

СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АХАМИЯТИ

Манасова И.С.

Абу Али ибн Сино номидаги Бухоро давлат тиббиёт институти, гигиена кафедраси
катта ўқитувчи <https://orcid.org/0000-0001-8626-0206>

Аннотация:

Ушбу мақолада спортни ривожлантиришда соғлом турмуш тарзининг ахамияти ва муҳим жihatлари тадқиқ этилган. Саломатлик - нафақат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йуклиги, балки тулик жисмоний, рухий, ижтимоий хотиржамлик ҳолатидир. Саломатлик аввола рухиятнинг мустаҳкам булиши керакдир яъни стрессни олий талим муассасалари талабаларида чиқмаслиги буйича методик курсатмалар бериш керак булади. Талаба рухий тушкунликка тушган вақтида узини назорат қила олиши ва уша ҳолатдан чиқиб кетиш учун бошқа машгулотлар билан шугулланиши керакдир. Соғлом турмуш тарзи тушунчасига келадиган бўлсак, соғлом турмуш тарзи - инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракатлар ҳисобланади.

Калит сузлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, спорт, жисмоний тарбия, инсон саломатлиги, шахс саломатлиги.

THE IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS

Manasova I.S.

PhD in Medicine, Associate Professor, Department of Hygiene No. 1, Bukhara State Medical Institute,

Abstract: This article examines the importance and important aspects of a healthy lifestyle in the development of sports. Health is not only the absence of disease or physical defects, but also a state of complete physical, mental, and social well-being. Health should first of all be a strong spirit, that is, it is necessary to provide methodological instructions on how to prevent stress in students of higher

educational institutions. When a student is depressed, he should be able to control himself and engage in other activities to get out of this state. If we come to the concept of a healthy lifestyle, a healthy lifestyle is considered to be active actions aimed at improving and preserving human health.

КИРИШ:

Саломатлик - инсон камолотининг мухим таркибий қисмларидан бири булиб, шахснинг ҳеч ким дахл қила олмайдиган ҳуқуқи, ўз-ўзини ривожлантириш, шахсий ва жамият ҳаётида фаол иштирок этиши гаровидир. Маълумки, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта мухим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-қуст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. Инсонларнинг ҳаёт тарзи, уларнинг санитарияга доир билимдонлиги, бу билимларни қундалиқ турмушда қўлай олишлари ва унга қатъиян риоя қилишлари, ўз организмлари ва баданларига бўлган оғли муносабатлари, ўз саломатликларига бўлган муносабатлари соғлиқни сақлашдаги энг мухим шароитлар ҳисобланади. Ана шу элементлар саломатликни, жисмоний ва рухий фаолликни, ўзқ умир қўриш, ўмирни ўзайтирувчи омиллар ҳисобланади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, ҳар бир муайян шахснинг саломатлиги биринчи навбатда ўзининг ҳаёт тарзига, ана шу турмуш тарзи элементларига оғли ёндошишига боғлиқдир. Шулар билан боғлиқ ҳолда айтиш лозим-ки, соғлом турмуш тарзининг асосида атроф муҳитда бор бўлган барча омилларнинг организмга таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш, ва ана шу омиллардан ўзининг саломатлиги ўчун фойда келтирадиган томонларидан самарали фойдалана олиши мухим аҳамиятга эгадир. Ҳеч қимга сир эмас носоғлом турмуш тарзи ва етарлича бўлмаган жисмоний фаоллик натижаси аҳоли ўртасида, ёшлар ўртасида ноҳуш ҳолатларни келтириб чиқаради, яъни - юрак қон-томир касалликлари, ҳавfli усмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари ва қандли диабет каби юқумли бўлмаган касалликлар бутун дунёда ногиронлик

ва улимларнинг асосий сабабларидир. Улар асосан юкори кон босими, тамаки ва алкоголь махсулотларини истеъмол килиш, кондаги холестериннинг юкори даражаси, ортикча тана вазни, мева ва сабзавотларни етарлича истеъмол килмаслик ва сушт жисмоний фаоллик каби хавфли омиллар туфайли юзага келади. Олий таълим муассасалари талабаларида соглом турмуш тарзини ривожлантиришда тугри овкатланиш тартибига риоя килиш керак булади. Кун давомида 3 ёки 4 махал овкатланиш меъерий таркибга киритилгандир. Агарда талабанинг соглигида нуксон булса организмининг ички захираларини тикланиши учун 6 ёки 7 махал кам кам ва тез-тез овкатланиш керак булади. Асосан овкатланиш жараёнида овкатнинг тугри вақтда истемол килиш хам зарурдир. Эрталабки нонушта, тушлик, кечки овкатларни истемол килишда 1 соат нормал вақт берилганда тез эмас секинрок, хар бир овкат лукмасини камида 15-20 маротаба чайнаб истемол килиш тавсия килинади. Манашу тартибда овкат истемол килинса хеч кандай ошкозон-ичак касалликлари келиб чикмайди.

МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ;

Тиббиёт институти "Даволаш ва стоматология " факультети 45 нафар талабаларида соглом турмуш тарзини ривожлантириш буйича суровнома олинди. **Суровнома саволлари 1-жадвалда берилган.**

1-жадвал

	Сиз кун давомида кун тартибига риоя киласизми?
	Сиз кун давомида канча вақт тиникиб ухлайсиз?
	Кун давомида жисмоний тарбия билан шугулланасизми?
	Истемол киладиган таомингизнинг озукавий микдорини биласизми?
	Соглом турмуш тарзи деганда нимани тушунаси?

Талабаларнинг соғлом турмуш тарзига тугри амал килишлари буйича олинган

	Сиз кун давомида канча вақт тиникиб ухлайсиз?
	Кун давомида жисмоний тарбия билан шугулланасизми?
	Истемол киладиган таомингизнинг озукавий миқдорини биласизми?
	Соғлом турмуш тарзи деганда нимани тушунаси?
	Узингизни қадди-қоматингиз тик ва вазнингиз нормал ҳолатда бўлишини хоҳлайсизми?
	Кун тартибига амал қилиш соғлигингизга ижобий ёки салбий таъсир курсатади деб ҳисоблайсизми?
	Соғлом турмуш тарзига амал қилиш жисмоний сифатлардан куч, тезлик, чакқонлик, чидамлик, эгилувчанликни ривожлантиради деб ҳисоблайсизми?
	Соғлом турмуш тарзи буйича оила аъзоларингиздан маслаҳатлар олганмисиз?
	Соғлом танда-соғ ақл шу ибратли жумлани тугри деб уйлайсизми?

Натижа;

Утказилган суровнома натижаларига биноан 55 нафар талабаларнинг барчаси 1-саволга ҳа кун тартибига амал қиламиз деб жавоб берган. 2-саволга талабалардан 31 нафари 6-8 соат тиникиб ухлаймиз деб жавоб берган, 19 нафар талаба 4-5 соат ухлайман деб жавоб берган. 3-савол буйича 45 нафар талабалар кун давомида жисмоний тарбия билан шугулланаман деб жавоб берганлар. "Истемол киладиган таомингизнинг озукавий миқдорини биласизми?" деб берилган 4-саволга 45 нафар талаба ҳа деб жавоб берган. "Соғлом турмуш тарзи" деганда нимани тушунаси деб берилган 5-саволга 33 нафар талаба гигиенани қоидаларини, 12 нафар талаба овқатланишга эътибор

бериш кераклиги хакида жавоб ёзгандир. Узингизни кадди-коматингиз тик ва вазнингиз нормал холатда булишини хохлайсизми? деб берилган 6-саволга 45 нафар талаба ха деб жавоб берган. 7-саволга талабалардан 43 нафари кун тартибига амал килиш организмга ижобий таъсир курсатади деб жавоб берган. 2 нафар талаба салбий таъсир курсатади деб жавоб берган. Соғлом турмуш тарзига амал килиш жисмоний сифатлардан куч, тезлик, чакконлик, чидамлилик, эгилувчанликни ривожлантиради деб хисоблайсизми? деб берилган 8 саволга барча талабалар ха деб жавоб берганлар. Соғлом турмуш тарзи буйича оила аъзоларингиздан маслахатлар олганмисиз? деб берилган 9 саволга 25 нафар талаба ха, 20 нафар талаба йук деб жавоб берган. Соғлом танда-соғ акл шу ибратли жумлани тугри деб уйлайсизми? деб берилган 10 саволда барча талабалар ха деб жавоб берганлар.

МУХОКАМА: Олинган тадқиқотлар шуни курсатиб бердики 55 нафар талабалар суровномада катнашиб, суровнома саволларига жавоб беришди. Лекин 25 нафар талаба суровнома саволларининг мазмун ва мохиятига эътибор қаратишмаганлиги аникланди. Биз суровномадан олинган натижаларни хисобга олган холда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини ривожлантиришимизда зарарли одатлардан узоқрок юришлари буйича ҳам назарий ва амалий курсатмаларни беришимиз кераклигини билдик. Талабаларда маълум бир механизм ёки тизим ёрдамида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш йуллари аникланди.

ХУЛОСА:Хулоса урнида шуни айтишимиз мумкинки олий таълим муассасалари талабалари уртасида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда, уларга махсус семинар тренинг, вебинарлар ва машгулотларни ой давомида ташкил этиш керакдир. Соғлом турмуш тарзига амал килиш оркали талабаларнинг рухий, аклий, жисмоний харакат фаолликлари маълум микдорда ривожланганлигини аниқ кузатишимиз мумкин булади. Соғлом турмуш тарзи хар бир талабага олий таълим муассасаларида тушунча бериш ёрдамида маълум бир соха буйича куникма

ва малакаларни ривожлантириш хам мумкин булади, чунки соглом танда-сог аклдир. Афсуски, хозирги урбанизация шароитида кенг жамоатчилик ва ёшларимиз уртасида жисмоний фаолик сезиларли камайганлиги кузга ташланмоқда. Шу боис жамиятда соглом турмуш тарзини шакллантириш, камхаракатлиликка карши оммавий курашиш, инсонларнинг юксак жисмоний ва аклий иш қобилиятини муҳофаза этиш, аҳоли кенг катламлари, айниқса, ёшларни спорт билан шугулланишга жалб қилиш тобора долзарблик касб этмоқда.

Литература:

2. Игнатова, В.В. Педагогические стратегии как предмет системного анализа / В.В. Игнатова, В.С. Нургалеев // Мир человека: Научно-информационное издание. Вып. 1. - Красноярск: СибГТУ, 2021. -С. 112-122.
3. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. Изд. 2. - СПб.: Деан, 2000. - 256 с.
4. Красноперова, Н.А. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни // Физическая культура и спорт XXI века: Сб. трудов регион. Научно-практич. Конференции. - Красноярск: Изд-во «Гротеск», 2022. - 304 с. - С. 269-273.
5. Красноперова, Н.А. Приобщение студентов к здоровому образу жизни // Красноярский край: Освоение, развитие, перспективы: Тез. докл. регион. студ. науч. конф. / Краснояр. гос. аграр. ун-т. -Красноярск, 2002. - 300 с. - С. 283-284.
6. Кульневич, С.В. Педагогика личности от концепций до технологий : учеб. пособие / С.В. Кульневич. - Ростов-н/Д: Творческий центр «Учитель», 2001. - 160 с.
7. Пономарев, В.В. Приобщение студентов к здоровому образу жизни в процессе обучения в вузе / В.В. Пономарев, Н.А. Красноперова // Физическая культура и спорт XXI века: Сб. трудов регион. научно-практич. конференции. Красноярск: Изд-во «Гротеск», 2002. - 304 с. - С. 263-268.
8. Зокиров У.М. "Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе" маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.