

**БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ**

**10.53885/edinres.2022.56.87.097**

**Жумаев Рустам Ғаниевич**

Бухоро давлат университети

Ўқув ишлари бўйича проректор в.б.

Бухоро, Ўзбекистон

**Аннотация:** Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилганлиги, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш масалалари ёритиб берилган.

**Калит сўзлар:** соғлом турмуш тарзи, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат иқтидорли спортчи.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва унга амал қилиниши борасида университетимиз талабаларининг фикр ва мулоҳазаларини билмоқчи бўлдик. Номутахассис таълим йўналишларида таҳсил олаётган талаба йигит-қизлар ўртасида (жами 60талаба) анкета-саволнома ўтказдик.

Анкета саволларига талабалар ҳаёки йўқ деб жавоб беришлари, агар жавоб беришга қийналсалар жавоб бермасликлари ва охирида ўз фикр ва мулоҳазаларини билдиришларини илтимос қилдик.

Жавобларни таҳлил қилиб чиққанимизда қуйидаги аҳволга гувоҳ бўлдик.

1.60талабадан 42талаба соғлом турмуш тарзи деб оиладаги яхши муҳитни белгилашган.

2.Кун тартибини оқилона режалаштириш ва амал қилишга 60талабадан 31талаба маъқуллашган.

3.60талабадан 40талаба эрталабки бадантарбия машқларини режалаштириш ва амал қилишни маъқуллашган

4.60талабадан 31талаба фаол жисмоний ҳаракат қилишни маъқуллашган ва спортнинг энгил атлетика (асосан югуриш), волейбол, теннис, гимнастика, футбол, сузиш, каратэ турлари билан шуғулланишларини билдиришган.

5.60талабадан 36талаба ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштиришни маъқуллаганлар.

6.60талабадан 21талаба тўғри ва сифатли овқатланишни соғлом турмуш тарзи деб билади.

7.60талабадан 37талаба шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилишни маъқуллашган.

8.60талабадан 28талаба атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятга эришиш ҳар бир фуқаронинг бурчи эканлигини авваламбор тарбия уйдан бошланишини яъни уйда гуллар ва кўчатлар ўтқазини таклиф қилишади.

9.60талабадан 38талаба юқумли касалликларни, жароҳатланишни, бахтсиз ходисаларнинг олдини олиш, хушёрликни қўлдан бермасликка, руҳий жиҳатдан тайёр туришни маъқуллашган.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

10.60Талабадан 20талаба тўғри жинсий тарбия олиш соғлом турмуш тарзи эканлигини баён қилишган, бизнинг фикримизча бу масалада етарлича билимга эга эмаслар ёки жавоб ёзишдан уялишган.

11.60Талабадан 37талаба зарарли одатларга берилмаслик соғлом турмуш тарзи деб фикр билдиришган.

Анкетамиз охирида талабаларга берилган саволлар қониқтирмаса “Соғлом турмуш тарзи” деганда нимани тушунишларини ўзларининг фикр, мулоҳаза ва таклифлари орқали баён қилишлари сўралди. Талабаларимизнинг таклиф ва мулоҳазалари қуйидагича:

-Оилада: оилада, таълим муассасаларида маънавий-маърифий тўғри ташкил қилиниши, оила аъзоларининг соғлом бўлиши, ота-онанинг моддий томондан таъминланганлиги, ота-онанинг фарзанди олдидаги, фарзанднинг ота-олдидаги бурчини адо этиши: оилада тинч-тотув яшаш.

- Кун тартибига тўлиқ риоя қилиш: бўш вақтдан унумли фойдаланиш.

-Соғлом фикри кишилар билан дўстлашиш.

-Доимий равишда спортнинг маълум бир тури билан шуғулланиш.

-Оилада таълим муассасаларида жинсий тарбия ҳақида маълумотга эга бўлиш.

-Зарарли одатларга берилмаслик (тамаки, нос, ичкиликбозлик, гиёхвандлик ва х.к.)

-Вақти-вақти билан шифокор кўригидан ўтиш.

-Маданий ҳордиқ чиқариш: бадий китоб ўқиш, театр ва киноларга тушиш, экскурсияларга чиқиш, санаторияларда дам олиш.

-Ўз ёшига мос фаолият тури билан шуғулланиш.

-Ёши ва жинсига, иқлим шароитига мос кийим кийиш.

-Мақтабгача тарбия ёшидаги болаларга кўпроқ эътибор қаратиш.

-Оммавий ахборот воситаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб ва ташвиқ қиладиган кўрсатувларнинг сонини кўпайтириш.

-Интернет тармоқларининг фойда ва зарари ҳақида тушунча эга бўлиш ва унга амал қилиш.

-Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш: биринчи галда уйда, маҳалла атрофларида гулли кўчатлар, мевали дарахтлар ўтказиш, тоза ва озода тутиш сувни тежаш, хавони булғамаслик ва х.к.

-Атроф муҳитда содир бўладиган воқеаларга соғлом кўз билан қараш яъни руҳан тайёр туриш, тушкунликка берилмаслик.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С. “Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги”, 271-274 бет.

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. “Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш”, 607-610 бет.

6.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малоҳат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

**ЁШ АВЛОДНИНГ БАРКАМОЛ ВА СОҒЛОМ БЎЛИБ ТАРБИЯЛАНИШИДА  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИНИНГ ЎРНИ**

**10.53885/edinres.2022.31.51.098**

**Зарипов Гулмурот Тохирович**

Илмий тадқиқот, инновациялар ва илмий-педагог  
кадрларни тайёрлаш бўлими

**Аннотация.** Мунтазам жисмоний тарбия билан шуғулланиш саломатликни яхшилаш ва мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга. Инсон саломатлигини яхшилашда жисмоний фаоллик билан бир қаторда гигиена қоидаларига риоя қилиш тавсия этилади. Ҳар бир ёш авлодга жисмоний тарбия билан биргаликда гигиенани ҳам бир меъёрда ўргатиб бормоқ лозим. Ушбу мақолада жисмоний тарбияда гигиенанинг ўрни ҳақида янада чуқурроқ маълумотларга эга бўласиз.

**Калит сўзлар:** гигиена, жисмоний тарбия ва спорт, бадантарбия, соғлом турмуш тарзи, оммавий спорт, зарарли одатлар, жисмоний тайёргарлик, чиниқиш.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга қўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Жаҳонда COVID-19 коронавирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди.

COVID-19 коронавирус инфекцияси аввало юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн) касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада, бугунги пандемия орамиздан кўплаб фуқароларимизни бевақт дунёдан кўз юмишига сабаб бўлди.

Барчамиз бундан жиддий хулоса қилган ҳолда зарарли одатлардан воз кечиш, оммавий спорт билан доимий шуғулланиш, тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, хусусан таркибида туз, қанд ва ёғ миқдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини меъёридан ортиқ истеъмол қилмасликни, бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзини кундалик ҳаётимизга айлантиришимиз зарур эканлигини бугунги даврнинг ўзи тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётгий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрь ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони чиқарилди

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётгий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсад қилинган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт тизимида гигиенанинг ҳам муҳим ўрни борлигини ҳис қилишимиз ва унга амал қилишимиз зарур.

**Жисмоний тарбия ва спорт** – инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши ва тарбияланиши, соғлиқни мустаҳкамланиши, иш қобилиятини ошириши, умрни узайишининг муҳим омилдир.

**Гигиена** – организмни ташқи муҳит таъсирига ўзаро боғлиқлигини ўргатадиган фан бўлиб, тиббиётнинг барча бўлимлари, шунингдек педагогика, психология ва бошқа шу сингари фанлар билан ҳамма ҳам боғлиқдир. “Гигиена” юнунча сўздан олинган бўлиб, “фойдалиъ деган маънони англатади. Гигиенанинг куйидаги бўлимлари тўғрисида тўхталиб ўтамиз:

1. Умумий гигиена – инсонга ташқи муҳитнинг таъсирини, яъни сув, ҳаво, тупроқ ва шу кабилар мисол бўлади.

2. Ижтимоий гигиена – аҳолининг яшаш шароитини ўрганади.

3. Коммунал гигиена – туруп жойлар, ётоқхона, меҳмонхона шароитларини ўрганади.

4. Касб гигиенаси – курувчи, пахтакор, рассом, ўқитувчи, шифокор, муҳандис ва бошқа мутахассисларда фаолият кўрсатадиган одамларнинг меҳнат фаолияти хусусиятларини, соғлигини ўраганиди.

5. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси – болаларнинг саломатлигини, уларнинг ўсиш хусусиятларини ҳамда ривожланишини ўрганади.

5. Овқатланиш гигиенаси – оқилона ва тартибли овқатланиш, шунингдек ёшга, жинсга, меҳнат турига (ақлий ва жисмоний), мавсумга қараб овқатланиш ва организмнинг саломатлигини сақлашда овқатланишнинг аҳамиятини ўрганади.

5. Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси – жисмоний тарбиядаги шахсий, умумий бўлган гигиеналарни ҳамда спортчиларнинг баркамол ривожланишини таъминлайди ва хизмат қилади.

**Жисмоний тарбия гигиенаси** - гигиена фанининг бўлимларидан биридир. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида одам саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида самаралироқ фойдаланиш учун машғулотлар воситаларини, методларини ҳамда шарт-шароитларини илмий жиҳатдан асосланган ҳолда нормага солиб туриш жисмоний тарбия гигиенасининг мазмунини ташкил этади. Жисмоний тарбия гигиенаси машғулотларнинг самаралироқ методларини ва энг қулай шарт-шароитларини асослаб бериш учун жисмоний машқлар одам соғлиғига қандай таъсир кўрсатишини ва улар соғлигини мустаҳкамлашга қай даражада хизмат қилишини ўрганади.

Жисмоний тарбия гигиенаси одамнинг жисмоний ҳолатига хос бўлган мезонлар бўйича унинг саломатлигига оид модел параметрларини меъёрлаштириб туриш (жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик даражаси, чиниққанлик) ҳамда жисмоний юкламаларни меъёрга солиб туриш (тузилиши, ҳажм, интенсивлик) каби вазифаларни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия гигиенаси гиподинамиянинг олдини олиш билан бирга, сиҳат-саломатликнинг модел даражасига эришиш ва уни сақлаб туриш учун унга оптимал даражада машқ таъсири кўрсатилишини таъмин этадиган (чиниқтирувчи тадбирлар, машқ ва мусобақа юкламалари, дам олиш, овқатланиш, катта спортда тикланиш) тадбирларни муаян тартибга солиши зарур. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари шарт-шароитларини (иқлим ва микроиқлим, спорт иншоатлари ва жиҳозлари, кийим-кечаклар ва бошқалар) саломатликка қулай таъсир кўрсатишига ёрдам берадиган тарзда нормага келтириб олиши керак.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда атроф муҳитни озода сақлаш, ратционал тарзда овқатланиш, фаол равишда оптимал ҳаракатлар қилиш, асаб, психик-ҳаяжонланиш каби ҳаддан ошиб кетадиган ҳаяжонли ҳолатларни олдини олиш сингари тадбирлар билан бир қаторда, жисмоний тарбия ҳам энг муҳим ва истиқболли омиллардан бирига айланиб бормоқда. Аҳолининг соғлигини мустаҳкамлашда, шахсни уйғун камол топтиришда, ёшларни меҳнатга, Ватан ҳимоясига тайёрлашда жисмоний тарбия ҳамда спортнинг аҳамияти ўсиб бормоқда. Фаолиятни шундай йўлга қўйиш керакки, ҳар бир киши ёшлигидан ўзининг жисмоний баркамол бўлиши тўғрисида ғамхўрлик қилиши, тиббиёт, хусусан гигиена соҳасидаги билимларни эгаллаб бориши ҳамда соғлом турмуш кечиришни ҳаётининг асосий мезонларидан бири сифатида ўрганиб бориши лозим.

Шу билан бирга, юксак даражадаги ютуқларга эришган спорт (катта спорт) саломатлик учун муаян даражада хавф туғдирадиган (ҳаддан ташқари зўриқиш ва жароҳатлар) анчагина интенсив ва кенг ҳажмли юкламалар билан боғлиқ бўлиб, улар пухта шифокорлик-педагогик назорати

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Ўрнатилишини ҳамда машқларнинг гигиеник жиҳатдан тўғри ташкил этилишини таъминлашни талаб қилади. Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланадиган ва ташқи муҳит билан мулоқотда бўладиган танани ўрганади. Бунинг натижасида гигиена меъёрлари ишлаб чиқилади, буларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия ва спортчиларнинг сиҳат-саломатлигини яхшилашга, иш қобилиятини оширишга қаратилган.

Шунга асосланган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси олдида куйидаги асосий вазифа қўйилади:

1. Жисмоний тарбия ва спортни спортчилар танасига таъсир этадиган ҳар-хил омилларни ўрганиш.

2. Жисмоний тарбия ва спорт машқларини оптимал шароитда бажариш учун илмий равишда асосланган гигиена меъёрларини ишлаб чиқиш.

3. Жисмоний тарбия ва спортда спортчи сиҳат-саломатлигини яхшилаш, гармоник ривожланиш, чиникиш, иш қобилияти ва спорт кўрсаткичларини кўтариш учун фойдаланиш қонун ва қоидаларини ишлаб чиқиш.

Бу вазифаларни амалга ошириш учун ҳар-хил гигиеник услублардан фойдаланилади. Ҳозирги вақтда кўпроқ, комплекс гигиена усуллари қўлланилмоқда. Болалик давридан бошланган чиникиш машғулоти айниқса фойдалидир. Ўзаро ўрганиш ёки билим олишни ташкил этишда жисмоний тарбия машғулоти фойдали ва зарур деган эътиқодга айланади, эътиқод эса барқарор ахлоқий меъёрларга айланади. Шунинг учун Абу Али ибн Сино “Киши саломалигида югурмаса, касаллигида албатта югуради” ёки “Машқлар билан мўътадил шуғулланган киши ҳеч қачон дори – дармон ичишига ҳожат қолмайди” – деб бежиз айтмаган. “Мен қолдириб кетаётган зўр табиблардан бири - тозалик, иккинчиси – парҳез, учинчиси – бадантарбия, қолганлари –мижоз билан кайфиятдир”.-дейди. Жисмоний тарбия соғлиқни мустаҳкамлашга, юқори иш қобилиятига эришишга, ҳаётий муҳим ҳаракат ўқув ва малакаларни эгаллашга йўлланган. У одамни унумли меҳнат қилишга тайёрлашда муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний хусусиятлардан ташқари, бу вақтда қимматли руҳий хусусиятлар ҳам ривожланади. Турли хил жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт жисмоний тарбиясининг воситалари ҳисобланади. Улар билан уй шароитида, мактабда, болалар спорт мактабларида шуғулланиладилар. Турли ёшда жисмоний тарбия турли хил вазифаларга эга.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитатсия ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсад қилинган. Турли оммавий спорт тадбирлари ва мусобақаларини

ўтказишдан мақсад – саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, умумий ва профессионал самарадорликни ошириш, дам олиш вақтини фойдали ўтказишдир. Ватанимиз шаънини муносиб ҳимоя қила оладиган соғлом, бақувват, иродали, чиниққан, маҳоратли ёшларни тарбиялаш ҳақида ғамхўрлик қилишмоқда. Жисмоний тарбия жараёнида соғломлаштиришгина эмас, балки таълим ва тарбия вазифалари ҳам амалга оширилмоқда. Бу биз ёшлар ҳамда халқимиз учун қараладиган эътиборнинг яққол намунаси дир. Халқ тинч, осойишта, соғлом бўлсагина давлат юксалади, ўсади.

### **Фойдаланган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. Т.М.Саидов, К.А.Нурмухамедов, Ш.Г.Ходжаев. Соғломлаштириш бадантарбияси, гигиена ва спорт массажи. Тошкент. 2007.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

5. “Хозирги тараккиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

1. Tokhirovich, Z. G. (2021). Technology of preparation of composition from spinach pumpkin. *Middle European Scientific Bulletin*, 12, 424-429. [https://scholar.google.ru/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAAJ&sortby=pubdate&citation\\_for\\_view=H0PuAakAAAAAJ:kc\\_bZDykSQC](https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=H0PuAakAAAAAJ:kc_bZDykSQC)

2. Zaripov, G. T., & Nazarova, S. M. (2020). The USE of local vegetables raw materials in the production of the soft drinks. *The American journal of applied sciences. AKIII*, 2(10). [https://scholar.google.ru/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAAJ&sortby=pubdate&citation\\_for\\_view=H0PuAakAAAAAJ:9yKSN-GCB0IC](https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=H0PuAakAAAAAJ:9yKSN-GCB0IC)

3. Zaripov, G. T., Beshimov, Y. S., & Normurodov, B. R. (2020). EFFECT OF CONCENTRATION OF ALKALINE SOLUTIONS IN PRODUCTION OF PAPER SEMI-FINISHED PRODUCTS FROM LOCAL RAW MATERIALS. *Scientific reports of Bukhara State University*, 3(2), 45-49.

4. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

5. Fayzieva, Umida Asadovna and Zhalilov, Zarafshon Bakhshilloyevich (2020) "METHODOLOGICAL SUPPORT FOR EXTRA-CLASS ACTIVITIES OF A STUDENT," *Scientific reports of Bukhara State University*: Vol. 4 : Iss. 1 , Article 39. DOI:10.52297/2181-1466/2020/4/1/13. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/buxdu/vol4/iss1/39>

6. Бафаев Мухиддин Мухаммадович, Файзиева Умида Асадовна. **Профессиональная я-концепция педагога.** [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00880983\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00880983_0.html)

7. Файзиева У.А., Хикимова М.Т. Условия эффективности педагогического общения Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-effektivnosti-pedagogicheskogo-obscheniya>

8. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)

9. Fayzieva, U. A., & Zhalilov, Z. B. (2020). Methodological support for extra-class activities of ties of a student. *Scientific Reports of Bukhara State University*, 4(1), 318вБ“322. doi:10.52297/2181-1466/2020/4/1/13. <https://www.sciencegate.app/document/10.52297/2181-1466/2020/4/1/13>