

SOG‘LOM TUMUSH TARZI JISMONIY MADANIYATNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Xasanboy Abdusalomovich Ibragimov

Andijon davlat universiteti Pedagogika instituti
katta o‘qituvchisi

*Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, odamlarni ko‘proq doriga emas, balki to‘g‘ri ovqatlanishga, sportga o‘rgatish, butun jamoatchilikning vazifasi bo‘lishi kerak.
Shavkat Mirziyoyev*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi asoslari, uning mazmuni, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, uning tarkibiy qismlari, jismoniy madaniyat, sport, sayohat va xalq o‘yinlariga bag‘ishlangan. Jismoniy madaniyatning asosini tashkil yetuvchi faol harakatlar, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, kun tartibi, shaxsiy gigeniya, atrof-muhit, chiniqtirish omillari, jismoniy kamolot, sog‘lom turmush tarzi xususiyatlari haqida ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport, ommaviy sport, organizm, funksional, imkoniyat, sog‘lom va barkamol avlod, faol harakat, jismoniy bilim, jismoniy sifatlar, jismoniy qobiliyat, sayohat, xalq o‘yinlari, jismoniy madaniyat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, kun tartibi, shaxsiy gigeniya, tashqi muhit, chiniqish, jismoniy kamolot.

Аннотация: Данная статья посвящена основам здорового образа жизни, здоровому образу жизни и его содержанию, формированию здорового образа жизни, физической культуре здорового образа жизни, ее составляющим, физической культуре, спорту, путешествиям и народным играм. Представлена информация об особенностях активных действий, физической культуре и спорте, физической подготовке, физическом развитии, распорядке дня, личной гигиене, окружающей среде, закаливающих факторах, физическом совершенствовании, здоровом образе жизни, которые составляют основу физической культуры.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, физическое воспитание и спорт, массовый спорт, организм, функциональность, возможности, здоровое и гармоничное поколение, активное движение, физические знания, физические качества, физические способности, путешествия, народные игры, физическая культура, физическая подготовка, физическое развитие, повестка дня, личная гигиена, внешняя среда, кондиционирование, физическое совершенство.

Annotation: *This article is devoted to the basics of a healthy lifestyle, a healthy lifestyle and its content, the formation of a healthy lifestyle, physical culture of a healthy lifestyle, its components, physical culture, sports, travel and folk games. Information is presented about the features of active actions, physical culture and sports, physical training, physical development, daily routine, personal hygiene, the environment, hardening factors, physical perfection, healthy lifestyle, which form the basis of physical culture.*

Keywords: *Healthy lifestyle, physical education and sports, mass sports, organism, functional, possibility, healthy and harmonious generation, active movement, physical knowledge, physical attributes, physical abilities, travel, folk games, physical culture, physical preparation, physical development, agenda, personal hygiene, external environment, conditioning, physical perfection.*

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilib, ayni vaqtda mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog‘lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning 5 ta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risidagi“ Farmoni ijrosi bilan bog‘liq mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishi va bu sohaga qiziqishlarini oshirish uchun, zamon talablariga mos shart-sharoitlarni yaratish, turli xil sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik, vatanparvarlik va eng muhimi ona yurtga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirishdir.

Yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyev aytganlaridek, sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo‘ladi. Shu boisdan Prezidentimiz rahnamolgida yosh avlodning har tomonlama barkamol bo‘lib yetishish uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda. Shu bilan bir qatorda mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning ijodiy-intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talabalarga to‘liq javob beradigan, har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo‘yicha keng ko‘lamli aniq yo‘naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasida qonun va qonun osti xujjatlar, jumladan, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonunning qabul qilinishi (1992,2000,2015y), 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror; 2018-yil 5-martda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari

to‘g‘risida” gi farmoni; 2019-yil 29-yanvarda “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va aholini jismoniy ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”, 2019-yil 13-fevralda “2019-2023-yillar davomida O‘zbekistonda Jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”, “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2020-yil 30-oktabrda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni va qarorlar qabul qilindi. Ushbu qaror, farmonlarni qabul qilinishi O‘zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportning qay darajada taraqqiy etayotganidan, shu bilan bir qatorda Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida qabul qilingan, desak, mubolag‘a bulmaydi. Qabul qilingan me‘yoriy hujjatlar ta‘lim muassasalarida ilg‘or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish; ta‘lim sifatini oshirish, ta‘lim muassasalarida ta‘lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo‘llaniladigan zamonaviy ta‘lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish imkoniyatini yaratadi.

Ta‘lim bosqichlarining uzluksizligi va izchilligini ta‘minlash, ta‘limning zamonaviy metodologiyasini yaratish, davlat ta‘lim standartlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida takomillashtirish, o‘quv- metodik majmualarning yangi avlodini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, ta‘lim muassasalarining sifatini yaxshilash hamda ularni rivojlantirish chora-tadbirlarini amalga oshirish hamda pedagog xodimlarini kasbiy qayta tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish taqozo etadi. Ta‘lim-tarbiya tizimi jarayoniga yangicha yondashish, bola tarbiyasidagi o‘zbek xalqining milliy an‘analari, qadriyatlarini, xalq ijodiyotining o‘ziga xosligi, xalq pedagogikasining ulkan tajribasi hamda o‘ziga xos xususiyatlari, mintaqa iqlim sharoitlari, bolaning jinsi, yosh bokschilari, ularning anatomik-fiziologik, psixologik-gigiyenik jihatlari, barcha ijobiy xususiyatlarini o‘zlashtirishni uyg‘unlashtirish masalalari alohida o‘rin egallaydi.

Sog‘lom turmush tarzi insonning madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o‘z ichiga oladi. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari samarali ish faoliyati, shaxs gigiyena, gigiyena talablariga qat‘iy rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to‘g‘ri ovqatlanish, jismonan va ruhan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam

shug‘ullanib turish. Sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishda asosiy tadbirlardandir. Sog‘lom turmush tarzi ma‘lum miqdorda ruhiy va jismoniy talablarni qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi. Kun sayin sog‘lomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda. Jismoniy mashqlar, ovqatlanish me‘yori, uyqu, hammomdan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi. Kunlarning birida bir faylasufdan, inson uchun hayotida eng qimmatli va eng muhim narsa boylikmi yoki shon- shuhratmi, deb so‘rashibdi. Donishmand bir daqiqa o‘ylab turib: “Na boylik va na shuhrat insonni baxtli qila oladi. Kasalmand shohdan sog‘lom gado baxtlidir!”—deb javob beribdi. Inson chinakam baxtli bo‘lishi uchun o‘z mehnat qobiliyatini, fikr ravshanligini, g‘ayrat va shijoatini, ishchanlik va aktivligini bir umr saqlab qola olishi kerak. Faqat sog‘lom odamgina hayot lazzatini to‘liq sezishi va o‘zi sevgan hunar sohasida zavq-shavq bilan ijod qilishi mumkin. Tan-sihatlik inson baxtining manbaidir va unga har birimiz erisha olamiz.

Inson sog‘lig‘i odamning o‘z qo‘lida, deb juda to‘g‘ri aytishadi. Inson salomatligi bu - eng avvalo, uning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, umrning maksimal davomiyligida maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini saqlab qolishdan iboratdir. Ko‘pgina soha olimlarning fikricha, inson organizmining funksional imkoniyatlari va uning tashqi muhitdan bo‘ladigan nohush omillarga barqarorligi butun umri davomida o‘zgarib turadi, negaki, salomatlikni saqlash, jo‘shqin jarayon bo‘lib, u yosh, jins, kasbiy faoliyat, yashash muhitiga bog‘liq holda yaxshilanib (salomatlik bo‘shashib yoki mustahkamlashib) boradi. Odam hayoti, sog‘lig‘i - eng katga ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug‘ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko‘ndalang qo‘yadi.

Millat sog‘lig‘i ham tabiiy ravishda, sog‘lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Salomatlik - inson organizmining biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mehnat unumdorligi, mamlakatning iqtisodiy qudratini, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir. Umumxalq mulki bo‘lmish sihat-salomatlikka nisbatan ongli va mas‘uliyat bilan yondashish jamiyat va uning barcha a‘zolarining turmush, axloq normasi bo‘lmog‘i lozim. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun, avvalo, odam o‘z tanasining tuzilishi barcha to‘qima va a‘zolarining normal ish faoliyati, o‘sishi, rivojlanishi va ko‘payishi qonuniyatlarini bilishi zarur. Shuningdek, barcha tirik mavjudodlar kabi insonga ham xos bulgan ushbu biologik xususiyatlarni asrash va tobora takomillashtirish uchun zarur bo‘lgan shart-sharoitni mukammal bilish va yaratish talab etiladi. Mamlaktimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy-

intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talabalarga to'liq javob beradigan, har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli aniq yo'naltirilgan chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda

Aholi salomatligining tendensiyasi turmush sharoiti va turmush tarzi bilan bevosita bog'liq. Turmush sharoiti deganda inson hayot faoliyatining obyektiv tomoni, turmush tarzi deganda esa, aksincha, hayot faoliyatining subyektiv tomoni tushuniladi. Alohida shaxs turmush tarzining kompleks ko'rsatkichlari qatoriga turmush xarakteri, turmush darajasi kiradi. Turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar xatti-xarakatining, faoliyatining bir ko'rinishidir. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf-odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular, o'z navbatida, ehtiyoj bo'lib qolgan xarakatlarni, odatlarni, turmush xarakterini yuzaga keltiradi. Turmush darajasi deganda, odamlarning ovqatlanishi, ma'lumoti, ish bilan ta'minlanganlik, ish sharoiti, yashash sharoiti, ijtimoiy ta'minlanganlik, dam olishi, kiyinishi, bo'sh vaqtdan foydalanishi, huquqi tushuniladi.

Adabiyotlar:

1. A.Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild). Toshkent. «NAVRO'Z» nashriyoti, 2017.
2. D.J.Sharipova, G.S.Fuzailova, M. Turkmenova, D. Zufarova. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Farg'ona. 2010.
3. Sh.Xonkeldiyev, A.Abdullayev, Yu. M.Kasach, A.T.Xasanov, M.M.Yuldashev. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. Farg'ona. 2010.
4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2014.