

«SOG`LOM TURMUSH TARZI» TUSHINCHASI

10.53885/r1668-4724-0603-s

Utepbergenov Amangeldi Qutlmuratovich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,

Íxlas Utemuratov Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti magistranti

Sog`lom turmush tarzi eng avvalo har bir insonning jismonan sog`lom bo`lishi va oilada tinch - totuvlik, mehnat jamoasi hamda maxallada yaqshi kayfiyat bilan muomilada bo`lishni tushunmoq kerak. Sog`lom turmush tarzining tarkibida juda ko`p omillar yotadi. Yani tozalikka rioya qilish, yaqshi kiyinish, madaniy xordik, chiqarish atrof - muhitni toza tutish, xushfellik, jismonan chiniqish kabi muhim bo`lgan sohalar ham bor. Hozirgi istiqbol sari intilish, bozor iqtisodiyoti isloxati jarayonlarini boshidan kechirishda sog`lom turmush tarzini qurishda (surish) eng muhim omillar quyidagilardan iborat bo`lishi lozim;

- maqsadli va unumli mehnat qilish (yoshlar yaqshi o`qishi lozim).

- sog`liqni yaxshilash va jismonan chiniqishi;

- oilada sog`lom muhitni barqororlashtirish;

- madaniy va mazmunli xordik chiqarish.

Sog`lom turmush tarzi bo`yicha jahon xalqlari hayotidan olingan adabiyotlar juda ko`p uchraydi. Qolaversa oynai jahonning barcha dasturlarida bu xaqida turli tuman ko`rsatuvlar olib borilmoqda «Sport» ro`znomasida uzoq yillardan buyon shunga bag`ishlab juda ko`p maslaxatlar yoritib kelinadi.

O`zbekiston sharoitida sog`lom turmush tarziga bag`ishlab bir qator ilmiy tadqiqotlar o`tkazilgan. Ularning natijalarini monografiya, ilmiy-ommapobop risolalar metodik tasvsiyalar tariqasida nashrdan chop etilgan. Bulardan asosan inson omili, ulardan foydalanish yo`llari hamda inson kamolatida tozalik (gigiena), atrof - muhitni extiyot qilib saqlash (ekologik), tibbiyot va shunga o`hshash sohalar tegishli mulohazalar qilingan. Jismoniy tarbiyaning muhim omil sifatida turli xil mashqlardan foydalanish, xavo, suv va quyoshda chiniqish masalalari haqida ham anchagina fikrlar yuritiladi va bir muncha takliflarni tavsiya etadi. Bu soxada pedagogika fanlar doktori, professor A.K.Atoevning «Farzandlarimiz barkamol bo`lsin» risolasi muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bolalarni faqat maktablardagini emas, balki muntazam shug`ullanishga davat etadi. Unda turli mashqlar majmua mazmun topadi.

Shuningdek bo`sh vaqtlarda turli xil harakatli o`yinlar, dam olish kunlari sayoxatlar uyushtirish masalalari ham bir muncha ishlab chiqilgan. Yana bir muhim tomoni shundaki, iqtidorli bolalarni jismonan chiniqtirish, xattoki ish paytlarida yarim yalong`och holda mashqlar bajarish, sovuq suvda, qorda yuvinishga doir mashqlar beriladi. Masalan Rossiya sharoitlari misolida yaxshi yoritilgan, b) adabiyotlarni topib o`qish va bolalarga o`rgatishda nafaqat jismoniy tarbiya o`qituvchilari, balki ota - onalar ham xizmat qilishi, talab etishlari lozim bo`ladi.

Sog`lom turmush tarzi haqida kim ko`proq suhbat olib boradi? Degan savolga «Jismoniy tarbiya o`qituvchilari» (70%), «Tarix o`qituvchilari» (10%), «Til va adabiyot o`qituvchilari» (5%), «Sinf rahbarlari» (5%) deb javob berdilar.

Vaholanki bu ikki savolga berilgan javoblar unchalik to`lamasligining guvohi bo`lyapmiz. Yuqoridagi qayd qilinganimizdek, sog`lom turmush tarzining mazmunida oilada ahillik, yaxshi mehnat, kayfiyatning yaxshiligi, jismonan tetik bo`lish kabi tomonlarni aytgan edik. Demokchimizki faqat jismonan baquvvat bo`lishi uchun o`zi kifoya emas. Agar oilada biron kishi kasal bo`lsa, yoki turli bahona bilan urush-majoralar ko`p bo`lib tursa uyda kim xursand bo`ladi? Shuningdek ish joyi yoki maxallada biron kishi kayfiyatni buzsa uyda bemalol xursand bo`lib o`tirib bo`ladimi?

Teatr yoki kinoga borib xursand bo`lib kelsa, oynai jahonda yaxshi kino yoki kontsert ko`rib turganda uydagilar o`zaro xafalashib tursa yaxshi bo`ladimi, albatta yo`q.

Hozirgi muhit va sharoitdan kelib chiqadigan yana bir jonli misol olaylik. Aytaylik oilada hamma narsa tukin-sochin har kuni mumay pullar, qimmatbaho buyumlar kelib tursa, eng yaxshi engil mashinalar qator - qator bo`lib tursa - yu, oila azolaridan birining ustidan tergov ketib tursa yoki birontasi axloq tuzatish joylarida yursa, uydagilar bemalol hech narsa ko`rmagandek bo`lib, xursand holda yura olarmidi? Bunga ham albatta yo`q deb javob berishingiz aniq.

Demak, sog`lom turmush tarzida yuqorida eslatilgan baxtsizliklar, kungilsiz voqealar bo`lmasligi lozim.

Savol - javob natijalarining bazi tomonlarini taxlil qiladigan bo`lsak. «Sog`lom turmush tarzi» haqida jismoniy tarbiya o`qituvchilari suhbat olib borishga yuqori baho berilishi biroz ajabli holdir.

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

Bunday bo'lishga shubxa shundaki, ular bolalarni ko'proq jismonan chiniqishi, kuchli bo'lishga chaqiradi. Boshqa tomonlar to'g'risida to'la tushunchalar berishga ularda vaqt etishmaydi. Bizning fikrimizcha aksariyat ko'pchilik o'quvchilar jismonan kuchli va baquvvat kishilargina sog'lom turmush tarzini boshdan kechiradi, degan tushunchalariga guvoh bo'ldik.

Bu albatta butunlay to'g'ri emas. Sabablarga yuqorida misollar keltirdik. Boshqa fan o'qituvchilarining «Sog'lom turmush tarzi» haqidagi suhbat va ugitlarini o'quvchilar yaxshi tushunmagan ko'rinadi yoki haqiqatdan ham ular bu mavzuda kam gapiradilar. Lekin ajablanadigan tomoni shundaki, kollejlarda «Odobnoma» darsi o'tilsada o'quvchilar bu fan o'qituvchilarini hatto tilga ham olmaganlar. Bu ham o'z navbatida jumboqdek ko'rinadi. Ularning sog'lom turmush tarzining bazi bir tomonlarini chuqur o'rgatishlariga shubha bo'lishi mumkin emas, albatta. Shunday bo'lsa, nima sababdan kollej o'quvchilari sog'lom turmush tarzi haqida chuqur fikr yuritmaydi, degan savol tug'iladi.

Bizning fikrimizcha kollejlarda o'qitiladigan fanlarning dasturlari unga ixtisoslashib (bir tomonlama) qolgan. Ular o'rtasidagi uzviy borliqlar yo'qolayotganga o'qshaydi. Shu sabab bo'lsa kerakki, kollejlarda ta'lim - tarbiya berish, tartib - intizomini saqlash masalalarida anchagina orqaga chekinish yuz bermoqda.

Bizning fikrimizcha fanlarni o'qitish, turli tarbiyaviy tadbirlar va suhbatlarda fanlarning bir-biriga borliqligini hayotiy tajribalarga taqqoslab olib borish lozim «Odobnoma» fanning dasturiga «Sog'lom turmush tarzi nima» degan mavzu qoyish, uning barcha tarmoqlari (komponentlari) va mazmunlarini eng kichik sinflardan o'rgatishni boshlash kerak. Chunki har bir kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalash, ularni mustaqil ravishda o'z sog'liklarini mustaqamlashga odatlatirish hamda hayotda o'z o'rinlarini topishining barcha yo'llari, sir - asrorlarini o'zlarida mujassamlashtirishga o'rgatish kerak. Shunda kelajak avlodlar orasida ahloqsizliklar kamayishi, mehnatsevarlik, oila baxti, o'zaro hurmat va do'stlik tuyg'ulari kundalik turmush madaniyatiga chuqur singishi mumkin. «Sog'lom avlod uchun» ordeni haqidagi farmonning mazmuni, maqsadi shunga qaratilganligini o'quvchilar to'la his qilishlariga erishishimiz lozim.

ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni.T., 1992 va uning yangi tahriri 2000.
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni.T., 1992 va uning yangi tahriri 2000.
3. O'zbekiston Respublikasining «Talim to'g'risida»gi qonuni. 1997.
4. O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Sog'lom avlod uchun farmoni" 1993,
4. Jalilova N. Jismoniy tarbiya uslubiyati. //Maruza matni. T. 2003.
5. 6.Kaplan I.M., "Jismoniy tarbiya salomatlik garovi" T., I bn Sino, 1991.
6. ББ Мамуров, МХ Махмудов. [АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ.](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:UeHWp8X0CEIC) https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:UeHWp8X0CEIC
7. ББ Маъмуров, АБ Маманазаров. [Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода.](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC) https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
8. Natalia Sheludiakova, Bahodir Mamurov, Iryna Maksymova, Kateryna Slyusarenko, Iryna Yegorova. [Communicating the Foreign Policy Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine.](https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html) https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html
9. ББ Маъмуров. [Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография.](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC) https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
10. Bahodir Mamurov, Abdukhakim Mamanazarov, Kobiljon Abdullaev, Ismoil Davronov, Nurzod Davronov, Kosimjon Kobiljonov. [Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students.](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDplOC) https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDplOC

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрены о здоровом образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев. А также, факторы, положительно влияющие на здоровье подростка: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с взрослыми, родителями и друзьями.

XULOSA

Ushbu maqolada sog'liqni saqlash, kasalliklar va baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun sog'lom turmush tarzi haqida so'z boradi. Shuningdek, o'smirning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan omillar: kun tartibiga rioya qilish, ratsional ovqatlanish, chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, kattalar, ota-onalar va do'stlar bilan yaxshi munosabatlar borasida misollar keltirilgan.

SUMMARY

This article discusses a healthy lifestyle that promotes health, disease prevention and accidents. And also, the factors that positively affect the health of a teenager: adherence to the daily routine, rational nutrition, hardening, sports, good relationships with adults, parents and friends.