

SOG'LOM TURMUSH TARZINING NAZARIY ASOSLARI

Tojiboyeva Sayyora Shukur qizi

*Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat
o'zbek tili adabiyoti universiteti ijtimoiy fanlar
fakultetining 2-kurs talabasi
tojiboyevasayyora6@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi asoslari, uning mazmuni, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, uning tarkibiy qismlari, jismoniy madaniyat, sport, sayohat va xalq o'yinlariga bag'ishlangan. Jismoniy madaniyatning asosini tashkil etuvchi faol harakatlar, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, kun tartibi, shaxsiy gigeniya, atrof-muhit, chiniqtirish omillari, jismoniy kamolot, sog'lom turmush tarzi xususiyatlari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, ommaviy sport, organism, funksional, imkoniyatlar, sog'lom va barkamol avlod, faol harakat, jismoniy bilim, jismoniy sifatlar, jismoniy qobiliyat.

Kirish. Yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyev aytganlaridek, "Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi." Shu boisdan Prezidentimiz rahnamolgida yosh avlodning har tomonlama barkamol barkamol bo'lib yetishish uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda. O'zbekistonda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol avlodni tarbiyalash masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi esa jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga bevosita bog'liqdir. Jamiyat hayotida inson salomatligini ta'minlash tabiiy atrof-muhit holati bilan bir qatorda, ijtimoiy hayot, inson tarbiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan jarayondir. Sog'lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insoning umr ko'rish davomiyligini oshiradi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi.

Tahlil va natijalar. Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnati qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzi- axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning

salbiy ta'siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sog'lom turmush tarzi insoning madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga oladi. Kun sayin sog'lomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda. Jismoniy mashqlar, ovqatlanish me'yori, uyqu, hammomdan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi.

Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko'payishi va o'zgarishi bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi: "samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yo'q qilish, optimal harakat rejimi, shaxsi gigiyena, chiniqish, ratsional ovqatlanish va boshqalar". Samarali mehnat sog'lom turmush tarzining muhim elementidir. Mehnat va dam olishning oqilona rejimi sog'lom turmush tarzining zarur elementidir.

Sog'lom turmush tarzi- faol mehnat qiladigan, mehnatga ijodkorlik asosida yondashadigan, kuchli jismoniy va ruhiy bosimlarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yengil tarzda bartaraf etadigan, har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidan iborat bo'lib, O'zbekistonda istiqomat qilayotgan fuqarolarning tafakkuri, sog'lomligi ularning mulkka, ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan qarashlarida ham ijobiy natijalariga olib keladi. Yangilanayotgan O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirish fuqarolarning dunyoviy bilimlar asosida dunyoqarashining shakllanishi, diniy qadriyatlar asosida axloqiy, ma'naviy tarbiyasi asosida amalga oshirilmoqda. Falsafiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga keying paytlarda katta e'tibor berilib, sog'lom sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy, ruhiy-psixologik, tibbiy-gigiyenik, shaxsga tegishli bo'lgan motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Sog'lom turmush tarzining metodologik muammolari, ijtimoiy-iqtisodiy mezonlari, aholi turmush madaniyatiga, diniy va dunyoviy qadriyatlarga tegishli jihatlari bugungi kunda ijtimoiy-falsafiy jihatdan o'rganilishi zarur bo'lgan sohalardir.

Sog'lom turmush tarzi O'zbekistonda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonida odamlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar va namunaviy hulqning shakllantirish jarayonini tartibga soladi hamda tezlashtiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, motivatsiya shaxsning ma'lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi, harakatga keltirishi, uning muhimligini asoslashi va anglatishini o'zida ifodalaydi. Sog'lom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining

falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va estetikasini o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim. Axloqiy yetuklik kishida iymon-e'tiqod va amalni kuchaytiradi. Insonlik sharafiga ko'taradi. Bu jarayon ongli hayot kechirish bo'lib, baxt-saodatga yetaklaydi. Sog'lom turmush tarzini qaror topishiga, jamiyatni insonparvarlashtirish va sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. R. Matibayevaning fikricha, bolalarni tarbiyalash ishida eng muhim sharoit-oilaning mustahkam, ma'naviy sog'lom asosga qurilganligi. Demakki, sog'lom oilada sog'lom farzandlar, Vatanimizning munosib farzandlari, ya'ni ijodiy fikrlaydigan, mustaqil xulosalar chiqaradigan, kelajakda qaysi bir soha mutaxassisi bo'lishidan qat'iy nazar, O'zbekiston mustaqilligining istiqboliga munosib hissa qo'sha oladigan barkamol avlod bo'lib yetishadi.

Xulosa. Sog'lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy jarayonlarni o'zida ifodalaydi va sog'lom turmush tarzining mezonlariga shaxsning jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi, oilada va kundalik turmushda namunali yashashi, o'zida jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi, tabbiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi, sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi, nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning ta'siriga tushib qolishdan o'zini asrashga intilib yashashi, hayotda to'ri yashayotganidan qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi, sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga maqsad qilib tanlashi va shu yo'lda faoliyat olib borishi kabi qimmatli insiniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh ovlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarga o'z irodasi, kuchli va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmush tarzi va

tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga sindirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (1-jild). Toshkent. «NAVRO'Z» nashriyoti, 2017.
2. D.J.Sharipova, G.S. Fuzailova, M. Turkmenova, D. Zufarova. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Farg'ona. 2010
3. Sh.Xonkeldiyev, A.Abdullayev, Yu. M.Kasach, A.T. Xasanov, M.M. Yuldashev. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. Farg'ona. 2010.
4. R.S. Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent- 2014.