

## UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINI O‘RGANILGANLIGI

*Asqarov Muhsiddin Alisher o‘g‘li*  
*Erkin tadqiqotchi.*

*Annaotatsiya: Maqolqda umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammosini o‘rganilganligi to‘g‘risida ma‘lumotlar keltirilgan.*

*Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, ma‘naviy sog‘liq.*

### **KIRISH:**

O‘zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgan kundan boshlab hukumatimiz kuchli ijtimoiy siyosatni amalga oshirish to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qila boshladi. Bu g‘amxo‘rlik, albatta, oilada Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda farzandlarni tarbiyalashga e‘tibor ularning salomatlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Zero Prezidentimiz ta‘kidlaganlaridek “...sog‘lom avlodni tarbiyalash masalasi davlatimiz va jamiyatimizning eng muhim ustuvor vazifasi bo‘lib qolmoqda”.

Yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish O‘zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining bosh maqsadini asosini tashkil qiladi. Mustaqillik yillarida barkamol avlod g‘oyasi asosida mazkur davlat siyosatiga molik muammoning ijtimoiy-huquqiy negizi yaratildi.

Ushbu masalalar yoshlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim yo‘nalishlari hisoblanib, ularning ilmiy-nazariy asoslari pedagog, psixolog, huquqshunos, biolog, fiziolog, siyosatshunos, tibbiyotchi olimlar tomonidan tadqiq etilishini taqozo etadi. Shuningdek, mazkur muammo avvalo pedagogika fanining ham tadqiqot predmeti bo‘lib, quyidagi tushunchalar konseptual ilmiy talqinni talab etadi:

- sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom turmush tarzi tushunchalari hamda ularning umumiyli va xususiyli;

- umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ob‘ekti, predmeti, vositalari, samarali shakl va metodlari;

- umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda uzviylik va uzluksizlikni ta‘minlashning ilmiy-nazariy asoslari;

- umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla, ta‘lim muassasalari, NNT va keng jamoatchilik hamkorligi;

- umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali mazmuni, yaxlit mexanizmi;



- umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda fanlararo o'zaro aloqa va o'zaro ta'sir va boshqalarni o'zida mujassamlashtiradi.

Tadqiqot ishining asosiy ob'ekti bo'lgan ta'lim muassasalari o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishida xususan ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, intellektual salohiyatini rivojlantirishda o'ziga xos vazifalarga ega hisoblanadi. Shu munosabat bilan ta'lim mazmuni quyidagi maqsadlarni ko'zda tutadi:

- mustaqilligimizni his eta oladigan, o'zligini anglab yetadigan sog'lom fuqarolarni tarbiyalash;
- respublikamiz ilmiy salohiyatini rivojlantirish;
- jamiyat, davlat va oila oldidagi mas'uliyatni anglaydigan yetuk shaxsni shakllantirish;
- axloqiy pok, jismoniy barkamol, vatan tuyg'usini yuksak anglaydigan fidoyi insonni, izlanuvchan, tashabbuskor sog'lom avlodni tarbiyalash;
- faqat savod o'rganish bilan chegaralanib qolmaydigan, o'rganganlarini hayotga tadbiiq eta oladigan o'quvchi shaxsini tarbiyalash;
- yangi jamiyatni qurish, unda yashash hamda faoliyatga kirisha oladigan yoshlar ongini tarbiyalashdan iboratdir.

Ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlardan asosiy maqsad xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan va texnika, texnologiyalarning yutuqlari asosida shaxsning ma'naviy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishdan iborat. Chunki, ijtimoiy iqtisodiy islohotlar muvaffaqiyati, jamiyatning ahloqiy va ma'naviy kamoloti ko'p jihatdan shaxsning, asosan yoshlarimizning ma'naviy tarbiyasiga bog'liq.

Darhaqiqat so'nggi yillarda keskin o'zgaragan hayot sharoitlari va ta'lim tizimi, uning maqsadi, mazmuni, turlari o'rtasidagi o'zgarishlar yosh avlodning ma'naviy tarbiyasiga yangicha qarash, uni bugungi kun nuqtai nazaridan o'rganish, baholash va unda xalqimizning boy madaniy merosidan maqsadli foydalanishni talab etmoqda.

Chunki, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish va unga rioya etish, sog'lom oilani shakllantirish, farzand ko'rish va uni tarbiyalash shaxs ma'naviy madaniyatining bir ko'rinishi hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson sog'ligining 20-25% atrof-muhit ta'sirida, 20% nasliy omillar asosida, qolgan 55% har-xil sabablar, o'z sog'ligi turmush tarziga bo'lgan e'tibori ta'sirida shakllanar ekan. Sihat-salomatlik muammolari bo'yicha keltirilgan mazkur dalillar shaxsning sog'lom turmush tarzi borasidagi tasavvurlari, savodxonlik darajasi shaxsning o'sib, voyaga yetishida asosiy omil ekanligini isbotlaydi.

Bundan ko'rinib turibiki, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishini talab etadi. Bu bir tomondan o'quvchi yoshlarga sog'lom turmush tarziga oid ma'lum bir pedagogik, psixologik, tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etish haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomonidan, ta'lim – tarbiyada gigienik qoidalariga amal qilish o'zini va yon atrofidagilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini oila, mahalla va ta'lim muassasalari bilan hamjihatlikda asosan ta'lim muassasalarida keng targ'ib qilinmog'i lozim.

Shu o'rinda sog'lom turmush tarzi va uning asosiy tushunchalari haqida qisqacha to'xtalib o'tamiz. Sog'lom turmush tarzi bu insonning hayoti va salomatligi, xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lishi asosda hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish va hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli



ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekalogik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadritlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning o'ziga xos maqsad va vazifalari mavjud bo'lib ular quyidagilardan iboratdir:

- shaxs hayoti va salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish:

- kun tartibiga qat'iy amal qilish:

- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish:

- to'g'ri ovqatlanish qoidasini mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatida foydalanish:

- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan ma'suliyatni qaror toptirish:

- atrof – muhitni muhofaza qilish ekalogik madaniyat qoidalariga ega bo'lish:

- turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning olidini olish layoqatiga ega bo'lish:

- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish) ning rag'batini yuzaga kelmasligini ta'minlash:

- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish shaxsiy gigiena qoidalaridan habardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish:

- o'zida yuksak ahloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani hosil qilishga kelishish, shuningdek, psixogigena talablariga amal qilish:

hayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqloq g'oyasi va mafkura tamoillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitit hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va hokazolar.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda avvalo salomatlik aqidalarini tarkib toptirish, uning evolyusion bosqichlari, uzviyligi va uzluksizligini ta'minlovchi pedagogik maqsadlarga qat'iy rioya etishni taqozo etadi hamda ular quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- salomatlik haqidagi bilim va ko'nikmalarning jamiyat milliy axloqi, aqida va qadriyatlarini tizimida tarixiy shakllanganligi va mavjudligi;

- mavjud salomatlik qadriyatlarini o'quvchilar tomonidan qabul qilinishi, ularni bilish va anglash;

- salomatlik qadriyatlarini anglash va qabul qilish asosida o'quvchilarning rivojlanishida sog'lom tafakkurni hamda kundalik hayot tarzida sog'lom turmush tarzi tushunchalarini shakllantira olish;

- o'quvchilar kamolotida sog'lom tafakkurning sog'lom turmush tarzining shakllanishiga asos bo'lishini pedagogik nuqtai nazardan anglash asosida o'quvchilar sog'lom turmush tarzining shakllanishi.

Salomatlik haqidagi bilim va sog'lom tafakkurning shakllanganligi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng birinchi va muhim bo'g'ini hisoblanadi.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi tushunchasining pedagogik mazmuni inson → shaxs → sog'lom bilim va malakalarni egallashga intilish → sog'lom bo'lishga say'-harakat → salomatlikni shaxsiy qadriyatga aylantirish → salomatlik nuqtai nazaridan barkamollikka erishish → shaxsiy salomatlikning barqarorligi va ta'min etilganligiga erishish → o'z salomatligining posboni bo'la olish → jamiyat, ya'ni oila, mehnat yoki o'qish dargohi, mahallada sog'lom turmush tarzining shakllanishiga



harakat qilish va jamiyatga ijobiy ta'sir o'tkaza olish → jamiyatni sog'lomlashtirish kabi tushunchalarning uzviyligi, ular davomiyligi va ustuvorligini talab etadi.

Sog'lom turmush tarzi insoniyat oldida turgan eng muhim muammo, ya'ni insonlar tomonidan unga muntazam rioya etib yashashi, jismonan sog'lom, aqlan barkamol yangi avlodni shakllantirishi, mehnat qilishi, dam olishi va ijtimoiy faoliyat ko'rsatishga yordam beruvchi ijtimoiy jihatdan oqilona bo'lgan turmush tarzi muammosidir. Sog'lom turmush tarzi ijtimoiy borliq, ijtimoiy munosabatlarning eng asosiy belgilari kishilarning moddiy va ma'naviy faoliyati, ijtimoiy hayotning hamma sohalarida ana shu turmush faoliyatining aniq sharoitlari bilan mustahkam bog'liq bo'lgan shakllarining mujassamidir. Demak, sog'lom turmush tarzi inson hayot faoliyatining miqdor va sifat ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi. Bu ko'rsatkichlar nisbiy bo'lib, taraqqiyotga, ijtimoiy-iqtisodiy omillarga ko'ra o'zgarib boradi.

Sog'lom turmush tarzi kishilarning hayot darajasi bilan, sihat-salomatligi, kayfiyati, intilishlari, ishonchi, kundalik o'zgarishlar bilan, bu o'zgarishlar xalqimizning ehtiyojini qay darajada qondirishi bilan, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy taraqqiyoti darajasi bilan, eng muhimi, yosh avlod tarbiyasining yuksak samaradorligini ta'min-laydigan chora-tadbirlar bilan bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzi mehnat, turmush va dam olish, shaxslararo munosabatlar madaniyati, ekologik madaniyat, o'z organizmini fiziologik jihatdan maqbul holatda saqlash, shuningdek atrofdagilarning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish kabi omillarni o'z ichiga oladi.

Ilmiy tadqiqot sohasida tarixiy va zamonaviy nuqtai nazardan o'z an'alariga ega bo'lgan muammolardan biri turmush tarzi hisoblanadi. Bu muammoga oid nihoyatda ko'p tadqiqotlar yaratilganiga qaramay muammo hali to'la-to'kis o'z yechimini topmagan. Biz umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari muammosini o'rganishga kirishar ekanmiz, uni bu sohada yuzaga kelgan umummilliy va falsafiy konsepsiyalarga bog'lamasdan turib to'g'ri tushunish mumkin emasligini ta'kidlashimiz lozim. Binobarin, sog'lom turmush tarzi asosiy tushuncha – "turmush tarzi" ning sifat jihatidan aniq ifodasidir.

Turmush tarzi, eng avvalo, kishilarning yaxlit hayotiy faoliyati bilan bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladigan murakkab hodisadir. Turmush tarzi nafaqat umumiy muhitda faoliyat ko'rsatadigan kishilar xulq-atvoridagi rang-baranglikning mohiyatini, uni faol o'zlashtirishning ijtimoiy tabiatini ifodalaydi, shu bilan uni o'zgartirish shakli, usuli hamdir.

Binobarin, kishilar hayotiy faoliyatining asosiy shakllari ijtimoiy turmushning ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy shart-sharoitlarini butun ko'lami bilan o'z ichiga oladi. Turmush tarzi belgisi sifatida quyi-dagilarni ta'kidlab o'tish mumkin: birinchidan, kishilarning ishlab chiqarishlik faoliyati; ikkinchidan, moddiy va ma'naviy ehtiyojlarni qondirishning usul va shakllari; uchinchidan, ijtimoiy-siyosiy munosabatlar; to'rtinchidan, kishilarning ma'naviy faoliyati (madaniy faoliyati) sohalaridan iboratdir.

Demak, turmush tarzi tuzilishini, kishilar hayotiy faoliyatining asosiy turlarini ishlab chiqarish, ya'ni mehnat faoliyati, ijtimoiy-siyosiy faoliyat, madaniyat va bilish sohasidagi faoliyat, ehtiyojlarni qondirish shakllari tashkil etadi.

Taklif etilayotgan tuzilma turmush tarzi o'quvchilar faoliyatining keng sohalarini qamrab oladi.

Fan-texnikaning eng so'nggi yutuqlaridan foydalanish imkoniyati kengayib borayotgan hozirgi davrda sog'lom turmush tarzini shakllantirish inson hayoti faoliyatida tibbiy gigenik, ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik jihatlarning o'zaro uyg'unlashuvini talab etadi.

Yuqoridagi fikrlar bugungi kunda jamiyatimizda qaror topayotgan yangicha mezonlar, yashash tamoyillari, milliy mafkuraning hayotiyliigi, oxir-oqibatda milliy turmush tarzimizning tabiatini o'zida gavdalanira olishi, uning ruhiyatiga mos bo'lishi kerak, degan xulosani beradi.

Ijtimoiy hayot faoliyatining eng muhim sohaları aholi salomatligiga bog'liqdir. Insonlarning salomatligi mehnatning qanday tashkil etilganligiga, uning hozirgi zamon fan-texnika yutuqlaridan qay



darajada foydalanishiga, ma'naviy-ruhiy muhitga, xodimlarning o'zaro munosabatlariga, ularning ruhiy-emotsional holatlariga ko'p jihatdan bog'liqdir. Maqsadimiz, sog'lom avlodni voyaga yetkazish ekan, kishilar hayotining hozirgi davridagi ruhiy-emotsional hamda sog'lomlashtiruvchi gigienik tomonlariga ham jiddiy ahamiyat berish talab etiladi.

Turmush tarzi bu individual xususiyatlarni va ijti-moiy-madaniy omillar bilan sharhlanadigan hayotiy faoliyat shaklidir. Sog'lom turmush tarzi esa jamiyat va insonning jismoniy, ruhiy, borliq bilan yaxlit tarzda uyg'unlashgan oqilona hayotiy faoliyatidir.

O'zbekistonda keng ko'lamda amalga oshirilayotgan yangiliklar, islohotlar, ayniqsa, "Sog'lom bola yili" Davlat dasturining hayotga tadbiiq etilgani sog'lom hayot, sog'lom ongning xalqimiz turmush faoliyatining asosiga aylantirmoqda, bu g'oyalar ijtimoiy taraqqiyotning asosiy yo'nalishlarini barqarorlashtirishga xizmat qilmoqda.

Ma'lumki, sog'lom turmush tarzining asosiy tushunchalaridan biri sog'lik, sihat-salomatlik shaxsning ijtimoiy biologik o'sish jarayonidagi asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Mazkur tushuncha tahliliga adabiyotlarda turlicha yondashuvlar mavjud. Masalan, V.Dal lug'atida "Sihat-salomatlik – bu organizmning tiriklik holati, kasallikning yo'qligi" deya izohlansa, butun jahon salomatlikni saqlash tashkiloti salomatlik tushunchasining quyidagi ta'rifini taklif qiladi, ya'ni: "Salomatlik – bu nafaqat kamchiliklar va kasalliklarning barham topishi, balki uni to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy-ma'naviy, muvaffaqiyatli muhofaza qilishdan iboratdir". Yuqoridagi izohlarga aniqlik kiritadigan bo'lsak, bizningcha "Sihat-salomatlik – bu insonning tom ma'noda kasalliklardan holi bo'lgan fizik va aqliy holatidir".

Tibbiy ensiklopediyalarda sog'lik hamda sihat-salomatlik tushunchasi 4 ta asosiy yo'nalishga bo'lib izohlanadi va o'rganiladi.

1. Xolati bo'yicha sog'liq. Bu yo'nalish organizmning umumiy holatini belgilovchi, uning biologik o'sishi va rivojlanish jarayonini belgilaydi.
2. Harakat bo'yicha sog'liq. Bu yo'nalish inson organizmi har xil a'zolarining harakat vazifalarini ta'minlash, o'sish darajasini belgilaydi.
3. Ruhiy sog'liq. Bu atama fanga 1979 yilda kiritilgan bo'lib, inson ruhiy xolatini aniqlaydi. Shaxsning ruhiy holati ya'ni quvonch-tashvishlari, turli o'zgarishlar, voqyealarning sihat-salomatlikka bo'lgan ta'sirini tabiiy va ijtimoiy imkoniyatlaridan kelib chiqib o'rganadi.
4. Ma'naviy sog'liq. Bu shaxsning jamiyatda o'z o'rnini topishi, o'z xatti-harakatlari, ichki kechinmalarini tartibga solish, umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik va ulardan hayot tarzini yo'lga qo'yishda foydalanish, og'ir hayotiy vaziyatlarda oqilona yo'l tanlash ko'nikmalarining shakllanishi bilan belgilanadi.

Ularning fikricha, intellektual sog'liq fikrlash, axborotlarni qabul qilish va uni yetkazishda o'z aksini topsa, ijtimoiy sog'liq, insonni ijtimoiy faolligida jamiyatda o'z o'rnini topishi, kasbiy kamolotida o'z ifodasini topadi.

Salomatlik, sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi bo'yicha shug'ullanuvchi tadqiqotchilardan R.Ayzman ham shaxs salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganar ekan, uning quyidagi darajalarini ajratib ko'rsatadi:

- jismoniy, ya'ni genetik, biokimyoviy, metabolik, morfologik, funksional;
- ruhiy, ya'ni hissiy, aqliy, shaxsiy;
- ijtimoiy-ma'naviy yoki ahloqiy.

Ilmiy tajribalarning ko'rsatishicha, faylasuflar, etnograflar, tarixchilar, sotsiologlar, psixologlar va pedagoglar tomonidan sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush tarzi muammosining falsafiy jihatlari, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy munosabatlardagi o'rni, jamiyatga tarbiyaviy ta'siri, aholi o'rtasida,





ayniqsa yoshlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalalariga bagʻishlangan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Turmush tarzi tarixan tarkib topgan ijtimoiy-iqtisodiy va maʼnaviy faktorlar bilan belgilanadigan kundalik hayot ukلامي boʻlib, shu asosda rivojlangan munosabatlar, anʼanalar va urf-odatlardan iboratdir.

N.Oʻrinboev sogʻlom turmush tarzini jamiyatning barqaror taraqqiyotini taʼminlovchi omil sifatida huquqiy jihatdan oʻrgangan, biroq shaxsda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatni sogʻlomlashtirish mumkinligiga asosiy eʼtiborni qaratmagan.

Sotsiolog olimlarning fikriga koʻra turmush tarzi muayyan tarixiy ijtimoiy munosabatlarga mos keluvchi inson hayot faoliyatining individual yoki guruhviy turi. Jamiyat hayotida shaxs turli sohalariga oid oʻz fikrlarini namoyon etadi. Turmush tarzi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, madaniy, tabiiy va boshqa sharoitlarga bogʻliq holda shakllanadi va jamiyat moddiy va maʼnaviy hayoti unsurlaridan tashkil topgan yaxlit tuzilma sifatida namoyon boʻladi. Turmush tarzi muayyan ijtimoiy qurilmani tavsiflaydi va bu jamiyatda individ qanday yashayotganini, u inson oʻz “Men”i rivojlanishi va takomillashishi uchun nima qilayotganini, uning ehtiyojlari manfaatlari va ijodiy imkoniyatlari amalga oshayotganini koʻrsatadi. Turmush tarzi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar, mafkura va madaniyat, atrof-muhitning insonga taʼsiri sifatida shakllanadi hamda jamiyatdagi iqtisodiy va ijtimoiy-siyosiy jarayonlarga faol taʼsir etadi. Birgalikdagi faoliyat usullari, ijtimoiy-jamoaviy munosabatlar va kishilar oʻrtasidagi aloqa, ular muloqoti va xulq-atvorining ustuvor shakli, muloqotning maqsad va vazifasi, faoliyatning manfaatlari turmush tarzining xarakterini belgilaydi.

I.Jabborov turmush tarzini etnografik va milliy-etnik jihatdan oʻrgandi. U turmush tarzini kishilarning ijtimoiy ishlab chiqarishning muayyan tizimida tutadigan oʻrni, ijtimoiy kuchlarning yetukligi, moddiy ishlab chiqarish vositalari taraqqiyoti, shuningdek, ularni tub ijtimoiy manfaatlarini amalga oshirishga tatbiq etish, turmush tarzi sub'ektining yutuqlarga erishishi va ehtiyojlarini qondirish darajasi bilan belgilanadigan hayotiy faoliyatning aniq-tarixiy jarayoni sifatida izohlaydi.

Huquqshunos N.Oʻrinboev tomonidan mustaqillik sharoitida barqaror taraqqiyotni taʼminlashda xalq turmush tarzining oʻrni ijtimoiy falsafiy jihatdan tadqiq etildi. U turmush tarzi tushunchasiga quyidagicha toʻxtalib oʻtadi:<sup>1</sup>

- turmush tarzi tabiat, jamiyat va insonning oʻzini-oʻzi yaratuvchanlik qobiliyatidir;
- turmush tarzi moddiy va maʼnaviy ehtiyojlarni qondirish usulidir;
- kishilarning ijtimoiy-siyosiy faoliyat sohasida va davlatni boshqarishda ishtirok etish shaklidir;
- nazariy, empirik va qadriyatli – yoʻnalish darajasidagi bilish faoliyati;
- jamiyat va uning ijtimoiy tizimchalari (xalq, sinf, oila, mahalla va boshqalar) doirasida amal qiladigan kishilar oʻrtasidagi muloqotlarni oʻz ichiga oladigan kommunikativ faoliyat. Bizning fikrimizcha, u insonning jismoniy va maʼnaviy rivojlanishiga qaratilgan pedagogik faoliyat hamdir.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda va umulashtirish asosida umumiy oʻrta taʼlim maktab oʻquvchilari sogʻlom turmush tarzi deganda quyidagilarni hisobga olishlarini lozim deb topdik:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yoʻl qoʻymaslik, aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida toʻgʻri rejalashtirish;
- toʻgʻri va sifatli ovqatlanish;
- shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish;
- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;
- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning roʻy berishini oldini olish;



- to'g'ri jinsiy tarbiya olish;
- psixogigiena talablari(haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;
- balog'at yoshida turli xil emotsiyalarga berilmaslik, o'zini boshqara bilish hamda xarakterdagi mavjud salbiy holatlarga e'tibor berish;
- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'yimaslik va h.k.).

Tadqiqotlarimiz davomida tibbiy-biologik, psixologik va pedagogik, falsafiy, ijtimoiy adabiyotlarning tahlili sog'lom turmush tarzi tushunchasiga turlicha yondoshuvlarni tahlil etish va pedagogik nuqtai nazardan o'rganish asosida quyidagicha ta'rif berish imkonini berdi. Sog'lom turmush tarzi – insoniyatning paydo bo'lishi bilan hayotiy ehtiyojga aylanib qolgan ma'naviy, jismoniy, ruhiy, ijtimoiy salomatlik haqidagi milliy hamda umuminsoniy qadriyatlarining mazmun va mohiyatini chuqur bilgan holda ularga ongli ravishda amal qilish, rejali, maqsadli sog'lom hayot kechirish qoidalariga to'liq rioya etgan holda ularni kundalik hayotiy ehtiyojga aylantirish tafakkuri va uning amaliyoti demakdir.

Demak, umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ikki muhim qirrasini mavjud, birinchidan o'quvchilarning sog'lomlik borasidagi bilim va malakalari majmuidan iborat ekanliklari, ikkinchidan esa, mana shu bilim va malakalarning ularning real hayotida amalga oshirilishiga bog'liqligi. Sog'lom turmush tarzi umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari ongida shakllanishi va ularning hayot tarziga aylanishi uchun pedagogik jarayondan uzviylik va uzluksizlik talab etiladi. Uzviylik – amalga oshiriladigan ta'lim-tarbiya ishlarining mazmunan izchilligi, biri birini to'ldirishi, tizimlilik, ilmiyligi, davomiyligi, bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, hayot qo'ygan muammolarga hozirjavobligi, amaliyotga mosligi hamda o'zaro aloqadorlikda samarali pedagogik natijalarga olib kelishi demakdir. Sog'lom turmush tarzini umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari kundalik turmush tarzining doimiy qadriyati va an'anasiga aylantirish uchun ta'lim tizimida uni shakllantirish asosidagi yaxlit tizimini yaratish maqsadga muvofiqdir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abu Nasr Farobiy. Fazilat, baxt-saodat va kamolot haqida muqaddima, tarjima va izohlar muallifi: M.Qodirov: ma'sul muharrir: A.Jalolov. – T: «Yozuvchi», 2001. – 64b.
2. Alisherovich, A. F. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YANGI PEDAGOGIK TEHNOLOGILARNI QO'LLANILISHINI MOHIYATI. *Научный Фокус*, 1(7), 763-768.
3. Mirzamahmudov. Sh, Isaqov. N, Hasanov. A, "Sharq mutafakkirlari jismoniy tarbiya va sihat salomatlik haqida" Namangan 2005
4. Fakhritdin, Askarov. "Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach". *Eurasian Scientific Herald* 16 (2023): 20-24.
5. Qambarov S.S., Asqarov F.A., Ummatov N.R. SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – C. 789-791.
6. D.J. Sharipova, G.S. Fuzailova, G.A. Shaxmurova, M.T. Toirova, M. Turkmenova, D.Zufarova "Talabarlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish" Farg'ona 2010 y
7. Gaybullayev N.R. Ta'lim-tarbiyaning amaliy yo'nalishi. T. O'qituvchi. 1986.
8. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

