

## **O‘quvchi yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari**

Sevinch Jo‘raqulova  
Madina Raxmonaliyeva  
Ilmiy rahbar: S.Xaydarov  
TMC instituti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bugungi kunda dolzarb mavzulardan biri bo‘lgan maktab o‘quvchilarini ommaviy sportga qiziqtirish masalalari, shuningdek bugungi kundagi maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligi va rivojlanishi pastligi muammo sifatida o‘rganilgan va tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sport, ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya me‘yorlari

## **Effective methods of forming a healthy lifestyle among young students**

Sevinch Dzhorakulova  
Madina Rakhmonaliyeva  
Scientific supervisor: S.Khaidarov  
TMC Institute

**Abstract:** In this article, one of the topical issues of schoolchildren’s interest in mass sports, as well as the problem of physical activity and low development of today’s schoolchildren, is studied and analyzed.

**Keywords:** physical education, sports, public sports, healthy lifestyle, standards of physical education

Bugungi kunda o‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir o‘quvchining kundalik hayotda salomatlik uchun foydali bo‘lgan odatlarga o‘rgatish, zararli odatlardan tiyilishiga erishish, foydali va xavfsiz turmush kechirish uchun zarur bilimlar bilan ta‘minlash, oxir-oqibatda o‘quvchilarning o‘zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylantirishga erishishni tushunmoq kerak, Har bir o‘quvchi tomonidan sog‘lom turmush tarzining turli xil elementlarini shoshilmasdan, bosqichma-bosqich o‘zi kundalik hayotiga kirita borishi, ularning sonini kun sayin oshirib borishi, turli-tuman va ko‘p sonli sog‘lom yashash odatlaridan o‘zi uchun eng qulay, salomatligiga mos shakllarini tanlay bilishi

- sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning asosini tashkil qiladi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish keng qamrovli tushuncha boʻlganligi sababli soʻz faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish bilan chegaralanib qolmasdan, ayni paytda oʻquvchining shaxsiy sifatlarini oshirishga, oʻz salomatligi uchun qaygʻurishiga, irodali boʻlishga salomatligini oliy qadriyat sifatida qadrlay bilish hissini uygʻotishga ham qaratilishi lozim.

Olimlar sogʻlom turmush tarzi sohasida oʻtkazgan tadqiqotlarni umumlashtirib, oʻquvchi-yoshlarning salomatligi va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy jihatlarini shaxsiy gigiyena, jamoa salomatligini muhofaza qilish, tashqi muhitni muhofaza qilish kabi uchta tizimga ajratadilar.

Salomatlik oʻquvchi-yoshlar tomonidan egallangan bosh ijtimoiy boylikdir. Bu esa davlat tashkilotlari tomonidan, oʻquvchi yoshlar salomatligini yaratib, dolzarb muammolardan biri sifatida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga olib keladi. Oʻquvchilar hayotda oʻz oʻrinlarini endi topayotgan va rivojlanayotgan bir paytda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Chunki, yoshlik davrida orttirgan malakava koʻnikmalar butun umrga asos boʻlib xizmat qiladi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish oʻquvchi-yoshlarda turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va avj olishiga sabab boʻladigan xavfli omillarni chetlab oʻtish va yengishga qaratilgan ijtimoiy va shaxsiy faolligi, amaliy harakat shakli, usuli va turlari majmuasidan iborat bir qator chora-tadbirlar tizimidan iborat boʻlib, uning tub maqsadi aholining oʻrtacha umr koʻrish muddatini uzaytirishga, oʻquvchilarning mamlakat ishlab chiqarish jarayonida faol va samarali ishtirokini, yagona ezgu maqsad - yurtimizning gullab-yashnashi, xalq farovonligi, uning milliy daromadini oʻstirishga hissa qoʻshishini taʼminlashga qaratilgandir.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish deganda avvalo kasallikning birlamchi profilaktikasini tushunishimiz kerak. Salomatlik bu inson hayotida, ayniqsa, yoshlik chogʻlarida eng muhim ahamiyatga ega. Insonning salomatligi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy oʻsishiga katta taʼsir koʻrsatadi. Salomatlik inson omilining tabiiy asoslariga taʼsir etishini qayd etish muhim ahamiyat kasb etadi. Sogʻlom inson, salomatligi yomon insonga nisbatan ogʻirroq ishni bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega hisoblanadi.

Jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, yaʼni yetuk qoʻyilgan maqsadga erkin va oʻz kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga asoslangandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ham ruhiy, ham jismoniy, ham maʼnaviy sogʻlom oʻsishini taʼminlashni oʻz ichiga oladi.

Inson hayoti va sogʻligi eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu esa oila, va inson tarbiyasi bilan shugʻullanuvchi tashkilotlar oldiga sogʻlom turmush tarzini

shakllantirish masalasini qo'yadi. Millat sog'ligi tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali ham hal etiladi. Inson hayoti tarzi tabiati bilan uyg'unlikda kechadi. Insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar natijasida tabiat muvozanati ham buzilishi mumkin.

Buning oqibatida ushbu xatti - harakatlar inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Darhaqiqat, tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida asosiy manba bo'luvchi omillar bu issiq va sovuq havo, ochlik, ruhiy istirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga rioya qilmaslik, turli zararli kemiruvchi va hashoratlarning ko'payishi kabilar havoning ifloslanishiga misol bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish turli xil yo'nalishlarda olib borilishi kerak. Bu, bir tomondan, yoshlarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiy bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qanday ta'sir etish tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim - tarbiyada qoidalariga amal qilish, o'zini va yon atrofida gilarni sog'lig'ini saqlashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Jamiyat Salomatligi va sog'liqni saqlashni tashkil etish ilmiy-tadqiqot institute Namangan viloyat hududiy bo'linmasi Valeologiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'limi. [www.shifokorvahayot.uz](http://www.shifokorvahayot.uz). -2021
2. Dinimizda sog'lom turmush tarziga e'tibor Fevral 23, 2021 26.02.2021 y.
3. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе О.В. Белоножкина. - М.: Учитель, 2007.
4. Sulaymon Amirqulovich Xaydarov. (2024). O'quvchilarni tarbiyashda ijtimoiy fanlarni o'qitishni didaktik imkoniyatlari. SCIENCE AND EDUCATION SCIENTIFIC JOURNAL. 5.1.B.271-275.
5. Khaydarov S,A. (2023). Using technologies in teaching social sciences. GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ), (pp. 305-309). 11(9).
6. Хайдаров, С. (2023). Pedagogik faoliyatda o'qituvchi o'zida kompetentlik sifatlarini shakllantirishi. Цифровизация современного образования: проблема и решение, 1(1), 64-67. <https://inlibrary.uz/index.php/digitalization-modern-education/article/view/24652>
7. Хайдаров, С. А. (2023). ТАРИХ ДАРСЛАРИДА САНЪАТ АСАРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ УСУЛЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1/2), 92-96.