



## SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SHAXSIY GIGIYENANING ROLI

**Rajabova Muhayyo Zokirovna**

Termiz davlat pedadagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport  
mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi 2 bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7571548>

### ARTICLE INFO

Received: 16<sup>th</sup> January 2023

Accepted: 25<sup>th</sup> January 2023

Online: 26<sup>th</sup> January 2023

### KEY WORDS

Vitaminlar, ovqatlanish  
gigiyenasi, jismoniy rivojlanish,  
shaxsiy gigiyena, jismoniy  
sifatlar.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda bolalar va o'smirlar sport maktablari o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda mashg'ulotlar va hayot tarzi davomida shaxsiy gigiyenaga rioya qilishni targ'ibor qilish yo'llari haqida ma'lumotlar va xulosalar berilgan.*

**Kirish.** Hozirgi vaqtda yurtimizda qolayversa butun dunyoda aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, salomatliklarini mustahkamlash va tibbiy savodxonliklarini oshirish chora-tadbirlari ishlab chiqilmoqda. Bugungi kunda dunyo bo'ylab koronavirus pandemiyasiga qarshi kurashish chora tadbirlari ichida sanitar-gigiyena, psixologiya va ovqatlanish gigiyenasi soxalariga e'tibor kuchaytirildi, buning eng muhim sabablari sifatida ko'plab mamlakatlarda sanitar-gigiyenik va psixologik muammolarning mavjudligi, koronavirus pandemiyasiga qarshi kurashish hali hamon davom etayotgani, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarning yomonlashuvi, turmush darajasining pasayishi hamda aholi ovqatlanishining yomonlashuvi kabilarni ko'rsatish mumkin.

Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash, o'sib kelayotgan kelajak avlodlarni har tomonlama jismonan baquvvat qilib voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning o'rni g'oyat beqiyosdir. Buning uchun biror bir sport turi bilan shug'ullanish, kishi o'z kundalik hayotida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ommaviy sport turlari va musobaqalarida ishtirok etish, ertalabki badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanishga odatlanish, xar bir viloyatlar va tumanlarda tashkilot va korxonalar, ayniqsa, mahalla va oilada sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini joriy qilish kishi salomatligining mustahkam poydevori bo'ladi desak adashmagan bo'lamiz.

Respublikamizning olis xududlarida o'sib kelayotgan yosh istedodlarni izlab topish, ularga tegishli ko'rsatmalar va tushunchalar berish, ularning istedod va qobiliyatlarini yuzaga chiqarish, ularga shart-sharoitlar yaratib berish har bir sport mutasaddilari, murabbiylari oldida turgan muhim va dolzarb mavzulardan biridir. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.



O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoniga ko'ra jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-sonli farmonida ish vaqtdan so'ng tanlangan kunlarda (haftada kamida bir marta) rahbar va barcha xodimlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari (yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqalar) bilan shug'ullanishi, har shanba soat 14:00 dan keyin xodimlar va ularning oila a'zolari o'rtasida yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqa sport turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalari tashkil etish muhim asosiy yo'nalish etib belgilanligi, Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda — yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, "Vorkout" (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilanligi alohida ta'kidlab ko'rsatilgan. Shu bilan birga, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish orqali kasallik ko'rsatkichini kamaytirgan bo'larmiz deya etieof etilgan.

Hurmatli Prezidentimizning sportga oid farmonlarini ijrosini taminlashda kam bo'lsa ham o'z xissamni qo'shgan xolda ilmiy dissertatsiyam "Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsiy gigiyenaning roli" mavzusida bo'lib ilmiy ishlar maktablari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpia va paraolimpia sport turlariga tayorlash markazilarida o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda mashg'ulotlar va hayot tarzi davomida shaxsiy gigiyenaga rioya qilishni targ'ib qilish orqali jismonan sog'lom, ma'nan va ruhan yetuk qilib tarbiyalash barobarida, ularni kompleks rivojlantirish, jismoniy sifatlarini mustahkamlash va O'zbekiston tarixiga, madaniyatiga, an'analarimizga qiziqish va hurmat hissini yanada oshirish muhim vazifalarimdan biridir.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning xaftali harakatga bo'lgan extiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak ishlarini, sog'lom turmush tarzini shakllantirish targ'ibot ishlarini ham jonlashtirish lozim. Ayniqsa jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish hamda zarur, kerakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faoligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynaydi.

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turiptiki bu ilmiy ishning dolzarbligi va qay darajada amalga oshirish davr talabi ekanligi ko'rishimiz mumkin.

**Tadqiqotning maqsadi.** Aholi, o'smirlar va sportchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsiy gigiyenaning rolini ilmiy jixatdan asoslash.



## Olingan natijalar va ularning tahlili.

Aholi va sportchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllanishda birinchi navbatda sog'lig'ini mustahkamlash, hayot shaklini o'zgartirish, gigiyenik bilimlarini oshirish, zararli odatlar bilan kurashish, sog'om ovqatlanishni shakllantirish, gipodinamiya va xayot situatsiyalarini noqulay jihatlari bilan kurashishni o'rgatishdan iborat. Sog'lom turmush tarzi deganda, insonning har kungi tipik hayot shakli tushuniladi. Sog'lom turmush tarzi organizmni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, o'zini ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini yaxshilaydi.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni mehnat qilish va dam olish, uyqu gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish va boshqalardan iborat.

Qat'iy tartib asosida ritmlilik mehnat qilish va dam olish ishchanlik qobiliyatining yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Bunda hayot sharoiti va alohida kategoriyadagi odamlar mehnati e'tiborga olinadi. Inson organizmida aniq tartib saqlanganda ma'lum biologik ritm ishlaydi, shuningdek, shartli reflekslar tartib bilan ketma-ket kelib-qaytarilib dinamik stereotip hosil bo'ladi. Masalan, agarda yosh sportchilar har kuni belgilangan vaqtda aqliy, jismoniy ish bilan shug'ullansalar, ishchanlik qobiliyati yuqori bo'lib salomatliklari kun sayin yaxshilanib boradi. Organizmning ritmlari mustaqil bo'lmaydi, balki u tashqi muhitning o'zgarishi, kecha-kunduzning almashishi, oy va fasllarning o'zgarishi bilan bog'liq bo'ladi. Mashhur olimlar Klod Bernar, Uolter, Kennonlar ichki muhitning birday saqlanishi nazariyasini ishlab chiqqanlar. I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqalar esa organizm holati o'zgarishining tashqi muhit xodisalari ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar. Mashhur olimlar nazaryalari va hozirgi tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki tunda almashinuv jarayonlari, yuraktomir ishi, nafas tizimi, tana harorati pasayadi hamda bosh miyaga informatsiyani kamroq qabul qilib, toliqish hissi paydo boladi va nerv tizimining funksiyalari ortib boradi. Xususan maktab o'quvchilari, BO'SM o'quvchilari va oliy ta'lim talabalarning ishchanlik hamda aqliy qobiliyati soat 09<sup>00</sup>-11<sup>00</sup> larga qarab ortib boradi. Soat 13<sup>00</sup> dan keyin ishchanlik qobiliyat kamayib borib, soat 16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> larga borib ishchanlik qobiliyati yana kamayib boradi. Funksional imkoniyatlar o'quvchilar va talabalarda soat 21<sup>30</sup> dan keyin kamayadi.

Ishda, o'qishda, sport mashg'ulotlari va shaxsiy hayotlarida kunlik nagruzkalarining ortib borishi natijasida surunkali stress holatiga olib keluvchi asosiy sabablardan biri xisoblanib, bu tarzda holatlar kichik va kata yoshdagi bolalar hamda kattalar himoya funksiyalari susayib, turli kasalliklarga chalinib boshlaydilar. Ish, o'qish va shaxsiy hayotdagi ishlarning me'yorida olib borishlari uchun, jismoniy faolyatlarini to'g'ri baholab, kun tartiblarini to'g'ri tashkillashtirishlari lozim bo'ladi. Mehnat, dam olish va ovqatlanish ratsionini buzilishi sababli kasalliklar kelib chiqadi. Masalan: Pankreatit, surunkali xoletsistit, semizlik, vazinsizlik, revmatizm, ich terlama, oshqazon yarasi, o't-tosh kasalliklari, meteorizm, gepatit kasalliklari va boshqa kasalliklarga chalinadilar.

Sport o'yinlariga tayyorlanish amaliyotida, mashg'ulotlar va musobaqalarda gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijasida salomatliklariga jiddiy havf soladilar. Masalan, yetakchi olimlar malumotlariga o'rganilganda harakatli o'yinlarning ko'plarida qora rangli buyumlar yordamida amallarni bajarishga taqiqlar qo'yilgan. Bunga sabab, harakatlanish davomiga qora rangni ajratolmay jaroxatlanishlari o'z isbotini topgan.



Buning uchun bo'lajak o'qituvchilarni salomatlikni saqlash haqidagi milliy an'analarni hisobga olgan holda, bolalarga mashg'ulotlar va musobaqalashdan oldin gigiyenik hamda hafsizlik qoydalarini muntazam o'qitib borish zarur.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatining kompleks shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy vazifalarning bajarilishi jismoniy kamolati, organizmning funksional takomillashuvi, o'quvchi sog'lig'ining mustahkamlanishi, ular tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishi, jismoniy sifatlarning hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emotsional ijobiy munosabatni, shaxsni har tomonlama rivojlantirishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga o'quvchilarning har tomonlama harakat faoliyati yo'li bilan erishiladi. Ular organizmidagi barcha funksional jarayonni, uning optimal gigiyenik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatini ko'chaytirishga yordam beradi. Ta'lim tarbiyaviy vazifalar mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ba'zi elementlar bilimlar va atamalarini ma'lum qilish, to'g'ri harakat ko'nikmalari hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'li bilan hal etiladi.

Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlarning ijodiylik namoyon etiladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashg'ulotlar ko'zda, qishda va bahorda binoda va ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida barcha mashg'ulotlar ochiq havoda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Binoda va ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlar o'zaro aloqadadir: ular barcha sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti ularning ba'zi o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binoda sog'lomlashtirish-gigiyenik shartlarga rioya qilingan holda o'tkaziladigan mashg'ulotlar harakatlarning to'g'ri, go'zal va aniq bo'lishini ta'minlaydi. Ular to'g'ri buyumlar bilan va musiqa jo'rligida o'tkazilishi mumkin.

Xususan, ovqatlanish sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili bolib, yosh sportchilar turli ovqat maxsulotlarini, muntazam iste'mol qilish ko'nikmasi to'la shakllangan deb ayta olmaymiz. Vitaminlari yetishmaydigan, kimyoviy tarkibi past, sifatsiz ovqatlarni iste'mol qilish, ularning miqdori jihatidan ham nomutanosibligi o'smirlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib kelayotgani sir emas. O'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra Viloyatimizning chekka hududlarida joylashgan maxallalarda maktablarda bolalar ovqatida V<sub>1</sub>, V<sub>2</sub>, E va S vitaminlarining miqdori ancha past darajada ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, bolalar organizmining yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish kuchi 21-25% pasayib ketganligi kuzatiladi.

Termiz shahrida joylashgan BO'SM dagi bolalarning turli qatlamlari o'rtasida o'tkazilgan kuzatishlar natijasi shuni ko'rsatdiki ularning asosiy qismi non va non mahsulotlarini ko'proq, iste'mol qilishlari aniqlandi. Bir kunda iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlar kaloriyasi o'rtacha 1474 kkl ni tashkil etdi. Vaholanki, mamlakatimizda oziq-ovqatlar quvvati darajasi 2567 kkl qilib belgilangan.



Tub aholining o'ziga xos xususiyatlardan biri yog'li, qovurilgan ovqatlarni muntazam iste'mol qilishdir.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki aholi sut va sut mahsulotlari, baliq mahsulotlarini kam iste'mol qilishi oqibatida bolalar va katta yoshdagilar orasida anemiya kasalligi ortib bormoqda. Bu ko'rsatkich nafaqat shahar balkim qishloq aholisi o'rtasida ham yuqon darajada. Bundan ko'rinib turiptiki yosh sportchilarning rivojlanishlari, yuqori sport formaga kirishlari hamda jismonan baquvat bo'lishlariga to'sqinlik qiluvshi omillardan biridir.

**Xulosa.** Sog'lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikni o'rganadi.

Shuni unutmang! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

## References:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoni.
2. S.A.Boltaboev Sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiya gigiyenasi fanidan maruzalar kursi. Namangan-2015yil.
3. Jalilov J.J., Ibragimov A.U. Aholisi salomatligiga Tojikiston alyuminiy zavodi zaharli gazlarining ta'siri (Curxondaryo viloyatining shimoliy tumanlari misolida) // Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi. Toshkent-2021 yil. 32-35 b.
4. Jalilov J.J., Tojiev Z.G'. Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish // Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi. Toshkent-2021 yil. konf. 147-148 b.