

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI MADANIYATI MAZMUNI  
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE CONTENT OF  
HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN STUDENTS.

*Sirojiddinova Soxibaxom Mamasidiqovna*

*Andijon davlat chet tillari institute, Ijtimoiy gumanitar fanlar,*

*Pedagogika va Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi.*

*Андижанский государственный институт иностранных языков  
Сироджидинова Сахибахом Мамасидиговна – преподаватель  
кафедры социально-гуманитарных наук, педагогики и психологии.*

*Andijan State Institute of Foreign Languages*

*Sirojiddinova Sakhibakhom Mamasidigovna is a teacher  
at the Department of Social Humanities,  
Pedagogy and Psychology.*

**Annotatsiya:** Maqolada Inson salomatligi, talabalarni sog'lom turmush tarsi va uning tashki muxitdan bo'ladigan noxush omillarga bar-qarorligi butun umri davomida o'zgarib turadi, negaki, salomatlikni saqlash – jo'shqin jarayon bo'lib, u yosh, jins, kasbiy faoliyat, yashash muxitiga bog'lik holda yaxshilanib (salomatlik yomonlashib yoki mustaxkamlanib) boradi

**Kalit so'zlar:** Zamonaviy tibbiyot, millat sog'ligi, salomatlik, ommaviy madaniyat, Kamolot, gigienik

**Аннотация:** В статье здоровье человека, здоровый образ жизни студентов и его устойчивость к неприятным факторам внешней среды изменяются на протяжении всей жизни, поскольку сохранение здоровья – это динамический процесс, с возрастом, полом улучшается профессиональная деятельность (ухудшается или ухудшается здоровье). усиливается) в зависимости от среды обитания

**Ключевые слова:** Современная медицина, народное здоровье, здоровье, общественная культура, совершенство, гигиена.

**Abstract:** In the article, a person's health, healthy lifestyle of students and his determination to unpleasant factors from the external environment change throughout his life, because maintaining health is a dynamic process, it is age, gender, professional activity improves (health deteriorates or strengthens) depending on the living environment

**Key words:** Modern medicine, national health, health, public culture, perfection,

hygienic

**Kirish.**Bugungi kunda Inson salomatlig bu -eng avvalo, uniig ruxdy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, umrining maksimal saqlab qolishdan iboratdir. Ko`pgina olimlarning fikricha, inson organizmining funksional imkoniyatlari va uning tashqi muxitdan bo`ladigan noxush omillarga bar- qarorligi butun umri davomida o`zgarib turadi, negaki, salomatlikni saqlash– jo`shqin jarayon bo`lib, u yosh, jins, kasbiy faoliyat, yashash muxitiga bog`lik xolda yaxshilanib (salomatlik yomonlashib yoki mustaxkamlanib) boradi. Odam xayoti, sog`ligi eng katga ijtimoiy boyligidir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug`ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog`lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko`ndalang qo`yadi.

Salomatlik inson baxtining eng muxim qismlaridan biri hisoblanib , insoniyatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning muhim omillaridandir.

Mashhur olimlar Kiod Bernar, Uolter, Kenonlar insonning ichki muhitini birday saqlash nazariyasini ishlab chiqqanlar. L.M.Sechenov, I.P. Pavlov, B.I.Bernadskiy, A.L. Aloxin va boshqa olimlar tomonidan organism holatini ritmik o`zgarishiga tashqi muxit hodisalarini ritmik o`zgarishiga bogliqligini bir necha marta takidlaganlar.

Gippokrat (eramizdan avvalgi 460-377 yillar) nomi har bir ziyoli shaxsga ma`lum.Gippokrat asosiy e`tiborni chiniqish, sport va jismoniy mehnatga qaratgan.O`rta asrda Avitsenna nomi bilan mashhur – Abu Ali ibn Ali Ibn Sino (980-1037 yy.) Buyuk alloma 420 ga yaqin kitob yozib qoldirgan,ulardan bazilari, yani „ Ash-shifo” va „Tib qonunlari”nomli kitoblari tibbiyot uchun muhim ahamiyat kasb etadi.,Tlib qonunlari “ mazmunan tibbiy bilimlar qomusi hisoblahadi,u yerda nafaqat tashxis va davolash usullari,balki asosiy muolaja vositalari, inson salomatligiga tashqi muxitning ta`siri ham yoritilib berilgan.

Zamonaviy tibbiyot salomatlikni saqlashga emas, asosan yuzaga kelgan kasallikni davolashga yo`naltirilgan. I.I.Brexmanning (1987 y.) fikricha:„Tibbiyot bir maqsad-salomatlikni namoyish etsa-da, haqiqatda asosan kasalliklarni davolash ishi bilan shugullanadi.

Sog`lom turmuch tarzi masalasi Temuriylar davrida yanada takomillashdi,yangi –yahgi manbalar bilan boyidi.Amur Temur olib borgan siyosat jamiyatning barcha sohalarida bo`lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatini ham yuqori bosqichga ko`tardi.

Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tayyorlashga alohida e`tibor berilgan. Kurash, kamondan o`q otish, ot sporti o`yinlari bo`yicha ko`pgina musobaqalar o`tkazilgan Ot sporti o`yinlaridan”Chovgon”harbiylar o`rtasida keng ommalashgan.Sohibqiron Amur Temur,uning o`gli Mironshoh Mirzo,Sulton Abu Sayd Mirzo ham jismonan baquvvat bo`lgan, otni musht bilan urganda dovdiratadigan darajada kushli va polvon kishilar bo`lgani manbalarda qayd etilgan.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan (X.A.Meliyev, F.Nasriddinov, X.B.Tulenova, K.M.Mahkamjonov, 1983, 1984, 1996y.y. E.N.Vavilova 1981, 1983y). Ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari to'grisida, milliy, harakatli va xalq o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ishlarni T.S. Usmonxo'jaev va P.Xo'jaevlar (1987, 2000, 2004y) asoslab berilgan.

Zamonaviy etakchi olimlardan F.A.Kerimov, R.D.Xolmuxammedov yakka kurash bo'yicha M.N.Umarov gimnastika darsliklari, o'quv va uslubiy qo'llanmalari, ilmiy maqolalarida atroflicha bayon etganlar. Garbda bu masalalarga nihoyatda katta ahamiyat qaratilgan bo'lib, Kiting (Keating 1983), Arnold (Arnold 1983), Fizilla (Feezel 1986) va Dikson (Dikson 1992) kabi adiblarning asarlari sportshilarning xulq-atvoriga bagishlangan. Pirson (Pearson 1973), Delotre (Delattre 1975), Limen (Leamen 1981), (Fraleigh 1982) va Xiland (Huland 1984) kabi adiblarning asarlari esa sportning musobaqaviy tomonga va aldov, qoida-buzarlik muommolariga qaratilgan.

O'zbek xalq og'zaki ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'gli", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'anoy" kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va donolari ulug'langan.

Yana bir qiziqarli malumotga e'tibor bersak, qadimgi Xitoy qo'lyozmasi "Tyanshu"da Fargona tomonlarda muntazam kurash o'yinlari o'tkazilgani qayd etilgan.

Yoshlarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashda ayrim majburiy mashqlar o'rniga milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning "Mahbub ul-qulub", "Farhod va Shirin", Kaykovisning "Qobusnoma", Amur Temurning "Temur tuzuklari" kabi asarlari ajoyib asarlarida "bahs" deb berilgan. Alisher Navoiy asarlarida milliy jismoniy mashq turlarini ta'rgib etish bilan birga, shug'ullanuvchilarning ahloqiy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan.

Mustaqillikka erishganimizdan so'ng ayniqsa, sportga bo'lgan e'tibor juda kuchayib ketdi. Darhaqiqat, sobiq Prezidentimiz I.A.Karimov bu borada: "Sport-sport uchun emas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil insonlar etib tarbiyalash uchun yer yuzidagi barcha kishilarning tinchlik osoyishtaligi, do'stlik va hamkorligi, baxt-saodat uchun xizmat qilishi darkor", -deya takidlaydi<sup>1</sup>.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning fikricha, birinshidan, oqilona yashashni yolga qo'yish, ikkinshidan, soglom turmush tarzi talablariga rioya qilish lozim.

Bunday yo'l tutish insonni "o'zim uchun ham yashashga, shu hayotdan bahra olishga vaqt topa oldimmi" deya o'ylab ko'rishga olib keladi.

<sup>1</sup>Boburnoma. Nashrga tayyorlovchi Shamshiev P. Toshkent. Yuiduz. 1980.

Ma'lumki salomatlik inson tomonidan, uning biologic va ijtimoiy faoliyatini to'liq va keng miqyosda bajarishi uchun eng asosiy omildir, o'zini nomoyon qilishdagi poydevoridir.

Millat sog'ligi xam tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orkzli xal etiladi. Salomatlik - inson organizmining biologik, ruxiy, jismoniy xolatlari va mexnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik xar bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mehnat unumdorligini, mamlakatning iqtisodiy qudratini, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir. Umumhalq mulki bo'lmish sihat-salomatlikka nisbatan ongli va mas'uliyat bilan yondashish jamiyat va uning barcha a'zolarining turmush, ahloq, normasi bo'lmogi lozim. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun, avvalo, odam o'z tanasining tuzilishi barcha to'qima va a'zolarining normal ish faoliyati, o'sishi, rivojlanishi va ko'payishi qonuniyatlarini bilishi zarur. Shuningdek, barcha tirik mavjudodlar kabi, insonga ham xos bo'lgan biologik xususiyatlarni asrash va tobora takomillashtirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitni mukammal bilish va yaratish talab etiladi. Mamlaktimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yosharning o'z ijodiy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr g'alabalarga to'liq javob beradigan, har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli aniq yo'naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori bilan dasturda yoshlar urtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni ichkilikbozlik, giyohvandlik illatlaridan, boshqa turli xalokatli taxdidlar hamda biz uchun yot bo'lgan diniy va ekstremistik ta'sirlardan, «ommaviy madaniyat» xurujlaridan himoya qilishga doir kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish vazifasi belgilangan.

Jamiyatimizda ro'y berayotgan o'zgarishlar jarayonida mustaqil fikr egasi bo'lgan, ma'lum hayotiy maqsad asosida faoliyat olib boradigan, sog'lom turmush tarzi asoslari talablarga og'ishmay rioya qiladigan shaxsni tarbiyalab voyaga yetkazish o'ta muhim vazifa sifatida kun tartibidan alohida o'rin oldi.

O'zbek modeli deya e'tirof etilgan o'zluksiz ta'lim tizimi doirasida amalga oshirilayotgan zamonaviy ta'lim-tarbiya konsepsiyasi mazmunida o'yuvchi shaxsining har tomonlama va uyg'un rivoj topishi, shuningdek, mustahkam, qat'iy xarakter va iroda egasi, jismonan hamda ruxan tetik tutuvchi yoshlarni kamolga yetkazish nazarda tutilgan. O'zbekiston Respublikasi mustakillikka erishgach bozor iqtisodiyotiga o'tish, erkin demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma'naviyatini yuksaltirish, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, hozirda yosh avlodning, qolaversa, butun millatning sog'ligini asrash muhim masala hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum tibbiy

va gigienik bi- limlarni berishga, ularda sog`lom turmush tarzining organizm rivojiga qanday ta`sir etish tasavvurlarning uyg`otishiga qaratilgan bo`lsa, ikkinchi tomondan, talim-tarbiyada gigienik qoidalarga amal qilish, o`zining va yon atrofdagilarning sogligini asrashni kundalik odatga aylantirish ko`nikmalarini shakllantirishga bog`liqdir. Bu masalada sog`lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali, shuningdek, barcha tarbiya o`choqlari bilan hamjihatlikda litsey, kasb-hunar kollejlarida, oliy talim muassalarida keng targ`ib qilinmog`i zarur.

Oliy ta`lim miqyosida esa Oliy va Oрта maxsus ta`lim vazirligi, Sog`liqni saqlash vazirligi, ijtimoiy ta`minot va mehnat vazirligi. Respublika «Oila» ilmiy-amaliy markazi, shuningdek, «Sog`lom avlod uchun», «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, «Iste`dod», «Mexr nuri», «Ulugbek», «Nuroni», «Oydin Hayot» kabi ko`plab nodavlat tashkilotlari o`zaro hamkorlikda aholi o`rtasida targ`ibot-tashkilot ishlarini olib borilmoqda. Sog`lom turmush tarzi bu - inson hayoti va salomatligi xavfsizligini ta`minlashga hizmat qiluvchi ko`nikmalarga ega bo`lish asosida xayotiy faoliyatni yo`lga qo`yish salomatlikning yuqori darajada bo`lishiga erishishni ta`minlovchi ijtimoiy hodisadir. Sog`lom turmush tarzi - inson turmush sharoitlarini faol o`zlashtirish usuli bulib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug`ullanish, to`g`ri va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik koidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma`naviy qarashlarni teranlashtirish, zararli odatlardan o`zini tuta bilish demakdir. \_\_

*Sog`lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsad va vazifalari*

- shaxs hayoti va salomatligiga salbiy 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 qoidalarining mohiyati va ahamiyati tug`risidagi ma`lumotlarni puxta o`zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas`uliyatni qaror toptirish;
- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo`lish;
- turli xil jaroxatlanish va baxtsiz hodisalarning oddini olish layoqatiga ega bo`lish;
- salbiy odatlarni o`zlashtirish (tamaki chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste`mol qilish)ga rag`bat yo`zaga kelmasligini taminlash; - to`g`ri jinsiy tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo`lish va ularga og`ishmay amal qilish;
- o`zida yuksak ahloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam iroda hosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish;



- hayotning umumiy falsafasi - turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqloq g'oyasi va mafkurasi tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitet hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va hokazolar. O'quvchi yoshlarni komil inson sifatida jismonan baquvvat va ma'naviy jihatdan yetuk qilib voyaga yetkazish o'zi va atrofdagilar salomatligini qadriga yetishga, sog'lom turmush tarziga rioya qilishga, shu jumladan, yomon odatlardan xoli bo'lishga hamda o'zining hayotdagi o'rnini anglash masalalari yo'zasidan mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga odatlangan avlodga tarbiya bersh masalasi bo'yicha yechimlarning yangicha yo'nalishlari – hayotda o'z o'rnini faol egallashga qodir bo'lgan, boy ma'naviy-ma'rifiy dunyoqarashli insonlarni jamiyatga yetkazib berishdir.

O'zluksiz ta'lim jarayoni uchun ishlab chiqilgan «Talaba yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish» konsepsiyasi ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchilarga zaruriy xolatlarda masuliyatli qaror kabul qilishda yordam berish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish, shaxsiy fazilatlarga to'g'ri baho bera olishga o'rgatish, ularga sog'lom turmush tarzini amalga oshirish uchun kerakli sharoitlarni yaratib berishni o'z odliga maksad qilib qo'ygan voyaga yetgan yosh avlodning sog'ligini mustahkamlash va muhofaza qilish mamlakatimiz ijtimoiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi. Hozirgi kunda tizimida tub islohotlar ro'y berayotgan davrda xalq ta'limi va sog'liqni saqlash vazirliklarining ta'lim oluvchilar sog'ligini asrash va mustahkamlash, ta'lim-tarbiya jarayonining sog'lomlashtiruvchi yunalishini taminlash ishlarini ma'lum reja asosida tashkil etishga extiyoj tugilmoqda. Konsepsiya mazmunida «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning bandlarida ko'rsatilgan har bir ta'lim-tarbiya muassasasida ta'lim olayotgan talaba yoshlarning sog'ligini asrash, mustahkamlash, ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lomlashtirish omil-larini kuchaytirish to'g'risidagi vazifalar ham o'z aksini topgan. Hozirgi kunda yoshlarni hayotga tayyorlash, ularning mehnatga layoqatini kuchaytirish muhim masalalardan talaba yoshlarga ta'lim- tarbiya beradigan muassasalarda talabalarni sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar bilan qurollantirish, jismoniy tarbiya mashqlarini muntazam olib borish (ayniqsa darsdan tashqari vaqtlarda) ona tabiatning sog'lomtashtiruvchi omillaridan oqilona foydalanish muxim

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Ожиганова, Г.В. Пролонгированный метод диагностики Формирование творчества в младшем школьном возрасте / Г.В. Ожиганова. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 135с.
2. Щерба, Л.В. Опыт общей теории лексикографии / Л.В. щерба. Избранные труды по языкознанию и фонетике. - Л., 1974.
3. Abdurahimova F. Y. Mahallada qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlashning pedagogik asoslari avtoreferati, Toshkent, 2007.
4. O. Musurmonova, "Oila ma'naviyati – milliy g'urur. O'quv qo'llanma," Toshkent, 1999.