SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY MADANIYATNING BOLALAR VA YOSHLAR RIVOJIGA TA’SIRI

Muxtorova Xusnidaxon Abdug‘oporovna
Andijon davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi va jismoniy madaniyatning o‘sib kelayotgan bolalar va yoshlar rivojlanishiga ta’siri, uning ilmiy-nazariy va pedagogik asoslari yoritilgan. Muallif muntazam jismoniy mashg‘ulotlarning shaxs dinamik stereotipini shakllantirish, organizm chidamliligi va ruhiy-psixologik barqarorligini oshirishdagi o‘rnini asoslab beradi. Maqolada oilada va ta’lim muassasalarida sog‘lom muhitni yaratish, Ibn Sinoning pedagogik-tibbiy qarashlaridan foydalanish hamda jismoniy tarbiya vositasida yoshlarda milliy g‘urur, vatanparvarlik va axloqiy fazilatlarni shakllantirish masalalari atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, dinamik stereotip, vatanparvarlik tarbiyasi, oilaviy muhit, ma’naviy-axloqiy fazilatlar, jismoniy yetuklik.

Аннотация: В данной статье освещается влияние здорового образа жизни и физической культуры на развитие подрастающих детей и молодежи, а также их научно-теоретические и педагогические основы. Автор обосновывает роль регулярных физических упражнений в формировании динамического стереотипа личности, повышении выносливости и психологической устойчивости организма. В статье подробно анализируются вопросы создания здоровой среды в семье и образовательных учреждениях, использования педагогико-медицинских взглядов Ибн Сины, а также формирования у молодежи национальной гордости, патриотизма и нравственных качеств посредством физического воспитания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, динамический стереотип, патриотическое воспитание, семейная среда, духовно-нравственные качества, физическая зрелость.

Abstract: This article highlights the impact of a healthy lifestyle and physical culture on the development of growing children and youth, as well as its scientific-theoretical and pedagogical foundations. The

author substantiates the role of regular physical exercise in forming a dynamic personality stereotype and increasing the body's endurance and psychological stability. The article provides a comprehensive analysis of the issues of creating a healthy environment in the family and educational institutions, utilizing Ibn Sina's pedagogical and medical views, and fostering national pride, patriotism, and moral qualities in youth through physical education.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, physical education, dynamic stereotype, patriotic education, family environment, spiritual and moral qualities, physical maturity.

Barqaror sog‘lom turmush tarzini shakllantirish tushunchasi ilmiy-nazariy ta’riflar va turli mazmundagi talqinlarga ega bo‘lib, qadim zamonlardan to hozirgi kungacha insoniyat tajribasida o‘z o‘rnini saqlab kelgan. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat individual salomatlik va jismoniy rivojlanishning asosiy omili, balki butunlay rivojlangan, barkamol avlodni tarbiyalashning muhim vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Jamiyat a’zosining sog‘lig‘i, uzoq umr ko‘rishi, jismoniy chidamliligi va tana a’zolarining yuqori ish qobiliyati uning muntazam jismoniy tayyorgarligiga, shuningdek, sog‘lom odatlar va turmush tarzini amalda qo‘llashiga bevosita bog‘liq.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi esa a’zo tomonidan shakllantirilgan va o‘ziga xos dinamik stereotipga aylangan sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar jarayoni bilan belgilanadi. Bu jarayon nafaqat muskullar va asab tizimining rivojlanishiga, balki harakat koordinatsiyasi, chidamlilik, tezlik va muvozanat kabi jismoniy fazilatlarning mustahkamlanishiga ham xizmat qiladi. Shu bois, barqaror sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi mustaqillik yillarida mamlakatimizning davlat siyosati va boshqaruvidagi ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida e’tibordan chetda qolmaydi.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy faollikni oshirish va avlodning barkamolligini ta’minlashga qaratilgan dastur va loyihalar ilmiy asosda ishlab chiqilmoqda, bu esa jamiyatda salomatlikni mustahkamlash va farovonlikni oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishni targ‘ib etish, yoshlarning jismoniy, ruhiy va tibbiy salomatligini ta’minlash hamda sog‘lom turmush tarzini tibbiy jihatdan qabul qilish va unga doimiy amal qilish orqali ularning salomatligini mustahkamlash katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, bunday faoliyat yoshlar orasida milliy ong va milliy g‘ururni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Respublikamizda yoshlar dunyoqarashini kengaytirish, milliy o‘zlikni anglash, milliy tafakkur va g‘ururni shakllantirishga qaratilgan

keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda [1]. Shuningdek, oilada sog‘lom turmush tarzini yaratish jamiyat a’zolarini, xususan yoshlarni, milliy vatanparvarlik, insonparvarlik g‘oyalari hamda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq bo‘lishga tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Oiladagi sog‘lom turmush tarzi, shuningdek, bugungi o‘tish davrida milliy madaniyatimizni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, davlatimiz oilalarda sog‘lom turmush tarzini yaratish va uni yanada takomillashtirish uchun zarur sharoitlarni ta’minlamoqda. Chunki inson hayoti jamiyatning iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va ma’naviy-madaniy rivojlanishining aksidir va oiladagi sog‘lom muhitni belgilaydi. Yoshlar salomatligini mustahkamlashda esa bolaning erta yoshdan jismoniy tarbiyasi, muntazam sport bilan shug‘ullanishi va oiladagi sog‘lom muhitning roli katta hisoblanadi [2].

Hozirgi kunda respublikamizning boshqa sohalarida bo‘lgani kabi jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish imkoniyatlari mavjud. Bolalik va o‘smirlik davrida jismoniy tarbiya bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya darslarida bolalarda ixtiyoriy fazilatlar mustahkamlanadi, ularning muloqot qobiliyati, mehnatsevarligi, intizomi va axloqiy fazilatlari shakllantiriladi. Inson dunyoga kelishi bilan turli harakatlarni amalga oshirish ehtiyoji yuzaga keladi. Ibn Sino ta’kidlaganidek, inson harakat qilganda, uning to‘qimalaridagi zararli moddalar ter orqali organizmdan chiqariladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylari tushunishlari kerakki, jismoniy tarbiya – bu har bir o‘quvchining shaxsiy masalasi emas, balki jamiyat tomonidan qo‘yilgan zarur talabdir. Bizning sog‘lig‘imiz nafaqat o‘zimiz uchun, balki atrofimizdagilar va Vatanimiz farovonligi uchun ham muhimdir. Shu bois, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari har bir o‘quvchining kundalik hayotida doimiy maqsadga aylanishi, shuningdek, o‘zini rivojlantirish, kamolot sari intilish, Vatanni sevish va himoya qilish kabi sharafli vazifalarni bajarish bilan uzviy bog‘lanishi lozim.

Sog‘lom turmush tarzi – bu nafaqat hayot faoliyatini tizimli ravishda tashkil etish, balki hayot qadriyatini chuqur anglash demakdir. Sog‘lom turmush tarzi jiddiy kasalliklarning oldini oladi, oilaviy muhitni barqarorlashtiradi va undagi ruhiy-psixologik muhitni mustahkamlaydi [3]. Shu bois, sog‘lom turmush tarsi masalasi nafaqat davlat va nodavlat tashkilotlariga, balki har bir oila uchun ham dolzarbdir. Olimlarimizning pedagogik qarashlariga ko‘ra, “faqat sog‘lom xalq va sog‘lom millat buyuk ishlarni amalga oshira oladi”. Shu sababli, xalqimiz salomatligini himoya qilish har bir insonning muqaddas burchi hisoblanadi.

Barchasi bolalikdan boshlanadi. Ta’lim bolaning sog‘lom o‘sishi, qobiliyatlarini namoyon etishi va jamiyatda o‘z o‘rnini topishi uchun eng muhim omillardan biridir. Shu bois, bolalarni dunyo bilan tanishtirish jarayonida ularni sport bilan tanishtirish alohida ahamiyatga ega. Ma’lumki, jismoniy madaniyat, avvalo, insonning sog‘lig‘ini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi, umrini uzaytiradi, tana holatini yangilaydi va kuch bag‘ishlaydi. Shu sababli, jismonan sog‘lom va baquvvat yoshlarni tarbiyalash faqat ota-ona yoki maktabning emas, balki butun davlatning dolzarb masalasi bo‘lib, uni hal qilishda kompleks va tizimli yondashuv talab etiladi.

Shuning uchun yoshlar ongiga, tafakkuriga va ma’naviyatiga sog‘lom turmush tarzini singdirish, ularni salbiy ta’sir ko‘rsatadigan har qanday yomon g‘oyalardan himoyalash, ularning g‘oyaviy immunitetini mustahkamlash zarur. O‘quvchilarni Vataniga, milliy va ma’naviy tarixiga, o‘z qadriyatlariga sodiq ruhda tarbiyalash – har birimizning professional burchimiz va oliy maqsadimizdir.

Jismoniy yetuklikka erishish uchun har bir oilada sog‘lom turmush tarzini olib borish, yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun sharoit yaratish va ularda bolalikdan sportga qiziqish uyg‘otish maqsadga muvofiqdir. Agar o‘sib kelayotgan avlodning kundalik hayotida bunday jismoniy madaniyat va jismoniy mashqlarni targ‘ib qilish ommalashsa, sport bilan shug‘ullanuvchi inson ruhiy ko‘tarinkilik holatida bo‘ladi, kayfi yaxshi bo‘ladi, yuzida qon aylanishi yaxshilanadi, mushaklarda “quvonch” seziladi, jismoniy mashqlarni amalga oshiradi, mushaklarni tiklashni ongli ravishda tanlaydi va natijada organizm jismoniy yuklamalarga va muntazam mashg‘ulotlarga moslashadi [4].

Doimiy jismoniy takomillashuv maqsadida muntazam harakatlar ste reotipi (odati) paydo bo‘lishi insonni ushbu harakatlarni odatdagi dozada bajarishga majbur qiladi. Bu sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lishga ilk qadamdir.

Xulosa qiladigan bo‘lsak, har bir insonning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida jismoniy tarbiya va muntazam sport mashg‘ulotlarining o‘rni beqiyosdir. Shuning uchun shaxs o‘z hayot faoliyatini rejalashtirar ekan, qaysi jismoniy yuklamalar uning organizmi uchun eng samarali ekanligini, ularni qanday tartib va intensivlikda bajarish zarurligini, shuningdek, ushbu mashqlar uning jismoniy rivojlanishi, muskullar faoliyati, chidamliligi, ruhiy holati va umumiy salomatligiga qanday ijobiy ta’sir ko‘rsatishini chuqur anglab yetishi lozim. Bu bilim va tajriba shaxsga faqat o‘z jismoniy holatini nazorat qilish imkonini bermaydi, balki sog‘lom odatlarni hayotga muntazam tatbiq etishga, organizmni stress va kasalliklarga chidamli qilishga, shuning-

dek, o‘sib kelayotgan avlodni sog‘lom va baquvvat tarzda tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va sportni hayot tarziga doimiy kiritish nafaqat individual salomatlikni mustahkamlash, balki jamiyat salomatligi va milliy sog‘lom avlodni shakllantirishning asosiy ilmiy-pedagogik tamoyillaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tursunov M.T. Zdorovyy obraz jizni. – T.: Nauka, 1990. – 45 s.
2. Xodjaev F., Usmanxodjaev T. Fizicheskoe vospitanie v nachalnykh klassax: Uchebnoe posobie. – T.: Uchitel, 1996.
3. Orinboev N. Ustoychivoe razvitie i zdorovyy obraz jizni. – Fergana: Jahon nashriyoti, 2007. – 118 s.
4. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Tashkent, 2007.