

8-10-2019

## WAYS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG POPULATION AND YOUNG PEOPLE

Isroil Isoqovich Xolmirzayev  
*Namangan State University*

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

---

### Recommended Citation

Xolmirzayev, Isroil Isoqovich (2019) "WAYS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG POPULATION AND YOUNG PEOPLE," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 4 , Article 62.  
Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss4/62>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact [sh.erkinov@edu.uz](mailto:sh.erkinov@edu.uz).

---

## WAYS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG POPULATION AND YOUNG PEOPLE

**Cover Page Footnote**

???????

**Erratum**

???????

## AHOLI VA YOSHLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Xolmirzayev Isroil Isoqovich

**Annatatsiya:** Mazkur maqolada aholi ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash masalalari haqida so'z borgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sog'lom hayot, kun tartibi, badantarbiya, shaxsiy gigiena, ratsional ovqatlanish.

## СПАССОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ И МОЛОДЁЖИ

Холмирзаев Исроил Исакович

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни среди населения, особенно среди молодежи, и воспитания физически здорового и гармонично развитого поколения.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, здоровый образ жизни, режим дня, физкультура, личная гигиена, рациональное питание.

## WAYS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG POPULATION AND YOUNG PEOPLE

Xolmirzayev Isroil Isoqovich

**Abstract:** This article discusses the formation of a healthy lifestyle among the population, especially among young people, and the education of a physically healthy and harmoniously developed generation.

**Key words:** Physical training, healthy life, order of the day, physical education, personal hygiene, rational nutrition.

Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish hozirgi kunning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi – insonning hayot tarzi bo'lib, bunda kishi o'zining va atrofdagilarning sog'ligini saqlash, mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish bilan bog'liq tadbirlar majmuasi tushuniladi [3].

Sog'lom odam sog'lom fikrlaydi, sog'lom fikirlaydigan odamgina iymon, e'tiqodi sog'lom bo'ladi. Sog'lom turmush tarzining asosida baxtli va uzoq umrli hayot yotadi [1].

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardanoq Birinchi prezidentimiz tashabbusi bilan tanlangan oliyjanob maqsad – “Sog'lom zurriyod – sog'lom farzand – sog'lom avlod” konsepsiyasi sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun dasturi amal hisoblanadi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart – sharoitlar yaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi va 2018-yil 18-dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash hamda jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5590-sonli Farmoniga binoan qabul qilindi. Unga muvofiq, 2019–2022-yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish Konsepsiyasi hamda 2019–2022-yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari dasturi tasdiqlandi. Bunday qaror va farmonlardan ko'rinib turibdiki sog'lom turmush tarzini shakillantirish bugungi kundagi eng dolzarb vazifalardan biri hisoblandi [3].

Dunyo olimlarining ko'p yillik izlanish va ilmiy tadqiqot tajribalariga ko'ra "Sog'lom turmush tarzi"ning asosiy talabi doimiy harakatda bo'lish va jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanishdir [6].

Barchamiz yaxshi bilamizki, kelajak yosh avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol shaxsni tarbiyalab yetishtirish bizning asosiy burchimizdir.

Sog'lom avlod orzusi, ajdodlarimizdan bizgacha o'tib kelayotgan, qon – qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir. Agar ota – bobolarimizning turmush tarziga, tafakkuriga nazar solsak, ular nasl – nasab, yetti pushtining tozaligiga, avlodning sog'ligiga juda katta e'tibor berganini ko'ramiz.

Bugungi kunga kelib, zamonaviy texnologiyalarning keng ko'lamda rivojlanishi natijasida odamlarning jismoniy faolligi pasayib, yurak – qon tomir, ovqat xazm qilish a'zolari kasalliklari ko'payib bormoqda.

Rossiya va chet el mutaxassislarining o'tkazgan tadqiqotlari natijasiga ko'ra aerobik mashqlar arterial bosimning pasayishiga yordam berar ekan. Bu esa yurak-qon tizimi ishining normallashtirishiga va ortiqcha vaznning kamayishiga olib keladi. Masalan, muntazam kaloriyali ovqatlanish sharoitida 20 daqiqa tez yurish, 15 daqiqa velosiped xaydash va 10 daqiqa yugurishni o'z ichiga olgan jismoniy yuklama har yili 5 kg vazndan qat'iy xalos bo'lish imkonini beradi [ 6,7].

Inson salomatligi holatini kuzatish quyidagilarni ko'rsatdi:

- Aholining 16-20% salomatligi darajasi qoniqarli;
- Aholining 32-44% salomatligi darajasi qoniqarsiz;
- Aholining 10-34% turli kasalliklarga chalingan yoki kasallik oldi holatida [6,7].

Dunyo olimlarining ko'p yillik ilmiy tadqiqotlari, tajribasiga asoslangan "Sog'lom turmush tarzi" dasturi quyidagi oddiy, shu bilan birga, hech qanday boylik bilan sotib olib bo'lmaydigan har bir odamga mustahkam sog'lik, uzoq umr, kelajak avlod zurriyodini sog'lomlashtirishni ta'minlaydigan quyidagi qoida va talablaridan iborat:

1. Har bir insonning, birinchi navbatda yoshlarning ma'naviy olami, madaniyati yuksak bo'lishi zarur. Chunki — Sog'lom turmush tarzi qoida va talablariga amal qilish uchun, odam yuksak ongli, qat'iyatli, irodali bo'lishi shart. Bu sifatlar boshida esa ma'naviyat va madaniyat turadi;

2. Kun tartibiga amal qilish;

3. Ertalabki badantarbiyani imkoniyatga qarab 7-10 daqiqa davomida bajarish;

4. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish: ertalab, badantarbiyadan keyin, yuvinish, kechki uyqudan oldin tishlarni tozalash, haftada bir marta hamomga tushish, kun davomida pul va transport vositalarini ushlagandan keyin, ovqatlanish oldidan qo'lni sovunlab yuvish;

5. Ratsional ovqatlanish. Kunlik ovqat tarkibida, ayniqsa yoshlar uchun oqsilga boy mahsulotlarni (go'sht, baliq, tuxum, qatiq, pishloq kabilari) yetarli miqdorda bo'lishi;

6. Harakatlanish faolligiga amal qilish. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;

7. Sog'liq uchun zararli odatlarga barham berish: chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish, giyoxvandlik kabilardan voz kechish;

8. Sog'lom oila qurish va zamon talabi asosida oilani rejalashtirishga e'tibor berish;

9. Fe'l-atvorda mavjud bo'lgan nuqsonlarni bartaraf etish: emotsional holatini jilovlay olish ya'ni arzimagan sabablar bilan kayfiyatning buzilishi va atrofdagilar kayfiyatini buzishdan saqlanish.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda amerikalik olimlar Bellok hamda Bresloular salomatlikni mustahkamlovchi tadbir sifatida quyidagilarni taklif qiladilar:

- Har kuni 7-8 soatlik uyqu;
- Aniq bir vaqtlarda kuniga 3 marotaba ovqatlanish;
- Har kuni ertalabki nonushta;
- Vaznni me'yorida saqlash;
- Spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik;
- Har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;
- Chekishdan butunlay voz kechish.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, o'quvchilar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularda sog'lom turmush tarzining organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, talim-tarbiya gigienik qoidalarga amal qilish, o'zining va yon-atrofdagilarni sog'ligining asrashning kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Bu maqsadda amalga oshirish uchun, sog'lom turmush tarzini, ommaviy axborot vositalari orqali, shuningdek, barcha tarbiya o'choqlari bilan hamjihatlikda keng targ'ib qilish zarur.

Yuqoridagi sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan munosabatlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, inson bor ekan uning salomatligi, ayniqsa, o'sib kelayotgan avlodni jismoniy jihatdan baquvvat qilib, favqulodda ro'y berishi mumkin bo'lgan harqanday vaziyatlarga tayyorlash, doimo xalq e'tiborida bo'lgan muhim masalalardan biridir.

#### **References:**

1. O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni. (1993. 4 mart). Turkiston. –Toshkent: 1993. - 6 mart
2. Sport va sog'lom oila – og'lom bola va sog'lom jamiyat asosi. Birinchi Prezidentimiz

- I.Karimovning O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi (2014 y. 28 yanvar). "Xalq so'zi" – Toshkent, 2014 yil 29 yanvar.
3. Sh. Mirziyoyevning "Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash hamda jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori (2018-yil 18-dekabr).
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori (2017. 3 iyun). O'zbekiston respublikasi qonun xujjatlari to'plami № 23 – Toshkent, 2017. 12-iyun.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Maktabda sog'lom turmush tarzi. –Farg'ona: 2012.
6. Tursunov M.T., Lukyanov V.S., "Sog'lom turmush tarzi", Toshkent "Fan" 1990.y