

**ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI AKADEMIYASI KURSANTLARINING
SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA AMAL QILISH MASALALARI**

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrası katta o‘qituvchisi, (PhD) dotsent

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrası katta o‘qituvchi-murabbiyi

e-mail: a367798411@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo‘lga qo‘yiladi. Unga asosiy mezon bo‘lib individning sog‘lomligi, salomatligi darajasi olinadi. Sog‘lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo‘yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshiriladi.

Kalit so‘zlar: ovqatlanish gigienasi, ratsional, individual, uglevodlar, mineral moddalar, sanalogiya, organizm.

Ovqatlanish gigienasi — gigienaning ratsional ovqatlanish muammolarini o‘rganadigan va oziq-ovqat moddalarining bezararligini ta‘minlash bo‘yicha tadbirlar ishlab chiqadigan bo‘limidir. Ratsional ovqatlanish aholi sog‘lig‘i, jismoniy rivojlanishi, kasallanishga ta‘sir qiladigan asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ratsional va yetarli darajada ovqatlanish odamning turli kasalliklardan, tabiiy va orttirilgan immunitetni saqlab qolishiga imkon beradi. U organizmning energiyaga, plastik va boshqa materiallarga bo‘lgan ehtiyojini qondirib, bunga zarur modda almashinuvi darajasini ta‘minlashi kerak. Ratsional ovqatlanishning asosiy elementlari ovqatlanish muvozanatlanganligi va to‘g‘ri ovqatlanish tartibi hisoblanadi. Muvozanatlangan ovqatlanish: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning miqdor va sifat jihatdan optimal nisbatda bo‘lishini ko‘zda tutadi. Bunda organizmda sintez qilinmaydigan, almashtirib bo‘lmaydigan aminokislotalarning muvozanatlanganligi alohida ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda ovqatning kimyoviy tarkibi organizmning turli-tuman toksinli moddalar ta‘siriga chidamini oshirishi va ularning organizmdan chiqarilishiga imkon berishi aniqlangan. Ovqatga qo‘yiladigan asosiy gigienik talablar quyidagilardan iborat: ovqat odam mehnatining og‘ir-yengilligi, yoshi, sog‘liq holatiga muvofiq holda organizmning energetik sarflarini qoplashi; plastik maqsadlar va barcha fiziologik jarayonlarning me‘yoriy kechishi uchun zarur oziq moddalarni yetarli miqdorda

saqlashi; ishtahani ochadigan, xushta'm, yoqimli hidga ega bo'lishi, tashqi ko'rinishi chiroyli, to'yinish sezgisini qo'zg'atishi kerak; tegishli haroratda bo'lishi; bezarar, ya'ni, toksinli moddalar va patogen bakteriyalar saqlamasligi kerak; ovqatlanish turli oziq-ovqat moddalar miqdori bo'yicha muvozanatlangan bo'lishi; ovqatning umumiy energetik qiymati kun mobaynida uni bo'lib qabul qilish bo'yicha to'g'ri taqsimlanishi lozim.

Asosiy oziq-ovqat moddalari va energiyaga bo'lgan ehtiyojning fiziologik me'yori — energiya sarflarini batafsil o'rganish, shuningdek, geografik yashash hududlarini hisobga olgan holda aholining turli guruhlarida oqsil, yogg' vitamin va mineral moddalar almashinuvining ko'rsatkichlarini ishlab chiqarishdan iborat.

Ovqatlanishning fiziologik me'yori ayrim aholi guruhlarining asosiy oziq-ovqat moddalariga va energiyaga bo'lgan optimal ehtiyojini aks ettiradigan o'rtacha qiymatlar hisoblanadi. Individual ehtiyojlarni aniqlashda, avvalo, bo'y, tana og'irligi, yosh, shuningdek, mehnat qilish va turmush tarzining aniq xususiyatlari haqidagi ma'lumotlarni hisobga olish kerak. Kunlik energiya sarflari o'rnini to'ldirish uchun organizm ma'lum tarkibdagi oziq-ovqat mahsulotlari bilan yetarli miqdorda ta'minlanishi lozim.

Sanalogiya — salomatlik haqidagi ta'limot bo'lib, jamiyat salomatligini, sog'liqni saqlash vazifalarini va ularni amalga oshirish yo'llarini o'rgatadi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti Nizomiga ko'ra, salomatlik bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Sog'lom kishigina mehnat qilish faoliyati bilan shug'ullanib, jamiyat va davlatga foyda keltiradi. Binobarin, salomatlik bar bir kishi uchun bebaho ne'mat, baxt-saodat, mamlakat iqtisodiy qudrati va xalq farovonligini oshirishining zaruriy shartidir.

Salomatlikka ta'sir etuvchi omillarga quyidagilar kiradi:

1. Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen, teratogen) omillar ta'siri nasldan-naslga o'tuvchi irsiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi.

2. Notug'ri ovqatlanish tufayli organizmning me'yoriy faoliyati buziladi va bu holat kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi uning himoya xususiyatlarini pasaytirib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratish bilan bir qatorda tez charchash, ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Bolalarning me'yorida ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishni kechiktiradi.

3. Gipodinamiya (yunon. gipo — kam, past va dinamis — kuch) mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, kam-harakatlilik, umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni inson harakat faolligining susayishi bilan birga davom etadi. Odam uzoq vaqt kasal bo'lib yotganida ham

gipodinamiya kuzatiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich,.(2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. PEDAGOGS, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. PEDAGOGS, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. PEDAGOGS, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. Miasto Przyszłości, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS , Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. PEDAGOGS, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. PEDAGOGS, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH

- CROSSFIT TOOLS AND METHODS. PEDAGOGS, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. SCHOLAR, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. PEDAGOGS, 70(1), 101-105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>