

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TA’MINLASHDA JISMONIY TARBIYA VA EKOLOGIK OMILLARNING AHAMIYATI

*Andijon davlat chet tillari instituti ijtimoiy-gumanitar fanlar, pedagogika va psixologiya
kafedrası v.b.dotsenti*

F.S.Turaqulova

*Andijon davlat chet tillari instituti ingliz filologiyasini o‘qitish metodikasi fakulteti 1-kurs
talabasi*

F.M.Abd.umalikova

Annotatsiya: *Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va mustahkamlashda jismoniy tarbiya hamda ekologik omillarning tutgan o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etilgan. Jismoniy faollik va sog‘lom ekologik muhitning inson salomatligiga ijobiy ta’siri, yosh avlodni sog‘lom, barkamol va vatanparvar etib tarbiyalashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ekologik tarbiya va jismoniy tarbiya uyg‘unligining jamiyat salomatligini ta’minlashdagi roli asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, ekologik omillar, ekologik madaniyat, sog‘lom avlod, atrof-muhit, jismoniy faollik.*

Аннотация: *В статье с научно-теоретической точки зрения проанализирована роль физического воспитания и экологических факторов в формировании и укреплении здорового образа жизни. Раскрыто положительное влияние физической активности и благоприятной экологической среды на здоровье человека, а также их значение в воспитании здорового, гармонично развитого и патриотически настроенного молодого поколения. Кроме того, обоснована роль взаимодействия экологического и физического воспитания в обеспечении здоровья общества.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическое воспитание, экологические факторы, экологическая культура, здоровое поколение, окружающая среда, физическая активность.*

Abstract: *The article scientifically and theoretically analyzes the role of physical education and environmental factors in the formation and strengthening of a healthy lifestyle. It highlights the positive impact of physical activity and a healthy ecological environment on human health, as well as their importance in educating a healthy, well-developed, and patriotic young generation. In addition, the role of the integration of environmental education and physical education in ensuring public health is substantiated.*

Keywords: *healthy lifestyle, physical education, environmental factors, environmental culture, healthy generation, environment, physical activity.*

Hozirgi kunda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash jamiyat taraqqiyotining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi faqat tibbiyot yoki sport sohasi bilan cheklanib qolmay, balki ekologiya, ta’lim-tarbiya, ijtimoiy

muhit va ma'naviy qadriyatlar bilan chambarchas bog'liq holda qaralmoqda. Ayniqsa, globallashuv sharoitida ekologik muammolarning kuchayishi inson salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda.

O'zbekiston Respublikasida sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bo'lib, bu borada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, atrof-muhitni muhofaza qilish hamda ekologik madaniyatni yuksaltirishga qaratilgan qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Shu nuqtayi nazardan, sog'lom turmush tarzini ta'minlashda jismoniy tarbiya va ekologik omillarning ahamiyatini ilmiy asosda o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati: Jismoniy tarbiya insonning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan birga, uning ruhiy holatini mustahkamlash, ijtimoiy faolligini oshirish va sog'lom hayotga bo'lgan ehtiyojini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, nafas olish tizimini rivojlantiradi hamda immunitetni mustahkamlaydi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya orqali yosh avlodda intizom, iroda, mas'uliyat, jamoada ishlash ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa ularning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, turli zararli odatlarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Ekologik omillarning inson salomatligiga ta'siri: Ekologik muhit insonning yashash sharoiti va hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Toza havo, musaffo suv, ekologik barqaror tuproq inson organizmining normal faoliyat yuritishini ta'minlaydi. Aksincha, atrof-muhitning ifloslanishi turli kasalliklarning ko'payishiga, jismoniy va ruhiy holatning yomonlashuviga olib keladi.

Sog'lom ekologik muhitda yashovchi insonlarning jismoniy faolligi yuqori bo'lib, ularning mehnat va sport faoliyatidagi samaradorligi oshadi. Shu bois ekologik omillarni sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim sharti sifatida baholash zarur.

Jismoniy tarbiya va ekologik tarbiya uyg'unligi: Ekologik tarbiya yosh avlodda tabiatga nisbatan ongli munosabatni, ekologik mas'uliyatni va tabiatni asrash madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ekologik tarbiya elementlaridan foydalanish orqali sog'lom turmush tarzini yanada samarali tashkil etish mumkin.

Ochiq havoda o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari, sayrlar, ommaviy sport tadbirlari nafaqat jismoniy sog'lomlashtirishga, balki ekologik ongni yuksaltirishga ham xizmat qiladi. Bu jarayon yoshlarning vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki vatanni sevish avvalo uning tabiatini sevishdan boshlanadi.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzini ta'minlashda jismoniy tarbiya va ekologik omillar o'zaro uzviy bog'liqdir. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlasa, ekologik muhit uning barqaror rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bois sog'lom avlodni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya tizimini ekologik tarbiya bilan uyg'unlashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Sogʻlom ekologik muhitda tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari jamiyat salomatligini oshiradi, yoshlarning jismoniy va maʼnaviy kamolotini taʼminlaydi hamda barkamol avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisidagi qaror. 1999-yil 27-may, 271-son.
2. Karimov I.A. Oʻzbekistonning siyosiy-ijtimoiy va iqtisodiy istiqbolining asosiy tamoyillari. — Toshkent: Oʻzbekiston, 1995.
3. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. — Toshkent: Oʻzbekiston, 1994.
4. Karimov I.A. Oʻzbekiston buyuk kelajak sari. — Toshkent: Oʻzbekiston, 1998.
5. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. — Toshkent: Oʻqituvchi, 1992.
6. Beruniy A.R. Tanlangan asarlar. — Toshkent: Fan, 1973.
7. Ibn Sino A.A. Tib qonunlari. — Toshkent: Fan, 1980.
8. Farobiy A.N. Fozil odamlar shahri. — Toshkent: Sharq, 1993.
9. Abdullayev S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Ilm ziyo, 2018.
10. Xolmirzayev O. Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi. — Toshkent: Universitet, 2020.