

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON  
MILLIY UNIVERSITETI



TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI  
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:  
MUAMMO VA YECHIMLAR**

II-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

**TO'PLAMI**

**III-qism**

23-24  
aprel

Xujomov B.X.	SOME ASPECTS OF WRESTLING SCIENCE TEACHING	139
T.G.Шатурсунов	ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	143
Шомуратов А.А. Журабаева Ч.Ш.	THE CONCEPT OF SELF-AWARENESS	145
M.O.Dehqonova	TALABALARGA JISMONIY MASHQLAR BAJARISHNI O'RGATISH VA NAZORAT QILISH HAQIDA	147
Б.А.Махмудов У.Азизуллаев	ХАЛҚ ҰЙЫНЛАРИ ВА ЁШЛАР ТАРБИЯСИ	151
Dadaboev R.R.	BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYASIDA AXLOQIY TARBIYANING METODIK XUSUSIYATLARI	153
<b>3-ШҶББА: АҲОЛИНИНГ БАРЧА ҚАТЛАМЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҲАЁТИЙ КҶНИКМАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ</b>		
Ismailov K.Y.	АНОЛИ ОРАСИДА СОГ'ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МУАММОЛАРИНИ О'РГАНИШ ВА ТАHLIL QILISH	157
Kuchkarov U.L.	JAMIYATDA JISMONIY MADANIYATNING ASOSIY SHAKLLARI	161
SH.Isabekov	BOSHLANG'ICH SINFLAR JISMONIY TARBIYASIDA SOG'LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYA JARAYONLARININI TAKOMILLASHTIRISH	165
Ataxanov X.K.	SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH TA'LIM USLUBLARI VA TAMOYILLARI	167
Tojiboyev M.M., Usmonaliyev H.U	SUZISH MASHG'ULOTI JARAYONIDA SUV GIGIYENASINING SUZUVCHILAR UCHUN ANAMIYATI	170
Усманходжаева А.А. Высогорцева О.Н., и., Собирова Г.Н.,	РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОХРАНЕНИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПОЖИЛЫХ	174
У.А. Шарипов Д.М. Ахмедова	ЎРТА ВА КЕКСА ЁШДАГИ АЁЛЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА РИОЯ ҚИЛИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ	178
Шомуратов А.А.	ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	185
<b>4-ШҶББА: ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТИББИЙ-БИОЛОГИК ТАЪМИНОТИ МАСАЛАЛАРИ ҲАМДА ИННОВАЦИОН ҒОЯ ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚўЛЛАШ</b>		
Қувондиқов С.С. Анварова Л.Б.	ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДАГИ ЎЗИГА ХОС	188

	ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА МАШГ'УЛОТЛАР ЖАРАЁНИНИ ТУЗИШ	
Қувондиқов С.С. Мирзабоев Ф.З.	ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИДА ТАКТИКА ВА ТАКТИК ТИЗИМЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	193
Мирахмедов Ф.	ЖИСМОНИЙ МАШГ'УЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАНҚЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРДА ЧАРЧАШНИ ОЛДИНИ ОЛИШ ВОСИТАЛАРИ	196
D.Sh.Mirzaxmedova	ТА'LIM METODLARI VA USULLARI TASNIFI	199
Miraxmedov F.T. Miraxmedova I.SH.	MASHG'ULOT JARAYONIDA KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH VOSITALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	202
Miraxmedov F.T. Miraxmedova I.SH.	TENNISGA O'RGATISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING ANAMIYATI	206
M.B.Sabirov N.Sh.Davletov	MALAKALI OG'IR ATLETIKACHILARDA DAST KO'TARISH TEXNIKASINI TAKOMILASHTIRISH	209
<b>5-ШҶББА: СПОРТ МЕНЕЖМЕНТИ, СПОРТ МАРКЕТИНГИНИ, СПОРТ СЕРВИСИ ВА СПОРТ ТУРИЗМИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ</b>		
Z.Bakiev U.Sobirov N.Nosirov	O'ZBEKISTONNI BARQAROR RIVOJLANTIRISH YO'LIDA TIZIM ADMINISTRATSIYASIDAN FOIDALANISH VA SPORTNI SAMARALI BOSHQARISH ASOSLARI	216
Набиев Т.Э. Бурнес Л.А.	ДОСТУПНОСТЬ В ОСВОЕНИИ И ДЕЙСТВЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ИЛИ СПОРТОМ	218
Зайниддинов Т.Б.	КОНФЛИКТ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ И МЕХАНИЗМЫ ЕГО РАЗРЕШЕНИЯ	221
Зайниддинов Т.Б.	FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION FOR PRESCHOOL CHILDREN IN THE UNITED STATES	224
Туркменов М.Д.	ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ИЛИ СПОРТОМ В САМОВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	229
E. T. Yusupov	СПОРТ ТУРИЗМИ ВА СПОРТ МАРКЕТИНГИНИ ТИЗИМИДА ЎЗБЕК МИЛЛИЙ КУРАШ	233
В.В. Nigmanov O.T. Shukurov	МАКТАВ YOSHIDAGI BOLALAR BILAN JISMONIY MASHG'ULOTLAR TO'G'RI OLIV BORISH YO'LLARI	236
В.В. Nigmanov O.T. Shukurov	МАКТАВ О'QUVCHILARINI BASKETBOL MASHG'ULOTI JARAYONIDA JISMONIY BIFATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI	238

2. Савченков М.Ф., Соседова Л.М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия и безопасной жизнедеятельности // XXI век. Техносферная безопасность, 2016. Т. 1. № 2. С. 95–105.

3. Пайкова А.С., Ушакова С.Е. Распространенность старческой астении и нарушений мобильности у лиц старших возрастных групп. Вестник Ивановской медицинской академии, 2019, Т.24, №3, с.37-40.

4. Башкирева А.С., Богданова Д.Ю., Билык А.Я., Шишко А.В., Качан Е.Ю., Кулапина М.Э. Возможности управления качеством жизни в пожилом возрасте на основе концепций активного долголетия. Клиническая геронтология. 2019; 25 (3-4): 70-79. DOI: 10.26347/1607-2499201903-04070-079

5. Носков С.М., Заводчиков А.А., Красивина И.Г., Евгеньева А.В., Луцкова Л.Н. Саркопения как геронтологическая проблема. Клиническая геронтология, 2011, №3-4, с.48-52.

6. Лопухова В.А., Светлый Л.И., Тарасенко И.В., Коннова Е.Е., Малашина М.И. Оценка уровня астении и ограничения жизнедеятельности у пожилых пациентов с хронической обструктивной болезнью легких. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики, 2021 г., № 1, с.254-263.

7. Павлова Т.В., Прощаев К.И., Сатардинова Э.Е., Пилькевич Н.Б., Павлова Л.А. Оценка изменений мышечной силы у пациентов пожилого возраста с признаками преждевременного старения. Медицинский вестник Юга России, 2019, №10 (1), с.59-64.

8. Канделя М.В., Койсман Л.А., Назарова В.П. Физиологические и психологические изменения в пожилом возрасте. Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема, 2019, № 2(35), с.106-116.

## ЎРТА ВА КЕКСА ЁШДАГИ АЁЛЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА РИОЯ ҚИЛИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ

У.А. Шарипов, Д.М. Ахмедова,

Тошкент тиббиёт академияси реабилитология, халқ табobati ва жисмоний тарбия кафедраси ассистенти, Тошкент, Ўзбекистон.

**Қисқача изоҳ:** Ўзбекистон аёллари соғлом турмуш даражасини, яъни соғлом турмуш тарзи риоя қилишини баҳолаш, аёллар орасида кўп учраётган касалликлар, муаммоларни аниқлаш мақсадида, 2021 йилнинг январь ойида, биз Наманган ва Андижон шаҳарларидаги аёллар орасида оммавий тиббий кўрикни (антропометрик текширувларни) ўтказдик. Тиббий кўрикда 276 нафар (46-74 ёшгача) аёл шитирик этди. Биз барча 276 та аёлларни ёши, жинси, ирсий касалликлар, ёндаш касалликларига бўлиб ўргандик ва бир неча тамойилларга таяниб таҳлил қилдик ва баҳоладик. Олинган маълумотларни таҳлил қилишга осон бўлиши учун жадвал ва диаграммаларга жойлаштирдик. Бизга олинган маълумотлардан шуниси маълум бўлдики, айнан анемия, юрак қон томир, қандли диабет касалликлар ва ўлим кўрсаткичининг кўпроқ қисми, яъни 38% ўрта (105 та) ёшли аёлларда, 34% кекса (94 та) ёшидаги аёлларга тўғри келар экан.

**Калит сўзлар:** Аёллар, овқатланиш, шахсий ва умумий гигиена, зарарли одатлар.

**ABSTRACT** In January 2021, in order to assess the level of healthy living of the women of Uzbekistan, i.e. the observance of a healthy lifestyle, to identify many common diseases and problems among women, we conducted mass medical examinations (anthropometric examinations) among women in Namangan and Andijan cities. 276 women (aged 46-74 years) took part in the medical examination. We have studied all 276 women with age, gender, hereditary diseases, concomitant diseases, and have analyzed and evaluated them based on several principles. We put the data obtained into tables and diagrams so that it is easy to analyze. From the information obtained to us it became clear that anemia, heart stroke, diabetes are more common diseases and mortality, that is, 38% are observed in middle (105 units)-aged women, 34% in elderly (94 units)-old women.

**Key words:** women, nutrition, personal and public hygiene, bad habits.

**Долзарблиги:** "Саломатлик" тушунчаси "турмуш тарзи" тушунчаси билан ўзаро боғлиқ бўлиб, маълум бир ривожланган жамият вакилларининг барқарор ҳаёт тарзи сифатида муайян ижтимоий-иқтисодий шароитлар йиғиндисидан ташкил топган. Соғлом турмуш тарзининг муҳим таркибий қисмларидан бири шахснинг ахлоқий кадриятларидир. Унинг таркибий қисмларига кундалик меҳнат, дам олиш, уйку, тўғри овқатланиш, ёмон одатлардан қутулиш ва чиникиш киради.

Ҳар бир инсон ҳаётида белгиланган ҳаёт ритми бўлади. Унда ишга, дам олишга, овқатланишга, уйкуга маълум миқдорда вақт ажратилган. Кун тартибининг рационал бўлиши, соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми ҳисобланади. Бунда қатъий қондалар мавжуд эмас, аммо кунни тўғри ташкил қилиш, организмнинг рационал ишлашига ёрдам беради.

Тўғри ташкил этилган ва амал қилинган кун тартиби организмнинг фойдали иш коэффициентини оширади, дам олиш ва меҳнат фаолияти учун оптимал шароит яратади, касалликлар олдини олади, меҳнат салоҳиятини оширади. [13]

Тўғри ташкил қилинган меҳнат фаолияти соғлом турмуш тарзининг ҳам бир бўғинидир. Жисмоний ва ақлий меҳнат фаолиятининг тизимли, меъёрий ташкил этилгани асаб, юрак қон томир, мушак, суяк, тизимга ижобий таъсир қилиши исботланган. [16]

Остеартритни ривожланишида этипатогенетик омил сифатида инсон гиподинамия билан биргаликда, овқатланиш таркибида микроэлементларни етарли бўлмаслиги сабаб бўлиши мумкин.

Соғлом турмуш тарзининг асосий компонентларидан яна бири, бу тўғри овқатланишдир. Қабул қилинган овқат билан сарф этилган энергия доим балансда бўлгани, кундалик овқат таркибида оқсил, углевод, ёғ миқдори етарли бўлишини таъминлаш маъқулдир.

Асаб тизимининг тўлақонли ишлаши учун яхши уйку керак. Организм ўзини тиклаши, органларнинг яхши ишлаши учун уйқуни сифатли ва давомли бўлишини таъминлаш керак. [15]

Яъна бир муҳим компоненти бу нафас олишни тўғри ташкил қилишдир, турли нафас машқларини олиб бориш, организмни кислородга тўйинтириш бу ҳам асосий меъзондир.

Соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун ёмон одатлардан воз кечиш керак. Чекиш, ичиш бу соғлиқнинг энг биринчи қушандаларидир.

Оптимал жисмоний ҳаракат режими соғлом ҳаёт тарзининг энг муҳим бўғинидир. У тизимли жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишга асосланган. Касалликлар олдини олиш, у билан курашиш учун организмнинг чидамлилигини, химоя кучини оширишимиз шарт. Бунга фақат жисмоний фаоллик ва спорт билан эришишимиз мумкин. [14]

Бизда ҳам, Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини олиб боришга қаратилган бир нечта фармонлар, қарорлар ишлаб чиқилди ва тадбиқ қилинди. Жумладан; Ўзбекистон Республикаси Президентининг Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг 2020 йил 30 октябрда “Соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва оммавий спортни ривожлантириш тўғрисида” 6110-сонли фармонлари асосида ишлар олиб борилмоқда. [1] Соғлом болаларни дунёга келтириш учун энг аввало ота-она ва албатта оила соғлом бўлиши керак. Соғлом она- соғлом болаларни дунёга келтиради. Шунинг учун ҳам аёллар саломатлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда, аммо шунга қарамай аёллар орасида сурункали касалликларни учрашига гувоҳ бўлаёلمиз.

Аёллар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш асосида менталитетимизда аёлнинг оилада фарзанд тарбиясида тарғибот ишларида ҳам ўрни беқийслигини инобатга олишимиз мақсадга мувофиқ.

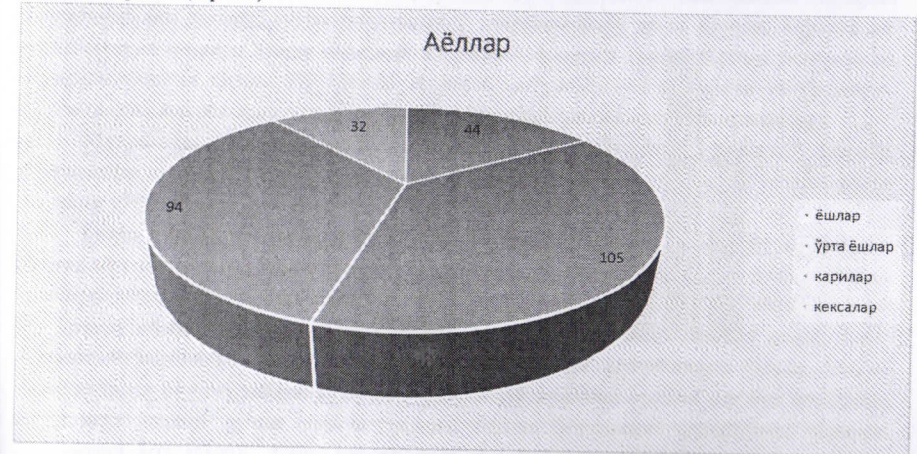
Соғлом инсон узоқ ва бахтли ҳаёт кечиради. Аёллар саломатлигини мустаҳкамлашда инсоннинг ўз саломатлигига ижобий муносабатда бўлиши муҳим аҳамиятга эга. [2] Жамиятимизнинг ҳозирги кундаги, ҳам сон жиҳатидан, ҳам фаоллиги бўйича, ҳам келажакимиз пойдевори сифатида истиқболдаги етакчи ва ҳал қилувчи куч ҳисобланган ёшларимиз, шу жумладан ўқувчилар, талабалар ва уларнинг саломатлиги, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимлари, амалий малака ва кўникмалари ва уларга қай даражада самарали ва тўғри риоя қилиши миллатимизни, халқимизни келгуси истиқболдаги юксалиш даражасини белгилаб беради. Соғлом турмуш тарзи ўз ичига инсоннинг ҳаётга интилишларини, соғлиқини мустаҳкамлаш ва унинг бузилишининг олдини олишга қаратилган ҳатти-ҳаракатларининг йиғиндисини қамраб олади. Демак, соғлом турмуш тарзи-одамларнинг ўз саломатликларини сақлаш ва яхшилашга қаратилган фаолиятдир. [4] Ҳозирги вақтда Европа ва Шимолий Америкада ўлим ҳолатининг тўртдан уч қисми юрак-қон томир, ўсма, респиратор касалликлар ва жигар циррозига тўғри келади. [5] Аҳолининг қариш тенденциясини ҳисобга олган ҳолда, келажакда ўлим структурасида бу касалликлар улушининг ошишини олдиндан айтиш мумкин. Бу гуруҳ касалликларнинг шаклланишида яшаш муҳити ва турмуш тарзи, хавф омиллари муҳим роль ўйнайди. [6] Инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, қолаверса, узоқ умр кўришининг ягона йўли соғлом турмуш тарзи эканлиги эндиликда ҳеч кимга сир эмас. [7]. Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни

шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизимни пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида бир қанча чора тадбирлар амалга оширилмоқда. [8] Шу жумладан: Аёллар орасида юрак қон томир, эндокрин тизими, ўсма касалликларини кўпайиши кузатишмоқда. Шубҳасиз, бу касалликларни олдини олишимиз, касаллик билан касаланганларни саломатлигини тикланишида кейинги асоратларини олдини олишимизда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш муҳим аҳамият касб этади.

**Тадқиқот мақсади:** Ўзбекистон аёллари ўртасида соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантириш, унинг компонентларини тарғиб қилиш, унга саъйбий таъсир қилувчи омилларни аниқлаб, аҳолига етказиш, соғлом турмуш тарзига риоя қилмаганлик натижасида келиб чиққан муаммоларни аниқлаш, унга ечим топиш, касалликларни ўрганиш ва таҳлил қилиш. Ўлим сабабларини аниқлаш, соғлом турмуш тарзига риоя қилинмаганлик билан боғлиқ жиҳатларини топиб, уларни бартараф этишга ёрдам бериш.

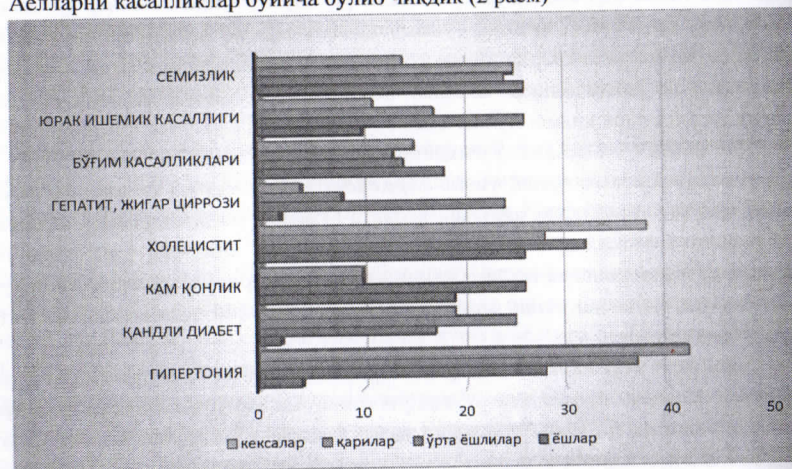
**Тадқиқот усуллари ва материаллар:** Биз Наманган ва Андижон шаҳарларида 276 нафар аёлларни проспектив усулда ўтказдик. Аёллар ўртасида антропометрияни, махсус сўровнома (EQ-5D™) ва бир қатор текширув ишларини амалга оширдик, олинган маълумотларни сараладик, баҳоладик ва таҳлил қилдик.

**Олинган натижалар:** Наманган ва Андижон шаҳарларда оммавий тиббий кўрик ўтказилди, жами 276 нафар 25 ёшдан катта аёллар тиббий кўриқдан ўтди. Уларни ёши бўйича гуруҳларга ажратиб чиқдик. ЖССТ нинг ёш бўйича тақсимлаганда 25 -44 ёш ёшлар 44 та, 45-60 ёш, ўрта ёшлилар 105 та, 61-75 ёш, қарилар 94 та, 76-90 ёш орасидагилар, кексалар 33 тани ташкил қилди. Биз бу кўрсаткичларни диаграммага жойлаштирдик. (1 расм)



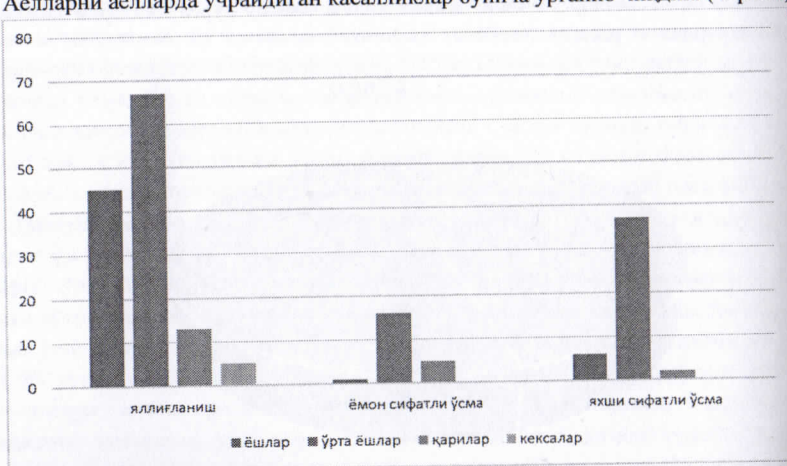
Диаграммадан шу кўришиб турибдики, ўрганилаётган аёлларнинг кўп қисмини ўрта ва қари ёшдагилар ташкил этмоқда. Бу ёш айнан меҳнат ёшдагилардир. Бу контингент орасида соғлом турмуш тарзини тадбиқ этиш, келажакда келиб чиқиши мумкин бўлган муаммоларни бартараф этиши мумкин.

Аёлларни касалликлар бўйича бўлиб чиқдик (2 расм)



Гипертония, семизлик, анемия, юрак ишемик касалликлари, холецистит, қандли диабет бу кам ҳаракат, нотўғри овқатланиш, витаминларга бой овқат истеъмол қилмагани, уйқунинг норационал бўлиши ушбу касалликларнинг кўп учраганига сабаб бўлиши мумкин.

Аёлларни аёлларда учрайдиган касалликлар бўйича ўрганиб чиқдик. (3 расм)



Ушбу диаграммадан кўришиб турибди, Андижон ва Наманган аёллари орасида аёлларга хос бўлган ялғиланиш кўп учраган, бу ўз вақтида тиббий кўриклардан ўтилмагани ёки тиббий маъданият яхши тиртибга қўйилмаганидан бўлиши мумкин.

Биз текширув пайтида EQ-5D™ сўровномасини аёлларга тарқатиб бердик, у орқали ҳаёт сифатини баҳолашни мақсад қилиб қўйдик.

Ушбу сўровномадаги саволлар соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, зарарли одатлар, жисмоний фаолликка бўлган муносабати, соғлом овқатланиш ҳақидаги тушунчаси, тиббий маданиятнинг оддий аҳоли орасидаги тушунчаси камраб олади. Мисол учун: “Овқатланишингизга эътиборли бўлиб, пархез қилдингизми?” деган саволга қуйидаги натижа олдик 72% беморлар амал қилишга ҳаракат қилдим деб, 38% беморлар “ишим юзасидан амал қилишга имконлари бўлмади”деб жавоб беришган. Инсон саломатлиги нимага кўпроқ боғлиқ: ирсиятга-12%, шифокорларга-8%, атроф муҳитга-10%, инсоннинг ўзи ва турмуш тарзига-70%, сиз ўзингизни мутлоқ соғлом одам каби хис қилясизми?, деган саволга, ҳа-75%, йўқ-18%, жавоб беришга қийналасиз-7%, Сизда ҳар куни жисмоний фаоллик (эратлабки бадантарбия, спорт билан шугулланасизми), ҳа, 65%, йўқ, 30%деб жавоб беришга қийналаман, 5% аёллар белгиланган. Сизнингча, соғлиқ ва уни қандай сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақида етарли маълумотга эгасизми? дейилганда аёлларнинг 70% ҳа дейишса, йўқ деб-25%, 5% аёллар жавоб беришга қийналаман деб айтишган. Соғлиқни сақлаш тўғрисида қайси шаклда маълумот олишни хоҳлайсиз? Деб сўралганда, маъруза шаклида, 60%, уйин шаклида, 30%, тадбирлар шаклида (экскурсиялар, фестиваллар ва бошқалар), 10%ни келтириб чиқарган. Сизнингча Энг яхши овқатланиш диетаси: таниқли одамлар томонидан эълон қилинган, 10%дейишган, интернетдаги яхши веб-сайтда сўровнома олган холда 25%, дўстларизга ёрдам берган, 35%, шифокор томонидан тайинланган, 30%. Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шугулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётини кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида бир қанча чора тадбирлар амалга оширилмоқда

**Муҳокама.** Чет эл маълумотлари ўрганиб чиқилганда аёллар орасида касалланиш ва ўлим кўрсаткичларнинг энг юқори кўрсаткичлари 65 ёшдан катта аёлларга тўғри келади.

Бизда Ўзбекистонда эса олинган маълумотларга ва диаграммага асосланиб шуни айтишимиз мумкинки, Наманган ва Андижон шаҳарларида барча 276 нафар аёллар текширилганда касалланиш яъни семизлик, камқонлик, юрак ишемик касалликлари шу ўринда ўлим кўрсаткичи айнан ўрта ва қари ёшдагиларга тўғри келар экан. Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шугулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётини кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва

реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида бир қанча чора тадбирлар амалга оширилмоқда.

**Хулоса:** 1. Бу кўрсаткичларнинг юқори бўлишига носоглом турмуш тарзи, нораціонал овқатланиш сабаб бўлиши мумкин

2. Аёллар орасида тиббий маданиятнинг пастлиги ва ўз соғлиғига бефарқлиги ҳам сабаб бўлиши мумкин.

3. Биз тиббий ходимлар аёллар орасида тиббий маданиятни шакллантиришимиз, соғлиқ инсон учун берилган бебаҳо бойлик эканлигини уқтиришимиз даркор.

4. Харакат фаоллигини сустлиги (кам харакатлик) тана вазнининг ортишига, конда холестерин микдорининг ошиши ва оқибатда юкумли бўлмаган касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлмоқда.

5. Аёллар орасида юрак кон томир, эндокрин тизими, ўсма касалликларини кўпайиши кузатилмоқда. Шубҳасиз, бу касалликларни олдини олишимиз, касаллик билан касаланганларни саломатлигини тикланишида кейинги асоратларини олдини олишимизда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш муҳим аҳамият касб этади.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармон ва Қарорлари, Вазирлар Маҳкамасининг Қарорлари.
2. Толипова Ж.О. Биологияни ўқитишда инновацион технологиялар. Методик қўлланма. - Т.: «Ўқитувчи», 2013. С-34-58
4. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Тошкент I-Ўжид. 2005-256, 245-бет.
5. Мўминов Х. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик илми ва амали. – Т. Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти, 2006. 40-бет
6. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. –Т.: 2006.
7. Обидов А.О., Новиков Ю.В. Соғлиғимиз ўз кўлимизда. –Т.: «Медицина», 1998. С. 20-34
8. Ҳаёт китоби: Ёш оилалар учун энциклопедик қўлланма. –Т.: “Sharq”, 2011. 63-71 бет.
9. European Status Report on Alcohol and Health 2010 / World Health Organization 2010. - P. 25-36, 290-295.
10. Holder H. International guide for monitoring alcohol consumption and related harm. WHO/MSD/MSB/OO.4. / H. Holder // World Health Organization, 2000. - P. 3-15.
11. Hegde S. Influence of physical activity on hypertension and cardiac 1.structure and function / S. Hegde, S. Solomon // Current Hypertension Reports. – 2015. – №17 (10). – P.77.
12. Tikhonova N. Arterial hypertension as factor in the choice of conflict 2.resolution strategies by the older persons / N. Tikhonova, N. Demina, L. Klimatchkaia, et al. // Family Medicine & Primary Care Review. – 2018. – №20 (4). – P.368-372. DOI:10.5114/fmPCR.2018.79349

13. Артемьева, Т. Система Амосова / Т.Артемьева // Будь здоров. – 2011. – № 1. – С. 32-39.

14. Веленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2013. – 68 с.

15. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2013. – 45 с.

16. European Journal of Molecular medicine. Volume 1 No.3. DOI10.5281/zenodo.5040414. “OVERVIEW OF THE ADVANCED PATHOGENETIC FEATURES OF THE OSTEOARTHRITIS”. Sagatova D.R.

#### ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шомуратов А.А., ТТТУ

**Аннотация:** В данной статье описаны формы жизнедеятельности человека, методологические, психолого-педагогические, медико - гигиенические основы здорового образа жизни. Он также охватывает здоровье людей и нации.

**Аннотация:** Ushbu maqolada inson hayoti sog'lom turmush tarzining shakllari, metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslari yoritib berilgan. Bundan tashqari xalq, millat sog'lom turmush tarzining salomatlik omillari haqida ham yoritib berilgan.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, национальность, физическое воспитание, человек, метод, психолого-педагогический, естественный, гигиенический, преемственность.

**Калит со'злари:** sog'lom turmush tarsi, millat, jismonit tarbiya, inson, metod, psixologik, pedagogik, tabiiy, gigiyenik, uzluksizlik.

Жизнь и здоровье человека являются величайшим общественным богатством. Это ставит семью, школу и общество в авангарде здорового образа жизни. Здоровье нации, безусловно, определяется здоровым образом жизни.

Как отметил Президент Республики Ш.Мирзиёев: «Укрепление здоровья народа является одной из важных задач, и забота о здоровье подрастающего поколения поднялась на уровень государственной политики. Она требует знания основных факторов, влияющих на здоровье подрастающего поколения, создания методических, психолого-педагогических, природно-гигиенических основ формирования у студентов здорового образа жизни».

У каждого ученика есть понятие «здоровье»; факторы здоровья; защита организма в здравоохранении; иметь знания о валеологии, ее принципах и методах. Образ жизни есть приобретение условий, необходимых для существования человека. В зависимости от способа приобретения его можно разделить на здоровый образ жизни и нездоровый образ жизни, а также освоение здорового образа жизни, взаимосвязь с другими дисциплинами, овладение его целями и задачами.

Сущность понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Конституция Республики Узбекистан, всеобщая декларация прав человека, Конвенция о правах