.Hanlarning o'tkazgan tajribasidan ma'lum bo'lishicha [8], ya'ni talabalar orasida noto'g'ri ovqatlanish odatlarining shakllanishi ularning salomatligiga jiddiy yomon ta'sir qiluvchi omildir. Bu kabi nosog'lom ovqatlanish odatlari ikki xil natijaga, birinchidan malnutritsiya (kamqonlik), ikkinchidan semizlik xavfiga olib keladi.

3. Chiniqish

Chiniqish asab tizimini mustahkamlaydi, qon bosimini, metabolizmni normallashtiradi, yurak faoliyati va qon tomirlariga yaxshi ta'sir qiladi. Uning asosiy profilaktik qiymati shundaki, u kasallikni davolamaydi, balki uning paydo bo'lishini oldini oladi. Bundan tashqari, u yoshi va jismoniy rivojlanish darajasidan qat'i nazar, har qanday sog'lom odamga mos keladi.

4. Sog'lom uyqu.

Sog'lom uyqu-salomatlikni saqlash, immunitet tizimini mustahkamlash va ko'plab kasalliklarning oldini olishda eng samarali usullardan biridir. Kuniga 7-8 soat uyqu mehnat faoliyati samaradorligini oshiradi, lekin hamma ham yetarli darajada uxlamaydi. Uyquning yetishmasligi butun tanada jiddiy oqibatlarga olib keluvchi stressni keltirib chiqaradi. Bu yurak urish tezligining oshishi, qon bosimining oshishi, ishtahaning pasayishi, oshqozon buzilishi, voqealarga oqilona va to'g'ri javob berish qobiliyatining pasayishiga ta'sir qiladi. Doimiy uyqusizlik natijasida tananing himoya funksiyalari zaiflashadi. Oqibatda, tashqi omillarga reaksiya berish qobiliyati sekinlashadi, mahsuldorlik pasayadi, shamollash va viruslarga moyillik kuchayadi. Kam yoki yomon uxlaydigan odamlar ko'pincha gastrit, oshqozon yarasi va gipertenziyadan aziyat chekishadi.

5. Yomon odatlardan voz kechish.

Yomon odatlarga chekish, alkogolizm, qimor o'yinlariga qaramlik,

giyohvandlik, ortiqcha ovqatlanish, xarid qilish maniyasi (shopagoliklik), internetga qaramlik; televizorga qaramlik; tirnoqlarni tishlash; yozish jarayonida narsalarni kemirish odati; texnomaniya; parazit, beadab soʻzlarni ishlatish; salbiy fikrlash kabilar kiradi. Ulardan voz kechish orqali biz hayotimizni sezilarli darajada yaxshilashimiz, dunyoqarashimiz va fikrlashimizni oʻzgartirishimiz mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ushbu oddiy qoidalar sogʻlom turmush tarzining asosidir. Agar inson sogʻlom va energiyaga toʻla boʻlsa, sayohat qilsa, ekstremal sport bilan shugʻullansa, yangi narsalarni sinab koʻrsa uning uchun toʻliq va baxtli hayot eshigi ochiq boʻladi.

“Har qanday jamiyatning muhim resurslaridan biri bu uning jismonan baquvvat va maʼnaviy sogʻlom aholisidir. Insoniyat taraqqiyotining butun tarixi davomida salomatlik asosiy hayotiy qadriyat sifatida belgilangan. Sogʻlom turmush tarzi insonning toʻliq uzoq umr koʻrish va farovonligini taʼminlashga qaratilgan omil sifatida tavsiflanadi. Shu munosabat bilan fuqarolarni sogʻlom turmush tarziga joriy etish masalalari respublika miqyosida koʻrib chiqilmoqda. Shunga muvofiq mamlakatimizda “Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish”, “Aholining salomatligini mustahkamlash”, “Sport-hayot meʼyori” kabi milliy va federal loyihalar ishlab chiqilib, amalga oshirilmoqda. Ushbu loyihalar oʻz salomatligi uchun masʼul boʻlgan, sogʻlom turmush tarzini olib boruvchi fuqarolar, jumladan, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchilar sonini koʻpaytirishga qaratilgan” [9].

Yoshlar salomatligi deterioratsiyasining (yomonlashuvining) asosiy sababi gigiyena madaniyatining yoʻqligi, oddiy gigiyena koʻnikmalariga amal qilmaslik, salomatlikka masʼuliyatsizlik oqibatidir. Shu boisdan ham «...yoshlarni har tomonlama qoʻllab-quvvatlash va aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini qaror toptirish, yuqori iqtisodiy oʻsishga erishish hisobidan xalqimizning farovonligini oshirish va kundalik hayotidagi muammolarni hal etish» [10] muhim ahamiyatga ega.

Yoshlarni sogʻlom turmush tarziga oʻrgatish oiladan boshlanishi kerak. Bolalikdan yoshlarga shaxsiy gigiyena qoidalarini, muntazam jismoniy tarbiya koʻnikmalarini, suvda suzishni, uyqu rejimini saqlashni, toza havoda sayr qilishga odatlanishni oʻrgatish kerak. Maʼlumki, maktabgacha va boshlangʻich maktab davri bolaning barcha aʼzolarining jismoniy, asab va aqliy tizimlari nuqtai nazaridan jadal shakllanish, kamolot va rivojlanish davridir. Sogʻliqni saqlash tarbiyasi jarayonida kundalik hayotda mustahkam oʻrnatilgan turli xil hayotiy

vaziyatlar uchun asos bo'lgan gigiyena ko'nikmalari shakllanadi. Bu bolalar salomatligini mustahkamlash va saqlash, ko'plab kasalliklarning oldini olish imkonini beradi.

Abdurauf Fitratning ta'kidlashicha: "Har bir millatning saodati va izzati albatta shu xalqning ichki intizomi va totuvligiga bog'liq. Tinchlik va totuvlik shu millat oilalarining intizomiga tayanadi. Qayerda oila munosabati kuchli intizomga tayansa, mamlakat va millat ham shuncha kuchli va muazzam bo'ladi" [11].

XULOSA

Yoshlar salomatligini mustahkamlash va saqlash, ma'naviy-axloqiy saviyasini oshirish, ularda sog'lom turmush tarzi bo'yicha dunyoqarashni shakllantirish hayotda yaxshi yutuq va natijalarga erishishlariga, o'z sog'lig'iga ma'lum darajada mas'uliyat bilan yondashishga, tibbiy-gigiyenik bilimlarning rivojlanishiga, kasalliklarning oldini olishga, organizmning shikastlanishidan, zaharlanishidan, sezgi a'zolari faoliyatining buzilishidan, turli yuqumli va kasalliklardan himoya qilishga o'rgatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Hultgren, B. A., Turrise, R., Cleveland, M. J., Mallett, K. A., Reavy, R., Larimer M. E., et al. (2019). Transitions in drinking behaviors across the college years: a latent transition analysis. *Addict. Behav.* 92, 108–114. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.12.021
2. Рўзимурадов С. Оилада соғлом ва обод турмуш тарзини шакллантиришнинг фалсафий-эстетик муаммолари. Фалсафа фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Самарқанд, 2020. - 45 б.
3. Абу Али Ибн Сино. Мен англаган дунё. Тошкент: Шарқ, 2012. 272 б.
4. Park D-I, Choi-Kwon S, Han K. Health behaviors of Korean female nursing students in relation to obesity and osteoporosis. *Nurs Outlook.* 2015;63(4):504–511
5. <https://www.nj.gov/education/cccs/2020/2020%20NJSL-CHPE.pdf>
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 3 февралдаги "2017-2021 йилларда Ўзбекистон ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили»да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида"ги ПФ-6155-сон фармон. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 04.02.2021 й., 06/21/6155/0082-сон;
7. Футорный С. М. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: состояние вопроса и пути решения / С. М.

Футорный, М. В. Дудко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – № 3, т. 8. – С. 98–109.

8. Hervás, G., Ruiz-Litago, F., Irazusta, J., Fernández-Atutxa, A., Fraile-Bermúdez, A. B., and Zarrazquin, I. (2018). Physical activity, physical fitness, body composition, and nutrition are associated with bone status in University Students. *Nutrients* 10:61. doi: 10.3390/nu10010061

9. Almutairi, K. M., Alonazi, W. B., Vinluan, J. M., Almigbal, T. H., Batais, M. A., Alodhayani, A. A., et al. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *BMC Public Health* 18:1093. doi: 10.1186/s12889-018-5999-z

10. Campos-Matos, I., Russo, G., and Perelman, J. (2016). Connecting the dots on health inequalities—a systematic review on the social determinants of health

11. Schmidt, M. (2012). Predictors of self-rated health and lifestyle behaviours in Swedish university students. *Glob. J. Health Sci.* 4, 1–14.. doi: 10.5539/gjhs.v4n4p1

12. Wirz-Justice, A. (2018). Seasonality in affective disorders. *Gen. Comp. Endocrinol.* 258, 244–249. doi: 10.1016/j.ygcen.2017.07.010