

YOSHLARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH KONSEPSIYASI

Nishonova Dilafruz Tojimatovna

Farg`ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Salomatlik insonning eng katta boyligi ekanligi, Sog'lomlashtirish tibbiyotining uslublarini joriy etish qator masalalarning yechimini topishga yordam berishi, Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratilayotganligi haqida so`z boradi.*

Kalit so`zlar: *salomatlik, sog'lom turmush tarzi, sport, shart-sharoitlar, imkoniyat, foydalanish, shug'ullanish, organizm.*

Jamiyatimizda ro'y berayotgan o'zgarishlar jarayonida mustaqil fikr egasi bo'lgan, ma'lum xayotiy maqsad asosida faoliyat olib boradigan, sog'lom turmush tarzi asoslari talablarga og'ishmay rioya qiladigan shaxsni tarbiyalab voyaga yetkazish o'ta muxim vazifa sifatida kun tartibidan aloxida o'rin oldi. Uzbek modeli deya e'tirof etilgan uzluksiz ta'lim tizimi doirasida amalga oshirilayotgan zamonaviy ta'lim-tarbiya konsepsiyasi mazmunida o'quvchi shaxsining har tomonlama va uy'un rivoj topishi, shuningdek, mustahkam, qattiy xarakter va iroda egasi, jismonan hamda ruhan tetik o'quvchi yoshlarni kamolga yetkazish nazarda tutilgan. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach bozor iqtisodiyotiga o'tish, erkin, demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma'naviyatini yahshilash, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, xozirgi yosh avlodning, qolaversa, butun millatning sog'ligini asrash muhim masala hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum tibbiy va gigiyenik bilimlarni berishga, ularda sog'lom turmush tarzining organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqida tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilish, o'zining va yon-atrofdagilarning sog'lig'ini asrashini kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Bu maqsadda sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali, shuningdek, barcha tarbiya o'choqlari bilan hamjihatlikda litsey, kasb-hunar kollejlarda keng targ'ib qilinmogi zarur. Oliy ta'lim miqyosida esa Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Ijtimoiy ta'minot va mehnat vazirligi. Respublika «Oila» ilmiy-

amaliy markazi, shuningdek, «Sog'lom avlod uchun», «Kamelot» yoshlar ijtimoiy harakati, «Iste'dod», «Mexr nuri», «Ulugbek», «Nuroni», «Oydin Hayot» kabi ko'plab nodavlat tashkilotlari o'zaro hamkorlikda aholi o'rtasida targ'ibot- tashviqot ishlarini olib borishlari lozim.

Sog'lom turmush tarzi bu - inson hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida xayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatlikning yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy xodisadir. Sog'lom turmush tarzi - inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'g'ri va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy taroy» olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsad va vazifalari - shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish; - kun tartibiga qattiq amal qilish; - muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni taraqqiy etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish; - to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish; - shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish; - atrof-muhitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish; - turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarning oldini olish layoqatiga ega bo'lish; - salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ga rag'bat yuzaga kelmasligini ta'minlash; to'g'ri jinsiy tarbiyalanish, shaxsiy gigiyena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish; - o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam iroda hosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiyena talablariga amal qilish; - xayotning umumiy falsafasi - turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g'oyasi va mafkurasi tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitet hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar. O'quvchi yoshlarni komil inson sifatida jismonan baquvvat va ma'naviy jixatdan yetuk qilib voyaga yetkazish – o'zi va atrofdagilar salomatligini qadriga yetishga, sog'lom turmush tarziga rioya qilishga, shu jumladan, yomon odatlardan xoli bo'lishga hamda o'zining xayotidagi o'rnini anglash masalalari yuzasidan mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga odatlangan avlodga tarbiya berish masalasi bo'yicha yechimlarning yangicha yo'nalishlari - hayotda o'z o'rnini faol egallashga qodir bo'lgan, boy ma'naviy-ma'rifiy dunyoqarashli

insonlarni jamiyatga yetkazib berishdir. Uzluksiz ta'lim jarayoni uchun ishlab chiqilgan «Talaba yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish» konsepsiyasi ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchilarga zaruriy xolatlarda ma'suliyatli qaror qabul qilishda yordam berish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish, shaxsiy fazilatlarga to'g'ri baho bera olishga o'rgatish, ularga sog'lom turmush tarzini amalga oshirish uchun kerakli sharoitlarni yaratib berishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan voyaga yetgan yosh avlodning sog'liqni mustahkamlash va muxofaza qilish mamlakatimiz ijtimoiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi. Hozirgi kunda maorif tizimida tub islohotlar ro'y berayotgan davrda xalq ta'limi va sog'liqni saqlash vazirliklarining ta'lim oluvchilar sog'lig'ini asrash va mustahkamlash, ta'lim-tarbiya jarayonining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini ta'minlash ishlarini ma'lum reja asosida tashkil etishga extiyoj tug' ilmoqda. Konsepsiya mazmunida «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning bandlarida ko'rsatilgan har bir ta'lim-tarbiya muassasasida ta'lim olayotgan talaba yoshlarning sog'lig'ini asrash, mustahkamlash, ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lomlashtirish omillarini kuchaytirish to'g'risidagi vazifalar ham o'z aksini topgan. Hozirgi kunda yoshlarni hayotga tayyorlash, ularning mehnatga layoqatini kuchaytirish muhim masalalardan talaba yoshlarga ta'lim-tarbiya beradigan muassasalarda talabalarni sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar bilan qurollantirish, jismoniy tarbiya mashqlarini muntazam olib borish (ayniqsa darsdan tashqari vaqtlarda) ona tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillaridan oqilona foydalanish samaradorligini yaxshi yo'lga qo'yish va talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligi hamda ularning sog'ligini mustahkamlash bilan bogliq bo'lgan tashkiliy ishlarni amalga oshirish lozim.

ADABIYOTLAR RO`YHATI:

1. Dilafruzkhan, N., & Hanifakhan, M. (2023). The Level Of Physical Development And Physical Fitness Of Students In Grades 9-11. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 126-132.

3. Tojimatovna, N. D. (2023). VITAMINS. THE COMPOSITION OF CHILDREN'S DAILY FOOD. PROPER FEEDING OF CHILDREN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(8), 339-342.

4. Tojimatovna, N. D. (2023). DAVOLASH JISMONIY TARBIYASIDA MASSAJNING UMUMIY FIZIOLOGIK ASOSLARI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 1115-1119.

5. Нишоновна Дилафруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ

ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(9), 75–76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677> 6. Tojimatovna, N. D. (2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).

7.Tojimatovna, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.

8.Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 7, 198-200.

9.Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).

10.Mamasoliyevich, S. S. (2022). METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN. *Scientific Impulse*, 1(3), 1129-1135.

11.Mamasoliyevich, S. S. (2023). 6-9 YEAR OLD GYMNASTS METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITY OF BENDING. *Conferencea*, 168- 178. *International Journal of Education, Social Science & Humanities*. Finland Academic Research Science Publishers ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 7.502 Impact factor Volume-11 | Issue-5 | 2023 Published: | 22-05-2023 | Publishing centre of Finland 852

12.Mamasoliyevich, S. S. (2023). FEATURES OF SPECIAL MOTOR TRAINING OF FEMALE ATHLETES 6-9 YEARS OLD IN GYMNASTICS. *Conferencea*, 116- 128.

13.Sidikov, M. S., & Marubjanovich, N. S. (2023). EDUCATION OF THE ENDURANCE OF TEENAGERS ENGAGED IN ATHLETICS (ON THE EXAMPLE OF SECTIONS). *Open Access Repository*, 4(02), 27-37.

14.Mamasoli, S. S., & Marubjanovich, N. S. (2022). " EDUCATION OF ENDURANCE OF YOUTH ENGAGED IN ATHLETICS. *Scientific Impulse*, 1(3), 1118-1125.

15.Mamamasoliyevich, S. S., & Qodirova, X. (2023, January). JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONLARINING AMALIY VA NAZARIY VOSITALARI. In *E Conference Zone* (pp. 10-18).

16..Нишонова Дилафруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАЪЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(9), 75–76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677> 17. Tojimatovna, N. D.

(2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).

18. Tojimatovna, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.

19. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200.

20. Нишонова Дилафруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(9), 75–76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677>

21. Tojimatovna, N. D. (2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).

22. Tojimatovna, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.

23. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 7.502 Impact factor Volume-11 | Issue-5 | 2023 Published: | 22-05-2023 | Publishing centre of Finland 854