

YOSHLARNI SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA INTILISHINI SHAKLLANTIRISH

Z.I. Yuldasheva

T.f.n Angren universiteti katta o‘qituvchisi

Zarofatyuldasheva253@gmail.com

Tadjibayeva Nafosat Abdusattorovna

Angren universiteti talabasi

Nafosattadjibayeva@gmail.com

***Annotatsiya:** Ushbu maqola hozirgi kundagi yoshlarning sog‘lom turmush tarziga intilishi ularning moslashishi shakllanishi va ularda ro‘y berayotgan o‘zgarishlari. Yoshlarning jismonan, ruhan va ma‘naviy jihatdan sog‘lomligi va barkamol avlodni tarbiyalash masalalari haqida so‘z yuritiladi. Jismoniy tarbiya, sport sog‘lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo‘nalishlarni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy qarashlar, va yondoshuvlar kabi usullardan foydalaniladi.*

***Kalit so‘zlar:** Jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, tog‘ri ovqatlanish, sport, salomatlik, yoshlar o‘rtasida, ruhan, yetuk, yosh avlod, etablabki badantarbiya.*

FORMATION OF YOUNG PEOPLE’S DESIRE FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Z.I. Yuldasheva

Ph.D. Angren University Senior Lecturer

Zarofatyuldasheva253@gmail.com

Tadjibayeva Nafosat Abdusattorovna

is a student of Angren University

Nafosattadjibayeva@gmail.com

Abstract: *This article is about today's young people's desire for a healthy lifestyle, their adaptation, formation and the changes taking place in them. The physical, mental and spiritual health of young people and the issues of raising a mature generation are discussed. Methods such as scientific views and approaches for improving the main directions in the field of physical education sports and healthy lifestyle are used.*

Key words: *physical education, healthy lifestyle, proper nutrition, sports, health, among young people, spiritually, mature young generation, morning physical education.*

Kirish: Hozirgi kunda yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish eng dolzarb muomollardan biri bo'lib kelmoqda. Huquqiy demokratik jamiyat barpo etish yo'lidan borayotgan O'zbekiston Respublikasi sog'lom avlod tarbiyasini muhim va ustivor vazifalardan biri deb belgilandi. Sog'lom va ma'naviyatli barkamol avlod – millatimiz, kelajagimiz ishonchi va poydevoridir. Sog'lom turmush tarzi – insonning hayot tarzi bo'lib kishining sog'lomligi, ya'ni sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va kasalliklardan oldini olish bilan bog'liq bo'lgan barcha holatlar hisoblanadi. Bejizga aytishmaydi; Sog'lom odam sog'lom fikrlaydi deb. Sog'lom odamning imoni e'tiqodi sog'lom bo'ladi. Sog'lom turmush tarzida baxtli va uzoq hayot kechiradi.

Yoshlarning jismoniy baquvvat, ma'naviy boy, aqlan yetuk, intellektual rivojlangan bilimli, ilmli xar tamonlama kamol topgan barkamol insoni shakillantirishga qaratilgan keng qo'lamli tarbiya ishlarini amalga oshirish maqsadida hozirgi kumda ko'lab shart sharoitlar yaratilib berilmoqda. Turmush tarzini sog'lomlashtirish, kishi salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Axoli orasida tibbiy biologic bilimlarni targ'ib qilish sog'lom turmush tarzini shakillantirish va kasaliklarning oldini olishda sog'liqni saqlashda, jamiyat, davlat, madaniyat va matbuot tashkilotlari bilan hamkorlikda ish olib borish

lozim. Bizningcha, quyidagi shartlarga amal qilinsa umuman kasaliklarga chalinishmaydi va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishgan boʻlishadi .

Birinchi shart: ratsional ovqatlanishni tashkil qilish bu miqdor va sifat jihatidan toʻla qimmatli, bir meʼyordagi tartibga asoslanib, sogʻlom odamlarning jismoniy yoshini, mehnat turini va boshqa omillarni hisobga olgan holda odam organizmining hayotini, faoliyatini, qobiliyatini tashkil muhitining salbiy omillariga nisbatan yuksak himoya qobiliyatini tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan yuksak himoya qobiliyatini taʼminlay olishi kerak.

Ikkinchi shart: hayot-harakatdadir. Yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va kasaliklarning oldini olishning asosiy tamoyillaridan biri jismoniy faollikdir, Inson kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport oʻyinlari ,badani chiniqtiruvchi harakatlar bilan shugʻillansa, natijada odamning turlari aʼzo va sistemalar faoliyati meʼyorlashadi, aqliy va jismoniy mehnatga boʻlgan faolligi, quvvat sarfi ortadi, inson uchunxarakat toʻlaqonli xayot va faoliyat koʻratadi. Buyuk mutaffakir bobokolonlarimiz Ibn Sino aytganidek “xarakat - salomatlik mezon”.

Uchinchi shart: kun va ish tartibini biologik rejimlar asosida, kundalik turmushimizni kun va ish tartibini maʼlim bir tartib asosida tashkil etishimizni, bu tartib vujudimizdagi oʻzgarishga mos boʻlishi lozim. Masalan, insoniyat paydo boʻlganidan buyon, uning tanasidagi faolligi kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shuningdek, ish kuni, dam olishning vaqtini toʻgʻri rejalashtirish lozim, yani bir tur faoliyatni, ikkinchi tur faoliyati bilan almashtirib turish kerak.

Toʻrtinchi shart: ruhiy osoyishdalik yoki asabiy muvozanatni taʼminlash hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatuvchi asosiy omillardan biri ruhiy zoʻriqishdir. Shuning uchun ruhiy asoyishtalik yoki asabiy muvozanatni taʼminlashning ahamiyati judda kattadir, chunki butun organizm faoliyati asab sistemasi orqali boshqariladi. Ruhiyat va kayfiyatdagi barcha oʻzgarishlar aʼzo sistemalarining faoliyatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Bekorga jizzakilik qilmaslik, yaxshi narsalar togʻrisida oʻylash, oqilona fikrlash, yomonva gunoh ishlardan oʻzini

tiyish ,nafsga erk bermaslik, ota bobolar o'g'itlarini xayotda qo'lash, xushfe'l, xushmuomala bo'lishi, sog'liqni saqlash va mustahkamlashga hizmat qiladi.

Beshinchi shart: kashandalik, ichkilik bozlik, giyohvandlik kabi zararli odatlardan o'zini tiyish. Bu illatlar aslida inson tanasiga sog'lig'iga, turmush tarziga, mexnat qobiliyatiga, shuningdek jamiyat farovonligiga beqiyos darajada ziyondir.

Oltinchi shart: bu shaxsiy gigiyena, yani ozoda orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga bo'lgan munosabat masalasi, yani yoshlarda ekologik madaniyatni shakillantirish. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan o'zaro munosabatda bo'lad. Suv, havo, o'simliklar, hayvonot olami, oziq moddalar, turar- joylar, kiyim-kechaklar shovqin, shovqin tebranish, radiatsiya, nurlanish va boshqa odamni o'rab olgan muhit.

Xulosa: Yuqorida sanab o'tilgan omollar odamning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Atrof – muhit ifloslanishi natijasida biosferada kuchayib borayotgan onkologik, teratogen omillar natijasida nasldan - naslga o'tuvchi irsiy kasalliklarning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Shuningdek, ozdalikka, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish kundalik turmushimizning odatiy bir xolga aylanishi va talablardan biri bo'lib qolishi kerak. Bu talablarga rioya qilish salomatlikni saqlash mustahkamlash – insonning ish faoliyatini oshirish hamda umrining uzaytitishning asosiy tamoyillaridan biri xisoblanadi. Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, yuqorida ko'rsatilgan shartlarga amal qilish natijasida yurtimiz kamol topgan sog'lom avlod makoniga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://elib.buxdu.uz>
2. <https://cyberleninka.ru>
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish . O'quv qo'lanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashiriyoti .2012-yil
4. Rahmon Arziqulov "Sog'lomturmush tarzi asoslari" 2009-yil