



INTERNATIONAL SCIENTIFIC-ONLINE CONFERENCE

THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH

# CERTIFICATE

Confirms that

**Norqulov Shokir**

AUTHOR OF THE ARTICLE:

**O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA ULAR  
XAYOTIGA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SINGDIRISH**



Candra Zonyfar  
Chief editor



**31.05.2022**



~ 2 ~

ISTANBUL 2022

COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS

Part 5, Issue 1  
MAY 31<sup>st</sup>

**TURKEY** International scientific-online  
conference:  
"THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF  
RECENT RESEARCH"



## O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA ULAR XAYOTIGA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SINGDIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6589863>

**Norqulov Shokir**

*A.Qodiriy nomli JDPI. Jismoniy madaniyat fakulteti  
dosent v/b*

**Annotatsiya:** *Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni bajarishda, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishda, qiyinchiliklarga dosh berishda va kerak bo'lganda ulkan ortiqcha yuklarda yordam beradi. Inson o'zi tomonidan saqlanib turadigan va mustahkamlangan sog'liq unga uzoq va quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Sog'liqni saqlash har bir insonning va umuman butun jamiyatning bebaho boyligidir.*

**Kalit so'zlar:** *Sog'lom turmush tarzi, jismonan baquvvat, sog'lom avlod, jamiyat, yoshlar salomatligi.*

Sog'lom va uzoq umr korish insoniyatning azaliy orzusi bolganligiga shubha yoq. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini royobga chiqarishdan, yani kishilar sogligii va uzoq umr korishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Hamma davrlarda ham soglom turmush tarzi sogliqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan. Soglik masalasida noanaviy fikrlovchi kishilar, tabiiyotchilar kopayib, ular ichida soglom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar. Soglom avlod deganda biz jismonan baquvvat farzandlarimizni emas, balki manaviy boy avlodni ham ko'zda tutganmiz. Chunki, har taraflama soglom avlodga ega bolgan xalqni hech qachon yengib bo'lmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmogimiz shart.

Yana shuningdek, Ozining salomatligi haqida shaxsan gamxorlik qilish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, soglikni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sportning komagida singdirish kerak. Shunisi muhimki, odamlar sozda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar. Oz ilmiy qarashlari bilan koplak fanlarning rivojiga tasir korsatgan qomuschi olim Abu Ali ibn Sino merosini organish alohida etiborga loyiqdir. Ibn Sinoning tibbiyot va ta'lim-tarbiya masalalariga bagishlab yozilgan asarlarida jismoniy tarbiya va inson salomatligini mustahkamlash muammolariga oid fikrlar, mulohazalar va korsatmalar bayon qilingan. Ma'lumki, hozirgi kunda respublikamizda aholi turmush farovonligini oshirish, sogligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi ortasida ommalashtirish, yosh avlodni aqlan soglom va jismonan barkamol qilib tarbiyalash

boyicha katta ishlar amalga oshirilmoqda. Jamoat va shaxsiy transportning keng kolamda rivojlanishi esa odamning jismoniy faoliyatini pasaytirib yuboradi. Buning natijasida yurak-tomir, ovqat xazm qilish a'zolari kasalliklari kopayib bormoqda. Tabiiyki, bu olimlar respublika aholisining 40 foizga yaqinini tashkil qiluvchi bolalar va osmirlar salomatligiga ham o'z tasirini korsatmay qolmaydi.

Sog'lom va uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi bo'lganligiga shubha yo'q. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar sog'ligi va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Kishilik jamiyatining turli davrlarida sog'liq masalasi turlicha hal qilingan. Ijtimoiy formatsiyalar rivojlangan sayin sog'liq xususiyatlarini umumiylikka, tor doiradagi guruhlar manfaatidan umuminsoniy manfaatlar darajasiga ko'tarilgan. Lekin hamma davrlarda ham sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Yurtimizda har tomonlama yetuk yosh avlodni voyaga yetkazish haqida to'xtalar ekan, davlatimiz rahbari Islom Karimov —...o'z haq-huquqini taniydigan, o'z kuchi va imkoniyatlariga tayanadigan, yon-atrofida sodir bo'layotgan voqea hodisalarga mustaqil yondasha oladigan, zini zamonda shaxsiy manfaatlarini mamlakat va xalq manfaatlaridan bilan uyg'un holda ko'radigan, har jihatdan barkamol insonlarni tarbiyalash vazifasi istiqbol yillarida biz uchun hal qiluvchi masalaga aylandi, deb ta'kidlagan edi. Bu fikrlar bugungi kunda har birimizni milliy davlatchiligimizni barpo etish va uni mustahkamlash yo'lida faollik ko'rsatishga chorlaydi. Bugungi globalistik jarayoni ijtimoiy hayotning barcha jabhalariga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda, xususan bolalar ham bu jarayonlardan xoli emas. Bu bir tomondan umumiy tabiiy jarayon, shu hali hozirgi yashayotilgan jamiyat muhitidan yoshlar ham turli omillar orqali odatda har bo'lyapti. Lekin ularning mafkuraviy immunitet darajasi qadriyatlarga nisbatan sur'at bilan pasayib borishi mumkin.

O'quvchilarni sog'lom turmush tarzi – bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, o'z-o'zini va zarari ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yenga oladigan, yetuklikka intiluvchi shaxsning shakllanish jarayonidir. Yoshlar o'rtasida ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy ong, tafsiy targ'ibat usullarini samarali hamda ta'sirchan uslubda amalga oshirish jarayonida har bir ta'lim muassasasida sog'lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena va ma'naviyati, asvadi illatlarning sog'lom bolib tug'ilishiga salbiy ta'siri haqida o'qituvchi bilimni o'qituvchiga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar joriy etilgan. Ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi mazmunini o'quvchilar ongiga singdirishda e'tibor berilgan eng muhim vazifalardan biri bolalarning va yoshlarning yosh xususiyatlarini hisobga olib o'qitish. Shuningdek ta'lim va tarbiyaning samaradorligini oshirish uchun ta'lim muassasasi yoki maktabning umumiy ruhiy holatini shuningdek, guruhlarning umumiy psixologik holatini oldindan bilish talab qilinadi. Oldindan juda puksan o'qituvchilarda har bir yosh uchun alohida tayyorlanish so'zlarni ta'sirchanligini

o'shishga ham e'tibor berish kerak. Bu esa ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lom turmushni singdirish samaradorligini oshiradi.

Hozirgi globallashuv zamonida oila qurayotgan yoshlarning tarbiyasiga alohida e'tibor berish kerak. Ularni kelajakda ota-onalik ma'suliyatiga tayyorlash kerak. Albatta bunday murakkab zamonda yoshlarning milliy qadriyatlarimiz asosida sog'lom turmush bunyod qilishlari uchun hech qanday bo'shliqlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Mamlakatimizda istiqbol yillarida erishgan yutuqlardan eng muhimi bu jamiyat ijtimoiy fikrining azaliy qadriyatimiz bo'lgan oilaga nikohning muqaddasligiga qartilganligidir. Chunki inson bolasi dunyoga kelar ekan u mustaqil harakatlanish, yurish, o'qish, yozishdan boshlab, tabiat va jamiyatning archa murakkab qonunlari bilan yuzma-yuz kelganda, nimalar qilish kerakligiga o'rgatiladi yoki bunga maxsus o'qitiladi. Hozirgi kunda o'quvchi va talaba o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish turli xil illatlarning oldini olish uchun internet tizimidan ham keng foydalanishga e'tibor berilmoqda, bunda yoshlarning ichida internetning ommaviyligiga ham e'tibor berilayotganligi sog'lom turmush tarzini singdirishda asosiy vositalardan biri ekanligini bilishimiz mumkin.

Xulosa: Sog'lom turmush tarsi — bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash hamda mustaxkamlashga qaratilgan turmush tarzidir. Sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatini yo'lga qo'yish hamda salomatligining yuqori jarajada bo'lishini ta'minlovchi hodisadir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va har bir oilada uning yuqorida ta'kidlangan tamoyillarini singdirish barkamol avlod tarbiyasining muhim omilidir. Avvalo yosh avlodga sog'lom turmush qoidalarini yetkazish, yetarlicha tushuntirish ishlarini olib borish zarur. Sog'lom turmush tarzini falsafiy-ma'naviy, psixologik mezonlarini quyidagicha ta'riflash mumkin: — oilada, ta'lim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida e'tiborni qaratish; — oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sog'lom turmush borasidagi xalqimizning o'ziga xos an'analari va qadriyatlarini, otalar va momolar o'gitlarini alohida sog'lom ma'naviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targ'ib etish; — yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar an'analaridan foydalanish; — oila a'zolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini e'zozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish. Sog'lom turmush tarzining yo'nalishlarini aniqlashda kasalliklarga qarab emas, balki insoniyatning evolyusion taraqqiyotini hisobga olgan holda, uning organizmi va ayrim tizimlarining faoliyatini ta'minlovchi omillarga qarab belgilash kerak. Sababi, insoniyatning taraqqiyot yo'lini o'rganish bizga shu bugungi kundagi turmushimizni to'g'ri tashkil etishda yordam beradi. Bundan tashqari sog'lom

turmush tarzining rivojlanish bosqichlarini birgina tana a'zolari sog'ligi, uzoq umr ko'rish omillari bilan izohlash kerak emas. Balki, insonning etuk shaxs bo'lib tarbiyalanishida ma'naviy sog'lom turmushni shakllantirish va uning rivojlanish omillarini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega bo'lmoqda. Aynan mazku masalada yurtimizda mustaqillik yillari tizimli islohatlar amalga oshirilib kelinmoqda. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohatlar avvalo yoshlarni har jihatdan yetuk qilib tarbiyalashga bog'liqdir. Ta'lim-tarbiya tizimida yangidan yangi usullar va dasturlarning amalga oshirilib kelinayotganligi mazkur sohadagi rivojlanishlar kafolati bo'lib hizmat qilmoqda. Xususan, mamlakatimizda –oila-mahalla-maktab hamkorligi konsepsiyasining tadbiiq etilishi barkamol avlod tarbiyasi islohatlarining yangicha yondashuvlarga asoslangan modeli bo'lib hizmat qilmoqda. Masalaning bugungi kundagi ahamiyati va dolzarbligi shundaki, yoshlarning xususan, talabalar ijtimoiy-siyosiy faolligi, barkamol avlod bo'lib yetishishi, har tomonlama yetuk kadrlar bo'lishida, ularning sog'lom turmush tarziga amal qilib voyaga etishida oila va mahalla institutlari hamkorligining yangi imkoniyatlarini kengaytirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Oila sog'lom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan –mamlakat barqarordir. Mahalla – insonni jamiyat bilan uyg'unlashtiradigan hamda shu ruhda tarbiyalaydigan eng katta sahovatli go'sha va beqiyos Vatandir. Mustaqillik sharofati tufayli qo'shnichilik va mahallachilik an'analari yangi ruhda shakllanib, oilaviy maishiy munosabatlarni mustahkamlovchi hamda barcha to'yhashlarda, ma'arakalarda hamdard, kamarbasta bo'lib, o'zaro yordam berib qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynamoqda. Mahallachilik katta-kichikni hurmat qilish, yoshi ulug'larni e'zozlash, oilaviy munosabatlarda ahillikni saqlash kabi fazilatlarni nazorat qilishda etakchi o'rinda turadi. Zero, har bir o'zbek farzandi dastlabki tarbiyani mahalladan oladi. Ta'lim-tarbiyani insonparvarlashtirishning markaziy masalasi yoshlarda or-nomusni, vatan va xalq oldidagi mas'uliyatni, yuksak axloq va fuqarolik sifatlarini hamda ma'naviy-ruhiy fazilatlarni singdirishdan iboratdir. Mahalla, oilada sog'lom muhitni yaratish orqali jamiyat, xususan yoshlar ma'naviyatini yuksaltira oladigan beshik hisoblanadi. Mamlakatimizda tarbiyani hozirgi zamon talablari darajasida olib borishda mavjud barcha imkoniyatlar va vositalardan samarali foydalanganimizdagina ma'naviyati yuksak yoshlarni tarbiyalashga erishish mumkin bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Birinchi Prezidentimiz Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch – T.: Ma'naviyat, 2008

2. 2017-2021 yillarda Ozbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yonalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. Ozbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.

3. Yarashev K.D. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari

4. <http://ziyonet.uz>