

## BARKAMOL AVLODNI SOG'LOM ETIB TARBIYALASHDA SO'GLOM TURMUSH TARZINING O'RNI VA AHAMIYATI

Atamuratova Surayyo Shavkatovna

Xorazm viloyati Urganch shaxri Urganch

Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

“Asab kasalliklari va teri tanosil kasalliklari” da

hamshiralik ishi fanlari o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10560469>

**Annotatsiya.** Maqolada sog'lom turmush tarzi, uning barkamol avlodni tarbiyalashda tutgan o'rni tahlil qilinib, ushbu tushunchaga tegishli bo'lgan bir qancha ta'riflar berilgan. Sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiga kiruvchi tushunchalar haqida ma'lumot berib, ushbu tushunchalar tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarzi, barkamol avlod, insonning jismoniy va ma'naviy kamoloti, sog'lom turmush tarzining madaniyatda tutgan o'rni, sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlari.

## THE ROLE AND IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE UPBRINGING OF A COMPETENT GENERATION AS A HEALTHY ONE

**Abstract.** The article analyzes a healthy lifestyle, its role in raising a harmonious generation and gives several definitions that apply to this concept. These concepts have been analyzed, providing information about a healthy lifestyle and the concepts that are part of it.

**Keywords:** a healthy lifestyle, a harmonious generation, physical and spiritual maturity of a person, the role of a healthy lifestyle in culture, a healthy lifestyle and its components.

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

**Аннотация.** В статье анализируется здоровый образ жизни, его роль в воспитании гармоничного поколения, дается несколько определений, которые относятся к данному понятию. Эти концепции были проанализированы, предоставив информацию о здоровом образе жизни и концепциях, входящих в его состав.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, гармоничное поколение, физическое и духовное созревание человека, роль здорового образа жизни в культуре, здоровый образ жизни и его составляющие.

O'zbekistonda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol avlodni tarbiyalash masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi esa jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga bevosita bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzi jamiyat hayotida amalga oshirilayotgan barcha o'zgarish va yangilanish jarayonlarining asosini tashkil etadi. Jamiyat hayotida inson salomatligini ta'minlash tabiiy atrof-muhit holati bilan bir qatorda, ijtimoiy hayot, inson tarbiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan jarayondir. Falsafiy ma'noda inson biopsixosotsial tizim bo'lib hisoblansa, insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta'minlash jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish asosida amalga oshiriladi.

Sogʻlom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi boʻlib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr koʻrishni taʼminlaydi. Sogʻlom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr koʻrish davomiyligini oshiradi. Sogʻlom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Insonning oʻzi tomonidan qoʻllab - quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sogʻliq, unga uzoq va quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir.

Sogʻlom turmush tarzi – axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy taʼsiridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sogʻlom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish. Sogʻlom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan boʻlib, falsafiy va sotsiologik yoʻnalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar sogʻlom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar. Salomatlikning uch turi mavjud boʻlib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (oʻzini-oʻzini boshqarish tizimi) toʻgʻri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miyaning holatiga bogʻliq boʻlib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqarorlik darajasi, irodaviy fazilatlarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi boʻlgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda boʻlish, madaniyat xazinalarini oʻzlashtirish, oddiy turmush tarziga zid boʻlgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir.

Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr koʻrish va ijtimoiy funksiyalarni toʻliq bajarish uchun zarur shartdir. Sogʻlom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning koʻpayishi va oʻzgarishi bilan bogʻliq. Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr koʻrish va ijtimoiy funksiyalarni toʻliq bajarish uchun zarur shartdir. Sogʻlom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy oʻzgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning koʻpayishi va oʻzgarishi bilan bogʻliq. Sogʻlom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni oʻz ichiga oladi: “samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yoʻq qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, chiniqish, ratsional ovqatlanish va boshqalar”. Samarali mehnat sogʻlom turmush tarzining muhim elementidir. Inson salomatligiga biologik va ijtimoiy omillar taʼsir qilib, ularning asosiysi mehnatdir. Mehnat va dam olishning oqilona rejimi sogʻlom turmush tarzining zarur elementidir. Toʻgʻri va qatʼiy rioya qilingan rejim bilan tananing aniq va zaruriy ish ritmi ishlab chiqiladi, bu

ish va dam olish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi va shu bilan salomatlikni mustahkamlash, mehnat qobiliyatini yaxshilash va mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi.

Yangilanayotgan O'zbekistonda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekam-u 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 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 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'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi, tabiiy 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'g'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 insoniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin.

#### REFERENCES

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil. 300 b.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari -Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil. 238 b.
3. Mahkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Toshkent., "Iqtisod -Moliya" 2008 -yil 300 b.
4. Mahkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Ma'ruza matni., Toshkent., TDPU. 2001-2002 y., 60 b.
5. Ashmarin B. A. Теория и методика физического воспитания. Учебник М.: Просвещение, 1990. 287 с.