

# ***SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHDA JISMONIY TARBIYA ASOSLARI***

***Elboyeva Umida Rahimjon qizi***

*Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat  
fakultetining 3 - D guruh talabasi*

***Эльбоева Умида Рахимжановна***

*Студентка 3-Д группы факультета физической культуры  
Нукусского государственного педагогического института им.*

*Аджинияза*

***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 yetuvchi 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, organizm, funksional, imkoniyat, sog‘lom va barkamol avlod, faol harakat, jismoniy bilim, jismoniy sifatlar, jismoniy qobiliyat.*

## ***ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***

***Аннотация:*** *данная статья посвящена основам здорового образа жизни, его содержанию, формированию здорового образа жизни, физической культуре здорового образа жизни, ее составляющим, физической культуре, спорту, путешествиям и народным играм. Приводятся сведения об особенностях активных действий, физической*

*активности и спорте, физическом воспитании, физическом развитии, распорядке дня, личной гигиене, окружающей среде, факторах закаливания, физической зрелости, здоровом образе жизни, составляющих основу физической культуры.*

***Ключевые слова:** физкультура и спорт, массовый спорт, организм, функциональность, возможности, здоровое и гармоничное поколение, активное движение, физические знания, физические качества, физические способности.*

### **Kirish**

Yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyev aytganlaridek, sogʻlom xalq, sogʻlom millatgina buyuk ishlarga qodir boʻladi. Shu boisdan Prezidentimiz rahnamolgida yosh avlodning har tomonlama barkamol boʻlib yetishish uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda. Shu bilan bir qatorda mamlakatimizda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning ijodiy-intellektual salohiyatini roʻyobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talabalarga toʻliq javob beradigan, har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish boʻyicha keng koʻlamli aniq yoʻnaltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida Oʻzbekiston Respublikasida qonun va qonun osti xujjatlar, jumladan, “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida” Qonunning qabul qilinishi (1992,2000,2015y), 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qaror; 2018-yil 5-martda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi farmoni; 2019-yil 29-yanvarda “Oʻzbekistonda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va aholini jismoniy ommaviy sportga jalb etish toʻgʻrisida”, 2019-yil 13-fevralda “2019-2023-yillar davomida Oʻzbekistonda Jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida”, “Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni

yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 30-oktabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni va qarorlar qabul qilindi. Ushbu qaror, farmonlarni qabul qilinishi O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportning qay darajada taraqqiy etayotganidan, shu bilan bir qatorda Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida qabul qilingan, desak, mubolag'a bulmaydi. Qabul qilingan me'yoriy hujjatlar ta'lim muassasalarida ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish; ta'lim sifatini oshirish, ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish imkoniyatini yaratadi.

### **Tahlil va natijalar**

Ta'lim bosqichlarining uzluksizligi va izchilligini ta'minlash, ta'limning zamonaviy metodologiyasini yaratish, davlat ta'lim standartlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida takomillashtirish, o'quv- metodik majmualarning yangi avlodini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, ta'lim muassasalarining sifatini yaxshilash hamda ularni rivojlantirish chora-tadbirlarini amalga oshirish hamda pedagog xodimlarini kasbiy qayta tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish taqozo etadi. Ta'lim-tarbiya tizimi jarayoniga yangicha yondashish, bola tarbiyasidagi o'zbek xalqining milliy an'analari, qadriyatlarini, xalq ijodiyotining o'ziga xosligi, xalq pedagogikasining ulkan tajribasi hamda o'ziga xos xususiyatlari,

mintaqa iqlim sharoitlari, bolaning jinsi, yosh bokschilari, ularning anatomik-fiziologik, psixologik-gigiyenik jihatlari, barcha ijobiy xususiyatlarini o'zlashtirishni uyg'unlashtirish masalalari alohida o'rin egallaydi.

Sog'lom turmush tarzi insonning madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari samarali ish faoliyati, shaxs gigiyena, gigiyena talablariga qat'iy rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to'g'ri ovqatlanish, jismonan va ruhan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib turish. Sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishda asosiy tadbirlardandir. Sog'lom turmush tarzi ma'lum miqdorda ruhiy va jismoniy talablarni qoniqarli darajada amalga oshirishga imkon beradi. Kun sayin sog'lomlashtirish uslubining turlari oshib bormoqda. Jismoniy mashqlar, ovqatlanish me'yori, uyqu, hammomdan foydalanish va boshqalar harakat faoliyatini oshirib boradi.

Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi va ahamiyati borasida sog'lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan. Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog'lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog'lomlashtirish funksiyalarini bajaradi.

Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarning asosiy maqsadlaridan biri

har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish va har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom turmush" tarzini yaratishligi hamda sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish, salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga da'vat etishdan iborat.

### **Xulosa**

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi 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 tashkillashtirish 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 singdirish bugungi kunning dolzarb fazifalaridandir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. A.Abdullaev. «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.