

HEALTHY LIVING DURING STUDENT LIFE ACTIVITIES THE PLACE OF STYLE

P.F.N., DOTS. **Madaminov Bahodir Sharifjanovich**

NamSU Interfaculty Physical Culture

Chair manager

Atabayev Bakhtiyor Khamidillayevich

NamSU Physical training and sports

1st year master's degree in theory

Annotation: The resources presented in this article provide a basis for students to actively master the living conditions by studying the Healthy Lifestyle and its components.

Keywords: Economy, democracy, strategy, stability, state, healthy, movement healing, formation, society, process, life

O'QUVCHILARNING HAYOTIY FAOLIYATLARI DAVRIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TUTGAN O'RNI

P.F.N., DOTS. **Madaminov Baxodir Sharifjanovich**

NamDU Fakul'tetlararo jismoniy madaniyat

kafedra mudiri

Atabayev Baxtiyor Xamidillayevich

NamDU Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar

nazariyasi yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada keltirilgan manbalar Sog'lom turmush tarzi va uni tarkibiy qismlarini o'rganish orqali, o'quvchilar turmush sharoitlarini faol o'zlashtirishga zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: Iqtisod, demokratiya, strategiya, barqaror, davlat, sog'lom, harakat sog'lomlashtirish, shakillantirish, jamiyat, jarayon, hayot

O'zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanishga o'tishi, unda iqtisodiy demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma'naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hozirgi yosh avlodning, qolaversa butun millatning sog'lig'ini asrash muhim masala hisoblanadi.

2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha "Harakatlar strategiyasi" belgilab olindi. Harakatlar strategiyasining 4 bandi-Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlarini 4.2; 4.4; 4.5 qismlarida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakillantirish, oila salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish va aholi o'rtasida kasallanish ko'rsatkichlari pasayishini va umr uzayishini ta'minlash kabi ustuvor vazifalar belgilangan.

O'zbekistonda oilani rivojlantirishga global darajada Birlashgan Millatlar Tashkilotining Barqaror taraqqiyot maqsadlari doirasida, shuningdek, 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi doirasida qaralib oila institutini takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish, davlat organlari, fuqorolik jamiyati institutlari va fuqorolarning yaqin hamkorligini hamda faol rolini ta'minlash belgilangan.

Shundan kelib chiqib, hozirda ta'lim-tarbiya, sog'liqni saqlash tizimlarida olib borilayotgan oqilona ijtimoiy-iqtisodiy siyosat negizida barkamol avlod orzusi turadi. Ushbu orzuni to'laqonli ro'yobga chiqarish, birinchidan, sohaga mas'ul bo'lgan mutahassislarning, ikkinchidan, ezgu maqsad yo'lida kamol topayotgan yoshlarning g'ayrat-shijoati, intilishi va iste'dodiga bog'liqdir. Buning uchun esa ta'lim-tarbiya,

sog'lomlashtirish, targ'ibot-tashviqot ishlarini yanada jonlantirish, ushbu yo'nalishdagi tadbirlarning samaradorligini oshirish doimiy vazifa bo'lib qolaverdi.

Ta'lim tizimida o'quvchilarga "Sog'lom turmush tarzini" to'g'ri shakillantirish davlat organlari, fuqarolik jamiyati institutlari va fuqarolarning yaqin hamkorligini hamda faol rolini ta'minlashni taqozo etar ekan soha mutahassislari o'quvchilarga Sog'lom turmush tarzi va unga qo'yilayotgan talab qaydarajada muhimligini to'la tushintirib berishlarini taqozo etadi.

Turmush tarzi-bu aniq sharoitdagi dialektik tushunchalar hosilasi bo'lib, insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayoti, mehnati, dam olishi va boshqalarni o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy qismiga insonning faqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarish faolligi ham kiradi. Sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, unumli mehnat qilish, faol dam olish, badan tarbiya va sport bilan shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va psixogigienaga rioyaqilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish va har yili shifokor ko'rigidan o'tib turishdan iboratdir. Jamiyatning har bir a'zosi shularni tadbqiq etsa, sog'lom hayot kechiradi.

Sog'lom turmush tarzining asoslari-turmush tarzining sog'lomlashtirilishi o'quvchilar salomatligini saqlashda juda kata ahamiyatga ega. O'quvchilar orasida tibbiy bilimlarni targ'ib qilishda, sog'lom turmush tarzini nomoyon qilishda va kasalliklarni oldini olishda sog'liqni saqlash muassasalari, davlat va jamiyat, madaniyat va matbuot tashkilotlari hamkorlikda ish olib borishlari zarurligi bugungi kunni dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish odamlarni o'zlari o'z sog'lig'ini yaxshilash va nazorat qila olishlari uchun ularga yordam berish jarayonidir. Sog'lom turmush tarzini targ'ib etishni o'ziga xos tomonlaridan biri mas'ul shaxslarni faol ishtiroki, o'quvchilarga mos sharoitni yaratishga ahamiyat berishlaridadir. Bu faoliyat sog'liqdan boshlab, davlat darajasigacha bo'lgan tushunchani qamrab oladi.

Sog'lom turmush tarzini asosiy tarkibiy qismlari:

1. Kun tartibiga rioya qilish kunni biologik rejimlar asosida tashkil qilish xususan tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o'ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma'lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o'zgarishlarga mos bo'lishi kerak.
2. Ovqatlanish tartibiga, to'g'ri ovqatlanishga rioyaqilish. Bu-kundalik iste'mol qiladigan oziq-ovqatlarni kishi tanasiga fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etish demakdir.
3. Jismoniy tarbiya – Hayot harakatidir. O'quvchilar kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport oyinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan shug'ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati ko'tariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.
4. Gigiena qoidalariga rioya qilish-organizmning normal rivojlanishi uchun, ozoda orastalikka, atrof muhitga bo'lgan munosabat masalasida inson o'z faoliyati bilan atrof muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat va shu kabilardan chiqindilar paydo bo'ladi. Bularni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit zararlanadi. Oqibatda suvda, tuproqda, havoda kishi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun, ozodalikka rioya qilish kundalik turmushimizning odatiy bir holiga aylanishi kerak. Sog'lom turmushning yana bir muhim sharti, bu sog'lom turmush kechiruvchi inson bilan do'stlashishdir.
5. Zararli odatlarga (tamaki chekish, alkogol va narkotik mahsulotlarin iistemol qilish) chek qo'yish. Bu illatlarning kishitanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bunday shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi, va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shukunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngil hushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.
6. Dam olish va mehnat tartibini ongli belgilash va tashkillashtirish tamoyilini mohiyati katta. Negaki, bizning tanamiz, ichki a'zolarning faoliyati asab tizimi bilan boshqariladi. Ichki a'zolarning me'yoriy ishi esa ruhiy xolatimizni, kayfiyatimizni belgilaydi. Shuning uchun yaxshi narsalar to'g'risida o'ylab, oqilona fikrlash, ota-bobolar o'gitlarini hayotda qo'llash, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. 2018 yil 27 iyyunda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PQ-3808-son Qarori.
2. 2018 yil 2 fevraldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasida"gi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'risidagi PF-5325-son farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni.
4. Расулов А.С., Халимова Д.А., "Соғлом турмуш тарзи", Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2003 йил.
5. Дусчанов Б. "Умумий гигиена", Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2001 йил.
6. S.T. Tursunov, T.S. Nodirov "Sog'lom turmush tarzi" Tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma Toshkent "Ijod dunyosi"-2003
7. Natsionalniy klinicheskiy rekomendatsii. Vserossiyskoe nauchnoe obshchestvo kardiologov. 2009, str. 19,69.