

JISMONIY MASHQLAR VA SOG'LOM TURMUSH TARZI

Raxmetov Tohir Tulaganovich

O'zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlar

Akademiyasining Jismoniy tayyorgarlik

va sport kafedrası katta o'qituvchisi

Annottasiya: ushbu maqolada jismoniy madaniyat va sportning umumiy tamoyillari va nazariy asoslari, jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlari maqsadi , sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya va sport, ommaviy sport, organizm, funksional, imkoniyat, sog'lom va barkamol avlod, faol harakat, jismoniy bilim, jismoniy sifatlar, jismoniy qobiliyat.*

EXERCISE AND A HEALTHY LIFESTYLE

Raxmetov Tohir Tulaganovich

Senior Lecturer of the Department of Physical

Training of Armed Forces and Sports of Uzbek Regults

Annottate: This article provides information on physical principles of physical culture and sports, theoretical foundations of physical culture, physical culture and sports measures, a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture and sports, mass sports, organism, functional, opportunity, healthy and harmoniously developed, active movement, physical knowledge, physical qualities, physical qualities.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida qonun va qonun osti xujjatlar, jumladan, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» Qonunning qabul qilinishi (1992,2000,2015y), 2017-yil 3-iyunda «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida»gi qaror; 2018-yil 5-martda «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi farmoni; 2019-yil 29-yanvarda «O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy ommaviy sportga jalb etish to'g'risida», 2019-yil 13-fevralda «2019-2023-yillar davomida O'zbekistonda Jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida», «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida», 2020-yil 30-oktabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni va qarorlar qabul qilindi. Ushbu qaror, farmonlarni qabul qilinishi O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportning qay darajada taraqqiy etayotganidan, shu bilan bir qatorda Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida qabul qilingan, desak, mubolag'a bulmaydi. Qabul qilingan me'yoriy hujjatlar ta'lim muassasalarida ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish; ta'lim sifatini oshirish, ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlariva texnologiyalarini joriy etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarzi — bu insonning umumiy salomatligi va farovonligini yaxshilash, uzun va sifatli hayot kechirishga yordam beradigan asosiy omillardan biridir. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish nafaqat jismoniy faoliyatni,

balki to'g'ri ovqatlanish, dam olish, stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni ham o'z ichiga oladi.

Jismoniy mashqlar, ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi, mushaklar va suyaklar uchun foydalidir. Ular vaznni nazorat qilish, energiya darajasini oshirish, kayfiyatni yaxshilash va umumiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilishning asosiy komponentlari:

Jismoniy mashqlar: Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

To'g'ri ovqatlanish: Meva va sabzavotlar, to'g'ri proteinlar va kompleks uglevodlar, kam yog'li va kam shakarli oziq-ovqatlar.

Dam olish va uyqu: Har kuni 7-9 soat uyqu olish, stressni kamaytirish va tananing tiklanishiga yordam beradi.

Ijtimoiy aloqalar: Do'stlar va oila bilan vaqt o'tkazish, ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etish salomatlik uchun foydalidir.

Jismoniy mashqlar inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi va ortiqcha vazndan himoya qiladi. Shuningdek, sport va harakat bilan shug'ullanish stress darajasini pasaytirib, inson kayfiyatini ko'taradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun muvozanatli ovqatlanish, sifatli uyqu, zararli odatlardan voz kechish va muntazam jismoniy mashqlar bajarish talab etiladi. Turli yosh guruhlari uchun mos keladigan mashqlar tizimini tanlash organizmning imkoniyatlarini kengaytiradi va uzoq umr ko'rish ehtimolini oshiradi. Sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish uchun har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar qilish, to'g'ri ovqatlanish tartibini shakllantirish va faol hayot tarzini olib borish muhimdir. Shu sababli, sport va jismoniy faollik inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, sog'lom va quvnoq hayot kechirishga yordam beradi.

Sogʻlom turmush tarzi insonning madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni oʻz ichiga oladi. Sogʻlom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari samarali ish faoliyati, shaxs gigiyena, gigiyena talablariga qatʼiy rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda toʻgʻri ovqatlanish, jismonan va ruhan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shugʻullanib turish. Sogʻlom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishda asosiy tadbirlardandir. Sogʻlom turmush tarzi maʼlum miqdorda ruhiy va jismoniy talablarni qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi. Kun sayin sogʻlomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda. Jismoniy mashqlar, ovqatlanish meʼyori, uyqu, hammomdan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi. Jismoniy tarbiya va sportda sogʻlomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi va ahamiyati borasida sogʻlomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni taʼminlashga qaratilgan. Sogʻlomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiyamaliy, sogʻlomlashtirish va jismoniy madaniyat) sogʻlomlashtirish funksiyalarini bajaradi. Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sogʻliqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun moʻljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya va sportda sogʻlomlashtirish texnologiyalarning asosiy maqsadlaridan biri har bir inson organizmidagi oʻz ichki imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi kerakligiga daʼvat etish va har bir shaxs oʻzi va boshqalar uchun «sogʻlom turmush» tarzini yaratishligi hamda sogʻlom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish, salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr koʻrishga daʼvat etishdan iborat.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy darajadagi harakat va koʻnikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, maʼnaviy estetik va

g'oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lganda qadr-qimmatga ega bo'ladi. ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko'rinishda bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir, ya'ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta'lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarining takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy va sport tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislati jismoniy tarbiya va sportning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun hos bo'lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida qabul qilingan, desak, mubolag'a bulmaydi. Qabul qilingan me'yoriy hujjatlar ta'lim muassasalarida ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish; ta'lim sifatini oshirish, ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlariva texnologiyalarini joriy etish imkoniyatini yaratadi. Umuman olganda, jismoniy faoliyat va sog'lom turmush tarzi hayot sifatini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish, yoshga bog'liq kasalliklarni kechiktirish va uzoq, sog'lom hayot kechirish uchun muhimdir. Bu odatlar hayotga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va har bir insonning salomatligi va farovonligini ta'minlashda asosiy rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A. Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild). Toshkent. «NAVRO‘Z» nashriyoti, 2017.
2. D.J. Sharipova, G.S.Fuzailova, M. Turkmenova, D. Zufarova. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. Farg‘ona. 2010.
3. Sh. Xonkeldiyev, A. Abdullayev, Yu. M. Kasach, A.T. Xasanov, M.M.Yuldashev. Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. Farg‘ona. 2010.
4. R.S. Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Toshkent – 2014.