

**КУРСАНТЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ  
ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ**

**Мирзакулов Акром Гафуржанович**

*Ўзбекистон Республикаси Ички Ишлар Вазирлиги Академияси  
Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси катта ўқитувчиси,  
п.ф.б.ф.д.(PhD) доцент*

*e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

**Чориев Дилишод Кобилмухаммадович**

*Ўзбекистон Республикаси Ички Ишлар Вазирлиги Академияси  
Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси ўқитувчиси*

*e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

**Аннотация:** Жисмоний баркамол авлод тарбияси ва унинг камолоти, барқарор турмуш тарзи маданияти орқали йўлга қўйилади. Унга асосий мезони бўлиб индивиднинг соғломлиги, саломатлиги даражаси олинади. Соғломлик, саломатлик эса инсон жисмининг камолотига бориб тақалади ва унинг тамал тошини қўйиш биологик ёшининг илк давридан амалга оширилади.

**Калит сўзлар:** овқатланиш гигиенаси, рационал, индивидуал, углеводлар, минерал моддалар, саналогия, организм.

Овқатланиш гигиенаси — гигиенанинг рационал овқатланиш муаммоларини ўрганадиган ва озик-овқат моддаларининг безарарлигини таъминлаш бўйича тадбирлар ишлаб чиқадиган бўлимидир. Рационал овқатланиш аҳоли соғлиғи, жисмоний ривожланиши, касалланишга таъсир қиладиган асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Рационал ва етарли даражада овқатланиш одамнинг турли касалликлардан, табиий ва орттирилган иммунитетни сақлаб қолишига имкон беради. У организмнинг энергияга, пластик ва бошқа материалларга бўлган эҳтиёжини қондириб, бунга зарур модда алмашинуви даражасини таъминлаши керак. Рационал овқатланишнинг асосий элементлари овқатланиш мувозанатланганлиги ва тўғри овқатланиш тартиби ҳисобланади. Мувозанатланган овқатланиш: оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддаларнинг миқдор ва сифат жиҳатдан оптимал нисбатда бўлишини кўзда тутаяди. Бунда организмда синтез қилинмайдиган, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг мувозанатланганлиги алоҳида аҳамиятга эга.

Ҳозирги вақтда овқатнинг кимёвий таркиби организмнинг турли-туман токсинли моддалар таъсирига чидамани ошириши ва уларнинг организмдан чиқарилишига имкон бериши аниқланган. Овқатга қўйиладиган асосий гигиеник

талаблар қуйидагилардан иборат: овқат одам меҳнатининг оғир-енгиллиги, ёши, соғлиқ ҳолатига мувофиқ ҳолда организмнинг энергетик сарфларини қоплаши; пластик мақсадлар ва барча физиологик жараёнларнинг меъёрий кечиши учун зарур озиқ моддаларни етарли миқдорда сақлаши; иштаҳани очадиган, хуштаъм, ёқимли ҳидга эга бўлиши, ташқи кўриниши чиройли, тўйиниш сезгисини кўзгатиши керак; тегишли ҳароратда бўлиши; безарар, яъни, токсинли моддалар ва патоген бактериялар сақламаслиги керак; овқатланиш турли озиқ-овқат моддалар миқдори бўйича мувозанатланган бўлиши; овқатнинг умумий энергетик қиймати кун мобайнида уни бўлиб қабул қилиш бўйича тўғри тақсимланиши лозим.

Асосий озиқ-овқат моддалари ва энергияга бўлган эҳтиёжнинг физиологик меъёрлари — энергия сарфларини батафсил ўрганиш, шунингдек, географик яшаш ҳудудларини ҳисобга олган ҳолда аҳолининг турли гуруҳларида оксил, ёғ витамин ва минерал моддалар алмашинувининг кўрсаткичларини ишлаб чиқаришдан иборат.

Овқатланишнинг физиологик меъёри айрим аҳоли гуруҳларининг асосий озиқ-овқат моддаларига ва энергияга бўлган оптимал эҳтиёжини акс эттирадиган ўртача қийматлар ҳисобланади. Индивидуал эҳтиёжларни аниқлашда, аввало, бўй, тана оғирлиги, ёш, шунингдек, меҳнат қилиш ва турмуш тарзининг аниқ хусусиятлари ҳақидаги маълумотларни ҳисобга олиш керак. Кунлик энергия сарфлари ўрнини тўлдириш учун организм маълум таркибдаги озиқ-овқат маҳсулотлари билан етарли миқдорда таъминланиши лозим.

Саналогия — саломатлик ҳақидаги таълимот бўлиб, жамият саломатлигини, соғлиқни сақлаш вазифаларини ва уларни амалга ошириш йўллариини ўргатади. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти Низомига кўра, саломатлик бу жисмоний, руҳий ва ижтимоий жиҳатдан осойишталик ҳолатидир. Соғлом кишигина меҳнат қилиш фаолияти билан шуғулланиб, жамият ва давлатга фойда келтиради. Бинобарин, саломатлик бар бир киши учун бебаҳо неъмат, бахт-саодат, мамлакат иқтисодий қудрати ва халқ фаровонлигини оширишининг зарурий шартидир.

**Саломатликка таъсир этувчи омилларга қуйидагилар киради:** Атроф-муҳитнинг ифлосланиши туфайли биосферада кўпайиб бораётган мутаген (онкоген, тератоген) омиллар таъсири наслдан-наслга ўтувчи ирсий касалликлар кўпайишига сабаб бўлади.

2. Нотўғри овқатланиш туфайли организмнинг меъёрий фаолияти бузилади ва бу ҳолат касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Организм етарли даражада озиқ моддалар билан таъминланмаслиги унинг ҳимоя хусусиятларини пасайтириб, касалликлар пайдо бўлиши учун замин яратиш билан бир қаторда тез чарчаш, иш қобилятининг сусайишига олиб келади. Болаларнинг меъёрида

овқатланмаслиги ўсиш ва жисмоний ривожланишни кечиктиради.

3. Гиподинамия (юнон. *гипо* — кам, паст ва *динамис* — куч) мушакларнинг етарли ишламаслиги, қисқариш кучининг камайиб кетиши бўлиб, одатда доимо ўтириб ишлаш, кам-ҳаракатлилик, умуман мушакларга тушадиган оғирликнинг камайиб қолиши туфайли келиб чиқадиган гипокинезия, яъни инсон ҳаракат фаоллигининг сусайиши билан бирга давом этади. Одам узоқ вақт касал бўлиб ётганида ҳам гиподинамия кузатилади.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich.,(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>