

## **SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA UZVIYLIK VA UZLUKSIZLIK TEXNOLOGIYASI**

***Qaxxorova O‘g‘iloy Adxamjon qizi***

*GulDu magistranti*

***Annotatsiya:** Mazkur maqolada jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning psixologik–pedagogik omillariga to‘xtalar ekanmiz, bunda uzviylik va uzluksizlik texnologiyasi bizga yordam beradi. Asosiy masala bo‘lmish sog‘lom turmush tarzi rivojlanishining tizimli o‘rganish lozimligi batafsil ko‘rsatib berilgan.*

***Kalit so‘zlari:** o‘quvchi, sog‘lom turmush, rivojlanish, ziddiyat, stressli muhit, himoya mexanizmlari, valeologik omil, profilaktik tadbirlar.*

### **KIRISH**

Inson salomatligi – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o‘z-o‘zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok o‘ziga xos turmush tarzi va xarakatlanish vositasi hisoblanadi. O‘zbekistonda bu borada sog‘lom turmush tarzini olib borishda xotin-qizlarning alohida o‘rni sog‘lom ona va bola dasturidagi ishlar alohida kundalang masala sifatida kurish mumkin. Bu borada O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi PF - 5368 - sonli Farmoni hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 6 apreldagi “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi 542 – son qarorida belgilangan vazifalarini ijrosini ta’minlash hamda O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 14 - sonli q/q

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 54 - sonli q/q ijrosini ta’minlash yuzasidan qabul qilingan qarorlar ommaviy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.<sup>12</sup> Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo‘lga qo‘yiladi. Unga asosiy mezoni 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. Sog‘lom turmush tarzi (STT) - bu faol mehnat, ijod og‘ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o‘ta xavfli va zararli ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni yengil ko‘tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir.

### **ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYASI**

Falsafa va ijtimoiy gigiena va turli jismoniy madaniyat oid adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so‘ngi paytlarda katta e’tibor berilmoqda. Jismoniy tarbiya ta’lim sifatida jahondagi barcha mutaxassislarining e’tiborini jalb etish bilan bir qatorda uning tavsifi (mazmun va mohiyat ifodasi) va tasnifini (vositalar, qo‘llanish jarayonlari) olimlar o‘zlaricha ifoda etishadi. Bu o‘rinda P.F. Lesgaft, L.P. Matveev, A.F. Novikov va o‘zbekistonlik olimlar R.Salomov, K.M. Mahkamjonov, Y.M. Yunusova, Sh.H. Xonkeldiev, A.A. Abdullaev, H.T. Rafiev, H.A. Botirov, O‘.Ibrohimov kabi jismoniy tarbiya nazariyotchilari jismoniy tarbiya tushunchasini bir qolipda tavsif etishgan va ilmiy asarlarida sog‘lom turmush tarziga oid juda kup tushuntirishlar berganlar. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigienik, iqtisodiy, shaxsning o‘ziga aloqador motivatsion tomonlari bugungi kunga kelib tadqiq etilmoqda. Biroq, sog‘lom turmush tarzining metodologik, ilmiy muammolari va ijtimoiy-gigienik mezonlari ayrim mintaqalarning o‘ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o‘rganilgan emas.

---

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 05.03.2018 yildagi PF-5368-son.

<sup>2</sup> O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 16.07.2018 yildagi 542-son.

## MUXOKAMA VA NATIJALAR

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlarida "madaniyat" (kultura) iborasini tarbiya (vospitanie) so'zi bilan aralashtirilmaydi. Masalan, jismoniy madaniyat instituti (institut fizicheskoy kulturı), jismoniy tarbiya instituti (institut fizvospitaniya) deb atashadi. Yurtimiz sharoitida "Jismoniy tarbiya instituti", "Jismoniy tarbiya fakulteti" kabi nomlar bilan rasmiylashtirilgan. Bu oliy dargohlarda jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya ta'limi olib boriladi, ya'ni tarbiya va madaniyat yo'lida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat o'qituvchilari tayyorlanadi. Katta sport mahoratiga ega bo'lgan bitiruvchilar o'qituvchi emas, balki murabbiy bo'lib faoliyat ko'rsatadi. E'tirof etmoq lozimki, jismoniy tarbiyaga tabobat ilmining buyuk donishmandi Abu Ali ibn Sinodek hech kim ta'rif va baho bera olmagan. Ya'ni uning tavsifi bo'yicha badan tarbiya bilan muttasil shug'ullanuvchilar hech qanday doriga muhtoj bo'lmaydilar. Maktab, oila, pedagoglar, o'quvchilar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi ish sifatini yanada yaxshilaydigan jismoniy tarbiyani, sog'lom hayot tarzini o'quvchilarning kundalik hayotiga tatbiq etadigan muhim vositadir deb hisoblaymiz. Bola sog'lom va har tomonlama barkamol shakllanishi uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi muhimdir. Kishi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega ekanligini mashg'ulot davomida o'quvchilarga tushuntirib borishimiz zarur.<sup>3</sup> Jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan bo'ladi. Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi. Tarixiy manbalarga qaraganda, o'zbek xalqining milliy sport va milliy o'yinlari aholini yashash sharoitiga qarab xilma-xil bo'lgan va kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan. Jismoniy savodsizlikka qarshi erta yoshda, bolalar bog'chalari va maktabgacha ta'lim muassasalarida kurashish kerak. Jismoniy savodxonlik uchun erta ta'lim muhim rol o'ynashi va sog'lom turmush

---

<sup>3</sup> Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(9), 724- 731.

tarzini rivojlantirishni rag'batlantirish jarayonining ajralmas qismi bo'lishi mumkin. 6 yoshgacha bo'lgan bolalar bog'chalarida jismoniy savodxonlikning asosiy dasturini o'yinlar va qiziqarli mashqlar shaklida boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi.<sup>4</sup>

**XULOSA:** Xulosa shuki, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya vositalari hamda ularning tarbiyaviy jihatlari haqida o'y-fikrlar yuritilsa, oziq-ovqatlarning turlari, ularni iste'mol qilish me'orlari, vaqti va dam olish, hordiq chiqarish, uyqu kabi ehtiyoj tomonlarni ham aniq bilish muhim ahamiyatga egadir. Ayniqsa nosvoy (nos) otish, tamaki chekish, spirtli ichimliklar va turli zararli giëhlarni iste'mol qilishning salomatlik, mehnat qilish va uzoq umr ko'rishga jiddiy salbiy ta'sirlarini ongli ravishda bilish har qanday kishi, ayniqsa bolalar, o'smir-yigitlar uchun albatta zarurdir. Bunda xotin-qizlarga, ularning bo'lajak farzandlariga zararli moddalarning ta'siri katta asoratlarni qoldirishi aniq ekanligini ham unutmaslik lozim.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 05.03.2018 yildagi PF-5368-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 16.07.2018 yildagi 542-son.
3. Koshbaxtiyev I.A., Ismagilov D.K., Daminov I.A. Vozmojnosti realizatsii kompensatornix mexanizmov v sisteme uchebnoy deyatelnosti studentov / I.A. Koshbaxtiyev, D.K. Ismagilov, I.A. Daminov // Molodoy uchënyy.- Kazan, - 2015. №6 (86). – S. 735.
4. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(9), 724- 731.
5. Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477.
6. [www.arxiv.uz](http://www.arxiv.uz)
7. [www.aim.uz](http://www.aim.uz)
8. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)

---

<sup>4</sup> Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Возможности реализации компенсаторных механизмов в системе учебной деятельности студентов / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учёный.- Казань, - 2015. №6 (86). – С. 735.