

YANGI O‘ZBEKISTON ZAMONAVIY TA’LIM TIZIMIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI TAMOYILINING KONSEPTUAL ASOSLARI

Atamuratova Surayyo Shavkatovna

Xorazm viloyati Urganch shaxri Urganch

Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

“Asab kasalliklari va teri tanosil kasalliklari” da
hamshiralik ishi fanlari o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10560701>

Annotatsiya. Rivojlangan jamiyatda aholining sog‘lig‘ini saqlash har bir mamlakatda ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Bu ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-texnik sohalarda davlatning rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada Yangi O‘zbekiston zamonaviy ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzi tamoyilining konseptual asoslari yoritib berildi.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom, turmush tarzi, uzoq umr, gigiena, jismoniy tarbiya, yosh avlod, sog‘liq, jamiyat.

CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF THE PRINCIPLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM OF NEW UZBEKISTAN

Abstract. Maintaining the health of the population in a developed society is one of the priorities in each country. It is important for the development of the state in the socio-economic and scientific and technical spheres. This article covered the conceptual foundations of the principle of a healthy lifestyle in the modern educational system of New Uzbekistan.

Keywords: healthy, lifestyle, long life, hygiene, physical education, younger generation, Health, Society.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НОВОГО УЗБЕКИСТАНА

Аннотация. В развитом обществе поддержание здоровья населения является одним из приоритетов в каждой стране. Это имеет важное значение для развития государства в социально-экономической и научно-технической сферах. В данной статье освещены концептуальные основы принципа здорового образа жизни в современной системе образования Нового Узбекистана.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, долголетие, гигиена, физкультура, молодое поколение, здоровье, общество.

O‘zbekistonda sog‘lom avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatidagi eng muhim masalalardan biridir. O‘zbekistonning tashqi siyosatida o‘zaro tenglik va manfaatli hamkorlik masalasiga asosiy e’tibor qaratilayotgan bo‘lsa, ichki siyosatda fuqarolarning bahtli va farovon hayot kechirishi, ularning sog‘lom turmush tarzini ta’minlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sog‘lom turmush tarzining rivojlanishida diniy va dunyoviy qadriyatlarni uyg‘unlashtirish O‘zbekistonning kelgusi taraqqiyot yo‘lini milliy va umuminsoniy qadriyatlar uyg‘unligi asosida belgilab beradi

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya’ni barkamol, yetuk, qo‘yilgan maqsadga erkin va o‘z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama garmonik rivojlanishini, ikkinchi

tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Inson hayoti va sog'ligi eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamolot bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'ligi tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Inson hayoti tabiati bilan uyg'unlikda kechadi. Insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar natijasida tabiat muvozanati buziladi. Buning natijasida ushbu xatti – harakatlar inson salomatligiga yomon ta'sir ko'rsatadi.

Darhaqiqat, tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarning kelib chiqishining oldini oladi. Turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim manba bo'luvchi omillar sifatida issiq va sovuq havo, ochlik, ruhiy istirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga rioya qilmaslik, turli zararli hashorat va kemiruvchilarning ko'payishi hamda havoning ifloslanishi kabilar misol bo'ladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, yoshlar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etish haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim – tarbiyada gigienik qoidalariga amal qilish, o'zini va yon atrofidagilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.

Jahon miqyosida aholi salomatligi yoshlarni turmush tarzini tashkil etish bo'yicha innovatsion dasturlar va loyixalar ustida ishlar olib borilishi va ularni tashkil etish masalasi yuqori cho'qqiga ko'tarilmoqda. Yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish bu Yangi O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining bosh maqsadini asosini tashkil qiladi. Yangilanayotgan O'zbekistonda barkamol avlod g'oyasi asosida mazkur davlat siyosatiga molik muammoning ijtimoiy-huquqiy negizi yaratildi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining yangilangan Konstitutsiyasi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi, "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi, "Fuqarolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida"gi, "Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishining (OIV kasalligining) oldini olish to'g'risida"gi, "Nogironlarni ijtimoiy muhofaza qilish to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarorlari, "Bola huquqlari kafolatlari to'g'risida"gi, "Voyaga etmaganlar o'rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning profilaktikasi to'g'risida"gi, "Alkogol va tamaki mahsulotlarining tarqatilishi hamda iste'mol qilinishini cheklash to'g'risida"gi, "Aholining ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarini aniq yo'naltirilgan tarzda qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish to'g'risida"gi, "O'zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy himoya qilish to'g'risida"gi Qonunlar, "Oila kodeksi", "Mehnat kodeksi" O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Etim bolalar va ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni turar joylar bilan ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi, "Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning sog'lom ovqatlanishi uchun shart-sharoitlarni ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, "Imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun ixtisoslashtirilgan kasb-hunar kollejlari to'g'risida"gi Nizom, "16 yoshgacha bo'lgan bolalarga nogironlikni tayinlash tartibi to'g'risida"gi Nizom hamda hukumatning shu masalaga oid qator qaror va farmoyishlari qabul qilindi va amaliyotga kiritildi. Ayniqsa, yoshlarning tibbiy, huquqiy, jismoniy va sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, ular o'rtasida giyohvandlik, narkomaniya, OITS kasalliklariga qarshi

kurashishga e'tibor kuchaytirilganligini O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida OIV infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash samaradorligini oshirishga doir qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida"gi Qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "OITSGa qarshi kurash markazlarining tashkiliy tuzilmasini va faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida:

- yoshlarning huquq va erkinliklarni ro'yobga chiqarish;
- sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish;
- ularni ijtimoiy muhofazalashning qat'iy tizimini yaratish;
- yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish, manfaatlarini yanada kengroq ro'yobga chiqarishni ta'minlash;
- nogironlarni to'laqonli hayot kechirishlariga, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy turmushida faol qatnashishlari uchun shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratish;
- bolalikdan nogiron yoki hayotda orttirilgan jarohatlar natijasida yordamga muhtoj bo'lgan yoshlarga tibbiy yordam ko'rsatish;
- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali yoshlar sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish;
- sog'lom farzandlar tug'ilishiga ta'sir etuvchi turli mikroelementlarni ular organizmiga yetkazish;
- ekologiya, atrof-muhitning yoshlar STMga ta'siri masalalariga ilmiy yondoshish;
- yoshlarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi zararli odatlarni oldini olish va ularga qarshi kurashish;
- o'smirlar o'rtasida qonunbuzarlik va jinoyatchilikning oldini olish masalalariga qaratildi.

Mamlakatimizda har bir shaxs salomatligini asrab-avaylashga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasini yana-da rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasida "Jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish" bo'yicha muhim vazifalar belgilab berildi. Bu borada jamiyatimiz a'zolari, qolaversa, o'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish hamda rivojlantirishga, ularni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirish borasida ko'plab ilmiy-nazariy va amaliy asoslardagi tadqiqotlarning olib borilishi zaruratini belgilaydi.

REFERENCES

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartirish kiritish haqida O'zbekiston Respublikasining Qonuni. 2015 yil 4 sentabr, O'RQ-394-son
2. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. 2017 yil 03 iyun, PQ -3031-son
3. "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. 2018 yil 18 dekabr, PQ -4063-son

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni
5. “2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kostsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. 2019 yil 13 fevral, 118-son
6. “Oliy ta’lim muassasalari o‘quv adabiyotlari bilan ta’minlash to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 816-sonli Qarori 2018-yil 10 oktabr
7. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil. 300 b.
8. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari -Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil. 238 b.
9. Mahkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Toshkent., “Iqtisod -Moliya” 2008 -yil 300 b.
10. Mahkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., Ma’ruza matni., Toshkent., TDPU. 2001-2002 y., 60 b