

Sog'lom turmush tarziga sportning ahamiyati hamda o'rni qanchalik muhimligini ta'sir etuvchi omillari.

A.Qodiriy nomli Jiz.dav.ped.un.
Jismoniy madaniyat fakulteti:
Jis.mad.naz.va metdikasi kafedresi:
O'qituvchisi.A.T.Nomozov.
Jis.mad. fakulteti.913-21durux.
Talabalari. Bobonazarov. S.A.
va 914-21gurux.Zoyirov. K.J.

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada yosh avlodni tarbiyalashda sportning ahamiyati hamda o'rni qanchalik muhimligini ta'kidlab o'tilgan*

***Аннотация.** В данной статье освещается значение и роль спорта в воспитании подрастающего поколения.*

***Annotation.** This article highlights the importance and role of sports in the upbringing of the younger generation.*

***Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarzini esa o'z oilasidan boshlay olishi va hayotda doyim o'zini nazorat qilishiga bog'likdir.*

***Ключевые слова:** Здоровый образ жизни зависит от умения начать со своей семьи и всегда контролировать жизнь.*

***Key words:** A healthy lifestyle depends on the ability to start with your family and always control life.*

Bizga ma'lumki har bir inson o'z sog'ligi to'g'risida ko'proq, keng fikr qilishi shart, buning uchu har bir inson imkon qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug'ullanishi shart ekan .

Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta'nasi to'liq unchalik uyg'onmagan bo'ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo'ylab butun tanada qanaylanishi va yaxshi yurishi o'zini tetik tutishi, engil yurishi o'zgacha bo'ladi.

Tana bo'ylab qon yurganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi, demak ertalab mashg'ulotdandan ketin tarbiy kun bo'yi insonga t'asirini ko'rsatadi¹.

Natijada o'zini kun bo'yi charchog'ini unitib ko'p ishlarini bajarishga ulguradi, butun tana bo'lab qon yurgandan so'ng nafas loishi yaxshlanib to'yingan kislorod bilan ta'minlanadi. Insonning har bir harakati aniq bo'ladi va fikiri esa tetiklashadi.

Sog'lom turmush tarzini esa o'z oilasidan boshlay oladi, har bir inson buni to'g'i o'zida singdirishi o'zini sog'linini va kelajakda uzoq umur ko'ishini hamda avlodga o'z hissasini shu tarzda qo'sha olishi, to'g'ri tarbiyalash va voyaga etib ulg'ayida katta muhim ahamiyatga egadir.

Shaharda ba'zi kishilar ertalab turib kamdan kam odamlar erta turib badan tarbiya bilan shug'ulanishni bajaradilar, insonning ertalabki har bir to'g'ri badan tarbiyasidagi harkatlar juda katta ahamiyatga egadirlar.

¹ Adam anatomiyasi fani-Tomirlar sestemasi.19.bet.2018yil.

Chunki har bir harakatdagi bajarayotgan tana a'zolariga aniq ta'sirini ko'rsatadi, natijada esa yuqorida taqitlab aytganimizdek yaniiy uning tanasida barcha mushaklarini ishga tushuradi.

Inson qancha davolansa ham uning harakati kam bo'lsada ba'zan unga tasiri bo'lmaydi, nimagadir ya'na qaytalab toliqib qo'lishini sezadi lekin harakatini kam bajarganligini diyarli tishunmaydi.

Charchagan mushaklarini ham massaj qilmagani uchun ham yoki noto'g'ri massaj qilgani uchun charchog'i chiqmaydi. To'g'ri massaj insonga uzoq umur beradi, noto'g'ri massaj qilinsa aksincha toliqtiradi. Demak har bir harkatdagi mashiqlar aniq bajarilsa yaniiy to'g'ri bajarilgada shu insonga yaxshi natijja ko'rsatadi.

Har bir umum badan tarbiyani o'z qonuni qo'iydasi bor va massajni ham, bu ishlarini bajarishda nafas olishni va chiqarishni ham ahamiyati juda kattadir.

Terlab bajarilganda shamolda turib qolishi yoki tez engil kiyimga o'tish mumkin emas tanadan chiqayotga ter va tuzlar tez qotib qolishi mumkin².

Tananing bazi nuqtalari qisqacha qilib yoki qo'pol aytganda tana bezlari tez shomollashi mumkin, natijjada bir oz vaqt o'tgach yoki bir kundan so'ng uning tanasida og'riq paydao bo'losh mushaklarida qattiq zo'riqli og'riqlar paydo bo'lish mumnik. Bu og'riqlarini yo'qotishi uchun yana qaytadan boshlashi kerak toki butun tana qizimaguncha mushaklari ochilmaydi va harkatlari yaxshilanmaydi.

Sog'lom turmush tarzida demak diomo har bir kishi bir maromoda yaniiy tabbiy ovqatlanishi kerak va doimo gigenaga roya qilishi, hamda so'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan ertalab shug'llanishi kerak bo'ladi .

Ko'piroq vitaminli ko'kat-(zelin)-dan va tabiiy mevalardan istemol qilishi,ya'niy kenza,shovul, petrushkalardan istemol qilishi shart bular esa insonni immunitetini oshradi, ishtahani ochadi, tetiklashtiradi bu vitamili zelinlarni meyyorida istemol qilinsa yaxshi bo'ladi. Shuvut esa insoni qon bosimini tushuradi ko'proq istemol qilinsa.

Bu ko'kat-(zelin)-larni istemol qilishda doimo yaxshilab yuvib orqasini yaniiy bargini orqa tomonini ham etibordan qoldirmaslik kerak chunki orqasiga ba'zi bir boshqa hashorartlar mayda ko'zga yaxshi tashlanmaydiga urug'larini qo'yadi buni umuman unutmazlik,yodda tutushi lozim deb hisoblanadi.

Ming afsuslar bo'lsinki hozirgi vaqtlarda va bugungi kunlarda ko'pchilik yosh yigitlar va xotin-qizlar ichish, chekishga judayam etiborini ko'p qartmoqdalar bularni hammasi o'z kelajigi shuningdek, sog'lom turmush ta'rziga ta'siri katta ekanligini tushunib diyarli etmayabdilar.

Bularni hammasi esa internetga kirib turli narsalarni ko'rishlaridir ba'zi bir ota-onalar farzandlariga nisbatan be'e'tiborliksizligidir, qo'llariga qimmat telefonlar olib berishlari sabab bo'lmoqda.

O'zbeklarda ya'niy millatimizda shunday naqil bor **“Tubda aqil bo'lmasa tutgan aqil nima qilsin”** yoki **“Hayotdan olmasng ta'lim senga bera olmas hech bir muallim”** deyishadi, demak ota-onalar o'z farzandlariga yoshlarga buni oqibatini tushutirishlari kerak.

² Sog'lom avlod asoslari (D.Axmedova, G.Salixova va b.)- T.: 2007.

Inson uchun sigaretlarni chekish va spirtli ichimlikni ichi diyarli ko'p zararini unutmaslik kerak,tamakini o'zida ham inson sog'ligi uchun juda zarar deb,bir milli giram nikahtin hattoki baquvvat otini ham o'ldiradi.

Tamakilar yanii segaretlar ham narkotikni kichkina boshlang'ichi hisoblanishini nohotki tushunib etmasalar,bir kunda qancha va ko'p chikilsa shuncha tez hamda uzoq vaqt ta'sirida bo'ladi,fikirlash dunyoqarash,ko'rish vahokoza doiyraasi shucha qisqa hamda tor bo'ladi.

Spirtli ichimlik istemol qilganda ham tozzasini kafolatlanganini olib istimolga yaroqligini tekshirib ko'rishi shart,masalan telefoda skaner qilinsa chiqarilgan joyini va zavodini to'liq manzilini ko'rsatadi³.

Lekin hozirgi kunda ko'pchilik odamlar tibbiy spirtini ko'lab istemol qilmoqda bu esa insonni birinchi navbatda odam taloqini va buyragini ishdan chiqaradi yanii quritib yuboradi, buni hech o'ylab ko'rishmaydilar ham.

Xalqimiz bekoriga shakarni ozginasi yanii kami shirin deb aytishmaganlar.

Shuvutni ko'pistimoli ba'zi bir insonni qon bosimini tushurar ekan,bu qon bosimi tez-tez ko'tarilganlarga foydasi bor bu hayotiy tajriyba.

Sog'likga ta'sir qiluvchi ko'p omillar.

Sog'likga ta'sir etuvchi omillar bular esa

- 1.Ekalogiya.
2. Nasil.
3. Turmush tarzi salomatligi.
4. Tibbiy statistik salomatlig.
- 5.Hayotiy ustivorlik.
- 6.O'qish ya'niy ilim.
- 7.Oiladagi muhid.
- 8.Qiziqarli ishlar.
- 9.Muloqatlar.
- 10.O'z salomatligi.
- 11.Adolatliliklar.
- 12.Oilviy dam olishlar.

Sog'likga ijobiy ta'sir qiluvchi omillar.

- 1.Jismoniy tarbiya bilan muntazam ravishda har kuni ertalab shug'llanishlari.
- 2.O'zini doimiy ravishda chiniqtirib turishlaridir.
- 3.Shaxsiy gigeniyasi.
- 4.Kun rejali tartibi.
- 5.Doimo kun tartibida vaqtida ovqatlanishlari.
- 6.Doimo o'zini tozza tutib tez-tez yuvinib yurishi.
- 7.Sifatli uyqu.
- 8.Ruxiy tinchlik.
- 9.Sog'lomlashtiruvchi dam olishlari.
- 10.O'z-o'zini nazorat qilib turishlari.

³ Olimov L.Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019. -B.280.

Sog'likga salbiy ta'sir qiluvchi omillar.

1. Turli xildagi inson organizimiga ta'sir etuvchi **Chekishlardir** ko'p istemol qilishidir.
2. Turli xildagi inson organizimiga ta'sir etuvchi **Alkogolik** ichimliklarni ko'p istemol qilishidir⁴.
3. Inson doimo kam harakatda bo'lishidir.
4. Narkotik moddalarni istemol qilishidir.
5. O'z salomatligini o'ylasa va qiziqtirmasligidir.
6. Noto'g'ri ovqatlanishlari ya'niy ko'p istemol qilishidir.
7. O'ziga vaqt ajratmasligi.
8. Jismoniy tez-tez zo'riqishdir.
9. Gigenik taribga rioya qilmaslikdir.
10. Kun tartibiga rioya qilmaslikdir.

Sog'likga to'sqinlik qiladigan omillar.

1. Haddan tashqari qiziquvchanlik.
2. Sharoid oilada etarli emasligi.
3. Vaqat yo'qligi.
4. Dangasalik.
5. Moddiy etishmaslik.
6. Sog'lom ma'lumotlar etarli emasligi.
7. E'tiborsizliklaridir.

Xulosa:

Xulosa sog'lom turmush tarzidagi har bir insonga bularning barchasi inson sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi omillardir demak shundan ko'rinib turibdiki doimo har bir inson bularni yodda tutishi lozim hamda amal qilishi va unutmashligi zarurdir.

Umumiy xulosa qilib aytganda bizga ma'lumki har bir inson o'z sog'ligi to'g'risida ko'proq keng fikir qilishi shart, buning uchu har bir inson imkin qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug'ullanishi shart ekan.

Har bir inson o'zini o'zi tez-tez tibbiy ko'rikdan o'tazib turishi shart, bundan tashqari doymimo o'zini nazoratini qilib turishi, o'z sog'ligi uchun foyda ekanligini tushunib olishlari shart.

Sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish bo'yicha ishning maqsadi - har bir o'quvchiga sog'lig'ini saqlash va saqlash, bolalarni sog'liqni saqlashni tejaydigan bilim, ko'nikma va malakalar asosida o'qitish va rivojlantirish; o'z sog'lig'iga hissiy jihatdan qimmatli munosabatni shakllantirish.

Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta'nasi to'liq unchalik uyg'onmagan bo'ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo'ylab butun tanada qan yaxshi yurishi o'zini tetik tutishi, engil yurishi o'zgacha bo'lai.

Tana bo'ylab qon yurishganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi, demak eralabki badan tarbiy kun bo'yi unga t'asirini ko'rsatadi.

⁴ Amlas Odam anatomiyasi Turli sharoitlarda nafas olish-339bet. 1996yil

Har bir inson doimiy chekishni va ichishni to'xtatishi kerak chunki bazi bir insonlar pultopishi uchun umuman insonlarga doimiy ravishda qiziqtirishi etiborga olmaslik kerak⁵.

Ushbu masalalar, yuqorida aytib o'tilgan vazifalardan tashqari, quyidagilarni o'z ichiga oladi: kelgusi ishlarni baholash, barqarorligini aniqlash- kreativ yuklar, hududlarning dam olish hajmini aniqlash maqsadga muvofiq boladi.

Foydlanilgan adabiyotlar

Yakhshilikov, Sanjar. (2023). The Impact of a donor's domestic political economy on its policy and practice of development cooperation comparing to the impact of international norms and principles. *Frontline Social Sciences and History Journal*. 03. 32-40. 10.37547/social-fsshj-03-01-05.

Xasanov, Anvar. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. *Форум молодых ученых*. 5. 425-428.

Xasanov, Anvar. (2017). Физическая культура-надежда нации. *Форум молодых ученых*. 5. 591.

Xasanov, Anvar & Mamanazarova, A. (2022). Website: www.sjird.journalspark.org WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS. *SPECTRUM Journal of Gender and Children Studies*. 19. 174.

Yakhshilikov, Sanjar. (2023). UNAVOIDABLE CLASHES: EXPLORING THE IMPLICATIONS OF A CHINA-RUSSIA ALLIANCE ON GLOBAL GEOPOLITICS. *Austral Brazilian Journal of Strategy & International Relations*. 12. 198-209. 10.22456/2238-6912.131366.

Nurmatov, Eldor. (2023). *Maqola Jurnal chet el.*

Xasanov, Anvar. (2023). METHODS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.

Xasanov, Anvar. (2023). РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ.

Nurmatov, Eldor. (2023). *Maqola Jurnal chet el.*

Xasanov, Anvar. (2023). РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ.

Xasanov, Anvar. (2023). ORGANIZING TOURIST TRIPS WITH STUDENTS Anvar Toxirovich Hasanov JDPU. "Physical culture" faculty. *Journal of Physical Education*.

Xasanov, Anvar. (2023). DUTIES OF FOOTBALL PLAYERS ON THE FIELD Anvar Takhiroviich Hasanov JDPU. "Physical culture" faculty.

Xasanov, Anvar. (2023). Forming a conscious attitude of adolescents towards their health. 10.13140/RG.2.2.25438.41289.

Xasanov, Anvar. (2023). РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ.

⁵ Amlas Odam anatomiyasi va Fiziologiya darsligi fani.Qon tizimi haqida tushuncha-238bet.. 1996yil

Hasanov, Anvar. (2023). DEVELOPMENT OF MODERN INFORMATION COMPETENCE OF PRIMARY CLASS TEACHERS Anvar Takhirovich Hasanov JDPU. "Physical culture" faculty.

Atamurodov, Shodiyor. (2023). ТУРИСТИК САЁХАТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.