

# Journal of Natural Science

*No1 (6)  
2022*

<http://natscience.jspi.uz>



<u>ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ</u>	<u>ТАҲРИРИЯТ АЪЗОЛАРИ</u>
<p><b>Бош муҳаррир –</b> У.О.Худанов т.ф.н., доц.</p> <p><b>Бош муҳаррир ёрдамчиси-Д.К.Мурадова,</b> PhD, доц.</p> <p><b>Масъул котиб-</b> Д.К.Мурадова</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Худанов У.О. – ЖДПИ Табиий фанлар факултети декани, т.ф.н., доц.</li><li>2. Шилова О.А.-д.х.н., профессор Института химии силикатов им. И.В. Гребенщикова Российской академии наук (ИХС РАН)</li><li>3. Маркевич М.И.-ф.ф.д. проф Белорусия ФА</li><li>4. Elbert de Josselin de Jong- профессор, Niderlandiya</li><li>5. Кодиров Т- ТТЕСИ к.ф.д, профессор</li><li>6. Абдурахмонов Э – СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>7. Насимов А– СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>8. Сманова З.А,-ЎзМУ к.ф.д., профессор</li><li>9. Султонов М-ЖДПИ к.ф.д,доц</li><li>10. Яхшиева З- ЖДПИ к.ф.д, проф.в.б.</li><li>11. Рахмонкулов У- ЖДПИ б.ф.д., проф.</li><li>12. Мавлонов Х- ЖДПИ б.ф.д., проф</li><li>13. Муродов К-СамДУ к.ф.н., доц.</li><li>14. Абдурахмонов Ғ- ЎзМУ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>15. Хакимов К – ЖДПИ г.ф.н., доц.</li><li>16. Азимова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология бўйича) (PhD), доц</li><li>17. Юнусова Зебо – ЖДПИ к.ф.н., доц.</li><li>18. Гудалов М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (география фанлари бўйича) (PhD)</li><li>19. Мухаммедов О- ЖДПИ г.ф.н., доц</li><li>20. Хамраева Н- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология фанлари бўйича) (PhD)</li><li>21. Рашидова К- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>22. Муминова Н-к.ф.н., доц</li><li>23. Мурадова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD), доц</li><li>24. Инатова М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD)</li></ol>
<p><b>Муассис-Жиззах давлат педагогика институти</b></p>	
<p>Журнал 4 марта чиқарилади (ҳар чоракда)</p>	
<p>Журналда чоп этилган маълумотлар аниқлиги ва тўғрилиги учун муаллифлар масъул</p>	
<p>Журналдан кўчириб босилганда манбаа аниқ кўрсатилиши шарт</p>	

Жиззах давлат педагогика институти Табиий фанлар факултети

Табиий фанлар-Journal of Natural Science-электрон журнали

[/http://www.natscience.jspi.uz](http://www.natscience.jspi.uz)

**ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ БУ-САЛОМАТЛИК ВА  
КУЧ ҚУВВАТ ГАРОВИ**

*Тўлишев Жалолiddин Ашир ўгли* -стажёр ўқитувчиси

*Файзиева Сождида Илҳом қизи* - 1-босқич магистри

**Жиззах давлат педагогика институти**

**Аннотация:** Ушбу мақола бугунги куннинг долзарб мавзуларидан бўлиб, талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва баркамол авлод тарбиясига мутафаккирлар меросидан фойдаланишнинг мазмун моҳияти масалаларига боғлаб ёритилган.

**Таянч сўзлар:** соғлом турмуш тарзин, маънавий соғлом, баркамол авлод фикр, ғоя, қараш, ибрат–намуна, Она тупроқ, Она Ватан, халқ ҳис-туйғулар, онг, одоб-ахлоқ, жисмоний тарбия.

**Аннотация:** Данная статья является одной из самых актуальных на сегодняшний день, затрагивающей вопросы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи и использования наследия мыслителей в воспитании гармонично развитого поколения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, духовно здоровый, гармонично развитое поколение идей, представлений, взглядов, образцов для подражания, Родина, Родина, чувства людей, сознание, нравственность, пример, физическое воспитание.

**Annotation:** This article is one of the most relevant today, affecting the formation of a healthy lifestyle of student youth and the use of the heritage of thinkers in the education of a harmoniously developed generation.

**Keywords:** healthy lifestyle, spiritually healthy, harmoniously developed generation of ideas, ideas, views, role models, Motherland, Motherland, people's feelings, consciousness, morality, example, physical education.

Мустақиллик, халқимизни ўз турмуш тарзини, яъни умр мазмунини белгилаш имкониятини берди ва улар миллийлигимизга хос турмуш кечири бошлади. Мамлакатимизнинг Биринчи Президенти Ислам Каримовнинг “Фарзандлари соғлом юрт кудратли бўлур, кудратли элнинг фарзандлари соғлом бўлур” деган ҳикматли ибораларини яна бир маротаба эсга олсак, дарҳақиқат, эртанги кунимизни қуришда, Ўзбекистонимизнинг ривожланган демократик давлатлар қаторига киришида, жаҳон майдонида муносиб обрў топишида энг муҳим омил – бу ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом ва ҳеч кимдан кам бўлмасдан, бошини баланд кўтариб, Ватанимизнинг тақдири ва келажаги учун масъулиятни ҳис қилиб яшайдиган баркамол авлод, десак,

адашмаган бўламиз. Бундай бахтни қўлга киритишимизда Юртбошимизнинг миллий давлат сиёсати асосий омил бўлди. Биз оилани ҳаёт давомийлигини таъминлайдиган, келажак насллар тақдирига кучли таъсир таъсир кўрсатадиган тарбия маскани сифатида қабул қиламиз. Катталарга ҳурмат, кичикларга иззат, одамийлик, ўз Ватани ва халқига садоқатли бўлиш каби олийжаноб фазилатлар айнан оила муҳитида шаклланади Булар Ватанимиз ижтимоий–маънавий қиёфасини юксалтиришда давлат сиёсатининг устивор даражасига кўтарилди.

Ушбу муаммо ечимини ҳал этишда жамиятни ривожлантиришнинг ҳаракатлантирувчи кучи бўлиш талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик жиҳатларини ишлаб чиқиш ва ундан режалаштирилган мақсадларда самарали фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳар биримизнинг жамиятда ўз ўрнинига эга бўлишимизда, унинг ривожига ҳисса қўшишимизда албатта соғлом турмуш тарзи катта аҳамиятга эга.

Маълумки, бугунги кун тараққиёт савияси ҳаётимиз турли жабҳаларида соғлом турмуш тарзининг турли факторларидан кенг фойдаланиш орқали аниқланмоқда ва бунда ижобий натижаларга эришилмоқда.

Айниқса, бу борада меҳнат килиш, дам олиш, меҳнат ва дам олишни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш организмни чиниқтириш, тўғри овқатланиш, нафсни тийиш кабилар турмуш тарзининг шартларидир, булар орқали инсон барча соҳаларда эътиборга молик ишларни амалга оширмоқда.

Замон тараққиётига мос ривожланиш, яъни ҳозирги даврнинг шиддаткор ва шахдам одимлари мунтазам равишда юксалишда бўлиб, олдимизга масъулиятли вазифаларни қўймоқда. Айниқса, илм–фаннинг ривожланиб бориши, соғлом турмуш тарзининг такомиллашиб бориши қайси соҳада бўлмасин ўз натижасини кўрсатмоқда.

Бу борада шуни таъкидлаш мумкинки, ўз кадр–қимматини, соғлигини, саломатлигини сақлашни билган талаба ўз соғлом турмуш тарзини барпо эта олади ҳамда ўзгаларни қадрлайди ва пировард натижада халқнинг, миллатнинг умумсоғлиги муҳити яратилади.

Халқ умумсоғлиги муҳити яратилганлигини қуйидаги омиллар орқали англаш мумкин:

- миллий қадриятларга садоқат руҳининг мавжудлиги;
- жамиятдаги тинчлик, хотиржамликни сақлашга онгли муносабатнинг мавжудлиги;
- тинч ва фаровон ҳаёт яратишга интилиш;

– ижтимоий маънавиятни юксалтиришга интилиш;

– соғлом муҳитнинг ҳар бир аъзоси ўз соғлиги ҳақида қайғуришни кундалик вазифаси деб билсин ва бошқаларни ҳам ушбу йўналишга даъват эта олиш қобилиятига эга бўлсин;

– соғлом муҳит аъзоси ўз қадрига етишни билсин, яъни ўзлигини англай билсин ва бунда «кеча→бугун→эртага», деган тизим асосида фикр юрита олсин;

– соғлом муҳитнинг ҳар бир аъзоси ортиқча, реакцион, мантиқсиз фикрлардан ҳоли бўлмоғи лозим, яъни улар онгида ғоявий бўшлиқ бўлмаслиги лозим.

Умуман олганда, инсонни камолот пиллапояларига ва ундаги соғлом – маънавий турмуш тарзига тайёрлаш учун уни маънавий–ахлоқий жиҳатдан жамият тараққиёти асосида тарбиялаш лозим бўлади, чунки, тўғри тарбия натижасидагина инсонлар ўз бахтларини топиш имкониятига эга бўлади.

Қадимда буюк бобоклонларимиз ҳам бир канча фикрларини қарашларини билдиришганлар;

«Ота–боболаримиз сиҳат–саломатлик маданиятини «Ҳифзи сиҳат» деб аташган. Унга кўра одам боласи поклик ва ҳалоллик мезонларига асосан яшаши керак. «Поклик» деганда ейиш, ичиш, кийиниш ва юриш–туришда инсонийликни сақлаш, «Ҳалоллик» деганда эса оқилона умр кечириш тушунилган. Шундай қилиб, ҳифзи сиҳат, яъни сиҳат–саломатлик маданияти асосида поклик ва ҳалоллик сингари эзгу тушунчалар ётади» .

Демак, ота–боболаримиздаги ва ҳозирдаги сиҳат–саломатлик маданияти ҳам халқ умумсоғлиги муҳитининг асосларидан бири бўлиб, у асрлар давомида шаклланиб ва такомиллашиб келган. Улар ҳақида кўплаб маълумотлар келтириш мумкин. Жумладан, бу борада Абу Наср Фаробий (873–950) «Фозил одамлар шаҳри» номли асари билан машҳур бўлган. Бундан ташқари у «Фазилат, бахт–саодат ва камолат ҳақида», деб номланган асарида «Ҳар бир инсон бошидан комил бўлиб туғилмайди, аммо туғма равишда ўзига хос ички шуурга эга бўлади ва бу шуур билан босқичма–босқич комилликка жидду жаҳд билан интилади», деган фикрни ва шу асосдаги ғояни илгари суради .

«Тиббиёт фанининг дохийси бобомиз Абу Али Ибн Сино (980–1037) инсонни табиий–гигиеник талаблар асосида тарбиялашни уқтиради. Унинг фикрича, тарбия жараёни инсон ҳаётида бир неча босқичларга бўлиб олиб борилиши лозим. Биринчи босқич – гўдаклик даври (7 ёшгача) бўлиб, унда бола тиббий–гигиеник талаблар асосида тарбияланади. Бунда болани ўз вақтида овқатлантириш, чўмилтириш, ухлатиш кабилар муҳим ўрин тутди. Иккинчи босқич ўсмирлик даври (16 ёшгача) бўлиб, унда бола шахси ақл ва ахлоқ

жихатдан шакллантирилади. «Бола хулқини мўътадил шакллантиришда икки манфаат бор. Биринчиси – боланинг ўзи учун бўлиб, у ёшлиқдан яхши хулқли бўлиб ўсади ва кейинчалик бу унга малака бўлиб қолади. Иккинчи – боланинг бадани учундир. Чунки, ёмон хулқ боланинг миждози бузилишига олиб келади.» Учинчи босқич – катта ёшлик даври (умрининг охиригача) бўлиб, унда инсон «Ҳифзи саломат», яъни соғлом турмуш кечиришга кўникириб борилади. «Ҳифзи <sup>1</sup>саломат» тушунчаси моддий (жисмоний) ва маънавий маънога эга бўлиб, тартибли яшаш омилларига таянади» .

Уз даврида буюк аллома Абу Али Ибн Сино касалликларнинг олдини олиш ва ўз саломатлигини мустаҳкамлаш муаммосига катта аҳамият берган. У «Соғломларнинг саломатлигини» ёшига, соғлиғининг аҳволига, касалликларга мойиллигига қараб, йил мавсумларининг хусусиятлари ва бошқаларга кўра қараб чиқар эди. Ибн Сино илк бора жисмоний машқларнинг инсон организмининг мустаҳкамлашга таъсир кўрсатишини илмий асослаб берган. У шу машқларни соғлиқни сақлашнинг энг муҳим шарт деб ҳисоблаган. Унинг ёзишича: «Жисмоний машқ узлуксиз чуқур нафас олишга олиб келувчи ихтиёрий машқдир. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланувчи ва кун тартибига риоя қилувчи киши дорига муҳтож бўлмайди.

Талабалар турмуш тарзини шакллантиришда баркамол авлод тарбиясига ҳукуматимиз томонидан яратилаётган имкониятлар тўғри келади. Жумладан, «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»,даги ҳужжатларнинг қабул қилиниши ва турли оммавий тарбиявий тадбирларнинг уюштирилиши, шунингдек, ёшларимизга бугунги кунда ривожланган хорижий давлатларда ўз интеллектуал салоҳиятини ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришни ривожлантириб келишига яратилаётган имкониятлар ҳамда турли ёшларимиз камолотига мос спорт мусобақаларининг ташкил этилиши ёшларимизнинг ҳар томонлама камолат топишидаги кенг имкониятлардир.

Жамиятимиз, давлатимиз олдида Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт яратишдек шарафли вазифа турган айни пайтда шахснинг бугунги кун давр талабига мос равишда ривожлантириш маънавий бойлик, ахлоқий поклик ва жисмоний тарбия сингари асосий йўналиш талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва камол топишида муҳим аҳамият касб этади.

Демак, инсон камолоти ва унинг юксалишида талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик асосларини таркиб топтириш, улар онгига миллат, Она тупроқ, Она Ватан, халқ ва унинг тарихий

---

<sup>1</sup> Абу Али ибн Сино. Шеърлар ва тиббий достон. –Тошкент: 1981. – 141 – б.

илдизлари асосидаги ўқиш, меҳнат қилиш, вақтида дам олишни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтиришни таълим–тарбиянинг барча жабҳаларида сингдириб боришимиз лозим. Инсон доимо куч, эпчиллик, тезлик, чидамлик каби жисмоний фазилатларни ривожлантиришга интилиши лозим. Ҳар биримизда жисмоний куч бериш, ишончли чиниқишни талаб этувчи кўплаб ишларимиз бўлади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш жараёнида нафақат саломатлик мустаҳкамланади, балки ўзини яхши сезиш ҳамда кайфият яхшиланиб, тетиклик, қувноқлик туйғуси пайдо бўлади. Замонавий ишлаб чиқариш ва ҳаёт шароитлари анча даражада инсоннинг ҳаракатлини фаоллигини камайтирган.

Шу сабабли ҳам талабаларимизни соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва юксалтиришда улар онгига миллат, Она тупроқ, Она Ватан, халқ ва унинг тарихий илдизлари асосидаги бой миллий–маънавий меросимиздан соғлом турмуш тарзини шакллантиришда турли тарихий манбалардан фойдаланиш ва таълим–тарбиянинг барча жабҳаларига сингдириб бориш лозим, акс ҳолда улар орасида «маънавий беморлар» учраб қолиши мумкин ва уларни тарбиялаш эса таълим–тарбия муассасалари олдида янада муҳимроқ вазифаларни қўяди, чунки бу «маънавий беморлар» бор жойда ғоявий бўшлиққа йўл қўйилган бўлади. Шунинг билан бирга талабалар онгида миллат, миллий ахлоқ, миллий ғурур, миллий тарбия, миллий салоҳият, Ватан туйғуси, Ватан қайғуси, Ватан соғинчи ва шу каби тушунчаларни шакллантириш, талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омиллардан биридир. Бунда соғлом турмуш тарзининг муҳим шакллари меҳнат қилиш, дам олишни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, зарарли овқатлардан тийиш гигиенага риоя қилиш қабилардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Абу Али ибн Сино. Шеърлар ва тиббий дoston. –Тошкент: 1981. – 141 – б
2. Постановление Президента И.А.Каримова «О Программе мер по дальнейшему усилению и повышению эффективности проводимой работы по укреплению репродуктивного здоровья населения, рождению здорового ребёнка, формированию физически и духовно развитого поколения на 2009-2013годы»от1июля2009года.
3. Материалы международного симпозиума «Национальная модель охраны здоровья матери и ребёнка в Узбекистане: «Здоровая мать- здоровый ребёнок», 26.11.2011г.
4. Медицинские основы физического воспитания в формировании здоровья и

гармонического развития детей и подростков. Medikal express, МЗ РУз, 2003,2011.

5. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Основы валеологии.

4.Shirin Kamolova, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ, Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: № 1 (2021): Zamonaviy ta'limda pedagogika va psixologiya fanlari

5.Shirin Kamolova, THE ROLE OF UNIVERSAL AND SCIENTIFIC VALUES IN THE SPIRITUAL DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHERS, Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: № 2 (2021): Журнал педагогики и психологии в современном образовании (октябрь)

6.Shirin Kamolova, ЎҚИТУВЧИ ПЕДАГОГИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ШАҚЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ, Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: Том 2 № 5 (2022): Журнал педагогики и психологии в современном образовании (январь)

7.Shirin Kamolova, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ОБРАЗОВАНИИ ЯВЛЯЕТСЯ ТРЕБОВАНИЕМ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ, Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: № 2 (2021): Журнал педагогики и психологии в современном образовании (октябрь)

8. Kamolova Shohsanam Nuriddinovna Pulatova Nazira: Characteristics of Environmental Education Issues in Avesto; International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences. 2022y

9. Kamolova Shohsanam Nuriddinovna Fayziyeva Sojida; “FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES”. ONOSMA TURKUM O“SIMLIKLARINI SAQLAB QOLISHNING O“ZIGA HOS XUSUIYATLARI; Italiya 2022y

10. Kamolova Shohsanam Nuriddinovna, M.Y. Arakulova; “INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2021”. ТАЛАБАЛАР КОМПЕТЕНТЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ШАҚЛЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ. Т.2022y

11. Kamolova Shohsanam Nuriddinovna;” Ta'lim va inovatsion tadqiqotlar”, Barkamol avlodni tarbiyalash pedagogik muammo sifatida. Т.2021y

12. Kamolova Shohsanam Nuriddinovna; Husanova F; “Zamonaviy psixologiyada muammo va yechimlar”, “Psixologiya tarixi fanlarini o'qitishda Al Buxoriy hadislari”. Т.2021y

13. Kamolova Shirin O'sarovna; Kamolova Shohsanam Nuriddinovna; Интернаука, “Проблема расширения и развития научного мировоззрения”Т. 2021y