# SOG‘LOM TURMUSH TARZINi AMALGA OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

**T.U. Ismoilov** - Namangan davlat universiteti “Sport faoliyati va jismoniy madaniyat” kafedrasi professori.

**D.K. Zaynobidinov** - Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti Andijon fakul’teti ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi dotsenti

**M.T. Po‘latov** - Is’hoqxon Ibrat nomidagi Namangan davlat chet tillar instituti, Gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya kafedrasi dotsenti vazifasini bajaruvchi.

**Annotatsiya:** ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga alohida e’tibor qaratilgan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, qo‘rqmas, epchil, dovyurak, aqlli, sog‘lom, ruhan tetik, baquvvat, jismoniy mashqlar, turli o‘yinlar.

Mamlakatimizda istiqlolning dastlabki kunlaridan boshlab respublikamiz rahbariyati tamonidan bochqa sohalar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sportga alonida e’tibor qaratildi. Respublikamizda istiqomat qilb kelayotgan aholini jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari bilan muntazam ravishda shug‘ullanishlari uchun etarli va talab darajasida sharoitlar yaratib kelinmoqda. Shu

boisdan ham respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan bu borada katta ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Yurtimiz aholisini salomatligini mustahkamlash borasida jismoniy tarbiya va sportga oid bo‘lgan qonun, farmon va qarorlarni qabul qilinishi muhum ahamiyatga ega bo‘lmoqda[1;2;3;4].

Qadim zamonlarda ham insonlar o‘zlarining turli xil ehtiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishgan. Bu esa asta sekinlik bilan sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishdagi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga aylangan. Bu jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan bugungi kunda ham samarali foydalanilmoqda.

O‘rganib chiqilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlardan, olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlardan va pedagogik kuzatishlardan ma’lum bo‘ldiki, sog‘lom turmush tarzi insonning uzoq umr ko‘rishidagi asosiy omil bo‘lib hisoblanadi.

O‘tmishdan ma’lumki, sharq allomalari va mutaffakirlarining jismoniy tarbiya, sport, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi bildirgan fikrlari hozirgi kunda ham insonning jismonan sog‘lom, ruhan tetik va barkamol bo‘lib voyaga etishida katta ahamiyat kasb etib kelmoqda.

Tarixga oid bo‘lgan ilmiy-uslubiy manbalarda, xalq og‘zaki durdonalarida hamda ilmiy-nazariy meroslarda jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi va inson salomatligi haqida juda ko‘p ma’naviy-ma’rifiy jihatdan boy o‘gitlar va ma’lumotlar saqlanib kelmoqda[5;6].

Eng asosiysi shundaki, ilmiy-uslubiy manbalarda bolalarni yoshlikdan qo‘rqmas, epchil, dovyurak, aqlli, sog‘lom, ruhan tetik, baquvvat va komil insonlar qilib voyaga yetkazish, ularni mehnat va hunarga o‘rgatishda jismoniy mashqlardan, turli o‘yinlardan samarali foydalanish yo‘llari o‘z ifodasini topgan.

Olim va shifokorlarning fikricha, badantarbiya tug‘ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi va organizm a’zolarida to‘planuvchi chiqindilarni yoqotadi[7].

Jismoniy tarbiya va sport doimo jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo‘lib kelgan. Tarixdan ma’lumki, oldingi ijtimoiy jamoalar ham o‘z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

Tarixdan ma’lumki, kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy o‘yinlar xalq orasida keng tarqalgan bo‘lib turli tantana, Navro‘z, bayramlar va to‘ylarda musobaqalar o‘tkazilgan va ular o‘sib kelayotgan yosh avlodni barkamol va komil insonlar qilib tarbiyalashda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan.

Sharq mutafakkirlaridan Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Zahiriddin Muhammad Bobir, Mirzo Ulug‘bek, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sog‘liqni saqlash va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi fikr-mulohazalari xozirgi vaqtda ham dolzarb bo‘lib kelmoqda.

Badantarbiya mashqlari tartibli va muayyan yo‘l bilan bajarilsa, fikrni uyg‘unlashtiradi, qon yurishiga yordam beradi, ovqat hazmini yaxshilaydi, asabni quvvatlantiradi, tana haroratini oshiradi va zehnini charxlaydi.

Inson jismoniy sog‘lom va bardam – baquvvat bo‘lsa, hayot go‘zalliklarini yaxshi idrok etadi, aql-zakovati yuksala boradi, atrof muxitni ziyrak bo‘lib kuzatadi. Shu nuqtai nazardan, insonning salomat va baquvvat bo‘lishida badantarbiya bilan bilan muntazam shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish muhim omillardan bo‘lib hisoblanadi.

Demak, bu tarzda aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning o‘rni va ahamiyati katta ekan. Ta’bir joiz bo‘lsa, bir yerda turib qolgan ko‘lmak suv xech foydasiz deyilsa, harakatsiz odam ham ko‘lmak kabidir, sharqirab oqqan suvning ozi go‘zal bo‘lishi bilan birga, dala-bog‘larni yashnatgani kabi, serharakat, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan odamning ham o‘zi (jismonan) go‘zal, ham aqli go‘zal, ham odob-axloqi go‘zal bo‘ladi.

Badantarbiya insonni xar tomonlama tetik, sog‘lom, kuchli, dovyurak xushyor, qobiliyatli qilib kamolga etkazadiki, donolar jismoniy tarbiya-go‘zallik tarbiyasidir, deb bejiz aytishmagan.

Inson jismonan sog‘lom, xar tomonlama yetuk rivojlanishi uchun ma’lum maqsadni ko‘zlagan holda so‘g‘lom turmush tarzi talablariga to‘liq rioya qilishi, reja asosida harakatlarni muntazam bajarishi, tabiat qo‘ynida yoki ozoda va shinam sport zalida va maydonchada jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi bularning hammasi unda nafosat xis-tuyg‘usini, aqliy tushunchasini va didini tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida harakatlar maqsadining ham shakl, ham mazmun jihatidan bir-biriga mos kelishi esa uning go‘zalligini ta’minlaydi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sog‘lom turmush tarziga muntazan ravishda amal qilish insonning har tamonlama sog‘lom, ruhan tetik, ma’naviy yetuk va barkamol inson bo‘lib shakllanishida katta ahamiyatga ega ekanligi ayon bo‘ldi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомилаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январ, ПФ-5924-сон.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январ, ПФ-60-сон.

4.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Qарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун hужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

5.Абу Али ибн Сино. Саломатлик сирлари (Тиббий рисолалар). – Тошкент: А.Qодирий, 2000. − 208 б.

6.Зунунов А., Хайруллаев М., Хатамов Н., Шодиев Д. Ўрта Осиёда педагогик фикр тараққиётидан лавhалар. – Тошкент: Фан, 1996. − Б.159-187.

7.Шарипова Д. Д., Мусурманова А., Тоирова М. Формирование здорового образа жизни. – Ташкент: 2005. − 179 с.