



## JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH SOHALARI

**Shokirova Bibirobiya Ismoiljon qizi**

Quvasoy pedagogika kolleji, maxsus fan o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10548548>

**Annotatsiya.** Ushbu 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.

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 harakatlanish 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 ko'ndalang masala sifatida ko'rish 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

<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.





yengil ko'tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir.

### **ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYASI**

Falsafa va ijtimoiy gigiena va turli jismoniy madaniyatga oid adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so'ngi paytlarda katta e'tibor berilmoqda. Jismoniy tarbiya ta'lim sifatida jahondagi barcha mutaxassislarning 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 ko'p 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.

### **MUXOKAMA VA NATIJALAR**

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlarida "madaniyat" (kultura) iborasini tarbiya (vospitanie) so'zi bilan aralashtirilmaydi. Masalan, jismoniy madaniyat instituti (институт физической культуры), jismoniy tarbiya instituti (институт физвоспитания) 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 sogʻlom va har tomonlama barkamol shakllanishi uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishi muhimdir. Kishi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega ekanligini mashgʻulot davomida oʻquvchilarga tushuntirib borishimiz zarur.<sup>3</sup>

Jismoniy tarbiya bilan shugʻullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, goʻzal va harakatchan boʻladi. Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi. Tarixiy manbalarga qaraganda, oʻzbek xalqining milliy sport va milliy oʻyinlari aholini yashash sharoitiga qarab hilma-xil boʻlgan va kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan.

Jismoniy savodsizlikka qarshi erta yoshda, bolalar bogʻchalari va maktabgacha taʼlim muassasalarida kurashish kerak. Jismoniy savodxonlik uchun erta taʼlim muhim rol oʻynashi va sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishni ragʻbatlantirish jarayonining ajralmas qismi boʻlishi mumkin. 6 yoshgacha boʻlgan bolalar bogʻchalarida jismoniy savodxonlikning asosiy dasturini oʻyinlar va qiziqarli mashqlar shaklida boshlash maqsadga muvofiq boʻladi.

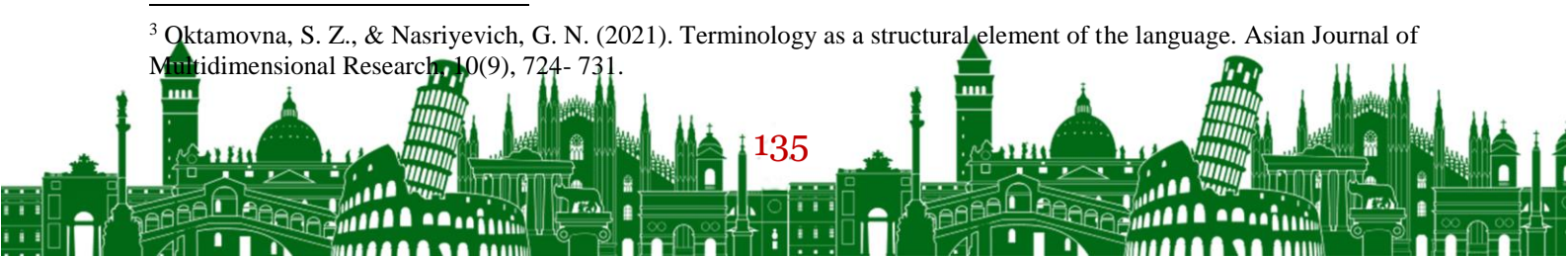
### XULOSA

Xulosa shuki, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya vositalari hamda ularning tarbiyaviy jihatlari haqida oʻy-fikrlar yuritilsa, oziq-ovqatlarning turlari, ularni isteʼmol qilish meʼyorlari, vaqti va dam olish, hordiq chiqarish, uyqu kabi ehtiyojli tomonlarni ham aniq bilish muhim ahamiyatga egadir. Ayniqsa nosvoy (nos) otish, tamaki chekish, spirtli ichimliklar va turli zararli giyohlarni isteʼmol qilishning salomatlik, mehnat qilish va uzoq umr koʻrishga jiddiy salbiy taʼsirlarini ongli ravishda bilish har qanday kishi, ayniqsa bolalar, oʻsmir-yigitlar uchun albatta zarurdir. Bunda xotin-qizlarga, ularning boʻlajak farzandlariga zararli moddalarning taʼsiri katta asoratlar qoldirishi aniq ekanligini ham unutmazlik lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 05.03.2018 yildagi PF-5368-son.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 16.07.2018 yildagi 542-son.
3. Koshbaxtiev I.A., Ismagilov D.K., Daminov I.A. Vozmojnosti realizatsii kompensatornix mexanizmov v sisteme uchebnoy deyatelnosti studentov / I.A.

<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.





Koshbaxtiev, D.K. Ismagilov, I.A. Daminov // Molodoy uchënyy.- Kazan, - 2015. №6 (86). – S. 735.

4. Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477.

5. Yuldasheva, G. (2023). Ta'limda axborot texnologiyalari. 1-qism. F.: FDU.

6. G.I.Yuldasheva., H.Mamatova. (2022). Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida kompyuter o'yinlarining tutgan o'rne. Iqro jurnali. 2(1). 89-91

7. Gulbahor Yuldasheva, & Muhammedova Mohidilxon. (2024). Use information technology in the process of performing physical activity in preschoolers. American Journal of Technology and Applied Sciences, 20, 26–30.

8. Yuldasheva, G., & qizi Oxunjonova, Z. A. (2023). Ta'lim va tarbiya jarayonlarida axborot texnologiyalarining o'rne. Educational Research in Universal Sciences, 2(3), 984-986.

9. G.I.Yuldasheva., M.Otamirzayeva (2023). Ta'lim muhitida axborot texnologiyalarining o'rne. Международный научный журнал «Научный импульс». № 10(100), 118-121.

10. Yuldasheva, G., & Shermatova, H. (2022). Ta'limda innovatsion texnologiyalarning qo'llanilish istiqbollari. Science and innovation, 1(B8), 5-9.

11. Yuldasheva, G., & Raxmatova, H. (2023). Jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot texnologiyalarining roli. Results of National Scientific Research International Journal, 2(1), 16-21.

