https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Nurmatov Baxriddin Qo‘ziboy o‘g‘li
TDTU Chirchiq filiali o‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari,
t.f.b falsafa doktori (PhD), dotsent.
Mamasoliyeva Shahnoza Farxod qizi
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti
Chirchiq filiali 5-bosqich talabasi

YOSHLAR SALOMATLIGIDA SOG’LOM TURMUSH TARZINI TO‘G‘RI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar salomat bo‘lib kamol topishida sog’lom turmush tarzini to‘g‘ri shakllantirish va rivojlantirish masalalariga bag’ishlangan bo’lib, bu jarayonga ta’sir etuvchi obyektiv va subyektiv omillar ochib berilgan.Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi, uning barkamol avlodni tarbiyalashda tutgan o‘rni tahlil qilinib, ushbu tushunchaga tegishli bo‘lgan bir qancha ta’riflar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom avlod, tibbiy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom tafakkur, sog‘lom turmush tarzi falsafasi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish omillari, jismoniy faollik, sog’lom ovqatlanish, inson hayoti.

Нурматов Бахриддин Козибой оглы
Заместитель директора по учебной работе Чирчикского филиала ТГМУ,
Доктор философии (PhD), доцент.
Мамасолиева Шахноза Фарход кызы
Ученица 5-й этап Чирчикского филиала ТГМУ

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Статья посвящена вопросам правильного формирования и развития здорового образа жизни для того, чтобы молодые люди росли

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

здоровыми, раскрываются объективные и субъективные факторы, влияющие на этот процесс. Кроме того, анализируется здоровый образ жизни и его роль в воспитании гармоничного поколения, а также анализируются несколько определений, связанных с этим понятием.

Ключевые слова: здоровое поколение, медицинская культура, здоровый образ жизни, здоровое мышление, философия здорового образа жизни, факторы формирования здорового образа жизни, физическая активность, здоровое питание, жизнь человека.

Nurmatov Bakhriddin Koziboy oglu
Deputy Director for Academic Affairs of the Chirchik branch of TSMU,
Doctor of Philosophy (PhD), Associate Professor.
Mamasoliyeva Shahnoza Farkhod kyzy
Student No. 5 of the Chirchik branch of TSMU

THE IMPORTANCE OF CORRECT FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE HEALTH OF YOUTH

Abstract: The article is devoted to the issues of correct formation and development of a healthy lifestyle so that young people grow up healthy, objective and subjective factors influencing this process are revealed. In addition, a healthy lifestyle and its role in raising a harmonious generation are analyzed, and several definitions associated with this concept are analyzed.

Key words: healthy generation, medical culture, healthy lifestyle, healthy thinking, philosophy of healthy lifestyle, factors of formation of healthy lifestyle, physical activity, healthy nutrition, human life.

Kirish

Har yili 7 aprel` kuni dunyoning ko'plab mamlakatlarida “Butunjahon salomatlik kuni” keng nishonlanadi. Xususan, yurtimizda ham bu sanada o'ziga xos tadbirlar, turli aktsiyalar o'tkaziladi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Shu o'rinda, aholining salomatligini saqlash davlatimiz siyosatining eng asosiy yo'nalishlaridan biri ekanligini, shuningdek so'nggi yillarda tibbiyot sohasida ulkan islohotlar amalga oshirilayotganini alohida ta'kidlash lozim.

Darhaqiqat, davlatimiz rahbari tomonidan mazkur sohada qabul qilinayotgan bir qator farmon va qarorlar, ilgari surilayotgan takliflar hamda tashabbuslar aholimiz salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda mamlakatimiz tibbiyoti rivoji uchun xizmat qilmoqda. Buni, 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida belgilangan 100 ta maqsaddan 14 tasi bevosita aholi salomatligini ta'minlashga qaratilganidan ham bilish mumkin. Xususan, strategiyada belgilangan “Aholi salomatligi va genofondiga ziyon etkazadigan mavjud ekologik muammolarni bartaraf etish” maqsadi bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirish rejalashtirilgani ham aholi salomatligini saqlashda ekologik barqarorlikni ta'minlash muhim o'ringa ega ekanligidan dalolat beradi.Shu sababli ham O’zbekiston aholisining sog’ligini saqlash, mustahkamlash, sog’lom turmush tarzini to’g’ri tashkil etish yuzasidan juda ko’p chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda, davlat darajasida qarorlar qabul qilinmoqda[1, 2b]. Sog’lom yoshlar – davlat tayanchi, millat faxri va uning davomchisi. Sog’lom turmush, sog’lom turmush tarzi deganda, nimani tushunish lozim, shunga oydinlik kiritamiz.

Sog’lom turmush tarzi bu – insonning hayot kechirish tarzi bo’lib, o’z sog’ligini saqlashga va organizmini mustahkamlashga yo’naltirilgan, kasalliklarning oldini olish, jismoniy tarbiya vositasida chiniqish orqali tashqi muhitga chidamlilikni shakllantirish kabi murakkab dinamik jarayondir. Sog’lom turmush tarzi koidalariga rioya qiladigan kishilar nafaqat jismoniy baquvvat va chidamli, shuningdek, ruhiy jihatdan ham barqaror bo’ladilar. So’nggi vaqtlarda salomatlik, salomatlikni asrash va muhofaza qilish, sog’lom turmush tarzi, sog’lom tafakkur kabi tushunchalarni tarixiy-ijtimoiy, falsafiy-psixologik, axloqiy-estetik kategoriya sifatida anglash jarayoni kuzatilmoqda. Chunki salomatlikni muhofaza qilish jarayoni serqirra tushuncha bo’lib, uning tarkibiy qismlari va talablari juda

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

keng va ko'p qirralidir. Respublikamizda sog'lom turmush tarzini joriy etish islohotlarning muhim bo'g'ini bo'lib, hozirgi kunda mamlakatimiz rivojlanish strategiyasining ustuvor vazifasidir [2, 2b].

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan beshta muhim tashabbus ilgari surilib, ayniqsa kelajagimiz egalari bo'lgan yoshlarimizga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotiga ko'ra sog'lom turmush tarzi - insonni jiddiy kasalliklarga chalinish xavf-xatarini keskin kamayishiga va bevaqt o'limni oldini olishning asosiy omili sifatida qaraladi. Sog'lom turmush kechirishning to'rtta muhim jihatlari mavjud: tamaki va spirtli ichimliklar hamda yomon odatlardan voz kechish, jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish.

Biz birinchi va ikkinchi salbiy omillar to'g'risida to'xtalmaymiz. Chunki bu bo'yicha tibbiyot xodimlari tomonidan tayyorlangan minglab ilmiy maqola va ko'rgazmali materiallar, eslatmalar, targ'ibotlar va tavsiyanomalar, murojaatlar keng aholi orasida targ'ib qilingan.Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirishda jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish kabi omillar ahamiyati tadqiq etiladi.

Adabiyotlar tahlili

Mutaxassis tibbiyot xodimlarining e'tirof etishlaricha, sog'lom turmush tarzi insonning yashash davrini sezilarli oshishiga sabab bo'lar ekan [3,3b]. Masalan, Germaniyada olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sog'lom turmush tarzi inson hayotini 13-17 yilgacha uzaytiradi. Bejiz o'tmishda ham kishilar me'yorda ovqatlanish, ozodalikka rioya etish, ochlik orqali organizmni tozalash kabilarga qat'iy rioya etishmagan. Islom madaniyatimizning aksariyat tamoyillari tozalikka, me'yorda ovqatlanish, organizmni tozalash bilan bog'liq namoz o'qish va ro'za tutish kabilarni o'z ichiga olganini yaxshi bilamiz. Ijodiy rivojlangan shaxs salomatligini saqlash va mustahkamlash insoniyat rivojlanishining uzoq ming yillik tarixidan ham ma'lum.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Masalan, Al-Farobiy o'zining "Baxtga eltuvchi yo'l" traktatida, insonning mukammalligi bu salomatligidandir, sog'liqni asrash lozimligi, me'yorda ovqatlanish foydali ekanligini alohida qayd etadi. Yana bir buyuk vatandoshimiz Ibn Sinoning tibbiyotga bag'ishlangan asarlarida, xususan, "Tib qonunlari" kitobida insonni davolash va kasalliklarni oldini olishda tabiiy o'simliklardan dorivor sifatida foydalanishning afzalliklari batafsil bayon etilgan. Ma'rifatparvar A.Avloniyning sog'lom turmush kechirish bo'yicha qarashlarida "Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir" degan so'zlari insoniyatning tarixida salomatlik birlamchiligining isbotidir. Tibbiyot otasi hisoblangan Gippokrat "Gimnastika, jismoniy mashqlar, piyoda yurish mehnat qobiliyatini va salomatlikni saqlab qolmoqchi bo'lgan, chinakam va shodmon hayot kechirishni xoxlagan har bir odamning kundalik turmushidan mustahkam o'rin olmog'i lozim", deb ta'kidlagani bejiz emas.

Mutaxassislarning guvohlik berishlaricha inson salomatligiga va uzoq yashashga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning 50 foizdan ortig'i sog'lom turmush tarzi hissasiga to'g'ri keladi. Sog'lom turmush tarzi – axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta'siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sog'lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish.

Sog'lom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan bo'lib, falsafiy va sotsiologik yo'nalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar sog'lom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar. Salomatlikning uch turi mavjud bo'lib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

(o‘zini-o‘zini boshqarish tizimi) to‘g‘ri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya- ning holatiga bog‘liq bo‘lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqaror- lik darajasi, irodaviy fazilatlarning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi bo‘lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda bo‘lish, madaniyat xazinalarini o‘zlashtirish, oddiy turmush tarziga zid bo‘lgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko‘rish va ijtimoiy funksiyalarni to‘liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog‘lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko‘payishi va o‘zgarishi bilan bog‘liq.

Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko‘rish va ij- timoiy funksiyalarni to‘liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog‘lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko‘payishi va o‘zgarishi bilan bog‘liq. Sog‘lom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o‘z ichiga oladi: “samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yo‘q qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, chiniqish, ratsional ovqatlanish va boshqalar”. Samarali mehnat sog‘lom turmush tarzining muhim elementidir. Inson salomatligiga biologik va ijtimoiy omillar ta’sir qilib, ularning asosiysi mehnatdir. Mehnat va dam olishning oqilona rejimi sog‘lom turmush tarzining zarur elementidir. To‘g‘ri va qat’iy rioya qilingan rejim bilan tananing aniq va zaruriy ish ritmi ishlab chiqiladi, bu ish va dam olish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi va shu bilan salomatlikni mustahkamlash, mehnat qobiliyatini yaxshilash va mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi. Y.P.Lisitsinning

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

fikriga ko‘ra, inson salomatligi ko‘p jihatdan turmush tarzi va turmush ukladiga bog‘liq.

Hozirgi vaqtda shaxs haqidagi bilimlarning ilmiy tizimida ushbu tushunchaning eng to‘liq ta’riflarini ajratib ko‘rsatish mumkin bo‘lib, sog‘lom turmush tarziga nisbatan quyidagi ta’riflar keltiriladi: – sog‘lom turmush tarzi – insonning o‘zi qo‘ygan har qanday maqsadga erishish qobiliyatining aniq ifodasi sifatida sog‘liq muammosiga turli omillar ta’sirida hayot jarayonida rivojlanadigan qarashlar tizimi; – sog‘lom turmush tarzi – insonda shakllangan, o‘z ijodiy salohiyatini u yoki bu darajada ro‘yobga chiqarish imkonini beruvchi hayotning ishlab chiqarish, maishiy va madaniy jihatlarini tashkil etish usuli; – sog‘lom turmush tarzi – sog‘liqni saqlashning ijtimoiy va tarixiy jihatdan aniqlangan g‘oyasi, shuningdek, uni amaliy hayotga integratsiya qilish vositalari va usullari; – sog‘lom turmush tarzi –insonning kundalik faoliyatining tipik shakllari va usullari, bu organi- zmning zahiraviy imkoniyatlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi, shu bilan jinsi, iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik holatidan qat’iy nazar, o‘z ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini muvaffaqiyatli bajarishni ta’minlaydi [4, 5b] .

Yangilanayotgan O‘zbekistonda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta’minlash, xalq genofondini bekam-u ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi tufayligina etarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta’lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog‘lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatinianglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi. O‘zbekistonlik faylasuf olimlardan I.Shodimatov, O.Oqilov, K.Sodiqov, Sh.Bo‘tayev, X.A.Shayxova, Q.N.Nazarov, M.M.Qahharova, G.H.Tillayeva, N.E.Temirovalar sog‘lom turmush tarzi va uning falsafiy masalalari sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. Sog‘lom turmush tarzi – faol mehnat qiladigan, mehnatga ijodkorlik asosida yondashadigan, kuchli jismoniy va ruhiy bosimlarni, o‘ta xavfli va zararli ta’sir

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

ko‘rsatuvchi omillarni engil tarzda bartaraf etadi- gan, har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidan iborat bo‘lib, O‘zbekistonda istiqomat qilayotgan fuqarolarning tafakkuri, sog‘lomligi ularning mulkka, ma’naviy qadriyatlarga bo‘lgan qarashlarida ham ijobiy natijalarga olib keladi.

Yangilanayotgan O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish fuqarolarning dunyoviy bilimlar asosida dunyoqarashining shakllanishi, diniy qadriyatlar asosida axloqiy, ma’naviy tarbiyasi asosida amalga oshirilmoqda. Falsafiy adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga keyingi paytlarda katta e’tibor berilib, sog‘lom turmush tarzining ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma’naviy-ma’rifiy, ruhiy-psixologik, tibbiy-gigiyenik, shaxsga tegishli bo‘lgan motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Sog‘lom turmush tarzining metodologik muammolari, ijtimoiy-iqtisodiy mezonlari, aholi turmush madaniyatiga, diniy va dunyoviy qadriyatlarga tegishli jihatlari bugungi kunda ijtimoiy-falsafiy jihatdan o‘rganilishi zarur bo‘lgan sohalardir.

Sog‘lom turmush tarzi O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonida odamlar o‘rtasidagi sog‘lom munosabatlar va namunaviy hulqning shakllantirish jarayonini tartibga soladi hamda tezlashtiradi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, motivatsiya shaxsning ma’lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi, harakatga keltirishi, uning muhimligini asoslashi va anglatishini o‘zida ifodalaydi.

Sog‘lom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog‘lom turmush tarzini shakllanishi bo‘yicha yuritayotgan siyosatini, sog‘lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy asoslarini, sog‘lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va estetikasini o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lishi lozim[5, 5b].

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot metodologiyasi institutsional tahlilga asoslangan bo‘lib, unda yoshlar salomat bo‘lib kamol topishida sog’lom turmush tarzini to‘g‘ri

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

shakllantirish va rivojlantirish masalalari o‘rganiladi. Bundan tashqari, sog’lom turmush tarzini to‘g‘ri shakllantirish vektorlarini o'rganish, uning aholi salomatligini ta’minlash doirasida davlatning bu boradagi funksiyasini aniqlash va sog’lom turmush tarzini yoshlar kamolotiga ta’sir darajasini o‘rganish va sog’lom turmush tarzini ta’minlashda davlat va jamoat tashkilotlarining funktsional imkoniyatlarini o'z ichiga olgan qiyosiy tahlil usuli qo'llanildi.

Tahlillar va natijalar

Sog’lom turmush tarzi masalasi o’ta keng va ko’p qirrali murakkab jarayon. Uning murakkabligi shundaki, har bir inson o’ziga xos va takrorlanmas individ. Bundan tashqari insonning yoshi, jinsi, nasliy kelib chiqishi, yashash sharoiti va ish faoliyati turi, iqtisodiy-ijtimoiy sharoiti sog’lom turmush tarzini turlicha kechishi va tashkil etishni taqozo etadi. Aholining umumiy salomatligiga dunyodagi iqtisodiy inqirozlar, ish faoliyatidagi va oilaviy ruhiy zarbalar, yomonlashib borayotgan ekologiya, ekologik toza oziq-ovqat, ayniqsa, toza ichimlik suvi tanqisligi ham o’z ta’sirini ko’rsatmoqda. Ayniqsa, koronavirusli pandemiya davrida kishilarni o’z uylarida yolg’izlanishi va tashqi muhitdan ajralishi yoki belgilangan hududdan chiqmaslik, ishlab oilasini boqish o’rniga ommaviy axborot vositalarida, ijtimoiy tarmoqlardagi ma’lumotlar, shu jumladan, noxolisona, bir tomonlama yoritilayotgan voqyea-hodisalar ham sog’lom turmush tarziga salbiy ta’sirini o’tkazmoqda.

Haqiqatan ham hozirgi kundagi siyosiy, iqtisodiy, psixologik va ekologik holat, inson organizmida yuzaga kelayotgan jismoniy va ruhiy bosimlar aholining hayotiy faollik darajasining keskin tushib ketishiga, sog’lom turmush tarzi jarayonlarining buzilishiga sabab bo’lmoqda. Bu salbiy omillar aholining eng himoyalanmagan qatlamlari - yosh bolalar va keksa yoshdagi kishilarda o’zining salmoqli ta’sirini ko’rsatmoqda. Pensiya yoshi va turli kasalliklar tufayli uyda o’tirib qolgan kishilar qatorida o’sib kelayotgan yosh avlodni to’rt devor ichida qamalib qolishi, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarning ko’cha-ko’yda,

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

hovlida o'ynashi, oddiy jismoniy tarbiya turlari bilan shug'ullanishlarining cheklanishi vaziyatni yanada jiddiylashtirdi. Binobarin jismoniy faollik kichik yoshdagi bolalar fiziologiyasiga xosdir. Bu noxush, salbiy holatlardan chiqishning yo'llaridan biri hovli va ko'p qavatli uylarda imkoniyatdan kelib chiqqan holda jismoniy madaniyat va sport o'yinlarini tashkil etishdir. Bu o'rinda, sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash maqsadida oilaviy kitobxonlik, bolalar bilan maktab va vazirlik tomonidan tashkil etilayotgan masofaviy ta'lim(darslar), tabiatda uchraydigan voqyea-hodisalar bo'yicha muloqot va suhbatlar, tajribalar o'tkazish, qizlar uchun turli taomlar pishirish, bichish-tikish, dizaynerlik ishlarini tashkil qilish yosh organizm tonusini ushlab turishga yordam beradi. Ta'lim va tarbiya tizimidagi innovasion o'zgarishlar zamirida insonning sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan tafakkur va ehtiyojni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda bir qator muhim shart-sharoitlarni yaratish lozim bo'ladi:

- sog'lom turmush tarzini ongli targ'ib etuvchi, tarqatuvchi va unga amal qiluvchilar-bu aniq shaxslar hisoblanadi;

-sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda har bir shaxs o'zining biologik va ijtimoiy mohiyati bilan yaxlit holda qabul qilinadi;

-sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishda shaxs o'zining shaxsiy-individual jismoniy imkoniyatlari va intellektual qobiliyatlarini amalga oshirish maqsadida shaxsiy motivasiyalarini rivojlantirish kerak bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks yondashuv inson sog'lig'iga ta'sir ko'rsatuvchi quyidagi omillarni e'tiborga olishni taqozo etadi: shaxsning rekfleksiv ko'nikmasi; uzoq sog'lom hayotga o'zini tayyorlashi; jo'shqinlik (emosional) holati; umumiy, ma'naviy, jismoniy madaniyat darajasi; sog'liqni asrash va mustahkamlash to'g'risidagi bilimlar darajasi; hayot tarzi; o'zini-o'zi nazorat qilishi; kasalliklarni oldini olish(profilaktika); kunlik, ish va dam olish rejimi; muntazam tibbiy ko'rik; irsiyat; hayot sharoiti; muloqot doirasi;

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

inson faoliyati va shaxsga jamiyat bahosi. Sog'lom turmush tarzini shakllanishida, keng tarqalishida va motivasiyasida, ongli tanlash yetarli darajada bo'lmasada, asosiy rolni oila, mahalla va eng asosiysi ta'lim muassasalari o'ynaydi.

Yoshlarni komillik ruhida tarbiyalash, eng avvalo, oilada shakllanadi. Sog'lom turmush tarzini ta'lim muassasalarida tashkil etishning o'ziga xos afzalliklari va ustunliklari bor. Chunki oila, mahalladan farqli o'laroq ta'lim muassasalarida bolalarni tengdoshlari bilan guruh va sinflarga ajratilishi, moddiy-texnik bazasining mavjudligi, eng muhimi ta'lim muassasalarida mutaxassis pedagoglar, trenerlarning faoliyat yuritishi bu jarayonning samaradorligini ta'minlanishini kafolatlaydi. Afsuski, xalq ichida sog'lom turmush tarzi deganda, asosan, jismoniy madaniyat mashqlari va sport bilan shug'ullanish tushuniladi. Albatta, bu qisman to'g'ri tushuncha.

Sog'lom turmush tarzini shakllanishi va rivojlanishida maktabgacha ta'lim muassasalari asosiy va birlamchi bo'g'in hisoblanadilar. Chunki bu ta'lim muassasalaridagi ta'lim-tarbiya jarayonini o'yin shaklida tashkil etilishi, bolalarning ovqatlanishi, ochiq havoda sayr qilishi, dam olishi tarbiyasi-pedagog va murabbiy, psixologlar nazoratida bo'lishi, shuningdek, ular bu muassasalarda qariiyb 10 soatgacha kunlik vaqtlarini o'tkazishlari bu jarayonni tizimli va uzluksizligi ta'minlaydi [6,7b].

Maktab ta'limi bolalar sog'lom turmush tarzini shakllanishining keyingi bosqichini o'z ichiga oladi. Ammo, maktablarda o'quvchilar ovqatlanishining turlichaligi, shuningdek, yuqori sifatli emasligi ularning ko'pchiligida oshqozon-ichak kasalliklarini orttirib olishlariga olib keladi. Ikkinchi tomondan, maktab ta'limida o'quv yuklamalarining yuqoriligi va binobarin yetarli darajada ko'p vaqtni talab etadi, aqliy bosimlar ham o'zini ko'rsata boshlaydi. O'quvchi bolalarning dars jarayonida ko'p vaqtlari statik, ya'ni bir gavdaning bir vaziyatda bo'lishligi, bo'y-bastlari turlicha bolalar bir xil mebeldan (stol-stul, parta) foydalanishlari ularda umurtqaning noto'g'ri rivojlanishiga sabab bo'ladi. Jismoniy madaniyat darslari, aslida o'quvchining salomatligini mustahkamlashga qaratilgan

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

bo'lsada, ko'pgina obyektiv sabablar tufayli ko'zlangan maqsadga erishishga olib kelmaydi: sport zallarining yetishmasligi, qisqa tanaffus vaqtida o'quvchilarni sport kiyimlarini kiyish-yechish va mashg'ulotdan keyin tozalik gigiyenasiga rioya qilish(yuvinish, dush qabul qilish) imkoniyatining yo'qligi, jismoniy zo'riqish(bosim)dan keyin fiziologik tiklanish va aqliy faoliyatna (darslarga) psixologik tayyorgarlik uchun vaqtning yetishmasligi va h.k. Shu o'rinda yana bir muhim holatga e'tiborni qaratish lozim deb o'ylaymiz. Maktab o'quvchilari uchun qabul qilingan jismoniy madaniyat darslari faqat sog'lom bolalarga mo'ljallanib ishlab chiqilgan bo'lib, fiziologik, biologik va psixologik nuqsonli bolalar e'tiborga olinmagan. Bu toifadagi o'quvchilar sog'lom bolalar kabi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda va baho olish uchun belgilangan normativlarni bajarishda ancha yuqori jismoniy va psixologik bosimni yengishlariga to'g'ri keladi.

O'quvchi bolalarning jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga moyilligini (motivasiyasini) oshirish va ularning sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun ta'lim muassasalarida bir qator tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq, jumladan:

-har bir o'quvchining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanish, jismoniy yuklama miqdorini aniqlash, sportning qaysi turining mosligi, individual yoki guruhiy mashg'ulotlarni tanlash maqsadida tibbiy ko'rikdan o'tkazish;

-tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra sinfdagi o'quvchilarni guruhlarga bo'lish va har bir alohida guruh uchun maxsus o'quv dasturlarini ishlab chiqish;

-o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashgulotlaridagi jismoniy va psixologik yuklamalardan tiklanishini e'tiborga olgan xolda jismoniy tarbiya darslarining optimal jadvalini tuzish va h.k.

Ma'lum bir davrdan boshlab oliy ta'lim muassasalarda valeologiya fani o'qitila boshlandi. Albatta, bu fan zarur, chunki eng ulug' ne'mat inson va uning sog'ligi. Lekin bizning fikrimizcha, oliy ta'limga kelgan yoshlarning fiziologiyasi, psixologiyasi anchagina shakllangan bo'lib, uni o'zgartirish u qadar oson

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

kechmasligi aniq. Shu sababli valeologiya fanini maktabning 10-11 sinflarida o'tishi ko'proq samara beradi, deb o'ylaymiz. Oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya darslarini ham yetarli darajada ijobiy natijalarni berayapti deb bo'lmaydi. Bu fan ham maktab ta'limida o'tilishi yetarli. Oliy ta'limda talaba-yoshlar sport to'garaklarida ishtirok etishlari, fitnes klublarga qatnashishlari va umuman sog'lom turmush tarzini o'zlari belgilashlari kerak. Nosog'lom kishi davolanish uchun katta xarajatlar qilishi, kasbiy karyerasida ham muayyan qiyinchiliklarga uchrashi tabiiy. Talaba mutaxassislik diplomini qo'lga kiritgach kasbi bo'yicha mehnat faoliyatiga, boshqacha muhit, boshqacha nagruzka va mas'uliyat, ruhiy zarba(stress)ga chidamli bo'lishi lozim. Eng muhimi, o'zining intellektual mehnat faoliyati va jamoada ishlay olish psixologiyasini sog'lom turmush tarzi orqali boshqarishga erishishi kerak.

Ta'lim jarayonida talabalarda sog'lom turmush tarziga moyilligini oshirish, o'zlarining salomatliklariga ongli munosabatda bo'lish, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, jismoniy va psixologik holatlarni saqlash va yaxshilash davlat tomonidan OTMlar oldiga qo'yilgan bosh vazifaga aylanmog'i kerak. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun OTMlarda bir qator tadbirlarni amalga oshirish lozim bo'ladi, bular jumlasiga: ta'lim jarayonining moddiy-texnik bazasini mos ravishda shakllantirish; insonning salomatligini asrashga yo'naltirilgan salomatlik pedagogikasini rivojlantirish; sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan o'quv materillari va dasturlarini yaratish; o'quv jarayonini tashkil qilish va boshqarishning samarali shakl va usullarini ishlab chiqish; talabalarning individual qobiliyatlarini doimiy monitoringini yo'lga qo'yish; talabalarning dam olishi va ruhiy tiklanish maskanlarini qurish va h.k. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tibbiy profilaktika ishlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi [7, 9b].

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Xulosa

O’zbekistonda sog’lom turmush tarzini shakllanishi va keng quloch yoyishida ta’lim muassasalari o’quvchi-talabalari o’rtasida o’tkazib kelinayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada”, “Besh tashabbus olimpiadasi”, “Talabalar ligasi”, “Talaba – yugur” sport musobaqalari yaxshi natijalar bermoqda. Bu sport musobaqalarining qamrov darajasi yuqori bo’lmasada, shaxsiy birinchilikda, jamoaviy o’yinlarda g’oliblarni moddiy-ma’naviy rag’batlantirish sog’lom turmush tarzini keng targ’ib etishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu tadbirlar doirasida OTMlarda yangi, zamonaviy sport zallari, futbol stadionlari, voleybol, basketbol maydonchalarining, ayniqsa, aholi yashaydigan mahalla va qishloqlarda minifutbol stadionlarining qurilishi jismoniy tarbiya va sportning ommalashuvini tezlashtirdi.

Shu o’rinda bir muhim holatga urg’u bermoqchimiz, bizning jamiyatda sog’lom turmush tarzi deganda asosan kishilarni zararli odatlardan voz kechishi tushuniladi, xolos. Vaholanki, sog’lom turmush tarzi – insonning yashashi, ta’lim olishi, ishlashi, jamiyatdagi o’zaro munosabatlarini o’z ichiga olgan murakkab faoliyati bo’lib, bu kompleks chora-tadbirlar natijasida inson ijtimoiy hayotda faol, zavq-shavqqa to’la turmush kechirishi, o’qish va ishda raqobatbardoshli, kasbiy va axloqiy yetuk shaxs sifatida namoyon bo’ladi. Sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish g’oyasi tarixiy xarakterga ega bo’lib, u insoniyatning paydo bo’lishi bilan hayotiy ehtiyoj sifatida shakllanib, mazmunan takomillashib kelmoqda. Jumladan, ijtimoiy ehtiyoj sifatida vujudga kelgan diniy qarashlar, islom madaniyatining muhim manbalarida, xalq og’zaki ijodi namunalarida insonning sog’lom hayot kechirishi sog’lom tafakkurga ega bo’lishining garovi, jamiyatni sog’lomlashtirishning muhim omili ekanligi ta’kidlangan va insonlar sog’lom turmush kechirishga chaqirilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, quyidagi xulosa va takliflarni berish mumkin.
1.Yoshlar sog’lom turmush madaniyatini rivojlantirish uchun uzluksiz g‘oyaviy

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

ta’lim tizimi orqali so‘g‘lom turmush tarzi-muvafaqqiyat kaliti ekanligini ular ongiga singdirish muhim ahamiyat kasb etadi.

2.Sog’lom turmush tarzi va madaniyatini shakllantirish va rivojlantirishda OAV imkoniyatlaridan unumli foydalangan holda, targ‘ibot va tashviqot ishlariga alohida e’tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

3.Yoshlar o‘rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla, ta’lim muassasalari o’rtasidagi aloqalarning uyg’unligiga erishish mexanizmlarini yaratish.

Sog’lom turmush tarzini targ’ib etishda davlat va nodavlat tashkilotlari hamkorligi, sog’lom turmush tarzi haqida tarixiy qarashlar va qadriyatlar targ‘iboti kabilar muhim vosita hisoblanadi.Mamlakatimiz ta’lim tizimining barcha bosqichlarida o’quvchi-talabalarning shaxsining yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan jismoniy madaniyat va ommaviy sport turlarini xalq o’yinlari bilan qo’shib olib borish orqali sog’lom turmush madaniyatini takomillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

[1]. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarda YANGI O‘ZBEKISTONNI RIVOJLANISH STRATEGIYASI to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni [Elektron resurs] // https://lex.uz/ru/docs/5841077.

[2].Bu haqda qarang: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to’g’risida»gi PQ-3031-sonli qarori. https://lex.uz/docs/3226019.

“Jamiyat salomatligi va sog‘liqni saqlashni tashkil etish ilmiy-tadqiqot instituti faoliyati to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 10-may,266-son qarori. https://lex.uz/acts/-3199754

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

[3]. Sodiqov K. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish(o'quv qo'llanma). - Toshkent. 2007. - www.ziyouz.com kutubxonasi

[4] Hakim, R. (2021). Political and Legal Culture-the Factors of Stability of the Political and Legal System. Бюллетень науки и практики, 7(3), 281-286.

[5, 5b] R.U.Arziqulov "Sog„lom turmush tarzi asoslari" Toshkent 2005.

[6] Алынин С.А. Профилактика здорового образа жизни. Педагогический журнал. 2015. №1-2.-С.47 60.

[7] Bu haqda qarang: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Tibbiy profilaktika ishlari samaradorligini yanada oshirish orqali jamoat salomatligini ta'minlashga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 2020 yil 12 noyabr, PQ-4891-sonli qarori, https://www.lex.uz/acts/5100663