

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI

N.N. Xolmirzaev, Qo‘qon universiteti
“Ta‘lim” kafedrası dotsenti v.b. ,
falsafa fanlari bo‘yicha (PhD)

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, ma‘naviy tarbiya, ijtimoiy rolklar, sport o‘yinlari, “Sport-sog‘lomlashtirish kuni”

Annotatsiya: Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda mavjud muammolarni, ularni oldini olish yo‘llari, hamda bu borada tarbiya tizimi va sportning ahamiyati haqida fikr yuritiladi.

Key words: Healthy lifestyle, spiritual education, social roles, sports games, "Sports-health improvement day"

Abstract: The article discusses the existing problems in the formation of a healthy lifestyle, ways to prevent them, and the importance of the education system and sports in this regard.

Shiddat bilan rivojlanayotgan hozirgi zamonda inson omili muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunning oldimizga qo‘yayotgan dolzarb vazifasi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, jihatdan asoslangan o‘ziga xos turmush tarzini yaratishdir. Ana shunday sharoitda barqaror taraqqiyotni belgilovchi muhim omillar sifatida kishilarda, hususan yoshlarda sog‘lom hayot, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga e‘tibor qaratish butun jamoatchilik oldida turgan muhim vazifalardan biriga aylandi.

Tarixdan ma‘lumki ota-bobolarimiz sog‘lom turmush tarzini yaratishga jiddiy e‘tibor qaratgan. Kezi kelganda qadimgi ma‘naviy manbalarda ham ushbu masalaga alohida e‘tibor qaratilganligini ta‘kidlab o‘tish joiz. Jumladan Zardushtiylik dinida ham yaqin qarindoshlar o‘rtasida nikoh munosabatlarini o‘rnatilishiga yo‘l berilmaganligi shundan dalolat beradi. Bu o‘z navbatida hozirgi

zamon tibbiyoti rad etayotgan qarindosh-urug‘lar o‘rtasida yuz berayotgan nikohning salbiy oqibatlarini bobolarimiz yaxshi tushunganliklaridan darak beradi.

Binobarin sog‘lom turmush tarzini yaratish kechagi yoki bugungi voqelik emas, balki uning o‘q ildizlari uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Hususan turmush tarzining sog‘lom negizlarini yaratish to‘g‘risidagi tasavvurlar qadimgi davr yunon faylasufi Gippokratning “Sog‘lom turmush tarzi haqida”gi risolasida muhim o‘g‘itlar ko‘rinishida bayon qilinadi. Risolasi muallifining fikriga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda tibbiy nuqtai nazardan inson jismoniy salomatligi, muhitning tashqi omillari – iqlim, tuproq kabilar bilan birga, kishilarning hayot tarzi mamlakatlar qonunlari odamdagi jismoniy va ruhiy xususiyatlar ham katta rol o‘ynaydi.

Hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan siyosatning asosiy tamoyillaridan biri bu sog‘lom turmush tarzi asosida barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish ekanligini inobatga olsak yuqorida keltirilgan dalillar biz uchun yo‘nalish beradi. Bu borada hozirgi kunga kelib sog‘lom turmush tarzini yoshlar o‘rtasida shakllantirish va ommaviy hayot yo‘siniga aylantirish uchun quyidagilarga e‘tibor qaratish kerak deb hisoblaymiz.

- Tozalik, ozodalik va pokiza xayot tarziga doimo amal qilish, to‘g‘ri ratsional ovqatlanish, zararli illatlar, xususan spirtli ichimliklar ichish va kayf beruvchi chekish vositalaridan foydalanmaslik, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish va boshqalar;

Biz yuqorida ko‘rsatgan omillar sog‘lom turmush tarzini yaratish bo‘yicha avloddan- avlodga o‘tib kelayotgan dasturul-amal desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Zero ushbu vositalar yordamida sog‘lom turmush tarzini yaratishga erishish mumkin. Ammo shuni ta’kidlash joizki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga to‘siq bo‘ladigan omillar ham yo‘q emas.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga to‘siq bo‘layotgan va bartaraf etilishi lozim bo‘lgan ushbu omillarni misol keltirish mumkin.

- XXI asrning chegara bilmas muammolaridan biri narkobiznesning kuchayishi, milliy g'oyaga zid bo'lgan yot g'oyalarning tarqatishga bo'lgan urinishlarning ko'payib borayotganligi, turli hildagi yuqumli kasalliklarning tez va osonlik bilan tarqalib borishi va hakazo...

Bunga jumladan orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi ya'ni OITSni misol keltirishimiz mumkin. Ayni paytda erta turmush qurish yoki qarindoshlar o'rtasida yuz berayotgan nikoh qurish holatlarining mavjudligi, halqaro terrorizming keng quloch yoyishi, g'arb televideniylari orqali berilayotgan behayo filmlar namoyishi, ommaviy ma'daniyatning salbiy illatlari ham oldimizda turgan bartaraf etilishi lozim bo'lgan dolzarb vazifalardan biriga aylangan.

Sog'lom avlodni voyaga yetkazish va ularni xalq koriga yaraydigan malakali kadrlar qilib tarbiyalash bosh maqsadimiz ekan bu sohada hali ko'plab xayrli ishlarni bajarashimizga to'g'ri kelishini yuqorida ko'rsatilgan omillar isbotlab turibdi. Shuni inobatga olgan xolda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga to'siq bo'layotgan omillarni bartaraf etish uchun hammamiz birdek mas'ul ekanimizni unutmashimiz lozim.

Sog'lom turmush tarzini yaratish uchun quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish to'g'risida o'z tavsiyalarimizni kiritishni lozim topdik.

- Erta turmush qurishning salbiy oqibatlarini yoritilgan filmlarni televideniya namoyishini yanada ko'paytirish, turli yuqumli kasalliklar profilaktika choralarini yanada kuchaytirish hamda targ'ibot-tashviqot ishlari jarayonida zamonaviy axborot-tehnologiyalari imkoniyatlaridan unumli foydalanish, jismoniy mashqlarni me'yorida va muttasil bajarib borish, televideniya orqali ko'rsatuvlar va filmlar namoyishi chog'ida tamaki chekib turish holatlari tushirilgan tasvirlarni olib tashlash, zero bu norasmiy reklamani keltirib chiqaradi. Shuningdek yoshlar kompyuter o'yinlari orasida zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi o'yinlar yo'qligini nazorat qilib borish ham foydadan holi bo'lmaydi.

Hozirgi kunga kelib sog'lom hayot kechirishning muhim omillaridan biri bo'lgan sport sohasiga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Buning

sababi sportning sog'lom turmush tarzi va barqaror taraqqiyot omillardan biriga, hamda xalqlar o'rtasidagi tinchlik va hamjihatlikni ta'minlovchi vositaga aylanganidir.

Sport mamlakatni dunyoga tanitadigan va dovrug'ini ko'taradigan muhim vositalardan biridir. Ayni paytda mamlakatimizda bolalar sporti sohasiga har qachongidan ham katta e'tibor qaratilayotganligi bejiz emas. Mamlakatimizda uch bosqichli sport o'yinlari tizimi yaratilganligi yoshlarni kelajakka munosib voris bo'lish uchun tayyorlovchi muhim omil vazifasini o'tamoqda. Aynan shu sababdan mamlakatimiz bolalar va yoshlar sporti doirasida katta yutuqlarni qo'lga kiritmoqda. Ayni paytda bu xarakterlar o'z samarasini berayotganligini barchamiz o'z ko'zimiz bilan ko'rib guvoh bo'lmoqdamiz. Jumladan mamlakatimiz yoshlar futbol jamoasining Argentina maydonlarida o'tkazilgan jahon chempionatida chorak finalgacha yetib borishi futbolimiz tarixidagi eng katta yutuqlardan biri bo'lganligini hali ko'pchilik unutmanmagan bo'lsa kerak. Xozirgi kunga kelib sport sohasida katta yutuqlar qo'lga kiritilayotgan bo'lsada hali oldinda bajarilishi kerak bo'lgan ayrim masalalar ham yo'q emas. Jumladan hozirda bolalar sportini yanada rivojlantirish va sportni yoshlarni doimiy hayot yo'siniga aylantirish uchun bizning fikrimizcha quyidagi omillarga e'tibor qaratish muhimdir.

Maktabgacha ta'lim muasasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ko'paytirish, maktabgacha ta'lim muasaslaridayoq bolalarni qaysi sport turiga iqtidori borligini aniqlash va shu sport turiga yo'naltirish muximdir. Zero bu tadbir kelajakda professional sportchilarning yangi avlodini shakllantrishga sabab bo'ladi. Shu bilan birgalikda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi rahbarligida sportning turli sohalarida tumanlarda bolalar ligalarini tashkil etish va uni muttasil faoliyat olib borishini ta'minlash sportning ommalashishiga va sog'lom turmush barpo etishga yordam beradi. Ayni paytda gimnastika sport turini yoshlar, ayniqsa qizlar o'rtasida yanada ommalashtirish, bolalar va o'smirlar sport maktablarini moddiy texnik bazasini o'stirish xam sog'lom bola tug'ilishida va tarbiya topishida katta rol o'ynaydi. Korxonalar va tashkilotlarda haftaning aynan

bir kunini, misol uchun juma kunini “Sport-sog‘lomlashtirish kuni” deb e‘lon qilish va shu kunda xodimlar o‘rtasida jarayonga xalal bermagan xolda turli sport musobaqalari tashkil etish ishchi xodimlar uchun madaniy xordiq bo‘lib, ayni paytda ularda ishchanlikni xam oshiradi. Televideniylar orqali sport bu katta hayotga qo‘yilgan dastlabki qadam ekanligini ochib beruvchi va sportning ijobiy oqibatlarini yoritilgan reklamalar berib borish va shu kabi teledasturlar sonining ortishi xam foydadan xoli bo‘lmaydi. Zero ushbu omillar sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirishga poydevor bo‘ladi .

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki umuman olganda hozirgi paytda mamlakatimizda sportga hamda sog‘lom turmush tarziga qaratilayotgan e‘tibor tahsinga sazovordir. Shu bilan birgalikda yuqorida ko‘rsatilgan ob‘ektiv omilarni hayotga tadbiq etish foydadan holi bo‘lmaydi.

Foydalanilgan manbalar va adabiyotlar ro‘yhati:

1. Holmirzaev, N. National experience in the formation of working culture. *Ekonomika i sotsium*, 2019 - elibrary.ru №-4, 41-42 <https://elibrary.ru/item.asp?id=38594995>
2. NN Holmirzaev Eastern and western experience of labor culture <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38564222>
3. Xolmirzaev N.N. Urbanizatsion taraqqiyot rivojida kimyo sanoati omili. *Ekonomika i sotsium*, 2021- elibrary.ru №-11-2, 625-627 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47780854>
4. Xolmirzayev N.N.1 Evolution of social activity and some aspects of its formation in young people. *Ekonomika i sotsium*, 2021- elibrary.ru №-2-1, 395-396 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45679718>
5. Nodirjon Nizomjonovich Xolmirzaev Ijtimoiy faollik va uning darajalari // *Scientific progress*. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izhtimoiy-faollik-va-uning-darazhalari> (data obrasheniya: 25.05.2022).