

THEORETICAL FOUNDATIONS FOR THE FORMATION OF A**HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS.****Ernazarov Abduvali Beknazarovich****Kattakurgan District Public Education****section " spiritual moral education****and general education institutions****coordination of activities****branch " leader****Independent researcher**

Abstract: In this article, the methods and types of life activities organized in different directions of a healthy lifestyle, the interrelationship between lifestyle and population health care, the pedagogical side of the concept of a healthy lifestyle, the existence of other conditions between the population the issues of sudden increase in body weight and widespread diseases related to it were discussed.

Keywords: considerations, individuality and uniqueness, unhealthy diet, healthy lifestyle, socio-economic system, rapid increase, lifestyle, morbidity, approach, human health.

Sogʻlom turmush tarzi – bu jamiyatdagi mavjud ijtimoiy-iqtisodiy tizim uchun xos boʻlgan, organizmning moslashish qobiliyatini mustahkamlovchi, shaxs tomonidan ijtimoiy vazifalarning toʻliq bajarilishi, shuningdek, uning uzoq faol umr koʻrishiga yordam beruvchi hayotiy faoliyat usuli va turlaridir(174).

Mazkur fikr mohiyatida sogʻlom turmush tarzining turli yoʻnalishlarda tashkil etiluvchi hayotiy faoliyat usuli va turlaridan iboratligi taʼkidlanadi, biroq sogʻlom turmush tarzi “jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy tizim uchun xos boʻlgan hayot faoliyatining usuli yoki turlari” boʻla olmaydi. Ushbu oʻrinda qoʻllangan “hayot faoliyatining usuli va turlari” tushunchasi, oʻz-oʻzidan individuallik va yagonalikni inkor etib, son va miqdor jihatdan koʻpchilikni ifoda etadi. qolaversa, maʼlum «ijtimoiy-iqtisodiy tizim uchun» hayot faoliyati oʻziga xos xususiyat boʻla olmaydi. Agarda fikr yuritish jarayonida mavjud “ijtimoiy-iqtisodiy tizim uchun” xos boʻlgan hayotiy faoliyatlar xususida mulohazalar bildirilganda edi, u holda mazkur fikr uslubiy jihatdan toʻgʻri ifodalangan boʻlar edi. Bizningcha, fikrning mantiqiy

<https://conferencea.org>

jihatdan to'g'ri ifodalanmaganligi shunda ko'rinadiki, sog'lom ruhiyatga ega turmush tarzi iqtisodiy jihatdan u qadar yuksak taraqqiy topmagan jamiyatda qaror topishi, yoki aksincha, yuksak iqtisodiy taraqqiyotga erishgan jamiyatda qaror topmasligi mumkin (masalan, iqtisodiy soha kuchli rivojlangan AQShda ayni vaqtda noto'g'ri ovqatlanish, iste'mol qilinadigan ko'plab oziq-ovqat maxsulotlari tarkibida kimyoviy ekstratlar miqdorining ortiqqligi va jismoniy jihatdan kam harakatlanish va boshqa holatlarning mavjudligi oqibatida aholi o'rtasida tana vaznining keskin ortishi hamda u bilan bog'liq kasalliklarning keng tarqalishiga olib kelmoqda).

Yu.P.Lisison va G.I.Saregorodsevlar tomonidan "Sog'lom turmush tarzi" tushunchasiga nisbatan "Salomatlikni saqlash va yaxshilashga qaratilgan hayot faoliyati usuli", D.A.Izutkin tomonidan "kasallanishning oldini olish asosi" tarzida ta'riflar berilgan. Zero, ijtimoiy davr nuqtai nazaridan yondashadigan bo'lsak, ayni vaqtda nafaqat inson salomatligi, balki uning hayoti dahlsizligiga ham jiddiy xavf soluvchi omil (xususan, terrorizm, mafkuraviy buzg'unchilik)lar yuzaga kelmoqda. Mazkur holat jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga nisbatan keng ko'lamli yondashuv, shu bilan birga, tushunchaning yoritilishida ana shu yondashuvga tayanib ish ko'rishni taqozo etadi.

"Meditsina ensiklopediyasi"da ushbu tushunchaga shunday ta'rif beriladi: "Turmush tarzi–kishilar hayotiy faoliyatining aniq turi haqidagi tasavvurlarni muvofiqlashtiruvchi" muhim ijtimoiy kategoriyalardan biri. Turmush tarzi ma'lum jamiyatning tavsifi hamda unda kechayotgan ko'plab ijtimoiy jarayonlar mohiyatini yoritib beradi. Mavjud turmush tarzi va aholi salomatligini saqlash o'rtasida o'zaro aloqadorlik mavjuddir. Shu bois "sog'lom turmush tarsi" tushunchasi turmush tarzi va aholi salomatligini saqlashga yo'naltirilgan faoliyat o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikning mujassamlashgan ifodasi sifatida qo'llaniladi (124). Ushbu o'rinda alohida qayd etish joizki, yuqorida keltirilgan ta'rif "turmush tarsi" tushunchasining mohiyatini to'laqonli ifoda yetish zaruriyatini tug'diradi. Bizning nazarimizda "Turmush tarsi" tushunchasi ijtimoiy tasavvur yoki qarashlarni ifodalamay,

<https://conferencea.org>

aksincha, amaliy hatti-harakat yoki faoliyat mazmunining yoritilishi uchun xizmat qilishi lozim.

Mazkur tushunchaga turli nuqtai nazardan izohlar mavjud, ya'ni, "Medisina" ensiklopediyasida tibbiy; M.Xolmatova tomonidan falsafiy; F.Yuldashev tomonidan pedagogik qarashda ta'riflar berilgan. Ammo mazkur ta'riflarda "sog'lom turmush tarsi" tushunchasining pedagogik tomoni to'liq aks etmaganligi ushbu iboraning pedagogik izohini hamda "umumiy o'rta ta'lim maktablari V – IX sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish"ni sharhlash lozimligini taqozo etadi.

Yuqoridagi manbalarni o'rganish natijasida mazkur band yuzasidan quyidagi **xulosaga** kelish mumkin:

1. Sog'lom turmush tarzini qaror toptirish masalalari so'nggi yillarda ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida o'rganilgan va bu borada bir qator konsepsiyalarga asoslangan.

2. O'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish mavzusida yaratilgan manbalarda muammoning u yoki bu jihati alohida-alohida tadqiq etilgan. Shu bois, bu masalani yaxlit, bir butun hamda har tomonlama yondoshuv asosida tadqiq etish dolzarb ijtimoiy - pedagogik muammo sifatida izlanishlar olib borish ehtiyojini vijudga keltirmoqda.

3. Chiqarilgan nazariy xulosalarga asoslangan holda, tadqiqotchilik faoliyatini yo'lga qo'yishda dastlabki ishni "turmush tarsi" va "sog'lom turmush tarsi" tushunchalariga sharh berishdan boshlash lozim degan to'xtamga keldik. Zero, bu tarzdagi harakat tadqiqotning umumiy mohiyati to'g'risida aniq tasavvurning hosil bo'lishiga zamin yaratadi.

Muammo mohiyatini to'la anglash va uning yechimini to'g'ri tanlashga erishishda, o'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ta'lim-tarbiyaviy ishlarning amaliyotdagi mavjud holatini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

<https://confrencea.org>

1. Юлдашев Ф.К. Совершенствование теоретических знаний старшеклассников в процессе преподавания физического воспитания на основе использования наследия Ибн Сино. Автореф. дис... канд. пед. наук. – Т.: 1995. – 24 с.
2. Salomatlik: ommabop medisina ensiklopediyasi. T.: O'zbek sovet ensiklopediyasi bosh redaksiyasi. 1985. – 560 b.
3. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дис... доктор. пед. наук. Т. 2000.
4. Шодиметов Ю. Соғлом турмуш тарзи ижтимоий гигиеник ва экологик муаммолар. Т.: Ибн Сино. 1991.
5. Collinson Alan Facing the future «Choosing health» Clover aof An imprint of Evans Brothers Limited 1991 .