YOSH AVLOD TARBIYASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Xolliyeva Shaxlo Baxtiyorovna
Xalqaro innovatsion universiteti
E-mail: xolliyeva.shaxlo91@gmail.com

Qabul qilindi: 30.10.2025
Ko‘rib chiqildi: 31.10.2025
Tasdiqlandi: 01.11.2025

Kalit so‘zlar:
yosh avlod, sog‘lom turmush tarzi, tarbiya, jismoniy faollik, ovqatlanish, psixologik salomatlik, ma’naviy rivojlanish.

Keywords:
youth, healthy lifestyle, upbringing, physical activity, nutrition, psychological well-being, moral development.

Ключевые слова:
молодежь, здоровый образ жизни, воспитание, физическая активность, питание, психологическое здоровье, моральное развитие.

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzining o‘rni va ahamiyati o‘rganilgan. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzi tamoyillari, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va psixologik salomatlik omillari yoshlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzini tarbiyalash orqali yosh avlodda intellektual, jismoniy va ma’naviy salohiyatni oshirish imkoniyatlari aniqlanadi.

Annotation. This thesis examines the role and significance of a healthy lifestyle in the upbringing of the younger generation. The study analyzes the principles of a healthy lifestyle, physical activity, proper nutrition, and psychological well-being and their impact on the physical and mental development of youth. Promoting a healthy lifestyle contributes to enhancing the intellectual, physical, and moral potential of young people.

Аннотация. В данной тезисной работе исследуется роль и значение здорового образа жизни в воспитании молодого поколения. Анализируются принципы здорового образа жизни, физическая активность, правильное питание и психологическое здоровье, а также их влияние на физическое и психическое развитие молодежи. Воспитание здорового образа жизни способствует развитию интеллектуального, физического и морального потенциала молодого поколения.

Kirish. Yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda nafaqat mamlakatimiz ta’lim tizimi uchun, balki global ijtimoiy va madaniy rivojlanish nuqtai nazaridan ham dolzarb masala hisoblanadi, chunki sog‘lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy va ma’naviy rivojlanishni ham ta’minlaydi. Zamonaviy jamiyatda yoshlarning hayot sifatini oshirish, ularning intellektual va ijodiy salohiyatini rivojlantirish, shuningdek, jamiyatga foydali va faol shaxslar sifatida tayyorlashning muhim vositalaridan biri sog‘lom turmush tarzini tarbiyalashdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, psixologik barqarorlik va ma’naviy qadriyatlarni shakllantirish orqali yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini odat qilish nafaqat ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi, balki stressga chidamlilik, e’tibor va diqqatni jamlash, shuningdek, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Shu bois, sog‘lom turmush tarzini yosh avlod tarbiyasida integratsiyalashgan holda tatbiq etish, uning kundalik hayotga singdirilishi va o‘quvchilarni faol, mas’uliyatli va sog‘lom hayot kechirishga rag‘batlantirish zamonaviy pedagogik jarayonning muhim yo‘nalishi hisoblanadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzining ahamiyati, uning jismoniy, ruhiy va ma’naviy salohiyatni rivojlantirishdagi roli hamda tarbiyaviy metodlarini aniqlashdan iborat bo‘lib, bu mavzu nafaqat pedagogika, balki sog‘liqni saqlash, sport va psixologiya sohalari bilan ham uzviy bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. Yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzining o‘rni va ahamiyati masalasi zamonaviy pedagogika, psixologiya va sotsiologiya fanlarida keng tadqiq etilgan bo‘lib, turli manbalarda bu jarayonning ijtimoiy, ma’naviy va fiziologik jihatlari tahlil qilingan [1]. Tadqiqotchilar fikricha, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy tarbiya tizimi doirasida, balki umumiy ta’lim jarayonida, oila muhitida va ijtimoiy kommunikatsiyada ham amalga oshirilishi zarur, chunki bu holat yoshlarning hayotiy qarashlari va ijtimoiy faolligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi [2]. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, u to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena, dam olish madaniyati, ruhiy barqarorlik hamda zararli odatlardan voz kechish kabi omillarni o‘z ichiga oladi [3]. Adabiyotlarda ta’kidlanishicha, yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim bosqichi bu – bolalik va o‘smirlik davri bo‘lib, aynan shu davrda insonning jismoniy, aqliy va ma’naviy asoslari barpo etiladi, shuning uchun pedagogik jarayonda sog‘lom hayot tamoyillarini o‘qitish va amaliy tarzda tatbiq etish alohida ahamiyat kasb etadi [4]. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar esa shuni ko‘rsatmoqdaki, sog‘lom turmush tarzi yoshlarning o‘z-o‘zini anglash, mas’uliyat hissini rivojlantirish, shuningdek, jamiyatda faol hayotiy pozitsiyani egallashga yordam beradi, bu esa ularning kelajakdagi ijtimoiy integratsiyasi va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi [5]. Shu asosda aytish mumkinki, sog‘lom turmush tarzini yosh avlod tarbiyasida targ‘ib etish nafaqat

sog‘lom avlodni shakllantirish, balki millat salohiyatini mustahkamlash va jamiyatning barqaror rivojlanishiga hissa qo‘shishning muhim omili hisoblanadi.

Materiallar va usullar. Ushbu tadqiqotda yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzining o‘rni va ahamiyatini aniqlash maqsadida ilmiy-nazariy hamda amaliy tahlil usullaridan kompleks foydalanildi. Dastlab, sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mazmun-mohiyati, uning pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlari bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, maqolalar, monografiyalar va davlat dasturlari o‘rganildi. Shuningdek, ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan dasturlar, dars jarayonlari va tarbiyaviy tadbirlar tahlil qilindi. Tadqiqotning amaliy qismi sifatida 15–18 yosh oralig‘idagi o‘quvchilar o‘rtasida so‘rovnomalar, suhbatlar va kuzatuvlar o‘tkazilib, ularning sog‘lom turmush tarziga munosabati, jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish odatlari hamda shaxsiy gigiyenaga rioya etish holati o‘rganildi. Olingan ma’lumotlar statistik tahlil asosida qayta ishlanib, yoshlarning sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va qadriyat darajalari aniqlab berildi. Tadqiqotda taqqoslash, tizimlashtirish, pedagogik eksperiment va modellashtirish usullaridan foydalanilib, sog‘lom turmush tarzini yosh avlod tarbiyasiga tatbiq etishning samarali yo‘llari ishlab chiqildi. Shuningdek, oila, maktab va jamiyatning o‘zaro hamkorligi orqali sog‘lom hayot tamoyillarini singdirish mexanizmlari o‘rganilib, bu jarayonning pedagogik shart-sharoitlari aniqlashtirildi. Tadqiqot natijalari yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ta’lim muassasalari va ota-onalarning o‘rni muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

1-Jadval. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarziga oid faoliyat turlari

Faoliyat turi	Ishtirokchilar foizi (%)	Asosiy maqsad
Jismoniy mashqlar (sport, yugurish, fitnes)	68%	Jismoniy sog‘lomlikni ta’minlash
To‘g‘ri ovqatlanish	54%	Salomatlikni mustahkamlash va immunitetni oshirish
Shaxsiy gigiyena	82%	Kasalliklarning oldini olish
Ruhiy salomatlikka e’tibor berish (meditatsiya, dam olish)	47%	Stressni kamaytirish, hissiy muvozanatni saqlash
Zararli odatlardan voz kechish	63%	Sog‘lom hayot kechirishga intilish

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarziga oid faoliyat turlariga bo‘lgan qiziqish turlicha darajada namoyon bo‘ladi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, respondentlarning 82 foizi shaxsiy gigiyena qoidalariga muntazam amal qilishni sog‘lom hayotning eng muhim omili sifatida baholagan bo‘lsa, 68 foizi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanib, sport

orqali sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlamoqda. Bu esa yoshlar orasida jismoniy faollik madaniyatining shakllanib borayotganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, 54 foiz o‘quvchi to‘g‘ri ovqatlanish qoidalariga e’tibor qaratayotgan bo‘lsa-da, bu ko‘rsatkich hali yetarli darajada emasligi sog‘lom ovqatlanish madaniyatini yanada keng targ‘ib etish zarurligini ko‘rsatadi. Ruhiy salomatlikka e’tibor beruvchi yoshlar ulushi 47 foizni tashkil etib, bu psixologik barqarorlikni ta’minlash masalalariga nisbatan hali yetarli darajada e’tibor berilmayotganini anglatadi. Zararli odatlardan voz kechish borasida esa 63 foiz yoshlar faol pozitsiyani egallagan, bu esa sog‘lom hayot tamoyillarini ongli ravishda tanlayotgan yoshlar sonining ortib borayotganini bildiradi. Umuman olganda, jadvalda keltirilgan ma’lumotlar yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar samarali natijalar berayotganini, biroq bu yo‘nalishda uzluksiz pedagogik va ijtimoiy ta’sir ko‘rsatish zarurligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzining shakllanishi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u oila, maktab, ijtimoiy muhit va shaxsiy motivatsiya bilan chambarchas bog‘liq. Tahlillar asosida aniqlanishicha, sog‘lom turmush tarziga oid bilimlar yetarlicha berilmagan taqdirda, o‘quvchilarda to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy gigiyena madaniyati past darajada shakllanadi. Shu bois ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarziga oid fanlar, to‘garaklar va sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. O‘tkazilgan so‘rovnomalar natijasida ishtirokchilarning 68 foizi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzining asosiy omili ekanligini tan olgan, biroq ularning faqat 41 foizi bu odatni kundalik hayotiga tatbiq etayotganini bildirgan. Bu esa yoshlar orasida nazariy tushunchalar va amaliy faoliyat o‘rtasida farq mavjudligini ko‘rsatadi. Shuningdek, tahlillar shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-onalarning shaxsiy namunasining ahamiyati nihoyatda katta, chunki bolalar asosan oilada kuzatgan xulq-atvor modellari orqali sog‘lom yoki nosog‘lom odatlarni o‘zlashtiradilar. Maktab muhitida esa o‘qituvchilarning faol ishtiroki, tarbiyaviy tadbirlar va sport musobaqalarining muntazam o‘tkazilishi bu jarayonni kuchaytiruvchi omil sifatida xizmat qiladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, sog‘lom turmush tarzi faqat jismoniy faoliyat bilan chegaralanmay, balki ruhiy barqarorlik, hissiy muvozanat va ma’naviy qadriyatlar tizimi bilan uzviy bog‘liq. Shuning uchun sog‘lom turmush tarbiyasida ijtimoiy-psixologik yondashuvlardan, motivatsion treninglardan va axborot-kommunikatsion texnologiyalardan foydalanish yuqori natijalar beradi. Muhokama jarayonida shuningdek, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishning samaradorligi yoshlarning shaxsiy ishtiroki va ichki e’tiqodiga bog‘liq ekanligi ta’kidlandi. Bunda davlat siyosatining yoshlarga oid sog‘lom turmushni qo‘llab-quvvatlovchi dasturlari, sport infratuzilmasining

rivojlantirilishi hamda o‘quv muassasalarida salomatlik madaniyatini shakllantirishga qaratilgan ishlarning ahamiyati alohida e’tirof etildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida xulosa qilish mumkinki, yosh avlod tarbiyasida sog‘lom turmush tarzining shakllanishi nafaqat shaxsning jismoniy rivojlanishi, balki uning ma’naviy, ruhiy va ijtimoiy barkamolligini ta’minlashda ham muhim omil hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini yoshlar ongiga singdirish jarayoni oila, ta’lim muassasalari va jamiyatning uzviy hamkorligida amalga oshirilgandagina yuqori natija beradi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari — to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena, psixologik barqarorlik va ma’naviy qadriyatlarga hurmat — yoshlarning hayot sifatini oshirish, ularni faol, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy mas’uliyatli shaxslarga aylantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ta’lim jarayonida nazariy bilimlar bilan cheklanmasdan, amaliy faoliyat, jamoaviy sport, madaniy tadbirlar va interaktiv treninglar orqali mustahkamlanishi lozim. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tamoyillarini keng targ‘ib etish jamiyatning ijtimoiy barqarorligini ta’minlash, millat salomatligini mustahkamlash va kelajak avlodning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. Shu bois, sog‘lom turmush tarzini yosh avlod tarbiyasining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilash hamda uni davlat siyosati, ta’lim tizimi va oilaviy qadriyatlar darajasida qo‘llab-quvvatlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–3030-son Qarori: “Yoshlar sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashga oid davlat siyosatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida.” – Toshkent, 2017.
3. Qodirova F., Ismoilova N. Pedagogika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2020.
4. Rasulov B. Sog‘lom turmush tarzi: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
5. Hasanov Sh. Yoshlar tarbiyasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent: Innovatsion ta’lim, 2022.