

## SOG'LOM TURMUSH TARZI VA FAOL HARAКATI INSON KAMOLOTINING PEDAGOGIK ASOSLARI

**To'xtanazarov Ismatillo Umataliyevich**

*FarDU Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarni o'qitish metodikasi katta o'qituvchisi*

*E-mail: toxtanazarovismatillo@gmail.com*

*Tel: +998908356500*

**Anotasiya:** *Maqolada sog'lom turmush tarzi farovon hayot asosi ekanligi yoritib berilgan. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish ko'plab muammolarning oldini oladi. Buning asosida baxtli va uzoq umrli hayot yotadi. Sog'lom turmush tarzi — insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o'zini tuta bilishidir.*

**Kalit so'zlar:** *Sport, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, zararli odatlar, valeologiya.*

**Mavzuning dolzarbligi.** Salomatlik – 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 etishi garovidir.

Ma'lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekamu-ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina etarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi.

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

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilining o'rnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;
- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi;
- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar kiradi.

Nazariy jihatdan olib qaralganda odamlarning kundalik hayotida bu uchburchak turlicha variantlarda shakllangan bo'lishi mumkin. Har bir shaxsning o'z salomatligini mustahkamlashga bo'lgan ichki ehtiyoji uning bu yo'ldagi amaliy harakatini belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti o'sib va rivojlanib borayotgan hozirgi davrda sog'lom turmush tarzining ijtimoiy – gigienik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati juda kattadir.

Ma'lumki biz naslimizning kelajagi – sog'lom avlod uchun kurashar ekanmiz o'z maqsadimizga erishish uchun millatni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz kerak bo'ladi. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma'naviy jihatdan ham boy va sog'lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Zero, ma'naviy sog'lom bo'lmasdan turib, jismonan sog'lom bo'lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisidan taqazo qiladi. Ham jismonan, ham ma'naviy sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni esa sindirib bo'lmaydi. Biz jismonan sog'lom, yuksak ma'naviyatli va yagona milliy g'oya asosida jiplashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo'yar ekanmiz uni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz lozim.

Sog'lom turmush tarzi muammosi – odamzod oldida turgan eng muhim muammo – shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy – gigienik faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigienik jihatdan oqilona bo'lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir.

“Sog'lom turmush tarzi – bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir” deb ta'riflaydi.

Ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish turli yo'nalishlarda izchillik bilan, muayyan dastur asosida, aniq yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Xususan, bu avvalo oliy pedagogik ta'lim jarayonida talabalarga sog'lom turmush tarziga oid muayyan tibbiy va gigienik bilimlar berish, ularda sog'lom turmush tarzini saqlashning inson tanasi takomiliga ta'siri haqidagi tushunchalarni shakllantirishga qaratilsa, ikkinchi tomondan, yoshlarda qat'iy rejim asosida gigienik qoidalarga amal qilish, o'zi va yon-atrofdagilarning sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini tarkib toptirish bilan bevosita aloqadordir. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib etilishi bilan birga, barcha ta'lim-tarbiya maskanlari bilan hamjihatlikda maktab, litsey, kollejlarda beriladigan ta'lim-tarbiya mazmuniga chuqur singdirilmog'i lozim.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши ўрганиш бўйича илмий-услубий рисола. Тошкент, «Маънавият» ,2017 й.

2. Ахатов Л.К. Жисмоний маданият ва руҳий баркамоллик “А.Жомий” талқинида. “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари” мавзусидаги халқаро илмий анжуман. Чирчиқ, 2019 йил, 24-25 май.

3. Р.Саломов., М.М.Рузиохунова. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Тошкент, 1995 й.