

## YOSH JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOLARI

***Boltobaev Sadulla Abdullaevich***

*Namangan davlat pedagogika instituti, tib.f.n., dotsent*

*e-mail: [sadullaboltobayev@gmail.com](mailto:sadullaboltobayev@gmail.com) telefon: +998 91 364 80 90*

*ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0416-5035>*

***Annotatsiya:*** *Tadqiqot ishshning maqsadi mehnat qilish va dam olish, uyqu gigienasi, ovqatlanish gigienasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish qoidalarini chuqur o'rganib, ularning yosh jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda "Sog'lom turmush tarzini" shakllantirishdagi ahamiyatli tomonlarini yoritib berishdan iboratdir. Tadqiqot metodlari: Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi. Tadqiqot natijalari: Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda: -turli xil faoliyat turini belgilangan vaqtda bajarish; -mehnat va dam olishni samarali almashtirish; -tizimli ravishda ratsional, sog'lom ovqatlanish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish; -har kuni 2-3 soat sof havoda sayr qilish; -sog'lom munosabat va yaxshi his-tuyg'ularga ega bo'lish; -uyqu gigienasiga qat'iy rioya qilish muhimligi asoslangan. Xulosa: Shunday qilib, yosh shug'ullanuvchilarda "Sog'lom turmush tarzini" shakllantirishda, uning barcha ko'nikmalari qoidalariga rioya qilishning yahamiyati juda ham katta bo'lib, sog'lom avlod-nafaqat sog'lom va jismoniy baquvvat yosh sportchilarni, shu bilan birga, chuqur bilimga ega, ma'naviy barkamol, dunyodagi tengdoshlari bilan bellashishga, ularga xalqimizning iste'dodi va salohiyatini namoyish etishga qodir bo'lgan o'zlarida "Sog'lom turmush tarzini" shakllantirgan yosh sportchilarni tarbiyalashimiz mumkindir.*

***Kalit so'zlar:*** *Sog'lom turmush tarzi, mehnat qilish va dam olish, uyqu gigienasi, ovqatlanish gigienasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabat, his-tuyg'ular, o'zini tuta bilish.*

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:*** *Целью данного исследования является глубокое изучение правил труда и отдыха, гигиены сна, гигиены питания, физических упражнений, самооценки и самоконтроля во взаимоотношениях с людьми, а также выделение их важных аспектов в формировании «Здорового образа жизни» у молодежи, занимающейся физической культурой и спортом. Методы исследования: При исследовании темы использовались библиографический (литература) и ретроспективный (исторические*

источники) анализ, теоретическое обобщение и сравнение, системный и комплексный подход. Основным методом исследования является сопоставление исторических и современных данных источников информации. Результаты исследования: При формировании здорового образа жизни: - выполнение различных видов деятельности в установленное время; - эффективное чередование труда и отдыха; - систематически заниматься рациональным, здоровым питанием и физическими упражнениями; - прогулки на свежем воздухе по 2-3 часа каждый день; - иметь здоровый настрой и хорошие чувства; - строгого соблюдения гигиены сна имеет огромное значения. Вывод: Таким образом, в формировании «Здорового образа жизни» у молодых спортсменов важность соблюдения правил всех его навыков очень велика, и мы сможем воспитать здоровое поколение – не только здоровых и физически крепких молодых спортсменов, но и молодых спортсменов, сформировавших в себе «Здоровый образ жизни», обладающих глубокими познаниями, духовно зрелых, способных конкурировать со сверстниками в мире, и продемонстрировать им талант и потенциал нашего народа.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, труд и отдых, гигиена сна, гигиена питания, физические упражнения, самооценка, отношения с людьми, эмоции, самоконтроль.

## PROBLEMS OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

**Abstract:** The purpose of this study is an in-depth study of the rules of work and rest, sleep hygiene, nutritional hygiene, physical exercise, self-esteem and self-control in relationships with people, as well as highlighting their important aspects in the formation of a "Healthy Lifestyle" among young people involved in physical education and sports. Research methods: When studying the topic, bibliographic (literature) and retrospective (historical sources) analysis, theoretical generalization and comparison, a systematic and comprehensive approach were used. The main research method is a comparison of historical and modern data sources of information. Research results: When forming a healthy lifestyle: - performing various activities at a set time; - effective alternation of work and rest; - systematically engage in rational, healthy nutrition and physical exercise; - walks in the fresh air for 2-3 hours every day; - have a healthy attitude and good feelings; - strict observance of sleep hygiene is of great importance. Conclusion: Thus, in the formation of a "Healthy Lifestyle" in young athletes, the importance of observing the rules of all its skills is very great, and we will be able to raise a healthy generation - not only healthy and physically strong young athletes, but also young athletes who have formed a "Healthy Lifestyle" in themselves, possessing deep knowledge, spiritually mature, able to compete with their peers in the world, and demonstrate to them the talent and potential of our people.

**Key words:** Healthy lifestyle, work and rest, sleep hygiene, nutritional hygiene, physical exercise, self-esteem, relationships with people, emotions, self-control.

## KIRISH

Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish inson organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, uning fiziologik jarayonlarini takomillashtirishi va organizmni sog'lomlashtirishga olib keladi. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi.

Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati orqali yo'lga qo'yiladi. Unga asosiy mezoni bo'lib individning sog'lomligi, salomatlik darajasi olinadi. Sog'lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo'yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshirilishi lozim. Sog'lom turmush tarzi, faol optimal harakat aktivligi o'zining nazariy asoslariga ega, lekin bu muammo hozirgi kungacha to'liq o'rganilmagan. Umumiy va maxsus adabiyotlarning taxlili va mustaqilligimizdan keyingi davrda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning taxliliy natijalari mavzu bo'yicha fundamental tadqiqotlar o'tkazish lozimligini qo'rsatmoqda.

Shunday qilib, tadqiqot *ishshning maqsadi* mehnat qilish va dam olish, uyqu gigienasi, ovqatlanish gigienasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish qoidalarini chuqur o'rganib, ularning yosh jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda "Sog'lom turmush tarzini" shakllantirishdagi ahamiyatli tomonlarini yoritib berishdan iboratdir.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqotning manbalari bo'lib: mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks

yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olingan ma'lumotlar natijalarining ko'rsatishicha, sog'lom turmush tarzini birinchi o'rinda sog'liqni saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyat deb xarakterlash mumkin. Bunda shuni tushunish kerakki, odamning turmush tarzi sharoitga qarab o'z-o'zidan doimo maqsad sari intilish jarayonida shakillanadi.

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

Mehnat qilish va dam olish rejasiga barcha rioya qilishi lozim. Qat'iy tartib asosida muntazam mehnat qilish va dam olish insonning ishchanlik qobiliyatini yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Aniq tartib saqlanganda organizmda ma'lum biologik ritmda faoliyat ko'rsatadi, shuningdek, shartli reflekslar tartib bilan ketma-ket kelib-qaytarilib, inson organizmida dinamik stereotip hosil bo'ladi. Masalan, agarda siz har kuni belgilangan vaqtda aqliy va jismoniy ish bilan shug'ullansangiz, ishchanlik qobiliyatingiz yuqori bo'ladi.

Amaldagi inson organizmining biologik ritmlari mustaqil bo'lmay, u tashqi muhitning o'zgarishlari, kecha-kunduzning almashinishi, oy va fasllarning o'zgarishi bilan bog'liq. Mashhur olimlar Klod Bernar, Uolter, Kennonlar inson ichki muhitining birday saqlanishi nazariyasiga, ya'ni gomeostazga asos solganlar. I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, V.I.Vernadskiy, K.A.Timiryazev, A.L.Anoxin va boshqalar inson organizmi ichki muhiti holatining o'zgarishlari tashqi muhit hodisalarining ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar.

Tunda almashinuv jarayonlari, yurak qon-tomirlar faoliyati, nafas olish, tana harorati kamayadi, hamda bosh miya yarim sharlar po'stlog'iga ma'lumotlar kam qabul qilinadi. Kunduzi harakat faolligi va asab tizimining funktsiyalari ortadi.

Insonning ishchanlik qobiliyati soat 10-13<sup>00</sup> larga qarab ortib borsa, soat 14<sup>00</sup> dan keyin esa kamayadi, soat 16-17<sup>00</sup> larda yana ortadi. Funktsional imkoniyatlar esa soat 20<sup>00</sup> dan keyin kamayadi.

Ishda yuklamaning ortib ketishi inson organizmida surunkali stress holati yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin, bu hol uning himoya funktsiyalarini susaytirib, unda kasallik paydo bo'lishiga olib keladi. Ishni me'yorida, bir tekis bajarish uchun inson ma'lum qolipga tushib olishi, qattiq ishlaganda orada dam olib turishi lozim. Mehnat jarayonining buzilishi esa oxir-oqibat kasalliklarga olib keladi.

Ishchanlik qobiliyatini yuqori darajada saqlash uchun va sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarni e'tiborga olish lozim: -turli xil faoliyat turini belgilangan vaqtda bajarish; -mehnat va dam olishni samarali almashtirish; -tizimli ravishda ratsional, sog'lom ovqatlanish va harakat bilan shug'ullanish; -har kuni 2-3 soat sof havoda sayr qilish; -uyqu gigienasiga qat'iy rioya qilish.

Bu qoidalar kishining sog'lom bo'lishi, uning hayotga qiziqishini orttiradi, uzoq yillar mehnat qobiliyatini saqlashga yordam beradi. Umr bo'yi mehnat qilgan odamgina qariganida ham bardam, quvnoq, tetik bo'ladi.

*Uyquning qadriga yeting.* Uyqu - aqliy va jismoniy charchashni oldini oluvchi eng yaxshi muolajadir. Kuch quvvati kamaygan yoki qattiq toliqqan kishi uzoq muddat uxlaydi. Uyqu vaqtida organizm dam olib, uning hamma fiziologik jarayonlari, xususan, barcha a'zolarining funktsiyalari o'zgaradi, energiya sarflanishi kamayadi, ishchanlik qobiliyati qayta tiklanadi. Uyqu asab hujayralarini halok bo'lishdan saqlaydi, organizmning himoya funktsiyalarini qayta tiklantiradi.

O'rta yoshdagi kishilar bir kecha-kunduzda 7-8 soatdan uxlashlari lozim. Aslini olganda uyquning "sifati" bizning hayot tarzimizga bog'liq bo'ladi. Uyqu har xil bo'ladi: uyqu chuqur, yuzaki, qattiq, sust bo'ladi. Inson to'yib uxlab turgandan keyin, muskullar tonusi shakllanadi, yurak qon-tomirlar va nafas olish tizimlarining faoliyati ilgari holatiga qaytadi, kayfiyati yaxshilanadi.

Kechqurun uyquga yotish oldidan juda to'yib ovqatlanganda ham uxlash qiyin bo'ladi. Qattiq bosh og'rig'i, uchlamchi nerv kasalligi, migrenь, skleroz ham uyqusizlikka sabab bo'ladi. Ba'zi kishilarning faoliyat olib boradigan yoki uxlaydigan honasidagi jihozlarning joylashuvi ham uyqu jarayoniga ta'sir ko'rsatadi.

Uyqusizlikdan qiynalayotgan odamga nimani tavsiya qilish mumkin? Avvalo uyqu gigienasiga puxta rioya qilish lozim, yaxshisi har kuni bir vaqtda uxlashga yotish va turishga odatlanish kerak.

Uyquga yotish oldidan asabiylashmaslik, hayajonlantiradigan voqealar haqida o'ylamaslik kerak. O'ringa yotar ekansiz, yoqimli manzaralarni tasavvur qiling. Har kuni 20-30 daqiqa toza havoda sayr qilishni odat qiling, o'ringa yotishdan oldin xvoy ekstrakti solingan suvda 10-15 daqiqa vanna qabul qilsangiz yanada yaxshi bo'ladi. O'ng oyoqni sal bukib, o'ng tomonga yonboshlab uxlash fiziologik jihatdan to'g'ri bo'ladi. O'rin juda yumshoq ham, juda qattiq ham bo'lmasin. Xonada hech kim uxlamaydigan bo'lsa derazalar pardasini surib xonani yorug' qilib qo'ying.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra har 10 kishidan bittasi xurрак otadi. Xurрак yurak qon-tomir tizimi kasalliklariga, insonni toliqishiga va inson organizmini yetarlicha kislorod olaolmasligiga sabab bo'lishi mumkin. Kaliforniyadagi Stendford universitetining olimlari xurakka qarshi kurashish usulini ishlab chiqishdi: mijoz tanglayini operatsiya qilishadi, bunda tanglay pardasi tekislanib, uxlaganda nafas olinadigan havo yo'lini to'smay qo'yadi.

*To'g'ri ovqatlanish - salomatlik garovidir.* Hozirgi vaqtda ovqatlanish gigienasiga katta e'tibor qaratilmoqda, chunki, to'g'ri ovqatlanish mustaxkam sog'liq, ishchanlik, tetiklik va go'zallik garovidir. Ovqatlanish madaniyati deganda, me'yorida ovqatlanish tartibi tushuniladi. Bu ovqatni qancha va qachon yeyishni, dasturxonni bezashni bilishdir.

Inson sutkada qancha ovqat yeyishi kerak? Bu jarayon ovqatga bo'lgan ehtiyojga, odamning o'sishi va organizm hujayralarining muntazam yangilanishi uchun zarur bo'ladigan energiya manbaiga, hamda qurilish materiallariga, odamning yoshiga, jinsiga, ish tartibiga, yashash joyining iqlim sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Odam bir kecha-kunduzda qancha energiya sarflasa, ovqat bilan shuncha energiya olishi kerak.

Abu Ali Ibn Sino ovqatlanishda ovqatlarning oziqliyligi, o'zlashtirilishi, qulayligiga e'tibor qaratishni bayon etadi. U ochlikda turli jismoniy mashqlarni bajarishda qanday ovqatlanish xaqida tavsiyalar bergan. Agarda inson juda to'yib ovqat yeydigan bo'lsa, semirib ketishi mumkin va natijada quyidagi xunuk oqibatlar kelib chiqishi mumkin: qandli diabet, arteroskleroz, jigar funksiyalarining buzilishi va boshqalar.

Hozirgi paytda ko'p ovqat yeydigan, yog'li taomlarni xush ko'radigan insonlar ham mavjud bo'lib, ularning aksariyati semirib ketgan. Semirib ketmay deb, och yurish, muntazam to'yib ovqatlanmaslik ham yaxshi odat bo'lmasdan, u ham juda xavflidir. Organizmga barcha oziq-ovqat moddalari: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral tuzlar kerak bo'ladi. Oqsillar hujayralarning tuzilish asosini tashkil etadi, fermentlar, gormonlar, nukleoproteinlar, fibrinlar boshqa hayotiy zarur moddalar tarkibiga kiradi. Go'shtni me'yorida istemol qilish zarur, uni ko'p yeyish organizmga zarar keltiradi. Go'sht tarkibida bo'ladigan biogen omillar qon-tomirlar tonusini kuchaytiradi, bu esa qon bosimini oshiradi. Tarkibida boshqa qimmatli oqsillar bo'ladigan tvorog haddan ziyod istemol qilinadigan bo'lsa, siydiktosh kasalligi yuzaga kelishi mumkin.

Pifagor, Epikur, Platon, Vol'ter, Bayron, Bernar, Ilyya Repin, Lev Tolstoy go'sht yemaganlar, ularning ba'zilari semirib ketmaslik uchun go'sht istemol qilishmagan. A.Plutarx – "Go'sht fikrlash qobiliyatini yo'qotadi, insonni go'sht o'tmas qiladi" deydi.

Shuning uchun, tarkibida oqsil, vitaminlar bo'ladigan ovqat ratsioni turli – tuman bo'lishi, sut, tvorog, baliq, yoki go'sht, shuningdek mineral tuzlar saqlaydigan sabzavotlar, mevalar, yog'lar, o'simlik moylari bo'lishi kerak.

G.Shelton go'shtli, uglevodli ovqatlarni alohida-alohida istemol qilishni tavsiya qilgan. Chunki go'shtli ovqatlar kislotali muhitda, uglevodli ovqatlar ishqoriy muhitda hazm bo'ladi. U ovqat tarkibidan qand, shakardan tayyorlangan ovqatlarni, achchiq narsalarni, uksus, gorchitsa, pishiriqlar, alkogol, kola, kofe, kakao, rafinadlangan yog', margarin, oq non, so'ligan sabzavotlar, pirogni chiqarib tashlang, deydi.

Ba'zi olimlar oqsil, yog', uglevodlar, sabzavotlar bilan ovqatlanishni tavsiya etadilar, ya'ni ovqat tarkibida bu mahsulotlar bo'lsa odam to'liq qimmatli ovqatlanish bo'ladi. Ovqatlanish tartibi sog'liqni saqlashda katta ahamiyatga ega. Ona chaqaloqqa doim bir vaqtda ko'krak tutganida uni rejimga o'rgatadi.

I.P.Pavlov "Agar ovqat ishtaha bilan vaqtida istemol qilinmasa, yo'l-yo'lakay, quruq narsa yeb yuriladigan bo'lsa, u foyda qilmaydi" deydi. Hozirgi paytda olimlar bir kecha-kunduzda 4 mahal ovqatlanishni tavsiya qiladilar. Vaqtim yo'q deb bahona

qilib, kuniga bir-ikki mahal ovqatlanish ham ovqat hazm qilish organlariga katta ziyon yetkazadi. Did bilan bezatilgan dasturxon, chiroyli qilib suzilgan ovqatni ko'rganda faqat ko'z quvnab ketmaydi, balki barcha ovqat hazm qilish tizimi ovqatlanishga "tayyor" bo'ladi.

Ovqatlanishda izchillik zarur bo'ladi. Ovqatlanganda har qanday ishni yig'ishtirib qo'ying, ayniqsa ko'ngilsiz voqealarni eslamang. Taomni shoshmasdan yaxshilab, sekin-asta chaynab yeyish lozim. Uglevodlar organizmning energiya balansida juda katta rol o'ynaydi, ular ovqat ratsionning 60-75% va kaloriyasining 55% tashkil etishi lozim.

Oziq-ovqat ratsionida vitaminlarning bo'lishi juda ham muhim. Vitaminlar tabiatiga ko'ra xilma xil bo'lgan kimyoviy birikmalar bo'lib, fermentlar, gormonlar va boshqa moddalarning qurilishi uchun organizmga ko'p miqdorda kerak bo'ladi. Vitaminlar organizmda sodir bo'ladigan biokimyoviy jarayonlarda katalizator vazifasini o'taydi. Vitaminlar organizmda yetishmasa yoki ortiqcha bo'lsa, biron-bir fermentlar faoliyati va moddalar almashinuvi jarayoni buziladi. Vitaminlar suvda eriydigan va yog'da eriydigan vitaminlarga bo'linadi. Vitaminlar qatorida mineral tuzlar va mikroelementlarning ahamiyati ham juda katta.

*Suv ichish tartibi.* Suyuqlikni xaddan tashqari birdaniga ko'p suv ichish shubhasiz zarardir. Nahorda ozgina suv ichish foydali, ichak peristaltikasini kuchaytiradi. Yog'li ovqatni to'yib yegandan so'ng 2 soatdan keyin choy ichish mumkin. Semirib ketgan, ozishga harakat qilayotgan insonlar ovqat paytida suyuqlik ichmaganlari ma'qul. Suyuqlikga aralashgan ovqat bo'tqaga o'xshab qoladi va me'dadan tezroq o'tib ketadi. Natijada odamning yana qorni ochadi.

Shuni bilish kerakki, qaynoq, issiq ichimliklar sovug'iga qaraganda chanqoqni tezroq qondiradi. Tashnalik suvni ichgan zahoti emas, taxminan 10-15 daqiqadan so'ng suyuqlik qonga va organizm to'qimalariga so'rilgach bosiladi. Sovuq suv ichish yaramaydi, tashnalikni bosmaydi, insonni shamollatib qo'yishi mumkin.

Afsuski, kun juda isib ketgan paytlarda inson ko'pincha ketma-ket suv ichadi. Natijada bir necha daqiqadan so'ng ichgan suv ter bilan chiqib ketadi va odam yana chanqayveradi. Iqlimi issiq joylarda yashaydigan odamlar suyuqlikni faqat ovqatlanib bo'lgandan keyin ichadilar, ovqatlanishlar orasida esa uni juda



kamaytirishlari tavsiya etiladi. Organizm ozroq suyuqlik yo'qotganda choy yaxshi yordam beradi. Choy tarkibida vitaminlar, organizm tonusini oshiradigan moddalar ko'p bo'ladi.

*Sog'lom munosabat – salomatlik asosi.* Ijtimoiy hayot juda murakkab bo'lib, bu hayot yoki dunyoni odam umri mobaynida asta-sekin o'rganib, uning qiyinchiliklarini yengib boradi. Bolalar va kattalarning dunyoga munosabati turlicha. Bolalar dunyoni o'z holida, o'zi biladigan ko'chalari misolida tushunadilar. Kattalar dunyoni keng ma'noda tushunadilar. Hayotda o'z o'rnini topish bolalar uchun ham kattalar uchun muhim hisoblanadi. Har bir inson yashashi mobaynida hayotga moslashib, yaxshini yomondan farq qilib boradi.

Donolar shunday deydi: "Sen hayotni o'zgartira olmasang, unga o'z munosabatingni o'zgartir". Yoshlikdagi insonlar bilan bo'lgan munosabat uning kelgusidagi taqdirini belgilaydi. O'smirlarning odamlar bilan munosabati oddiy ko'r-korona bo'ladi. O'smirlar organizmida gormonlar ko'p ishlab chiqariladi. SHuning uchun ba'zi hollarda tortishuvlarda o'zini tuta bilmaydilar, qiziqqon bo'ladilar. Bundan tashqari, yoshlar jamiyat tomonidan man etilgan qoidalar, urf-odatlarni yaxshi bilmaydilar, ularda me'yor yetishmaydi.

Odamlarning bir-biriga munosabati sog'lom turmush tarzi shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Odamlar bilan bo'lgan munosabat odamning sog'ligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Afsuski, betakalluflik, qo'pollik, bezorilik, byurokratizm kabi sog'liqqa ziyon keltiradigan, hayotni zaharlaydigan munosabatlar hali butunlay yo'qotilgani yo'q. Biz uyda, ishxonada, ko'cha-kuyda bir-birimizga yetarlicha e'tiborli bo'lmaymiz, ba'zan atrofdagilarning ruhiy holatini tushunmaymiz yoki tushunishni xohlamaymiz.

Hozirgi kungacha nohaq ayblash, adolatsizlik, toshbag'irlik va his-tuyg'ularni poymol qilish hodisalari uchrab turadi. Bunday salbiy munosabatlar oqibatida ba'zi odamlar kasalmand bo'lib qoladilar, ba'zilarining umri qisqaradi, albatta nosog'lom turmush tarzini keltirib chiqaradi.

Odamlar bir-biri bilan samimiy, muloyim munosabatda bo'lishlari lozim. Faqat qo'pol muomala qiladigan, baqirib-chaqiradigan kishilar emas, balki indamas

qovog'i soliq surbetlar ham odamlar asabiga tegadi. Bir og'iz ham gapirmay yurishga, ba'zilari so'kinishga o'rgangan bo'ladi, boshqa bir odamlarga tepadan qaraydi, "men hammadan yuqoriman" deb o'ylaydi. Bunaqa odamlar ozchilikni tashkil qilsada, lekin ko'pchilikning dilini og'ritadi. Ular dilozor kishilardir.

Odamlar bolalikdan o'zini tuta bilishga va xushmuomalalikka o'rgatilgan bo'lishlari lozim. Agar siz odamlarga xushmuomala bo'lsangiz, ular ham sizni hurmat qiladi. Xushmuomalalik odam sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi. Xushmuomala, xushchaqchaq, ochiq ko'ngil, bag'rikeng, dili pok, to'g'ri so'z odamlar sog'lom bo'ladi, uzoq umr kechiradi. Odamlarning bir-biri bilan muomalasi ularning o'ziga bog'liq. Odam hayoti mobaynida ota-onasi, o'rtoqlari, ish joyidagi odamlar bilan munosabati sharoitiga qarab yaxshi tomonga o'zgarib borishi kerak.

Yoshlikda odamning do'stlari ko'payadi, yangi-yangi do'stlar orttiriladi. Do'stlarni o'zaro munosabati juda muhim. Eng yomoni odamning do'stlari va o'rtoqlaridan ajralib yakkalashib qolishidir. Bunday odam o'zini yomon his qiladi, kayfiyati tushib ketadi. Nima uchun bunday holat yuz berganini o'ylayverib oxir oqibat betob bo'lib qolishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzini shakllanishida odamning tashqi qiyofasi ahamiyatli, tashqi qiyofa tez o'zgaradi. Siz oynaga qarasangiz, husnbuzar toshganini, yuz terisi o'zgarishini bilasiz, bu sizning kayfiyatingizga ta'sir etmay qolmaydi. Ba'zida sizga o'z qaddi-qomatingiz yoqmaydi, sabr qilsangiz qaddi-qomatingiz yaxshi shakllanadi, qo'l-oyoqlaringizning uzunligi mutanosiblashadi, chiroyli yigit yoki kelishgan qiz bo'lib shakllanasiz. Shuni yaxshi bilingki, siz bugun boshqacha bo'lsangiz ertaga boshqachasiz. Yoshlar o'z shaxsiyatiga tegishli tanqidiy gaplarni yoqtirmaydilar. Chunki ularning yutuqlari hammani qoyil qoldirishi kerak.

*His-tuyg'ular va salomatlik.* Yaxshi his-tuyg'ular, shodlik, xursandchilik, inson hayotini gulga o'raydi, sog'liqqa ijobiy ta'sir etadi. His-tuyg'ular organ va to'qimalarning funktsional holatiga va sog'lom turmush tarziga ham ta'sir qiladi.

Xursandchilik, qo'rquv, g'am-tashvish, tantana, achchiqlanish va taajjublanish – bularning hammasi his-tuyg'ular bo'lib, odamning o'z atrofidagi dunyoga va o'z-o'ziga munosabatidir. His-tuyg'ular ijobiy va salbiy his-tuyg'ularga bo'linadi. Inson hayotida ijobiy va salbiy his tuyg'ularni boshdan kechiradi. Ijobiy his-

tuyg'ular organizmga yaxshi ta'sir etadi, yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon tomirlar devori kengayadi, to'qimalarning kislorod bilan ta'minlashi yaxshilanadi, ishchanlik qobiliyati ortadi, kayfiyati ko'tariladi.

Agar odamni yomon his-tuyg'ular qamrab olsa, boshga og'ir g'am-tashvish tushsa nima qilish kerak? Ko'pgina mutaxassislar bunday paytda odamlar uchun ijobiy emotsional holat yaratish maqsadida salbiy his-tuyg'ularni paydo qiladigan vaziyatni yo'qotish yoki idrok, mantiqiy fikr yordamida yomon his-tuyg'ularni bartaraf etish lozim, deydilar. Ma'lumki, harakat aktivligi (yurish, yugurish) dan keyin doim his-tuyg'ular jo'sh uradi. Bunday harakat qon tomirlarda aylanib yuradigan lipidlar va uglevodlarning kontsentratsiyasini kamaytiradi. Bu esa yurak-tomirlar kasalligiga va boshqa kasalliklarga g'ov bo'ladi. Sayr qilsangiz, kayfiyatingiz yaxshilanadi, ko'ngil g'amligi ketadi. So'z ijobiy yoki salbiy his-tuyg'ularni hosil bo'lishiga ta'sir etadi. So'z – degan edi I.P.Pavlov odam uchun ham miqdor, ham sifat jihatdan boshqa qo'zg'atuvchilarga teng kelmaydigan shartli qo'zg'atgichdir.

Odamni so'zni qanday ohangda aytishi ham katta ahamiyatga ega. Mashhur ingliz dramaturgi B. Shou shunday deb yozgan edi: "Ha" va "yo'q" so'zini 50 xil ishlatish mumkin va atigi bitta usul bu so'zni yozishdir. Ha, xaqiqatdan ham gapirish ohangiga qarab bitta so'zning o'zi odamga qattiq botishi yoki kishini erkalashi, ruhini ko'tarishi, yohud yer bilan yakson qilib yuborishi mumkin. Bitta jumlaning o'zini hushmuomalalik bilan ham, qahr-g'azab bilan ham aytish mumkin.

*Jismoniy faollik.* Sport bilan shug'ullanadigan kishilar bir qator kasalliklarga, jumladan yurak va onkologik xastaliklarga kamroq chalinadi. Bundan tashqari, ularning tanasi va to'qima tarkibi ko'pincha sog'lom bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik barcha tabiiy sabablarga ko'ra o'lim xavfini pasaytiradi. Xususan, haftasiga 2,5 soat ya'ni, haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o'rtacha faollik, nol faollikka nisbatan barcha sabablarga ko'ra o'lim xavfini 19 foizga kamaytirsa, haftasiga 7 soat o'rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi.

Sport – millatning, butun xalqning siyosati. Xech kimdan kam bo'lmagan avlodni voyaga yetkazish maqsadida boshlangan hayrli ishimiz o'z mevasini beradi (I.A.Karimov).

*Jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish:* jismoniy o'sish va rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi; organizmning biologik imkoniyatlarini oshiradi; yurak-qon tomirlar va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi; organizmning kasalliklarga qarshi kurashuvchanlik hususiyatini oshiradi; ovqat hazm qilish va siydik ajratish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi; suyak va bo'g'imlarni to'g'ri shakllanishiga yordam beradi; tana vaznini me'yorida ushlaydi. Sport – foydali ko'nikmalar va maxoratlar, chiroyli qomat, foydali odatlar, xamda mustahkam sog'liqning garovidir. Har bir bolaga u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishni tavsiya etishda, uning fiziologik xususiyatlari, salomatlik darajasi e'tiborga olgan holda, individual yondashuv zarur.

### XULOSA

Shunday qilib, yosh jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda "Sog'lom turmush tarzini" shakllantirishda mehnat qilish va dam olish, uyqu gigienasi, ovqatlanish gigienasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish qoidalariga rioya qilishning yahamiyati juda ham katta bo'lib, sog'lom avlod-nafaqat sog'lom va jismoniy baquvvat yosh sportchilarni, shu bilan birga, chuqur bilimga ega, ma'naviy barkamol, dunyodagi tengdoshlari bilan bellashishga, ularga xalqimizning iste'dodi va salohiyatini namoyish etishga qodir bo'lgan o'zlarida "Sog'lom turmush tarzini" shakllantirgan yosh sportchilarni tarbiyalashimiz mumkindir.

Sog'lom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar ko'pincha balog'at yoshiga qadar saqlanib qoladi. Inson o'z salomatligini ijodkoridir, uning uchun kurashish lozim. Yoshlikdan sog'lom turmush tarzini shakllantirish tamoyillariga amal qilish orqali salomatlikka to'liq erishish mumkin.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Каримов И.А. "Юксак маънавият - енгилмас куч". – Т.: "Маънавият", 2008. (Karimov I.A. "High spirituality is an irresistible force." - T.: "Spirituality", 2008.)
2. Ўринбоев Н. "Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи". – Фарғона: "Жаҳон нашриёт", 2007, 118-б. (Orinboev N. "Sustainable development and healthy lifestyle". - Ferghana: "Jahon Nashriyot", 2007, p. 118.)
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007. 311 с. (Yunusova Yu.M. Theory and methodology of physical culture. Tashkent. 2007. 311 p.)

4. Болтабоев С.А., Азизов С.В., Бутаев З.А. Роль физических упражнений в новом здоровом образе жизни молодого поколения // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования. – 2016. – С. 28-31. (Boltaboev S.A., Azizov S.V., Butaev Z.A. The role of physical exercises in the new healthy lifestyle of the young generation // Theoretical and applied problems of modern science and education. - 2016. - P. 28-31.)
5. Движения в беге на длинные дистанции и в марафоне как преодоление травм бегунов / С. А. Болтобаев, Л. М. Музафарова, С. В. Азизов, С. Мирзаев // Наука и мир. – 2019. – № 12-1(76). – С. 37-39. – EDN YLQQKO. (Movements in long-distance running and in the marathon as overcoming runners' injuries / S. A. Boltobaev, L. M. Muzafarova, S. V. Azizov, S. Mirzaev // Science and the World. - 2019. - No. 12-1 (76). - P. 37-39. - EDN YLQQKO.)
6. Азизов, НН, Газиева, НР, Болтобаев, СА, и Жахангиров, СЗ (2019). ИЗУЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ И СПЕЦИФИЧЕСКИХ СТРЕССОГЕННЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ. *Научный вестник Наманганского государственного университета*, 1 (3), 303-306. (Azizov, N. N., Gazieva, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDY OF ATTENTION AND SPECIFIC STRESSOGENIC STATES IN ATHLETES. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.)
7. Boltobaev, Sadulla Abdullaevich; Azizov, Sobit Valievich; and Zhakhongirov, Shakhriyor Zhakhongirovich (2019) "THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN," *Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1: Iss. 3, Article 60*. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss3/60> (Boltobaev, Sadulla Abdullaevich; Azizov, Sobit Valievich; and Zhakhongirov, Shakhriyor Zhakhongirovich (2019) "THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMAN," *Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1: Iss. 3, Article 60*. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss3/60>)
8. Норқобилов М.Н., Мирходжаева З.С., Маҳмудов В.В. Жисмоний маданият ва спорт машғулотларида соғлом турмуш тарзини талабалар онгига сингдиришда педагогик ёндашувлар // Монография. Т., ТИҚХММИ, 2019, 138- бет (Norkobilov M.N., Mirkhodzhaeva Z.S., Makhmudov V.V. Pedagogical approaches to instilling a healthy lifestyle in students' minds during physical education and sports classes // Monograph. T., TIQHMMI, 2019, p. 138)
9. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62. (Boltaboev, S. A., Azizov, S. V., & Dzhakhangirov, Sh. D. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Current scientific research in the modern world*, (6-5), 59-62.)
10. Болтобаев, С.А., Костикова, О.В. (2022). Возрастные особенности показателей физического развития и компонентного состава тела юных городских спортсменов. *Всемирный вестник общественного здравоохранения*, 17, 80-86. (Boltobaev, S.A., Kostikova, O.V. (2022). Age-related features of physical development indicators and body component composition of young urban athletes. *World Journal of Public Health*, 17, 80-86.)

11. Болтобаев, СА (2024). ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ. *Мультидисциплинарный журнал науки и технологий*, 4 (11), 315-321. (Boltobaev, S. A. (2024). RESPONSIBILITY FOR HEALTH. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(11), 315-321.)
12. Болтабоев С.А., Азизов С.В. (2024). СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАҚИЛЛАНТИРИШ ТАМОЙИЛЛАРИ. *Research Focus*, 3 (11), 93-99. (Boltaboev S.A., Azizov S.V. (2024). PRINCIPLES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE. *Research Focus*, 3 (11), 93-99.)