

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA SPORT INSONLARNING JISMONIY- RIVOJLANISHI ASOSI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8071770>

O'razova Muborak Yuldoshevna

O'Zdjtsu Mustaqil Izlanuchi

muborakurazova03@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada axolimizning sog'lom turmush tarziga hamda sport bilan doimiy ravishda shug'ullanishlari uchun toza xavo, quyosh nuri, suv, hamda insonlarning sport ma'daniyatini oshirishga xayot tarzini asosiy birlamchi omili ekanligi tushuntiriladi.

Kalit so'zlar

Sog'lom turmush tarzi, gigiyenik omillar, sport ma'daniyati, jismoniy va psixologik ong, jismoniy kamolat.

Annotation

In this article air sunlight, water and sports culture. of people are discussed in this article. A healthy lifestyle is physically clean water within a healthy lifestyle in society.

Keywords

Healthy lifestyle, hygienic lifestyle, sports culture, physical and pysical awareness, physical devolopment

KIRISH

Sog'lom turmush tarzi – jamiyatda sog'lom turmush tarzi doirasida jismoniy mashqlar toza xavo suv, quyosh kabi manbalariga tayanish, yosh avlodga insonlarga amaliy faoliyatida qo'llashni o'rgatish, insonlar turmush tarzida nosog'lom muhitni yo'qotishda muhim ahamiyatga ega. Insonlar salomatligini mustahkamlashga daxldor bo'lgan barcha sohalarda vaziyatni yaxshilash, hal qilish uchun namuna bo'lib xizmat qiladi. Mustaqillik yillarida aholini ijtimoiy muhofazalashda, insonning hayot darajasini ko'tarish sohasida davlat siyosatini izchillik bilan amalga oshirmoqda. Sog'lom turmush tarzi har qanday kasallik proflaktikasi va salomatlik garovidir. Shuningdek insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish omilidir. Davlatimiz rivojlanish va taraqqiyot strategiyasida sog'liqni saqlash sohasini rivojlantirish, mavjud muammolarni hal etishda aniq muddatga mo'ljallangan maqsadlar amalga

oshirildi. Insonlar va yoshlarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini oshirish, dunyoqarashini shakllantirishda, ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalarida targ'ibot-tashviqot ishlari keng miqyosda o'tkazilayapdi. Buni natijasi sifatida poytaxt, respublikamizni turli hududlarida ya'ni chilonzor tumanining "Bunyodkor" stadionida «Salomatlik uchun 10000 qadam» [1], «Sog'lom hayotga qadam tashla» [2] yurish marafoni, «Tamakisiz kelajak sari!» [3] OAV vakillari uchun seminar mashg'uloti o'tkazildi. Bu qilinayotgan ishlar insonlar ongida sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilimlarni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Bugungi davr har bir kishidan yuqori tibbiy bilimga ega bo'lishini talab etmoqda. Shuningdek, har bir inson o'z sog'ligi muhofazasiga jiddiy ahamiyat qaratishi, o'z-o'zini nazorat etib borishi, turli xil kasalliklarning oldini olishda tibbiy bilimlarini o'stirishi lozim. Zero, tibbiy bilimlar va ko'nikma kishilarni tibbiy madaniyatini oshishiga asos bo'ladi. O'sib kelayotgan avlodni sog'ligiga nima foyda, nima zarar ekanligini to'g'ri tushuntirish zarur. Bu esa sog'lom turmush tarzi masalasini jamiyatda yoyilish ko'lami kengayishiga olib keladi. Tibet ilmining asosiy qonuniy manbai, to'rt jildlik «Jud-shi» nomli kitobda: «Odamlar o'z umrlarini osoyishta o'tkazishni va uzoq umr ko'rishni xohlashsa, tibbiyot ilmidan xabardor bo'lishlari va undan foydalana bilishlari, shuningdek, organizmning faoliyatini buzishga olib keluvchi turmush tarzidan, ovqatlanish va ichishdan o'zini tiyishlari kerak. Oila qurganda qon-qarindoshlar o'rtasidagi nikoh, nosog', majruh, mijozlari birbiriga mos kelmaydiganlar bilan turmush qurishdan o'zlarini tiyishlari kerak» [4: 15], degan fikrlar yozilgan. Sog'lom turmush tarzi inson tanasiga foydali bo'lgan napsalar, hamda kasallikni keltirib chiqapuvchi sabablar to'g'risidagi bilimlapga rioya qilishdir. Shunday ekan, insonlar tibbiy bilimga ozgina bo'lsa ham ega bo'lsa, o'zining jismonan sog'lomligini ta'minlagan bo'ladi. Biz yashayotgan jamiyat va uning iqtisodiy jihatdan o'sishi, siyosiy jihatdan rivojlanishi shu yerda o'sayotgan barkamol avlodni dunyoqarashiga bog'liqdir. Avlodlar barkamolligida davomiyligini ta'minlashda Sharq an'anaviy halq tabobati, sog'lom turmush tarzi madaniyati va tibbiy madaniyat masalalapiga oid bilimlar katta o'rin tutadi. Chunki o'sish va rivojlanish yoshlik, go'zallik, sog'lomlik bor ekan, unga qarama-qarshi turg'unlik, qarilik, xunuklik, nosog'lomlik mavjud. Shu qarama-qarshi dialektik qonuniyatlar ichida faqatgina ezgu tushunchalarni saqlab qolish, barqarorligini taminlash Yaratganni oliy mavjudoti insonga va uning vorislari yosh avlodga bog'liqdir. Sog'lom turmush tarziga insonlar tomonidan amal qilinishi, inson va butun tiriklikni uzoq yashab qolishiga imkon beradi. Bu holat bioetika maqsadlarini sog'lom turmush tarzi doirasida amalga oshishini tezlashtiradi. Sog'lom turmush

tarzining negizlari haqidagi tasavvurlar antik zamon yunon falsafasida ko'proq uchraydi. Gippokrat «Sog'lom turmush tarzi haqida» nomli risolasida bu fenomenni tibbiy nuqtai nazardan qarab chiqadi, uni asosan insonning jismoniy salomatligiga, shu bilan birga tashqi muhit omillari – iqlim, tuproq, suv, kishilarning hayot yo'sini, mamlakat qonunlari va boshqalarni odamga, unda jismoniy va ruhiy xususiyatlarining ta'siriga bog'lab tushuntiradi. Darhaqiqat, insonlardagi sog'lom turmush tarzi madaniyatining oshishida hayot tarzini va iqlim birlamchi omil bo'lsa, bu borada ishlab chiqilib, amaliyotga joriy qilingan qonunlar ikkilamchi omil hisoblanadi. Hattoki qadimgi Yunonistonda tana maqomi jismoniy tarbiya talablariga muvofiqligini davlat qonunlari doirasida qat'iy muhokama qilinganligi tarixdan ma'lum. Yunonlar uchun jismoniy barkamollikka intilish shaxs kamolotining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblangan. Insonning tanasi qanchalik go'zal bo'lsa, uning o'zi ham shunchalik takomillashib boradi, degan g'oya ustuvorlik qilgan. Qadimgi xitoylik mutafakkirlar sog'lom turmush tarzi haqida so'z yuritganda inson tanasida yuz beradigan nosozlikka ruhiy nomutanosiblik sabab bo'ladi deb, hisoblashgan. Shu ma'noda ular, jizzakilik, ma'yuslik, g'amg'ussa, xavotirlanish, sertashvishlik kabi besh dardchil kayfiyat haqidagi g'oyani ilgari surganlar. Bu fikrlardan ko'rinadiki, insonning ruhiy va jismoniy birligi, jismoniy va ma'naviy holati o'ptasidagi mutanosiblik masalasi Sharq falsafasida alohida o'rin tutadi. Insonlarni sog'lom hayot kechirishi va avlodlar barkamolligini ta'minlashda an'anaviy xalq tabobati o'z o'rniga ega. Etnik madaniyatning empirik bilimlar rivoji oqibatida yuzaga kelgan turlaridan biri – xalq tabobatidir. Xalq tabobati an'analarning mintaqaviy xususiyatlaridan ham ushbu omillar o'rnini inkor etib bo'lmaydi. Shuningdek, xalq tabobati mintaqalardagi diniy qarashlari bilan aralash holatda shakllangan. Masalan hind, tibet tabobati buddaviylik diniga, xitoy tabobati esa dao va konfutsiylik qarashlariga tayanadi. Markaziy Osiyoda o'zbek halqining tabobat an'analari ko'zdan kechirilsa tozalik, poklik, bemorlar bilan muomala qilish, to'g'ri ovqatlanish kabi aqidalar zardushtiylik va boshqa mahalliy dinlar asosida yuzaga kelgan. Shuningdek, «Avesto»da inson suv, havo, yer va tuproqni asrash kerakligi aytilgan. Keyinchalik kirib kelgan Islom dini o'z qoidalari bilan bu qarashlarni mustahkamlagan. Tabobat insonlarning amaliy faoliyati va hayotiy zarurat natijasida paydo bo'lgan. Tabobat bashariyat madaniyatining muhim bo'lagi bo'lib, jamiyat rivoji bilan yonma-yon taraqqiy etadi. Ibodatxona va cherkovlar qoshida tibbiy muassasalarning vujudga kelishiga qadar ham xalq tabobat an'analardan keng foydalanishgan. Insonlar o'zini, tabiatni, hayvonot olami va o'simlik dunyosini tadqiq qilish natijasida empirik bilimlar vujudga kelib, bu

bilimlar ayrim kishilar qo'lida to'plangan. Shu asosida aytish mumkinki, tabobat an'analari – odamlarning sog'liqqa oid tajribalari asosida bilim, ko'nikma va malakani hosil bo'lishidir. Bu ko'nikmalar ilmiy isbotlanishi va sohaga doir adabiyotlarning paydo bo'lishi natijasida tabobat maktablari, tib ilmini o'rgatuvchi muassasalar vujudga kelgan. Tabobat an'analari diniy muassasalar tashkil bo'lgunga qadar odamlar turmushida tajribalar asosida shakllangan. An'anaviy halq tabobati ilmini egallagan va amaliy faoliyat yurita oladigan shaxslar xalq orasida tabiblar deb atalib kelingan. Tabiblarning kasbiy madaniyati tabobatning rivoji bilan birgalikda shakllangan. Tabibning mustaqil ish boshlashi uchun qo'yilgan talablar bemorlar bilan muomala madaniyati va xushfe'l xarakter ushbu me'yorlarning asosidir. «Avesto»da yozilishicha, tabib ma'naviy va ruhiy jihatdan pok bo'lmog'i, e'tiqodi mustahkam, libosiyu asboblari pokiza suyuqlikda tozalangan, o'zi bir necha amaliy tajribalardan, sinovlardan o'tgan bo'lishi kerak [5: 24]. Xulosa qilsak, sog'lom turmush tarzi bilan tibbiy madaniyat paradigmalari hayot, umr, sog'lik masalasi bilan uyg'unlashtirish, insonlar va yoshlar dunyoqarashini shu doirada oshirish, kelib chiqishi mumkin bo'lgan ijtimoiy oqibatlarni oldi olinadi.

ADABIYOTLAR:

1. <https://sttm.uz/>
2. Salomov.R.Jismoniy Tarbiya Nazariyasi asoslari 2005 yil.
3. Usmonxo'jayev T.
4. Arziqulov R. Sog'lom turmush tarzi asoslari. -T.: O'zME, 2009.
5. Homidiy X., Do'schanov B. "Avesto" va tibbiyot. -T.: Abu Ali ibn Sino, 2001.