|  |  |
| --- | --- |
|  | **O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O’RTA MAXSUSTA’LIM VAZIRLIGI**  **BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI** |

**“Tasdiqlayman”**

**O’quv ishlari bo’yicha prorektor**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ R.G’.Jumayev**

**«\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022y**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“SOG’LOM TURMUSH MADANIYATI ASOSLARI”**

**FANIDAN**

**O’QUV USLUBIY MAJMUA**

**VI SEMESTR**

(2022-2023 o’quv yili uchun)

|  |  |
| --- | --- |
| **Bilim sohasi:**  **Talim sohasi:**  **Ta’lim yo‘nalishi:** | 100 000-Gumanitar  110 000-Pedagogika  5112000-Jismoniy madaniyat |

**Buxoro-2022**

Fanning o’quv uslubiymajmuasi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_202­­­­­­\_\_ yil \_\_\_\_- \_\_\_ \_\_-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan “Sog’lom turmush madaniyati asoslari” fani dasturi asosida tayyorlangan.

Fanning ishchi o’quv dasturi Buxoro davlat universiteti kengashining 2022 yil “\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ -sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

Fanning ishchi o’quv dasturi Jismoniy madaniyat fakulteti kengashining 2022 yil “\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ -sonli bayoni bilan tasdiqlangan

Fanning ishchi o’quv dasturi Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasining 2022 yil “\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ -sonli bayoni bilan tasdiqlangan

Tuzuvchilar:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S.B.O’roqova |  | BuxDU “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasi  o’qituvchisi |

Taqrizchi:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| K.H.Kadirov |  | BuxDU “Sport nazariyasi va metodikasi”  kafedrasi professori, p.f.n. |
|  |  |  |

Oʻquv uslubiy boshqarma boshlig‘i:

2022-yil “\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani :

2022 yil “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ B.B.Ma’murov

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri:

2022 yil “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ R.S.Shukurov

MUNDARIJA:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| t/r | O’quv uslubiy majmua elementlari | Betlar |
| 1 | Ma’ruzalar matni |  |
| 2 | Amaliy mashg‘ulotlar va (yoki) seminar mashg‘ulotlar uchun materallar |  |
| 3 | Mustaqil ta’lim mavzularini o’zlashtirish bo’yicha zarur uslubiy ko’rgazmalar |  |
| 4 | Glossariy |  |
| 5 | Ilovalar  -fan dasturi  -ishchi dastur  -tarqatma materallar  -testlar  -baholash mezoni va fanni o’rgatish bo’yicha boshqa materallar) |  |

**O’QUV MATERIALLARI**

**I. Ma’ruzalar**

1-Mavzu: “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasi

Reja

**1. Salomatlik *–* kasallik*,* turmush tarsi, sog‘lom turmush tarsi tushunchalarining mazmun-mohiyati.**

2. Sog’lom va uzoq umr ko’rish shartlari.

3.Taraqqiyot omillarining sog’lom turmush tarziga ta’siri.

**1. Salomatlik *–* kasallik*,* turmush tarsi, sog‘lom turmush tarsi tushunchalarining mazmun-mohiyati.**

Sog‘lom va uzoq umr ko‘rish insoniyatning azaliy orzusi bo‘lganligiga shubha yo‘q. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro’yobga chiqarishdan, ya’ni kishilar sog‘ligi va uzoq umr ko‘rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Kishilik jamiyatining turli davrlarida sog‘liq masalasi turlicha hal qilingan. Ijtimoiy formatsiyalar rivojlangan sayin sog‘liq xususiylikdan umumiylikka, tor doiradagi guruhlar manfaatidan umuminsoniy manfaatlar darajasiga ko‘tarilgan. Lekin hamma davrlarda ham sog‘lom turmush tarzi sogdiqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Mustaqillik tufayli jahon fani va madaniyatiga ancha yaqinlashdik. Bu sog'liqni saqlash sohasida ham fikrlarimizni o'zgartirdi. Inson sog'ligi, uning o'ziga bog'liq ekanligi yildan-yilga ko'proq ayon bo'lmoqda. Natijada sog'lom va uzoq umr ko'rish yo'lidagi turli harakatlar paydo bo'la boshladi. Birovlar hafta o'n kunlab och yursalar, boshqalar muzni o'yib suvga tushishni xush ko'radilar. Birovlar jismoniy tarbiya va sportni uzoq umr ko'rishning asosi desalar, birovlar yoga mashqlari va noan'anaviy davolash uslullarining afzalliklarini targ'ib qilmoqdalar. Kezi kelganda aytish darkorki, Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti ekspertlarining ma'lumotlariga ko'ra sog'ligimizning 20 foizi ekologiya omillariga, 20 foizi naslga va atigi 8-10 foizi tibbiy hizmatning sifatiga bog'liq ekan. Qolgan 50 foizi esa turmush tarzimizga, ya'ni bevosita o'zimizga bog'liq

ekan.

Yuqoridagi ilmiy xulosalar va sog'liq yo'lidagi uzoq yillik izlanishlar soglom hayot kechirish hamda uzoq umr ko'rishning yagona va ishonchli yo'li sog'lom turmush tarzi kechirish degan hayotiy haqiqatni isbotladi. Oqibatda sog'lom turmush tarzi ayrim kishilar va guruhlar qiziqishlari doirasidan chiqib,

davlat ahamiyatidagi masalaga aylandi. Bu borada respublikamizda tizimli islohatlar olib borayotganligini alohida ta’kidlash joiz. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirishga, aholi salomatligini mustahkamlashga, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalashga, fuqorolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishiga keng jalb etilishini ta'minlashga yo'naltirilgan chora - tadbirlarinning mantiqiy davomi sifatida Yurtboshimiz tomonidan 2014 yilning “Sogdom bola yili” deb e’lon qilinishi keng jamoatchili k tomonidan yuqori baholanmoqda hamda qodlab-quvvatlanmoqda.

Mamlakatimizda xalq salomatligi diqqatga sazovor. Salomatlik har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bodmoqda. Darhaqiqat, Butun jahon sogdiqni saqlash tashkilotining ta’rifiga ko‘ra: —Salomatlik - kasallik, biror nuqsonlarning yo‘qligi emas, balki jismoniy, aqliy (ruhiy) va ijtimoiy xotirjamlikdir” Salomatlikni har qancha moddiy boylik va mablag‘ evaziga sotib olib bodmaydi. Inson mustahkam salomatlikka ega bodgandagina baxtli yashashi mumkin. Shunday ekan, salomatlik - mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmogd lozim. Buning uchun har bir inson mustahkam salomatlikka erishish yodini, salomatlikn ing sir- asrorlarini chuqur bilishi va todaqonli salomatlikning yagona yodi sogdom turmush tarzi ekanligini anglab etishi lozim.

Turmush tarzi -inson hayotining tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o‘z hayotini tubdan o‘zgartirishga erishishi mumkin. Turmush tarzini belgilovchi bosh omil insonning o‘zidir. Sogdom turmush tarzi - shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta’sir ko‘rsatuvchi zararli omillar bodmasligi, inson ulardan ongli ravishda o‘zini chetga olishi kerak.

Sog‘lom turmush tarzi - bu avvalo qarilikkacha bodgan uzoq yillargacha har bir kishini sogdigini mustahkamlovchi va ta’minlovchi turmush tarzining kechishidir. Insonni sogdom turmush tarzini kechirishini bosh ko‘rsatkichi - bu avvalo uning fizik rivojlanish holati va unga bogdiq o‘zini umumiy his etishi, kayfiyati, shaxsiy hayotidagi, o‘qishidagi, ishidagi muvaffaqiyatlari yoki muvaffaqiyatsizliklaridir. Sog‘lom turmush tarzini kechirish insonni holatidagi quyidagi normalarni o‘z ichiga oladi:

1. Doimiy va ongli ravishda o‘z sog‘ligi haqida qayg‘urish;
2. Sog‘lik haqida qayg‘urish oqilona, mushohadali tashkil etilishi organizmga zarar etkazmasligi, ortiqcha charchashga olib kelmasligi zarur (masalan, chiniqishda yoki davolovchi ochiqish va shunga o‘xshashda);
3. Insoniyat tarixi shuni ko‘rsatadiki, yalqovlik va sog‘lik bir-biriga mutloqa mos bo‘lmagan narsa hisoblanadi; har bir inson har kuni o‘z sog‘ligi holatiga e’tibor ko‘rsatishga o‘zini majburlashi zarur;
4. Sog‘likka gipodinamiya (kam harakatli turmush tarzi), alkogol, narkotik moddalarga ruju qo‘yish, sigaret chekish, noto‘g‘ri ovqatlanish (ortiqcha ovqatlanish achchik, sho‘r yoki yog‘li taomlarni tez-tez iste’mol qilish va boshqalar) kabi omillar zarar keltiradi, dam olishni bilmaslik (uzluksiz, uzoq vaqtli va tanaffussiz dam) sog‘lik uchun zararlidir. Shu bilan birga har narsaga xavfsirash, qo‘rqish, doimiy norozilik kayfiyati, hohishlar o‘rtasidagi qarama- qarshilik, doimiy nolish, qanoatlanmaslik hissi, o‘z zahrini sochishlik kayfiyati, yomonlik qilish kayfiyati, hasad va shu kabilar sog‘lik uchun o‘ta zararlidir.

Sog‘lom turmush tarzini kechirishga sezilarli ta’sir etadigan, sogdikni zarur daraja ta’minlaydigan quyidagi omillar yordam beradi:

1. Mehnatsevarlik bilan birga yaxshilanishga ishonch;
2. Hajviya va hazillarga moyillik;
3. Har bir holatga tez moslasha olish;
4. Yaxshilikni uzoq vaqt esdan chiqarmaslik va yomon narsalarni tez unutish qobiliyati;
5. Yengil (yoqimli) charchashga toza havoda doimiy jismoniy mehnat bilan shug‘ullanish;
6. Xursandchilik-sogdiqning eng yaxshi do‘sti, har soniyada, har soatda, kun davomida yaxshi kayfiyatda bodishni o‘rganish lozim;
7. Hayot va uning xursandchiliklarini mazmuni haqidagi insonning aqliy tafakkuri, maqsad sari intilish bilan ishonch birligi har bir kishini bosh tayanchi ekanligini anglash.
8. Inson unda bitta sogdiq mavjudligini, kasallik esa sanoqsiz, juda ko‘p ekanligini har doim esda saqlashi va shu sababli ko‘p sonli kasalliklar bilan kurashgandan ko‘ra sogdiqni asrash, avaylash osonligini unutmasligi kerak. Bundan shunday xulosa chiqarish kerakki, sogdom turmush tarzini yodga qo‘yish, ko‘pgina kasalliklardan butunlay qutulishga yoki ularga qarshi muvaffaqiyatli kurashishga yordam beradi. Boshqa xulosa shundayki, sogdom turmush tarziga rioya qilmaslik odatda inson organizmini har xil kasalliklarga nisbatan qarshiligini kuchsizlanishiga, ko‘p hollarda esa immunitetni (organizmni himoya funksiyasi) kuchsizlanishiga olib keladi. Sogdom turmush tarzi jamiyatning har bir a’zosini ikki yo‘nalish bo‘yicha harakatini yodga qo‘yishida amalga oshadi.
9. Sog'lom turmush tushunchasi insonlarning jismonan sog'lomligi bilan birga uning ruhiy- ma'naviy sog'lomligini ham ifodalaydi. Bu borada
10. Birinchi Birinchi Prezidentimiz I.A. Karimovning quyidagi fikrlari diqqatga sozovordir: "Sog'lom deganda jismonan baquvvat emas, ma'naviy boy avlodni ham ko'zda tutamiz".

2.Sog’lom va uzoq umr ko’rish shartlari. Sogdom va uzoq umr ko‘rish insoniyatning azaliy orzusi bodgani hammamizga tarixdan ma’lum. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro‘yobga chiqarishdan, ya’ni kishilar sogdigi va uzoq umr ko‘rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Jahon sogdiqni saqlash tashkilotining ma’lumoti va professor G.I. Shayxova odkazgan tadqiqotlariga ko‘ra, inson sogdigi quyidagi omillarga, ya’ni turmush tarziga — 55%, irsiyat (biologik)ga — 18%, atrof-muhitga — 17%, sogdiqni saqlash ishlarining ahvoliga esa — 10%i bogdiq ekani

aniqlangan. Agar har bir inson ushbu omillarni to‘g‘ri qo‘llay olsagina, o‘z sog‘ligiga posbon bo‘la olishi mumkin. Ko‘pgina kasalliklarning kelib chiqishida odamning o‘zi sababchi bo‘ladi. Chunki aholi orasida sanitariya madaniyatining etishmasligi, nosog‘lom turmush tarzi hamda o‘z sog‘liklariga etarli e’tibor bermaganliklari oqibatida turli xildagi kasalliklar yuzaga kelishi tabiiydir. Demak, sogdigimiz asosan o‘zimizga, ya’ni biz kechirayotgan turmush tarziga bogdikdir.

Qadimda bir donishmanddan: “Insonni nima baxtli qiladi, boylikmi yoki shon-shuhratmi,” - deb so‘raydilar. “Boylik, qolaversa, shon-shuhrat ham insonni baxtli qila olmaydi. Tani-joni sog‘ inson har qanday kasalmand badavlatdan baxtliroqdir”, deb javob beribdi donishmand. Bundan xulosa qiladigan bo‘lsak, sog‘lom bo‘lmagan inson baxtli bo‘la olmaydi, betob bo‘lsa, hech qanday boylik tatimaydi. Mustahkam sog‘liq insonning asosiy ehtiyojlaridan biri bo‘lib qolmay, balki u jamiyatning muhim ijtimoiy-iqtisodiy ehtiyoji hamdir. “Xalq sog‘ligi - yurt boyligi” deb bejiz aytilmagan. Kishining mustahkam sog‘ligini faqat uning kasalliklardan holi bo‘lgani emas, balki jismoniy va ruhiy kuch-quvvatining uyg‘unligi, yaxshi mehnat qobiliyati, kayfiyatining doim yaxshi bo‘lishi ko‘rsatadi. Har bir odam o‘z qadr-qimmatini bilishi, atrofidagi odamlarni hurmat qilishi, o‘z ishini qadrlashi, sog‘ligini saqlashi, baxtli-saodatli bo‘lib yashashi uchun harakat qilishi kerak. Bu, albatta, sog‘lom turmush tarzi bilan amalga oshiriladi.

Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari va hayotiyligini ta’minlovchi

asosiy omillarni quyidagilar tashkil qiladi:

* To'g'ri va ratsional, sifatli, ovqatlanish.
* Harakatli turmush va badan tarbiya.
* Kun va ish rejimini biologik qonuniyatlar va ritmlar asosida tashkil etish.
* Sog'lom nikoh va sog'lom oila qurish.
* Xavfsiz jinsiy hayot kechirish.
* Ruhiy osoyishtalik va muomala madaniyati.
* Zararli odatlardan tiyilish.
* Shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalariga rioya qilish.
* Baxtsiz xodisalar va jarohatlanishdan extiyotkorlik.
* Sog' lom turmush tarzi xaqida bilim, ko' nikmaga ega bo'lish.

Ovqatlanish omili. Ovqatlanish hayot uchun kurash shakllaridan biri sifatida jamiki jonzodning oldida turgan asosiy masala hisoblanadi. Inson ham bundan istisno emas. Ibtidoiy odamning kundalik tashvishi va asosiy maqsadi ovqat topish va qornini to‘yg‘azish bo‘lgani aniq. Ma’lumotlarga qaraganda, ularning ovqatlanishdagi asosiy mashg‘uloti termachilik bo‘lgan. Ya’ni ular issiq iqlimli sharoitlarda, o‘rmonlarda, tog‘ yonbagdrlarida, voha va vodiylarda o‘sadigan daraxtlaming mevalarini, ildizlarini terib yeb kun kechirganlar. Asosiy iste’mol qiladigan ovqatiga kura ibtidoiy odam mevaxo‘r bodgan.

Shubhasiz, ibtidoiy odam ovqat mahsulotlarini g‘amlashni bilmagan, qorni ochganda esa ovqat izlab, topilganda qorni to‘ygunicha egan. Ovqat topish qiyin va mashaqqatli bodgani uchun uni bir necha kunlab och yurganini tasavvur qilish qiyin emas. Bunday vaqtlarda u badanining ichki imkoniyatlari hisobiga yashagan. Va nihoyat, insoniyat noto‘g‘ri ovqatlanish va kasalliklar o‘rtasida bogdiqlikni anglab etdi. Buni qadimgi dunyoning Zardusht, Luqmon, Gippokrat kabi ko‘pgina mutafakkirlarning asarlaridan bilish mumkin. Ana shu davrdan boshlab, ovqatliklarning tarkibiy mutanosibligi, energiya muvozanati, mikroblar, ovqatlanish rejimi va tartibi haqida ilmiy qarashlar paydo boda boshladi. Ovqatla­nish haqidagi fan — dietologiya shakllandi.

Hozirgi kunga kelib esa, noto‘g‘ri ovqatlanish kishilar o‘rtasida uchrayotgan oshqozon va ichaklar, yurak va qon tomirlari, ichki sekretsiya bezlari hamda bo‘gdmlar, modda almashinuvining buzilishi, shuningdek, rak kabi kasalliklarning asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi. Hatto Jahon Sogdiqni Saqlash Tashkilotining ekspertlari P. Revel hamda Ch. Revellar, «Kishilar o‘rtasida uchrayotgan kasalliklarning 80 foizi noto‘g‘ri ovqatlanishdan», degan fikrni ilgari suradilar. Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni to’g‘ri tashkil etish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni sogdom turmush tarzini tashkil etishda hisobga olmaslik mumkin emas.

Harakat omillari. Ibtidoiy odamning ovqatlik topish va qorin to‘yg‘azish zarurati uni harakat kilishga, uzoq yurishga, yugurishga, daraxtlarga chiqib, togdarga tirmashishga, suv kechib, qirlardan oshishga, hayvonlar bilan olishishga majbur qilgan. Xar bir luqma ovqatlik uchun ba’zan kunlab xarakat qilishga to’g‘ri kelgan. Faqatgina ovqatlik topish uchungina emas, balki yirtqich hayvonlardan qochish, jon saqlash uchun ham u ko‘p yugurishi, harakat qilishi kerak bodgan. Keyinchalik uning bu harakati mehnat bilan almashgan. Xuddi ana shu turmush mashaqqati uning badanidagi modda almashinish jarayonini tartibga keltirgan, ichki a’zolar faoliyatini yaxshilagan, xujayralarni va oxir oqibatda butun vujudini modda almashinish natijasida xosil bo‘lgan oraliq maxsulotlardan tozalashga, bo‘limlar harakatchanligini ta’minlashga, chidamlilik, degan nihoyatda muhim bir tayanch tizimini vujudga kelishiga xizmat qilgan.

Demak, insoniyat uchun harakat va uning turlarini o‘zining kundalik turmushiga ongli ravishda kiritish zarurati paydo bo‘ldi. Shu bilan birga, gigiena fani xulosalari badan muntazam ravishda parvarishga muxtoj ekanligini va uni to‘g‘ri parvarish qilish umrni uzaytirish bilan bevosita aloqadorligini ham isbotladi. Shu nuqtai nazardan harakat va badantarbiya salomatlik yo‘lidagi muhim omil bo‘lib, sog‘lom turmush tarzining asosiy talablaridan biri bo‘lib qoladi.

Bioritmik omillar.Insonning evolyusion rivojlanish jarayonida uning tanasi takomillashuviga, hayotiyligini ta’minlashga olib kelgan yana bir asosiy omil bu tabiatdagi davriylik, botartiblik qonuniyati. Kecha va kunduz, yil fasllarining deyarli bir vaqtda takrorlanib turishi, kun, hafta, oy, yil davomidagi biologik faollik hamda susayishlarning davriy o‘zgarishlari, koinotdagi planetalar joylashuvi va aylanishi, buyuk yoritqich — quyoshning yerga nisbatan o‘zgarishi, magnit maydoni va shu kabilar erdagi jamiki jonzod, jumladan, odam badanida ham ma’lum qonuniyatlarni shakllantirgan. Shuningdek, badanimizdagi faollik va sustlikning o‘zgarishlari xafta, oy, yil davomida ham sodir bo‘ladi va bu hodisa bioritmik hodisalar, deb yuritiladi. Olimlarning ta’kidlashlariga qaraganda, kishi badanidagi bunday bioritmik hodisalar 300 tadan ham ortiqroqni tashkil qilar ekan. Shuni yaxshi anglash lozimki, bioritmlar inson badani va uning a’zo hamda to‘qimalarini tabiat xodisalariga mos ravishda yashashini ta’minlashdan kelib chiqadigan nixoyatda murakkab ximoya jarayo- nining natijasidir. Shuning uchun ham turmush tarzimizni tabiatdagi ritmik o‘zgarishlarga moslab tashkil etish sog‘lom turmush tarzining yana bir muxim talablaridan xisoblanadi.

Jinsiy, irsiy va oilaviy omillar.Hayotning davom etishi nasl qoldirish va ko’payish bilan bog‘liq. Bu biologik hodisaning asosida jinsiy munosabat yotadi. Insondan boshqa barcha tirik mavjudotda jinsiy muomala nasl qoldirishning asosiy talabi hisoblanadi. Insonda bu muomala nasl qoldirish bilan bir qatorda, uning

hayot lazzatini ham ta’minlagan. Shuning uchun kishilik jamiyati o‘zining uzoq taraqqiyoti davomida bu masalani oila shaklida qonunlashtirgan. Oila esa inson hayotining asosiy talabi bodish bilan birga, uning zurriyotlari — farzandlar dunyoga kelib, voyaga yetib tarbiyalanadigan asosiy maskan. Lekin oilani tashkil etishda ba’zan milliy, ijtimoiy, iqtisodiy omillar ta’sirida yaqin qarindoshlardan oila qurish, kelin va kuyov qon guruhlarining mos kelmasligi, oilaviy hayotga layoqatsiz yoshlarning boshini qo’shib qo‘yish va shular kabi irsiyat qonunlariga zid harakatlar nasl-nasabning buzilib borishiga, kelgusi avlodlar iqtidorining pasayishiga, kasalmand, mayib-majruh farzandlarning tugdlishiga sabab

bodmoqda. Shuning uchun bu sohadagi asosiy talab jinsiy juft tanlashdan tortib, jinsiy a’zolar gigienasigacha, jinsiy munosabatlardan tortib, sogdom oilaviy munosabatlargacha o‘z ichiga oladi.

O‘zaro munosabat omillari. Insoniyat o‘z taraqqiyoti davrida faqatgina biologik mavjudot sifatidagina emas, balki u ijtimoiy mahsulot sifatida ham shakllandi. O‘zaro munosabatlarni shartli ravishda bir-biri bilan uzviy bogdiq bodgan ikkita qismga bodish mumkin. Bular oilaning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan oilaviy munosabatlar hamda jamiyatning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan ijtimoiy munosabatlar. Bularning har ikkalasi ham inson salomatligiga ta’sir qiluvchi eng katta va kuchli omillar. U eng avvalo, kishining ruhiyatiga ta’sir etadi. Ruhiyat esa salomatlik bilan bevosita aloqador. Kishining ruhiyati yuqori bodganda tomirlardagi qonning harakati, ichki a’zolarning faoliyati, xujayralardagi modda almashinish kabi hayotiy jarayonlar yaxshi kechadi. Kayfiyat yaxshi, ishchanlik yuqori buladi. Aksincha, ruhiy tushkunlik paytida ichki a’zolar va xujayralardagi hayotiy jarayonlar su- sayadi. Kishi kayfiyatsiz, voqea va hodisalarga befarq ishga qodi bormaydigan bodadi. Bunday holning surunkali davom etishi, kasalliklarga olib keladi.

Demak, bu sohada oldimizda turgan vazifa o‘zaro munosabatlarni inson foydasiga hal qilish, xususan, muomala madaniyatini yuksaltirish, ruhiyatga salbiy ta’sir etuvchi tartib va odatlarga barham berishgacha bodgan ijtimoiy va shaxsiy tadbirlami uz ichiga oladi.

Orttirilgan zararli odatlar omillari. Tarixiy madumotlar zararli odatlarni insoniyatning azaliy hamrohi bodganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga yana bir narsa aniqki, kishilik jamiyati rivojlangan sayin bu zararli odatlar uning turmushidan ko’proq o‘rin ola boshlagan.

Pul, boylik, mol-dunyoga hirs qo‘ygan korchalonlar jamiyatni giyohvandlik degan havfli jarlikka tomon yetaklamoqdalar. Bularning oqibatlari esa kasalliklar va nasl-nasabning buzilishi bilan bogdiq shaxsiy hamda oilaviy muammolardan tortib, jinoyatlar, o‘zaro munosabatlarning murakkablashuvi bilan bogdiq ijtimoiy muammolardan iborat. Shuning uchun hozirgi kunda bizning sogdiq yodidagi harakatimiz ana shu zararli odatlarni turmushimizdan butkul chiqarib tashlashga, ularga qarshi kurashga qaratilgan bulishi kerak. Bu sogdom turmush tarzining birinchi galdagi talabi.

Atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog‘lik omillar.Odamlarning to‘da, qabila va urugdarga birlashishi ularni qisman kichkina hududlarda to‘planib yashashiga olib keldi. Ko‘pchilikni to‘planib yashashi esa, ular yashagan joylarning ifloslanishiga sabab bodishi turgan gap. Ibtidoiy odam ham, ongli va aql idrokli odam ham bu muammoni yashash hudullarini tez-tez o‘zgartirish yodi bilan hal qilgan bodishi ehtimoldan xoli emas. Har holda ular kundalik turmushlarida hosil bodadigan fiziologik va xo‘jalik chiqitlari xavfsizligini ta’minlashni o‘rgangunga qadar uzoq taraqqiyot jarayonini boshdan kechirganlar. Shaharlarning paydo bodishi esa, bu muammoni ancha chuqurlashtirgan. Xuddi ana shu jarayon ko‘pchilik aholining nisbatan kichkina xududlarda to‘planib yashashi hamda ular- ning turmushlarida hosil bodadigan chiqindilarning to‘planib qolishi oqibatida aholi orasida har xil yuqumli kasalliklar epidemiya tarzida tarqalib, ular orasida kasalliklar va odimga sababchi bodganligini biz tarixdan yaxshi bilamiz.

Ko‘rinib turibdiki, bu muammolarni hal qilish uchun sanitariya va gigienadan savodxon bodish, ya’ni tozalik hamda tozalanish tadbirlariga rioya qilishni sogdom turmush tarzining asosiy talablaridan biri, deb bilamiz.

3.Taraqqiyot omillarining sog’lom turmush tarziga ta’siri.

Texnika va turmush taraqqiyoti omillari.Arxeologlarning ta’kidlashlaricha, bundan 50—100 ming yil oldin yashagan odamlarning katta ko‘pchiligi kata yoshgacha jiddiy shikastlanishlar (ko‘pincha suyak sinishlar) olganlar va bu hol ular o‘rtasidagi odimning asosiy sababchisi bodgan. Buni tasavvur qipish oson. Bu shikastlanishlarning asosiy sababchisi yovvoyi hayvonlarni ovlash yoki yirtqichlarga ro‘baro‘ kelish bodgan. Bular orasida tog‘ qoyalaridan, daraxtlardan yiqilish, suv toshqinlarida qolib ketish, ob-havo noqulayliklarining bodishi ham turgan gap .

Agarda hozirgi kundagi kishilar o‘rtasidagi odim va nogironlik sabablarini chuqur o‘rganadigan bodsak, bu muammoni hozirgi kunda ham o‘z dolzarbligini yo‘qotmaganligini, jarohatlanish va baxtsiz xodisalar kishilar sogdigiga jiddiy xavf solayotganligini anglash qiyin emas. Jahon Sogdiqni Saqlash tashkilotining (2004 yil) ilmiy xulosalariga qaraganda, yod transport xodisalarining o‘zi kishilarga odim xavfi bo‘yicha davrimizning oda xavfli kasalliklari OITS, diareya va sildan ham yuqorida — 7-o‘rinda turadi hamda muammoli masalalardan biri hisoblanadi.

Taraqqiyotning nohush oqibatlaridan qutulish va uning xavfini kamaytirish uchun inson har doim ehtiyotkorlikni qoddan bermasligi, mavjud texnika va mexanizmlardan hamda turmush vositalaridan xavfsiz foydalanish usullarini o‘zlashtirib olishlari lozim bodadi. Bu ham turmush tarzimizning muhim tomoni.

Ilmiy texnik rivojlanish natijasida turmushimizga juda ko‘plab yangi texnik vositalar kirib kelmoqda. Ixchamgina, qulay va yengil bodgan qod telefoni uzoqni yaqin, ko‘ngilni xotirjam qiluvchi, har kimdan xabardor etuvchi dastyordir. Ammo, yoshlar tarbiyasi va salomatligiga jiddiy zarar etkazayotgan bu mikrotodqinli anjomning salbiy xususiyatlari ham bisyor. Avvalo, telefondan chiqayotgan nur inson miya hujayralariga jiddiy ta’sir qilib, uni turli kasalliklarga duchor etadi. Bilamizki, miya insonning eng asosiy boshqaruv organi hisoblanadi. Telefonni ishlatish kerak, faqat me’yorida va zarurat paytida. Ammo bugungi kunda telefon o‘smirlarimiz hayotidagi muhim vositalardan biriga aylangan. Hozirgi kunga kelib, butun dunyo uyali aloqa abonentlarining soni 1,9 milliardni tashkil qiladi. Yurtimizda deyarli har ikki kishining birida uyali telefon mavjud. Undan foydalanayotgan insonga uning ta’siri 15 soniyaga qadar sezilmaydi, keyin esa organizmda o‘zgarishlar sezila boshlaydi. Ma’lumki, alfa todqinlar miya faoliyatini yomonlashtiradi, o‘zining todqin xususiyatlarini namoyon qila boshlaydi. Ya’ni xotira, diqqatni jamlash va shu kabi omillarga ta’siri odkazadi. Inson tanasining elektromagnit nurlanishlarga eng ta’sirchan qismi bosh bodib, aynan shu sohada so‘zlashuv olib boriladi. Shuning uchun u insonda nurlanish jarayoni tezlashishini yanada orttiradi.

2000 yilda Butun jahon sogdiqni saqlash tashkiloti uyali telefonlar zarariga oid Yevropa parlamentiga taqdim etgan hisobotida insonlarning saraton kasalligiga chalinishida uyali telefonlarning ta’siri kuchli ekanini ta’kidlagan. Nemis olimlari kamerali va kamerasiz uyali telefonlarda elektromagnit nurlanishi bo‘yicha tadqiqot odkazishganda, kamerali telefonlarning nurlanishi sodda uyali telefonlarga qaraganda ko‘proq bodgan. Nurlanish, asosan, uyali telefondan so‘zlashuv vaqtida chiqadi, lekin “kutish” holatida u nurlanishdan butkul xalos bodmaydi, chunki uyali telefon baza stansiyasiga o‘zi tarmoq doirasida ekanligi, qo‘ngdroq, SMS va boshqa ma’lumotlarni qabul qilishga tayyor ekanligi haqida axborot berib turadi. Bu kabi nurlanishlarni butunlay yo‘q qilishning iloji yo‘q, chunki allaqachon uyali aloqa turmushimizning bir qismiga aylanib bodgan, lekin undagi nurlanishlarni kamaytirishning iloji bor. Bunda telefonning turiga, antennasining joylashuvi, uzatish quvvati, materiali, foydalanilayotgan aloqa operatori uyali telefonni ishlatish tartibiga e’tibor berish kerak.

Sog'liq masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillari . Bir qarashda sogdom turmush tarzining asosiy talablari aniqlanib, masala hal bodgandek ko‘rinadi. Lekin bu sohadagi eng muhim talab hali oldimizda turibdi. Bu talab, har bir kishining yuqorida biz sanab odgan yo‘nalishlarning har biri sohasida keng bilim va tushunchaga ega bodishi va bu bilimlarni o‘zlarining kundalik turmushlarida kodlashdan iborat. Agarda yuqoridagi sohalarda har birimizda bilim va tajriba bodmasa, biz deyarli hech narsani o‘zgartira olmaymiz.

Kishi badani sogdigi va uni mustahkamlash — sogdom turmush tarzi to‘g‘risidagi bilim hamda malakasizlik ham xuddi shunday. Faqat shu sohadagi ongsizligimiz, uquvsizligimiz tufayli ko‘pchilik vaqtlarda boshimiz kasaldan, tanamiz azobdan chiqmay qoladi. Ayrim hollarda aziz umrimizni barbod qilamiz.

Odmishda odamlar uzoq umr ko‘rganlar, hozirgi taraqqiyot kishilarning umrini qisqartiryapti, degan gaplar mutlaqo asossiz. Aksincha, taraqqiyot insonga ko‘proq sogdom va uzoq umr ko‘rish imkoniyatini beryapti. Buning asosiy sababi insonni tabiatning va jamiyatning noqulay omillaridan himoyalanishni o‘rganib borishi va o‘z sogdigini saqlash borasidagi madumot hamda malakaning shakllanayotganligidir. Taraqqiyotning ushbu qonuniy jarayoniga asoslanib, ham ikkilanmasdan aytish mumkinki, XXI asr kishilarda sogdom turmush tarzini shakllantirish asri bodadi va bu asrning o‘rtalaridan boshlab, kishilar kamida o‘rtacha 90—100 yil umr ko‘radilar. Shuning uchun har bir kishining o‘z badanini parvarishi haqida bilim va malakaga ega bodishi hamda buni o‘zining kundalik turmushida qodlashi eng muhim talab. Busiz sogdiq va uzoq umr ko‘rish to‘g‘risida biror bir natijaga erishish umuman mumkin emas.

Yuqoridagi biologik va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda sogdom turmush tarzining yo‘nalishlarini quyidagicha belgilash mumkin.

* To‘g‘ri va ratsional ovqatlanish.
* Harakatli turmush va badantarbiya.
* Kun va ish rejimini bioritmik qonuniyatlar asosida tashkil etish.
* Jinsiy, irsiy tarbiya va sogdom oila.
* O’zaro munosabatlarni me’yorlashtirish.
* Zararli odatlardan tiyilish.
* T ozalik va tozalanish tadbirlariga rioya qilish.
* Baxtsiz hodisalar va j aroxatlanishlardan ehtiyotkorlik.
* Sogdom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega bodish.

Shubhasiz, bu yo‘nalishlar umumiy harakterga ega bodib, ular sogdom

turmush tarzi yodidagi harakat dasturini belgilaydi, xolos. Aslida har bir kishi shu yo‘nalishlarning har biri bo‘yicha anchagina bilim va malakaga ega bodishi kerak.

Masalan: ovqatlanish sohasida; ovqat mahsulotlaming tarkibi — oqsillar, yogdar, uglevodlar, mineral tuzlar, mikroelementlar, vitaminlarning organizmdagi vazifalari, oshqozon va ichaklar tizimining fiziologiyasi, organizmdagi modda almashinish jarayonlari, ovqatliqlar hamda kasalliklar o‘rtasidagi bogdanishlar, yil fasllari, kishining yoshi, bajaradigan ishi, badanining xususiyatlari va holatlari, nihoyat, kundalik, haftalik ovqatlanishni tashkil etish kabi masalalarda tushunchaga ega bodishi kerak. Xuddi shuningdek, sogdom turmush tarzining biz yuqorida keltirgan har bir yo‘nalishi bo‘yicha anchagina madumotli bodishga va bu bilimlarni kundalik turmushda qodlashga to‘g‘ri keladi. Har bir kishi bunday bilimlarni mustaqil olishga, ularni kengaytirib borishga harakat qilishi kerak.

Shunday qilib, yuqorida keltirilgan evolyusion omillarga asoslanib, sogdom turmush tarzini quyidagicha ta’riflash mumkin: Sog‘lom turmush tarsi — bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash hamda mustaxkamlashga qaratilgan turmush tarzidir. Sog‘lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bodish asosida hayotiy faoliyatinini yodga qo‘yish hamda salomatligining yuqori jarajada bodishini ta’minlovchi hodisadir.

Xulosa qilganda, sogdom turmush tarzini shakllantirish va har bir oilada uning yuqorida ta’kidlangan tamoyillarini singdirish barkamol avlod tarbiyasining muhim omilidir. Avvalo yosh avlodga sogdom turmush qoidalarini yetkazish, yetarlicha tushuntirish ishlarini olib borish zarur. Xususan, bolalar va o'smirlar uchun Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining turmush tarzi bo'yicha ekspertlari quyidagilarni tavsiya etishmoqda:

1. O'zingni angla. Organizmning qanday tabiiy o'sayotganini angla, tushin.
2. O'z tanangni ozoda tut. Sen o'z tanang uchun javobgarsan. Tez-tez yuvinib tur, tish va tirnoqlaringni tozala, oyoqlaringni yuv.
3. Yaxshi ovqatlan. Sening organizming o'sishi lozim. Meva, sabzavotlarini sev. Turli ovqatlarni istemol qil. Shirinliklarni ko'p yema.
4. Ehtiyot bo'lib o'yna, maktab vaqtida yo'lda ehtiyot bo'lishga o'rgan. Baxtsiz xodisalarni chetlab o'tishga xarakat qil.
5. Do'stlar ortir. Yaxshi o'rtoq bo'l. yoshlar va kattalar orasida do'stlar orttir. O'z o'rtoqlaring va ota-onang bilan o'rtoqlashishni va ularni tinglashni o'rgan.
6. O'z yashash joyingni ozoda tut. Uying, maktabing, atrof-muhitning yashash uchun ma'qul bo'lishiga harakat qil.
7. “Yo'q” deyishni o'rgan. O'zingni noqulay sezadigan biror ishni bajarishni so'rashsa yo'q deb ayt. Giyohvand moddalarni, spirtli ichimliklarni, nos, sigaret chekishni, agar do'sting talab qilayotgan bo'lsada “yo'q” deb javob qaytar.
8. Dori-darmonlar bilan yo'nama. Faqat ota-onang yoki vrach tavsiya qilgan dorilardan foydalan.
9. Emlashdan qochma. Emlash bolalar o'rtasidagi kasalliklarni chetlab o'tishga yordam beradi.
10. O'zingni bemor deb xis qilsang bu xaqda ota-onang yoki vrachga ayt, kasallarni qanday parvarish qilish kerakligini o'rgan.

Nazorat uchun savollar:

2-Mavzu. Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari

Reja

1. Sharq mutafakkirlarining sog’lom turmush tarsi to’g’risidagi qarashlari.

2.Sogdom turmush tarzini falsafiy-ma’naviy, psixologik mezonlari va hozirgi zamon sogdom turmush tarzi to‘g‘risidagi qarashlar.

3.Mustaqillikdan keyin sog’lom turmush tarzini tashkil etishning me’yoriy-huquqiy asoslari.

1. Sharq mutafakkirlarining sog’lom turmush tarsi to’g’risidagi qarashlari. O‘tgan asrning 80-yillarida salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashda, kishilarning uzoq va baxtli umr ko‘rishlarida eng muhim tadbir turmush tarzi va uni sog‘lomlashtirish ekanligi ham ilmiy, ham amaliy tomondan isbotlandi. Shundan beri sogdiq haqida gap ketganda, kishilarning turmush tarzini sog’lomlashtirish to‘g‘risida ko‘p gapiriladi. Hattoki, bu masala muhim davlat hujjatlari, qaror va farmon, qonunlarda ham o’z aksini topgan. Bu masalaga bag‘ishlab qanchadan-qancha yig‘ilishlar, muhokamalar o‘tkazilib, maqolalar, eshittirishlar, ko‘rsatuvlar berilmoqda.

Sog'lom turmush haqidagi dastlabki qarashlar yurtimizda Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoga borib taqaladi. “Avesto ayni zamonda bu qadim o'lkada buyuk davlat, buyuk madaniyatidan guvohlik tarixiy hujjatdir.” Zardushtiylik dinidagi eng asosiy g'oya “ezgu amal, ezgu so'z va ezgu fikr” hozirgi kunda ham shaxs kamolotida, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ma’naviy asos bodmoqda.

Zardushtiylik dinidagi marosimlarda axloqiy va jismoniy tarbiya ham birga berilgan, shuningdek ezgulik, bunyodkorlik, yaxshilik kabi sog'lom g'oyalarni o'zida mujassam etishga harakat qilgan. Jamiyatda ezgu g'oyalar ulug'langan, mehribonlik, vatanparvarlik, marifatparparvarlik kabilar g'oyalar egasi xalq ichida ham yaxshi e'tiborga sazovor bo'lgan, insonlarga isnod keltiruvchi o'g'irlik, talonchilik, o'zgalar moliga ko'zolaytirish kabi boshqa illatlar qoralangan.

Sog'lom turmush haqidagi qarashlar keyingi davrlarda Islom dinidagi g'oyalar bilan yanada boyib borishini ko'rishimiz mumkin. Ezgulik g'oyalarini islom dinida dunyo va diniy ishlarni biri ikkinchisidan ustin qo'yilmaydi. Bu esa sog'lom muhitni rivojlanishiga olib keladi. “Dil ba yorn dast ba kor” - buning manosi shuki, diling Allohda bo'lsin qo'ling mehnatda, bunda “inson iymonli pok bo'lishga o'z mehnati bilan halol luqma asosida kun kechirishga” undaydi. Bunday ezgu g'oyalar hozirgi kungacha o'z qiymatini yo'qotgani yo'q.

Bugungi kunda Respublikamizda oila turmush tarzini o‘rganish, oilada sogdom turmush tarzini yaratish borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Bu vazifa va muammolar oilaning sogdom bodishi, ma’naviy va modiy farovonligini oshirishi, farzandlar tarbiyasining muhim omili bodib xizmat qiladi. Sababi, faol yaratuvchanlikka asoslangan turmush tarzi jamiyat hayotining barcha sohalarida ijtimoiy faollik, oliy darajadagi fuqarolik sifati, aqliy, ma’naviy vajismonan sogdom, mehnatda, o‘zaro munosabatda, muloqotda yuksak madaniyatlilik, salbiy hodisalarga murosasizlik bilan qarash, ularga qarshi kurashish, tabiatga nisbatan oqilona munosabatda bodish, atrofdagilarga mehr-oqibatda bodish kabi sifatlarni o‘zida mujassamlashtirgan bodadi. Darhaqiqat, oilada turmush tarzini sogdomligi kishilarni jamiyatda egallab turgan sotsial statuslarini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Chunki turmush tarzi kishilarning ma’naviy dunyosi bilan ham uzviy bogdiqdir va ularning fikrlash tuyg‘usi borasida ham muhim o‘rin tutadi.

Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar ma’lum darajada sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning axloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki dunyosiga, e’tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi.

Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat a’zolarining ijtimoiy mehnati, o‘zaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilaming jismoniy va ma’naviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon bodishidadir. Bundan tashqari oilada sogdom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatimiz a’zolarini, ayniqsa, yoshlarni milliy

vatanparvarlik, insonparvarlik g‘oyalariga, shu bilan bir qatorda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli qilib tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi.

Hozirgi davrda yoshlarni uzoq tarixga ega bodgan madaniyatimizni yuksaltirishda ham oiladagi sogdom turmush tarzi o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Mana shularni inobatga olgan holda hukumatimiz tomonidan oilalarda sogdom turmush tarzini shakllantirish va uni takomillashtirish uchun etarli shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Chunki kishilarning turmushi jamiyat taraqqiyotining iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va ma’naviy-madaniy jihatlarini o‘zida aks ettiradi va bu oiladagi sogdom muhitni belgilaydi. “Sogdom tanda sog‘ aql” degan xalqimizning ulug‘ bir naqli bor. Har bir odam sogdom bodsagina yaxshi mehnat qilishi, ilhom bilan ijod qalamini tebrata olishi, egan luqmasi taniga singishi, tiniqib, uxlay olishini bilsa-da, o‘sha sog‘ holatni saqlash, ham vujudga, ham aqlga, ham ruhga o‘z vaqtida madad berib turish kerakligini, bu faqat o‘zimizning manfaatimizga aloqadorligini ba’zan unitib ham qo‘yamiz. Professor Vasila Karimovaning bu boradagi olib borgan ilmiy izlanishlari orqali quyidagilar ta’riflanadi va sogdom bo‘lish mas’uliyatini har bir insonni o‘ziga yuklaydi. Bu esa o‘z-o‘zidan oiladagi sogdom turmush tarzini asosini belgilaydi va inson salomatligini garovi bo‘lib hizmat qiladi. Fanda inson salomatligining jismoniy, ruhiy, aqliy quvvatiga bog‘liqligini o‘rganadigan sohalar bor. Masalan inson salomatligi, ma’naviy barkamolligi, go‘zalligi to‘g‘risida kalokagatiya, artobioz kabi atamalar orqali tushuntiriladigan hodisalar bor. Kalokagatiya - grekcha so‘z bo‘lib, bizning tushunchamizdagi yaxshilik bilan ibratli xulqning birligi, axloqiylik bilan kishilar go‘zalligining uyg‘unligini bildiradi. Ortobioz esa lotinchadan o‘girilsa, oqilona, ya’ni aql bilan tashkil etilgan turmush tarzi ma’nosini bildiradi. Bu tamoyil ayniqsa, oiladagi turmush tarzini oqilona shakllantirishga monanddir. SHunisi quvonarliki, bularning barchasi bizning azaliy qadriyatlarimizga, hayot tarzimizdagi ma’naviyat va axloq, estetika bilan go‘zal va ibratli xulq uyg‘unligiga bogdiq tushunchalarimizdan kelib chiqadi. Demak, tani sogdiq xalqimiz uchun eng muhim qadriyatlardan bodishi bilan birgalikda u har birimizning dunyoqarashimiz, falsafamiz, mafkuramizning, oqilona turmush tarzimizning ajralmas bodagi bodmogd darkor.

Shu bois ham davlat dasturining bandlarini sinchiklab o‘rganar ekanmiz, unda har bir shaxsning o‘z salomatligini saqlashga to‘g‘ri va mas’uliyatli munosabatda bodishi, sogdom turmush tarzini eng avvalo o‘zi, qolaversa yaqinlari uchun tashkil etishga bogdiq shart-sharoitlar o‘z ifodaini topganligining guvohi bodamiz.

“Sharqda oila qadim-qadimdan oila muqaddas vatan sanalgan. Agar oila sog'lom va mustahkam bo'lsa, mahallada tinchlik, hamjihatlikka erishiladi. Binobarin mahalla, yurt mustahkam bo'lsagina davlatda osoyishtalik va barqarorlik hukm suradi"... xalqimizdagi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, eng qimmatli ana'nalar: halollik, rostgo'ylik, or-nomus, sharmu-hayo, mehr-oqibat,

mehnatsevarlik kabi barcha insoniy fazilatlar eng avvalo oilada shakllangan” — deb ta'kidlaydi, birinchi Prezidentimiz I.A. Karimov. Oilada ota-onaga ko‘p narsa bogdiq. Ular oiladagi barcha hodisalarning balogardonlari sifatida eng avvalo o‘z sogdiqlariga o‘zlari mas’ul ekanliklarini unutmasalar, uni saqlashda barcha ehtiyoj choralarini o‘z vaqtida ko‘rgani holda oilaviy hayotga to‘g‘ri munosabatni shakllantira olsalar, murod-maqsadlariga albatta erishadilar. Sogdom odam, u otami, yoki onami, turmush va ro‘zg‘ordagi barcha past-balanliklar, turli vaziyatlar, kerak bodsa, qiyinchiliklarga tez moslashib, ulardan oqilona chiqish yodlarini bilishi kerak. Oddiy oila muhitida bir narsadan toliqqanda yoki asab buzilganda, dardimizni aytadigan hamdard, yaqin kishimiz bodgani ma’qul. Ana shunday hayotiy falsafa va yo‘nalish bilan yashagan inson albatta, baxtli va sog‘-salomat bo‘ladi. Muhimi, bunday hayotiy modjallar, jismoniy va ruhiy tetiklik, bardamlik u tarbiyalayotgan bolalarning baxti va kelajakka intilishiga ishonchli zamin bo‘ladi. Ana shunday ota-ona tarbiyalagan farzandlarga ortiqcha o‘gitlar, tarbiyaviy tazyiqlar darkor emasligini ta’kidlash kerak. Chunki inson aqlini, uning tafakkurini peshlaydigan, tanini sog‘, vujudini go‘zal qiladigan ma’naviy ozuqani oilasida olgan farzandning o‘z baxti va kamoli yo‘lidan og‘ib ketishiga ishonish qiyin. Ham jismonan, ham ma’nanva ruhan sog‘lom odam turli g‘alamislarning kirdikorlariga uchmay o‘z yurti, Vatani va xalqi manfaati yo‘lida halol mehnat qiladi. Shuni alohida ta’kidlash joizki, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayot kechirishning asosiy mezoniga aylantirishga bog‘liq tushuncha va tasavvurlar

oiladan boshlanadi. Bu g‘oyalarning xalqimiz qon-qoniga singib ketganligi eng avvalo oilalarda saqlanib kelayotgan ijobiy an’analarda, ota-onadan farzandlarga singdiriladigan o‘gitlarda, qarindosh urug‘chilik aloqalaridagi mehmonavozlik va ushbu jarayonda orastalik va ozodalik tamoyillariga rioya etilishlarida, mahalla-ko‘yda rioya etiladigan tartib-qoidalar, xususan, ko‘chani, har bir xonadonni ozoda va sarishta saqlash odatlariga tayangan qo‘ni-qo‘shnichilik muomalalarida o‘z aksini topadi.“Oila jamiyat nizomlari asosida yashasada oilaviy munosabatlar nisbatan mustaqil hodisa”.

Bizga ma'lumki Amir Temur farzandlari va nabiralarini oila qurishi alohida e'tibor berganligi hamda bu sohada o'zini nozik didiga ishonganligi bu o'sha davr tarixchilar tomonidan aytilgan edi. Oila qurayotgan yoshlarni tashqi go'zalligidan tashqari ularni ichki dunyosi hamda aqlini teranligiga ham alohida etibor bergan. Shuni oqibatida Amir Temur davrida davlat ishlaridagi ko'plab muammolarni oldi olingani tarixda ma'lum. Shaxs milliy qadriyatlarimiz asosida kamol toptirish ishlari bizning tariximizda alohida etibor berilgan.

Xususan, Amir Temur o'g'illari, nabiralari va yaqinlarini uylantirmoq tashvishida kelin izlamoqqa shaxsan o’zi e’tibor berganini va ayni shu yumushni davlat ishlari bilan teng ko'rganini e'tirof etadi. Amir Temurning bu sohadagi siyosati tadbirlarini Klavixo quyidagicha izhlaydi: “Temur atrofidagi yolg'iz kishilarni o'zi bosh bo'lib uylantirib qo'yar va ularning turmushi izga tushib ketishi uchun sharoit hozirlar edi. Nikoh, oila masalalariga bosh qo'shish mas'uliyatini his etib, o'z aqlu farosati, didiga ishongan holda Amir Temur bu nozik ishga aralashardi”

Hozirda ham oila qurishda ayrim ota-onalar shu kabi munosabatlar farzandlarni oila qurishda o'zlarini shaxsiy tashabbuslari bilan quriladi. Agar o'sha ota-onani dunyo qarash kengroq bo'lsa yaxshi lekin buni teskarisi bo'lsa ko'plab nosog'lom munosabatlarni shakllanishiga olib kelish bilan birga atrofidagilarning ichki ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

Davlatimizni mustaqillikning ilk kunlaridanoq mamlakatimizda oilaning jamiyatda tutgan o'rnini yanada oshirish, uni huquqiy, ijtimoiy, iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, oilada tibbiy madaniyatni shakllantirish, sog'lom oila vujudga kelishi uchun barcha tashkiliy-huquqiy sharoitlarni yaratish, oila ma'naviyatini yuksaltirish borasida tizimli islohotlar izchil amalga oshirib kelinmoqda. Davlatimiz rahbari tashabbusi bilan 2012 yilga yurtimizda “Mustahkam oila yili” deb nom berildi.

Bola tarbiyasi masalasida, bizning sharqona an’analarimizdan biri — bu go‘daklarni ona suti bilan emizib katta qilishdir. Fanda kuzatishlar shuni tasdiqlaydiki, bola organizmining mo“tadil rivojlanishi uchun ko‘krak sutining ahamiyati beqiyosdir.

Ibn Sino ona sutini quyosh nuriga o‘xshatgan. Ona sutida bola organizmining rivojlanishi, uning asab tizimini shakllantiruvchi biologik faol moddalar boTib, ular bolaning ham jismoniy, ham aqliy jihatdan bekamu - ko‘st o‘sishini ta’minlaydi. Ona sutini emib, o‘sgan bolada, sun’iy ovqatlar bilan katta boTgan bolaga nisbatan bosh miya faoliyati ikki barobar ortiqroq rivojlanib bolaning mehr-shafqatli boTib o‘sishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini kuzatishlar

tasdiqlaydi.

Alla- qo‘shig‘ining ijobiy tomonlari haqida juda ko‘p ma’lumotlar mavjud. Ona o‘zining shirin tilaklarini “Alla”siga qo‘shib aytadi. Bagrikenglik - ma’naviy kadriyat sifatida sogTom turmush tarziga xos boTgan tushunchadir. Xalqimiz o‘z farzandlariga bag‘rikenglikni go‘dakligidan boshlab o‘rgatgan, onalar buni o‘z allalari orqali ulaming qalbiga singdirsa, ota-bobolar esa, turli xalq dostonlarini eshittirish orqali, farzandlar qalbiga jo etganlar. SHuningdek, alla kuylash jarayonida onaning asablari tinchlanadi, kon aylanishi mo’tadillashib, sut bezlari faoliyati sozlanadi. Farzand bilan birga onaning o‘zi ham shirin uyquga ketadi.

Alla- qo‘shig‘ining ijobiy tomonlari haqida juda ko‘p ma’lumotlar mavjud. Ona o‘zining shirin tilaklarini “Alla”siga qo‘shib aytadi. Bagrikenglik - ma’naviy kadriyat sifatida sogTom turmush tarziga xos boTgan tushunchadir. Xalqimiz o‘z farzandlariga bag‘rikenglikni go‘dakligidan boshlab o‘rgatgan, onalar buni o‘z allalari orqali ulaming qalbiga singdirsa, ota-bobolar esa, turli xalq dostonlarini eshittirish orqali, farzandlar qalbiga jo etganlar. SHuningdek, alla kuylash jarayonida onaning asablari tinchlanadi, kon aylanishi mo’tadillashib, sut bezlari faoliyati sozlanadi. Farzand bilan birga onaning o‘zi ham shirin uyquga ketadi.

Alla- qo‘shig‘ining ijobiy tomonlari haqida juda ko‘p ma’lumotlar mavjud. Ona o‘zining shirin tilaklarini “Alla”siga qo‘shib aytadi. Bagrikenglik - ma’naviy kadriyat sifatida sogTom turmush tarziga xos boTgan tushunchadir. Xalqimiz o‘z farzandlariga bag‘rikenglikni go‘dakligidan boshlab o‘rgatgan, onalar buni o‘z allalari orqali ulaming qalbiga singdirsa, ota-bobolar esa, turli xalq dostonlarini eshittirish orqali, farzandlar qalbiga jo etganlar. SHuningdek, alla kuylash jarayonida onaning asablari tinchlanadi, kon aylanishi mo’tadillashib, sut bezlari faoliyati sozlanadi. Farzand bilan birga onaning o‘zi ham shirin uyquga ketadi.

Ruhga va tanga xalovat keltiruvchi beshik hamda alla qo‘shig‘i haqida Ibn Sino “Tib qonunlari” asarining 1-kitobida shunday yozadi: “bolaning mijozini kuchaytirish uchun unga ikki narsa qodlashimiz kerak: biri bolani sekin-sekin tebratish, ikkinchisi uni uxlatish uchun odat bo‘lib qolgan musiqa -allalashdir. Shu ikkisini qabul qilish miqdoriga qarab bolaning tanasi bilan badan tarbiyaga va ruhi bilan musiqaga bo‘lgan iste’dodi hosil qilinadi”

Sharqona sog‘lom turmush tarziga xos bo‘lgan an’analardan yana biri bu- chilla davridir. Chilla saqlash yosh kelin-kuyovlar, yangi tug‘ilgan chaqaloq va uning onasi uchun qo‘llaniladigan an’ana hisoblanib, bu davr oila a’zolari tomonidan “chillalik” kishilarni extiyotlash bilan belgilanadi. Ya’ni bunda “chilla saqlash” ona va bola uchun eng zarur qirq kunlik davr bo‘lib, bu yangi dunyoga kelgan go‘dakning tashqi muhitga moslashishi uchun yordam bo‘lsa, tug‘ish davrida 9 oylik homiladorlik davrida ham jismonan, ham ruhan toliqqan yosh ona uchun ayni kerakli narsadir. Sababi, chilla davri davomida ona tug‘ruq davomidagi charchoqlarini yozib olishi, to‘yimli, vitaminlarga boy ovqatlar iste’mol qilishi natijasida o‘z organizmini qayta tiklab olishi hamda go‘dagiga ko‘proq e’tibor berish imkoniga ega bodadi. Yuqoridagi fikrlardan ko‘rinib turibdiki, sharqona an’analarimizdan qay birini olmaylik, barchasi bola kamoloti, oila farovonligi, ayollarni e’zozlash va jamiyat taraqqiyoti uchun ijobiy ahamiyatga egaligi bilan ajralib turadi. Demak, o‘zbekona urf — odatlar va an’analardan o‘z o‘rnida foydalanmoqlik, turmush farovonligi va kelajak poydevori -

farzandlar barkamolligi, millat sogdigi garovi bodib xizmat qiladi.

2.Sogdom turmush tarzini falsafiy-ma’naviy, psixologik mezonlari va hozirgi zamon sogdom turmush tarzi to‘g‘risidagi qarashlar.

Sogdom turmush tarzini falsafiy-ma’naviy, psixologik mezonlarini quyidagicha ta’riflash mumkin: — oilada, ta’lim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida e’tiborni qaratish; — oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sogdom turmush borasidagi xalqimizning o‘ziga xos an’analari va qadriyatlarini, otalar va momolar o‘gitlarini alohida sogdom ma’naviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targdb etish; — yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar an’analaridan foydalanish; — oila a’zolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini e’zozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish; — islom falsafasidagi orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targdb etish orqali suv, havo, er va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish. Umuman, salomatlik falsafasining shaklanishi sogdom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bogdiq.

Sogdom turmush tarzi hayot kechirishning maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, umr qadrini anglab etishni nazarda tutadi. Sogdom turmush tarzi yomon illatlar bilan kelisha olmas ekan, oilaviy sharoitni yaxshilash, ya’ni undagi ma’naviy-psixologik muhitni barqarorlashtirish muhim vazifalardan bodib qolaveradi. Shu tufayli ham odamlarga nafaqat davlat, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, balki oilaning dolzarb muammosi ekanligini fuqarolar ongiga etkazish lozim.

Mustaqillikdan so'ng jamiyat sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda ma'naviy va axloqiy qadriyatlami rivojlantirmay, xalqning milliy ruhini uyg’otmay va mustahkamlamay turib, taraqqiyot darajasiga ko’tarila olmaydi. Jamiyat sog'lom turmush yuksaltirishda tarixiy xotira, ajdodlar tarixini bilishning milliy-axloqiy qadriyat hamda an’analarning, muqaddas dinimizning o’rni va ahamiyati katta. Bunday tadbirlar o'quv muassasalarida olib borildi.

Mamlakatimizda mustaqillikning dastlabki yillarida sog'lom turmushni shakllantirishda milliy xususiyatlarga hamohang holda islohatlar olib borildi. Buni rivojlantirishdan ko'zlangan asosiy maqsad milliyligimizdagi hozirgacha saqlanib kelayotgan odatlar jamiyatning jipsligiga, shuningdek insonlar o'rtasidagi mehr - oqibot kabi sog'lom muhitni hosil qilishga qaratiladi. Bunday muhitda bunyodkorchilik ishlari yuksaladi. Zero Mahmud az-Zamaxshariy hazratlari aytganlaridek “odamning sirti-yu botini (ichi) to'g'ri salomat va tuzuk bo'lsa, uning zohri(tashqarisi) ham sahiy va sog'lom bo'ladi” Bundan shuni ko'rishimiz mumkin insonlardagi ichki dunyosini pokligi uning o'z navbatida sirtiga ham tasir qildi va bunday insonlar bilan suhbatlashgan inson ruhiyatida iliqlik seziladi bu esa odamlarni bir biriga yaqinligini oshirib jamiyatimizda insonlar orasida sog'lom muhitni yuksalishiga olib keladi. Shuning uchun ham davlatimiz tomonidan Birinchi Prezdentimiz I. A. Karmov ta'kidlaganlaridek “Yosh avlodni Vatanga muhabbat, ajdodlar merosiga, istiqboli g'oyalariga sadoqat ruhida tarbiyalashga e'tibor berilmoqda” .

Hozirda dunyoda ko'plab hududlarda notinchlik, urushlar va janjallarning saqlanib qolayotganligi nosog'lom muhitning shakllanishiga olib kelmoqda. Natijada jamiyatda turli ko'ngilsizliklar ortib bormoqda. Chetdan turib g'arazli manfaatdor kuchlarning ta’sir ko’rsatayotganligi ijtimoiy - siyosiy ziddiyatlarni keltirib chiqarmoqda. Birinchi Prezdentimiz I. A. Karimov ta'kidlaganlaridek “yaqin mingyillikda davlatlarning, xalqlarning taqdirini moddiy boylik emas intellektual ya'ni ma'naviy marifiy boyligi hal etadi”. Bunday holatlarga erishish uchun yurtimizda sog'lom muhit va sog'lom turmushning o'rni katta.

Bizning xalqimizga xos kattalarga hurmat, kichiklarga izzat ko'rsatish, mehmondo'stlik, yordamga muhtojlarga shafqatli bo'lish, hayo, ibo va mehr-oqibat, ahli ayolini - oilasini asrash, maishiy turmushda poklikni yuksak qadrlash singari an'ana va qadriyatlari ham hayotning uzoq sinovlaridan o'tgan o'lmas ma'naviy merosimiz sanaladi.

Milliy qadriyatlarning negizini urf - odatlar, rasm -rusumlar, bayramu- sayillar tashkil etadi. O’zbek milliy qadriyatlari mazmunida insonparvarlik g’oyalari yotadi. Uzoq tarix davomida o’zbeklarning o’zaro munosabatlarida, kundalik turmush tarzida o’zaro hamkorlik va hamdardlik, vafodorlik va o’zaro hurmat, biri - biriga suyanish va yaxshi qo’shnichilik, bolajonlik va ota - onaga hurmat, mehr - oqibat va sadoqat har tomonlama e‘zozlanib kelinadi. Milliy qadriyatlar o’sha millatga mansub har bir kishi tomonidan yaratilgan, insoniylik, odamiylikka xos fazi-latlar, xislatlar, xosiyatlarni milliy - madaniy meros xazinasiga qo’shgan hissasini ifodalovchi buyuk ko’rsatkichdir.

Milliy qadriyatlar, shubhasiz, millatning ravnaqi yoki inqirozi bilan bevosita bog’liq bo’ladi. Boshqacha aytganimizda milliy qadriyatlar millatning o’tmishi va buguni bilan bog’liq. Shuning uchun ham, milliy qadriyatlar millat rivojlanishi bilan rivojlanadi, inqirozga uchrashi bilan qadrsizlanadi. Shuning uchun ham, millat - o’zining qadriyatlarini vujudga keltirib, ularning yangi - yangi qirralarini va jihatlarini sayqallashtirib, taraqqiyot jarayonida takomillashtirib turishi ma‘nosida o’z qadriyatlarining haqiqiy egasi, makon va zamondagi ilgarilanma harakatdan iborat o’zgarishlar jarayonida ularni o’tmishdan kelajakka tamon yetkazib boradigan eng asosiy ob‘yektdir.

Hozirgi zamon sogdom turmush tarzi to‘g‘risidagi qarashlar rivojiga nazar tashlaydigan bodsak tarixiy ma’lumotlar 1832 yilga — Amerikalik tibbiyotchi Silvester Grexemga (1794—1851) borib taqaladi. Silvester Grexem xristianlikka kuchli e’tiqodi bodganligi uchun Angliyadan Amerikaga ko‘chib borgan xristianlarga vegetarianlik bo‘yicha ma’ruzalar o‘qiydi. Sababi, xristianlikning ba’zi udumlariga ko‘ra, hayvonlar go‘shtini, jumladan, tuxumni xam iste’mol qilish gunoh hisoblanar edi. O‘sha davrda Amerikaning Filadelfiya shtatida vabo kasalligi keng tarqalib, ko‘pchilik bu kasallikdan o‘lib ketayotgan edi. Grexem kuzatib ko‘radiki, uning maslaxati bilan vegeterianlikka rioya etayotganlardan hech kim vabo bilan og‘rimaydi. Shunda u vegetariancha ovqatlanish organizmning himoya kuchlarini oshiradi, degan qarorga keladi va bu fikrni keng targ‘ibot, tashviqot qilishni davom ettiradi.

Shu zaylda sog‘lik masalasida noan’anaviy fikrlovchi kishilar, aniqrog‘i, tibbiyotchilar ko‘payib, ular ichida sog‘lom turmush tarzi sohasida jaxonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar etishib chiqadilar. Amerikada — Govard Xey, Djennings, Trol, Tilden, Djekson, Gerbert Shelton, Pol Bregg, Alisa Cheyz, Yaponiyada — Kotsudzo Nishi, Jorj Ozava, Imamura Motoo, Germaniyada — Maks Gerzon, Isroilda — Mixael Goren, Rossiyada — Yuriy Nikolaev, Aleksandr Mikulin, A.N.Kokosov, Nadejda Semenova va boshqalar.

Shuni ham ta’kidlash lozimki, sog‘lom turmush tarziga utgan kishilarning ko‘pchiligi o‘zlari og‘ir dardlarga duchor bo‘lib, ularning ayrimlari rasmiy tabobat tomonidan davolab bo‘lmasligi tan olingan kishilar bo‘lganlar. Lekin, ular dard oldida tiz cho‘kib o‘tirmasdan, o‘zlarining xayotlari uchun o‘zlari kurashganlar. Masalan, Govard Xey — buyrak shamollashi (glomerulonefrit), Pol Bregg — o‘pka sili, Kotsudzo Nishi — ichak sili, Maks Gerzon — migren, Mixael Goren — buyrak sili, Aleksandr Mikulin — yurak infarkti, Nadejda Semenova — poliartrit, Luiza Xey — bachadon raki bilan og‘rib, faqatgina turmush tarzlarini sog‘lomlashtirishlari hisobiga og‘ir dardlardan xalos bo‘lganlar.

Sog‘lom turmush tarzining bu fidoyilari fikr va qarashlarini rasmiy tabobatning eng nomdor vakillari, akademiklar Yuriy Lisitsin, Nikolay Amosov, Fedr Uglov, Evgeniy Chazov, G. I. Saregorodsev, Galina Shatalova va shular singari ko‘pgina olimlar ko‘llab-kuvvatlaganlar Xamda ularning takliflarini uz turmushlarida kullaganlar.

Akademik Yu. Lisitsin uzoq, yillardagi ilmiy izlanishlar hamda bu sohadagi mavjud fikr va mulohazalarni umumlashtirib, kishilar sog‘ligi 50—55% ularning turmush tarziga, 20—25% irsiy omillarga, 15—20% atrof-muhitga bog‘liq, tibbiy xizmat esa kishilar sog‘li- gini atigi 8—10% gina ta’minlay olishi mumkin, degan qarorga keladi.

Demak biz qanchalik ko‘plab kasalxonalar qursak ham, tabobat xodimlarini tayyorlasak ham, dori va tibbiy asbob-uskunalarni ishlab chiqarsak ham, yangi va yangi davolash usullarini tabobat amaliyotiga tatbiq etsak ham, kishilar sogdigini 8—10% dan ortiq ta’minlay olmas ekanmiz.

Bundan 5 ming yil muqaddam Misr tabobatida sog‘lom turmush tarzining asosiy talablari badanni tozalash, parhezga rioya qilish, ozodalikni ta’minlash, tanani chiniqtirish tarzida belgilangan. Gippokrat (eramizdan oldingi VI asr) ham asosan yuqoridagi yo‘nalishlarni tasdiqlab, ularni to‘g‘ri ovkdtlanish, jismoniy faollik va gigiena deb, ularni biroz umumlashtirgan. Keyingi ko‘pgina qarashlar asosan yuqoridagi yunalishlar asosida bo‘lib, ular ancha kengaytirib, to‘ldirilgan. Chunonchi, buyuk vatandoshimiz Abu Ali ibn Sino Gippokrat qarashlarini to‘la qo’llab-quvvatlagan holda yuqoridagilarga ichki tozalanish va ruhiy osoyishtalik, qomatning mutanosibligini saqlash, kiyinish gigienasi, xavoning tozaligi hamda mu’tadil uyqu va dam olishni ta’minlash kabi talablarini ham kiritgan.

Bu masalada, ayniqsa Pol Breggning dastur va g‘oyalari tahsinga loyiq. U sog‘lom turmush tarzini quyosh nurlaridan to’g‘ri foydalanish, sof havo, toza ichimlik suvi, tabiiy ovqatlar, vaqti-vaqti bilan ochlik o‘tkazish va to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, yaxshi dam, qomatning rasoligini ta’minlash va ongli, muloxazali bo‘lish kabilardan iborat desa, Kennet Kuper uni ma’lum bir ritmga bo‘ysundirilgan musiqaga jo‘r bulib, raqs mashkdaridan iborat deb, taklif qiladi. Kuper bu harakatni “aerobika” deb ataydi. “Aerobika” so’zi o‘zbek tilida badanni havolatish, ya’ni ichki a’zolarga kislorod etkazib berish, degan ma’noni anglatadi. Aerobika harakati xam sog‘lom turmush tarzi sifatida ancha keng tarqalgan.

Shuningdek, boshqa Amerikalik olimlar Bellok hamda Bresloular salomatlikni mustaxkamlovchi tadbir sifatida quyidagilarni taklif qiladilar:

* har kuni 7—8 soatlik uyqu;
* aniq bir vaqtlarda kuniga 3 marotaba ovqatlanish;
* har kuni ertalabki nonushta;
* vaznni me’erida saqlash;
* spirtli ichimliklarni ko‘p iste’mol qilmaslik;
* har kuni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish;
* chekishdan butunlay voz kechish.

Rus olimi V. P. Petrenkoning sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha fikrlari quyidagilardan iborat:

* shaxsiy gigiena;
* mexnat qilish va dam olish rejimi;
* jismoniy faollik va chiniqish;
* to‘g‘ri ovqatlanish;
* ruxiy gigiena, ruxiy profilaktika;
* atrof-muhit va salomatlik;
* o‘z-o‘zini davolash va uning zarari;
* ichkilikbozlik va salomatlik;
* giyohvaidlik va toksikomaniya;
* jinsiy tarbiya va shaxvoniy salomatlik;
* OITS va uning oldini olish.

Endi sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ish olib borayotgan rasmiy tashkilotlarning dasturlarini kurib chiqamiz. Xalqaro ekspert Djun Sandersning keltirishi buyicha, Jahon Soglikni Saqlash Tashkiloti sog‘lom turmush tarzining yo‘nalishlarini kuyidagicha belgilagan:

* ovqatlanish;
* kashandalikka chek qo‘yish;
* faol turmush tarzi;
* ruxiy salomatlik;
* toza suv;
* atmosferaning ifloslanmasligi;
* samarali sanitariya;
* shaxsiy sanitariya;
* ovqatni gigienik tayyorlash;
* sariq kasalligining oldini olish;
* sil kasalligining oldini olish;
* uz joniga qasd qilishga yul qo‘ymaslik;
* OITSning oldini olish;
* irsiy maslahatlar.

Sog‘lom turmush tarzining yo‘nalishlarini aniqlashda kasalliklarga qarab emas, balki insoniyatning evolyusion taraqqiyotini hisobga olgan holda, uning organizmi va ayrim tizimlarining faoliyatini ta’minlovchi omillarga qarab belgilash kerak. Sababi, insoniyatning taraqqiyot yo‘lini o‘rganish bizga shu bugungi kundagi turmushimizni to‘g‘ri tashkil etishda yordam beradi.

Bundan tashqari sog‘lom turmush tarzining rivojlanish bosqichlarini birgina tana a’zolari sog‘ligi, uzoq umr ko‘rish omillari bilan izohlash kerak emas. Balki, insonning etuk shaxs bo‘lib tarbiyalanishida ma’naviy sog‘lom turmushni shakllantirish va uning rivojlanish omillarini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega bo‘lmoqda. Aynan mazkur masalada yurtimizda mustaqillik yillari tizmili islohatlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda o‘ttiz yoshgacha bo‘lganlar 17 million sakson ming nafarni yoki aholining 64 foizini tashkil etadi. Aholimizning aksariyat qismini tashkil etadigan ana shu ijtimoiy qatlamning yechilishi lozim bo‘lgan muammolariga e’tiborni jalb qilish, yoshlarni hayotimizda haqiqatan ham xal qiluvchi bunyodkor kuchga aylantirish bilan bog‘liq keng ko‘lamli vazifalarni amalga oshirish islohatlarning asosiy maqsadidir.

1991 yil 20 noyabrda “O‘zbekiston Respublikasida Yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to‘g‘risida”gi Qonun qabul qilindi. Mazkur qonun hozirgi kungacha yoshlar manfaatini himoya qilish, ularning jamiyatimizda munosib o‘rin egallashlari uchun tegishli imkoniyatlarni yaratishga xizmat qildi. Ammo, shiddat bilan o‘zgarib borayotgan bugungi kun, bugungi davr bu sohadagi ishlarni yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning manfaatlarini ta’minlashga va huquqlarini himoya qilishga qaratilgan huquqiy bazani yanada takomillashtirish va shu asosda yoshlarimiz uchun yangi imkoniyatlami ochib berishni taqozo etmoqda.

3.Mustaqillikdan keyin sog’lom turmush tarzini tashkil etishning me’yoriy-huquqiy asoslari. 1996 yil 29 avgustda qabul qilingan “O‘zbekiston Respublikasida fuqarolarning sog‘lig‘ini saqlash to‘g‘risida”gi Qonunning 2-bandida aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, 3-bandida fuqarolar sog‘lig‘ini saqlashda profilaktikaga ustuvor yo‘nalish berish zarurligi ko‘rsatib o‘tilgan.

1998 yil 10 noyabrda qabul qilingan “O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi to‘g‘risida”gi 2107-sonli Prezident Farmonida “Islohotlarning maqsadi - sog‘liqni saqlashning profilaktika sohasiga ustuvor yo‘nalish berish va fuqarolarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish” deb ko‘rsatilgan.

Birinchi Prezidentimizning 2009 yil 13 apreldagi “Sog‘lom avlodni shakllantirish, ona va bola sog‘lig‘ini muhofaza qilishga qaratilgan qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi, 2009 yil 1 iyuldagi “2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog‘lom bola tug‘ilishi, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi to‘g‘risida”gi qarorlari aynan sog‘lom oila barpo etishga, unda sog‘lom farzandlar o‘sishiga va onalar salomatligini

mustahkamlashga qaratilgan muhim hujjatlar hisoblanadi.

Shu bilan birga profilaktik yo‘nalish tibbiyotning asosiy bo‘g‘ini ekanligini hisobga olib, muhtaram Prezidentimizning 2011 yil 28 noyabrdagi “Sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilishni yanada chuqurlashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 1652-sonli Qarori ishlab chiqildi. Ushbu qaror ijrosini ta’minlash borasida birlamchi tibbiy-sanitariya yordami ko‘rsatuvchi muassasalar

faoliyatidagi profilaktik yo‘nalishni kuchaytirish hamda tizimli ravishda tibbiy madaniyat, sanitariya va gigiena hamda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini aholining keng qatlamlari orasida tatbiq etish maqsadida Sog‘liqni saqlash vazirligining 2012 yil 11 sentyabrdagi 263-sonli buyrug‘i ishlab chiqildi va hozirgi kunda respublikamizning barcha viloyat va tumanlarida ushbu buyruq asosida “Sogdom turmush - kelajak poydevori” harakat dasturi bo‘yicha ish olib borilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining 2013-yil 23-sentabrdagi “Odamning immunitet tanqisligi virusi keltirib chiqaradigan kasallik (OIV infeksiyasi) tarqalishiga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi qonuni bu boradagi ishlar kodamini yanada kengaytirish, yoshlarimizning tibbiy ko‘nikmalarini oshirish, milliy qadriyatlarimiz va xalqimiz mentalitetiga yot illatlarning oldini olishda muhim dasturilamal bodmoqda.

Sogdom va barkamol avlodni voyaga yetkazish orzusi aynan mustaqillik bilan bogdiq ezgu intilish bodgani bois istiqlolning birinchi kunlaridan boshlab uni amalga oshirish eng ustivor vazifalarimizdan biri bodib kelmoqda.

Mustaqillik yillarida bosqichma-bosqich jamiyatda sogdom turmush tarzini shakllantirishning tashkiliy-huquqiy va ijtimoiy-siyosiy asoslari yaratilib kelinmoqda. Bu boradagi amaliy choralardan biri Prezidentimiz tashabbusi bilan har bir yilga nom berish va mazkur sohadagi islohatlarni izchillik bilan amalga oshirishdir. Ayniqsa, sogdom turmush tarzini shakllantirish, uning omillari va rivojlantirilish imkoniyatlari masalalari har bir yildagi amaliy islohatlarning eng muhim tarkibiy qismi bodib kelmoqda. Xususan, 2005 yilning Prezidentimiz tomonidan “Sihat - salomatlik yili”, 2008 yilning “Yoshlar yili”, 2012 yilning “Obod turmush yili”, 2013 yilning “Mustahkam oila yili” va joriy 2014 yilning “Sogdom bola yili” deb e’lon qilinishi sogdom turmush tarzini rivojlantirish sohasidagi davlat siyosatining mazmunini o‘zida ifodalamoqda. Mazkur yillar Davlat dasturlarida sogdom turmush tarzini rivojlantirish borasidagi quyidagi maqsad va vazifalar belgilab olindi: odamlarda bebaho boylik bo'lgan o'z sog'ligini saqlashga to'g'ri va ma'suliyatli munosabatda bo'lish, sog'lom turmush tarzini olib borish, o'z hayot faoliyatini oqilona tashkil qilish, zararli odatlardan voz kechish, sog'lom bo'lishga, jismoniy va ruhiy jihatdan uyg'un kamol topishga intilishga yo'naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish; onalik va bolalikni muhofaza qilish, ona va bola sog'ligini mustahkamlash, reproduqtiv salomatlikni yaxshilash, tibbi madaniyatni oshirish va oilada turmush tarzini sog'lomlashtirish, jismoniy baquvvat farzandlar va ulami barkamol inson qilib tarbiyalashni ta'minlash loyihalari va tadbirlarini amalga oshirish; aholini, ayniqsa qishloq joylarida yashaydigan aholining gigiena sohasidagi bilimlari va madaniyatini oshirish, sanitariya va shaxsiy gigiena qoidalarining ahamiyati hamda ularga rioya etish zarurligini yosh avlod chuqur anglab ota-onalar va pedagoglar rolini kuchaytirish; giyohvandlikka, chekishga, yuqumli kasalliklar, shu jumladan sil kasalligi va OIV/OITS tarqalishiga qarshi kurash bo'yicha aniq maqsadga qaratilgan faoliyatini tashkil etish; nafaqaxo'rlar va nogironlar salomatligini mustahkamlash, ularga tibbiy, sanatoriya - va kommunal - maishiy xizmat ko'rsatishni yaxshilash, keksalarning sog'lom va munosib hayot kechirishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlarini yanada kuchaytirish; aholning keng qatlamlari foydalana oladigan va sifatli sog'loqni saqlash tizimini yaratish, tibbiy muassasalarining moddiy - texnik bazasini rivojlantirish va mustahkamlash, ularni zamonaviy tashxis va tibbiyot asbob - uskunalari bilan jihozlash chora tadbirlarini amalga oshirish; tibbiyot qadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish tizimini takomillashtirish; atrof - muhitni muhofaza qilishga, ekologiya normalarini tadbiq etishga, aholini sifatli ichimlik suvi bilan ta'minlashga yo'naltirilgan dasturlarni amalga oshirish; aholi keng qatlamlarining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini. Ayniqsa bolalarni sportga jalb etishni faollashtirish. Musobaqalar, ommoviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish ishlarini amalga oshirish va boshqalar.

Davlatimiz rahbari Islom Karimov tashabbusi bilan 2014 yilning mamlakatimizda “Sog‘lom bola yili” deb e’lon qilinishi jamoatchiligimiz tomonidan keng qo‘llab-quvvatlandi. Joriy yilning 19 fevral kuni O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom bola yili” Davlat dasturi to‘g‘risida”gi qarori qabul qilindi.

* Binobarin, Davlatimiz rahbarining bunday oqilona qarorga kelishi mustahkam asoslarga ega. Boisi, mustaqillikning dastlabki yillaridan yurtimizda “sog‘lom ona — sog‘lom bola” masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylandi. Farzandlarimizning hech kimdan kam bo‘lmay ta’lim-tarbiya olishlari, o‘z bilim va iqtidorlarini namoyon qilishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda. Natijada bugungi yosh avlod o‘zining intellektual va jismoniy salohiyatlarini ishga solgan holda nufuzli olimpiadalarda, musobaqa va tanlovlarda zafar qozonib, yuksak marralarni qo‘lga kir

**II. Seminar va amaliy mashq’ulotlar materiallari**

**Seminarlar**

**1-Seminar**

Mavzu rejasi: “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasi

**Maqsad:** “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasini tahlil qilish, bo'lajak mutaxassisga salomatlik *–* kasallik*,* turmush tarsi, sog‘lom turmush tarsi tushunchalarining mazmun-mohiyatini har tomonlama idrok etish, sog’lom va uzoq umr ko’rish shartlarini o'rgatish, Taraqqiyot omillarining sog’lom turmush tarziga ta’siri haqida talabalarning bilimi kengaytirish.

**Muhokama uchun savollar:**

1. Harakat omillari deganda nimani tushunasiz?
2. Bioritmik omillar deganda nimani tushunasiz?
3. Jinsiy, irsiy va oilaviy omillar deganda nimani tushunasiz?

Xulosa:

**Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:**

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:

Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.

1. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
2. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
3. SalamovR.S. Sportmashg‘ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

2-Seminar

Mavzu rejasi: Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari

**Maqsad:** bo'lajak mutaxassisga sharq mutafakkirlarining sog’lom turmush tarsi to’g’risidagi qarashlarining mohiyatini har tomonlama idrok etish, sogdom turmush tarzini falsafiy-ma’naviy, psixologik mezonlarivahozirgi zamon sogdom turmush tarzi to‘g‘risidagi qarashlarini o'rgatish, mustaqillikdan keyin sog’lom turmush tarzini tashkil etishning me’yoriy-huquqiyasoslari haqidagini bilimlarini kengaytirish.

Muhokama uchun savollar:

1.Sog’lom avlod – deganda nimani tushunasiz

2.Sog’lom turmush tarzi - deganda nimani tushunasiz

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-son “SOG‘LOM TURMUSH TARZINI KENG TATBIQ ETISH VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA“gi Farmonining mazmun-mohiyatini o’rganish

Xulosa:

**Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:**

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:

Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.

1. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
2. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
3. SalamovR.S. Sportmashg‘ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**Amaliy**

**1-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **“Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasi.**

“Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasini tahlil qilish, bo'lajak mutaxassisga salomatlik *–* kasallik*,* turmush tarsi, sog‘lom turmush tarsi tushunchalarining mazmun-mohiyatini har tomonlama idrok etish, sog’lom va uzoq umr ko’rish shartlarini o'rgatish, taraqqiyot omillarining sog’lom turmush tarziga ta’siri haqida talabalarning bilimi kengaytirish.

Bajariladigan vazifalar:

“Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasini o’rganish.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:**

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:

Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.

1. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
2. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
3. SalamovR.S. Sportmashg‘ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**2-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari**

1.Sog’lom avlod – tushunchasining mazmun-mohiyatini to’liq o’rganish

2.Sog’lom turmush tarzi - tushunchasining mazmun-mohiyatini to’liq o’rganish

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-son “SOG‘LOM TURMUSH TARZINI KENG TATBIQ ETISH VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA“gi Farmonining mazmun-mohiyatini o’rganish

Bajariladigan vazifalar:

Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslarini o’rganish

**Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:**

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
4. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
5. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
6. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**3-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari**

1. Egiluvchanlik haqida umumiy tushuncha.
2. Egiluvchanlikning turlari va rivojlanganlik darajasini aniqlovchi omillar.
3. Egiluvchanlikni rivojlantirishning vazifalari va vositalari.

Bajariladigan vazifalar:

**Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari**

.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
4. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
5. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
6. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**4-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **Yoshlarning sog’lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda oila, mahalla va ta’lim mussasasi hamkorligining ahamiyati**

1. “Oila-mahalla-maktab hamkorligi konsepsiyasi”ning mazmun-mohiyati bilan tanishish

2. Oila, mahalla, ta’lim muassasalari hamkorligini ta’minlashning huquqiy bazasini takomillashtirish, hamkorlikni kuchaytirishga qaratilgan uslubiy ta’minotni mustahkamlash, oilada yoshlar va ota-onalarning ijtimoiy faolligini oshirish, ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalarni moddiy va ma’naviy qo‘llab quvvatlash, barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan ma’naviy-ma’rifiy tadbirlarni mazmunan takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish mexanizmini takomlillashtirish, sog‘lom avlodni tarbiyalashda ommaviy axborot vositalari va zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish bo’yicha islohotlar.

Bajariladigan vazifalar:

“Oila-mahalla-maktab hamkorligi konsepsiyasi”ning mazmun-mohiyatini o’rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
4. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
5. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
6. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**5-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **Sport va sog’liqni saqlash sohasidagi islohatlar - sog’lom turmush tarzi rivojlanishining muhim omili sifatida**

1. Sport sohasidagi islohatlar.

2. Sog’liqni saqlash sohasidagi islohatlar.

Bajariladigan vazifalar:

Sport va sog’liqni saqlash sohasidagi islohatlar mazmun-mohiyatini o’rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
4. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
5. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
6. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**6-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **Sog‘lom turmush tarzi mazmunini dars jarayonida yoritish texnologiyasi.**

1. Ijtimoiy - siyosiy, ma'naviy - ma'rifiy muhit, sog'lom g'oyalar, yoshlarning bilim darajasi, oilaviy va mafkuraviy tarbiya, ota - onalar savodxonligi, buvalar va buvilar tarbiyasi, mahalla – tarbiyachi, ayol, ona - ezgulik timsoli, ana'nalar, udumlar, rasm – rusum, muloqat madaniyati, ta'lim muassasalari haqidagi mavzularni keng jamoatchilikka yetqazish usularini qo’llash.Masalan^ ma’ruza matnlari, ma’ruzaning elektron shakllari va uslubiy yo‘riqnomalar bilan ta’minlash, keng tushuntirish ishlarini yo‘lga qo‘yish, mazkur soha vakillari (tibbiyot xodimlari, psixologlar) ishtirokini ta’minlash

2. “Sog‘lom turmush tarzi omillari” mavzusida “Insert” usulini qo’llash, erkin insho yozish, kichik guruh’larda ishlash, besh daqiqalik esse yozish kabi texnologiyalarni qollash

Bajariladigan vazifalar:

“Sog‘lom turmush tarzi omillari” mavzusida “Insert” usulini qo’llash, erkin insho yozish, kichik guruh’larda ishlash, besh daqiqalik esse yozish kabi texnologiyalarni qollashni o’rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
4. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
5. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
6. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**7-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **Sog‘liqqa ta‘sir etuvchi omillar.**

1.Hayot tarzining tibbiy asoslari.

2.Toʻg’ri ovqatlanish – salomatlik garovi.

3.Tizimli jismoniy, harakat faolligi va dam olish bilan almashlab olib borilishi.

4. Alkogol’, tamaki chekish, narkotik moddalarni iste’mol qilish.

Bajariladigan vazifalar:

Sog‘liqqa ta‘sir etuvchi omillarni o‘rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
4. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
5. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
6. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**8-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** Sog’lom xayot kechirishning muhim omillaridan biri bo’lgan sport sohasiga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilishi.

1. 1996 yilda Toshkent shaxrida «Olimpiya shon-shuxrati» muzeyi tashkil etilishi
2. 1994 yildan Toshkentda ATR tasnifidan joy olgan «Prezident Kubogi» xalqaro tumiri, «Toshkent Open» xalqaro ayollar turniri, shuningdek, Farg’ona, Samarqand, Guliston, Buxoro, qarshi va boshqa shaharlarda «Chellenjer», «Fg’yuchers» va «Satellit» turkumidagi xalqaro tennis tumirlari o’tkazilib kelinishi
3. Mamlakatda Olimpiya o’yinlari dasturidan o’rin olgan sport turlarini mamlakatda rivojlantirish bilan birga, milliy sport turi "Kurash"ning jaxon sport arenalariga olib chiqish va boshqalarning genofondni sog’lomlashtirishdagi o’rni

Bajariladigan vazifalar:

Sog’lom xayot kechirishning muhim omillaridan biri bo’lgan sport sohasidagi qonun, qaror, farmoyishlarning ahamiyatini o‘rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
4. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
5. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
6. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

**9-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida“gi Farmoni aholining sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etishga e‘tibor sifatida

1. Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida ma’lumotlarni o’rganish

2.Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha “YO‘L XARITASI”ni o’rganish

Bajariladigan vazifalar:

“Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida“gi Farmonida ko‘rsatilgan tegishli faoliyat turlarini rejalashtirish

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1.Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., Ўз. ДЖТИ, 2005 йил, 238-б.

2.Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyssi va metodikasi Toshkent. ‘Iqtisod – molia’ 2008 yil. 300 b.

3.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания – Москва., 2005г.

4.Тураев М.М. Теория и методика физической культуры. Бухара. 2021г.

**10-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘lom turmush tarziga ta’siri.

1.Toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari.

2.Sog’liqni saqlashga qaratilgan mashqlar vazifalari, vositalari va usullari.

3.Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlash.

4. Ertalabgi badantarbiya mashqlari majmui.

5.Umurtqa pog’onasi egriliklari, yassioyoqlik, nerv tizimi kasalliklariga qarshi jismoniy mashqlar.

Bajariladigan vazifalar:

Sog’liqni saqlash uchun majmua mashqlarni ishlab chiqish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1.Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., Ўз. ДЖТИ, 2005 йил, 238-б.

2.Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyssi va metodikasi Toshkent. ‘Iqtisod – molia’ 2008 yil. 300 b.

3.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания – Москва., 2005г.

4.Тураев М.М. Теория и методика физической культуры. Бухара. 2021г.

**11-Amaliy mashg’ulot**

**Mavzu rejasi:** **Jismoniy tarbiya jarayonida tana vazni va qaddi-qomatni shakllantirish**

1.Toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirish.

2.Toʻg’ri qaddi-qomat shakllanishining vazifalari, vositalari va usullari.

3.Jismoniy tarbiya orqali tana vaznini barqaror ushlash.

4. Tana vaznini ortish omillari.

5.Tana vaznini boshqarishning asosiy uslublari.

Bajariladigan vazifalar:

Tog’ri qaddi-qomatini shakllantirish uchun majmua mashqlarni ishlab chiqish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1.Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари – Тошкент., Ўз. ДЖТИ, 2005 йил, 238-б.

2.Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyssi va metodikasi Toshkent. ‘Iqtisod – molia’ 2008 yil. 300 b.

3.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания – Москва., 2005г.

4.Тураев М.М. Теория и методика физической культуры. Бухара. 2021г.

**III. Mustaqilta’limo’rganishuchunkeraklitavsiyalar**

Talaba mustaqil ishi O’zbekiston Respublikasi Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligining “Talabalar mustaqil ishlarini tashkil etish to’g’risida”gi 2009 yil 14 avgustdagi 286-sonli buyrug’i va “Talabalar mustaqil ishini tashkil etish va nazorat qilish bo’yicha yo’riqnoma” asosida tashkil etiladi.

Talaba mustaqil ishi o’quv dasturida belgilangan bilim, ko’nikma va malakaning ma’lum bir qismini talaba tomonidan fan o’qituvchisi maslahati va tavsiyalari asosida auditoriya va auditoriyadan tashqarida o’zlashtirilishiga yo’naltirilgan tizimli faoliyatdir.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda, quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

* darslik va o’quv qo’llanmalar bo’yicha fan boblari va mavzularini o’rganish;
* tarqatma materiallar bo’yicha ma’ruza qismini o’zlashtirish;
* maxsus adabiyotlar bo’yicha fan bo’limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
* mavzuga oid karta-sxemalar va turli chizmalar tayyorlash;
* talabaning o’quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog’liq bo’lgan fan bo’limlari va mavzularni chuqur o’rganish;
* fanlar bo’yicha uyga berilgan topshiriqlarni bajarish;
* mavzular bo’yicha slaydlar, prezentatsiyalar tayyorlash.
* mavzular bo’yicha slaydlar, prezentatsiyalar tayyorlash.

Mustaqil ishni bajarish uchun har bir mustaqil ish yuzasidan talabalarga ko’rsatma va tavsiyalar berib boriladi va mashg’ulotlarda talabalarga yetkaziladi.

Mustaqil ishlarni nazorat qilish va topshiriqlarni qabul qilish shakllari

Talabalar mustaqil ishini nazorat qilish bevosita fan bo’yicha o’quv mashg’ulotlarini olib boruvchi professor-o’qituvchi tomonidan amalga oshiriladi. Mustaqil ish topshiriqlarni o’qitiladigan fan xususiyatidan kelib chiqib quyidagi shakllarda qabul qilish tavsiya etiladi.

* referat
* plakat va chizmalar
* slaydlar
* tarqatma materiallar
* test savollari
* mavzuni tahlil qilish

Fani bo’yicha talabaning mustaqil ta’limi shu fanni o’rganish jarayonining tarkibiy qismi bo’lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to’la ta’minlangan.

Talabalar auditoriya mashg’ulotlarida professor-o’qituvchilarning ma’ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan vazifalarni bajaradi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o’rganish maqsadida qo’shimcha adabiyotlarni o’qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo’yicha testlar yechadi. Mustaqil ta’lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo’shimcha darslik va adabiyotlardan yangibilimlami mustaqil o’rganish, kerakli ma’lumotlarni izlash va ularni topish yo’llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma’lumotlar to’plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to’garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma’ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy kobiliyatini rivojlantiradi.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg’ulot olib boruvchi o’qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o’zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma’ruza darslarini olib boruvchi o’qituvchi tomonidan xar darsda amalga oshiriladi.

Fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi kurinishida shakllantirilgan.

Mustaqil ta’lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta’limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

* darslik va o‘quv qo‘llanmalar bo‘yicha fan boblari va mavzularini o‘rganish;
* tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o‘zlashtirish;
* maxsus adabiyotlar bo‘yicha mavzular ustida ishlash;
* talabaning o‘quv, ilmiy - tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan fanlar bo‘limlari va mavzularini chuqur o‘rgan ish;
* faol va muammoli o‘qitish uslubidan foydalaniladigan o‘quv mashg‘ulotlari;
* masofaviy ta'lim.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Fan mavzulari** | **Ma’ruza soatlar hajmi** | **Seminar mashg’ulot soatlar hajmi** | **Amaliy mashg’ulot soatlar hajmi** | | **Mustaqil ta’lim soatlari** |
| 1 | Sog’lom turmush madaniyati asoslari fanining predmeti. Maqsadva vazifalari. Asosiy tushunchalari. |  |  |  | | 2 |
| 2 | Sog’lom turmush madaniyati asoslari fanining ahamiyati, rivojlanishi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi. |  |  |  | | 2 |
| 3 | Sog’lom turmush madaniyati asoslarining jamiyatdagi asosiy funksiya va omillari. |  |  |  | | 2 |
| 4 | Sog’lom turmush madaniyatining vositalariga tavsif. |  |  |  | | 2 |
| 5 | “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasi. |  |  |  | | 2 |
| 6 | Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari |  |  |  | | 2 |
| 7 | Yoshlarning sog’lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda oila, mahalla va ta’lim mussasasi hamkorligining ahamiyati |  |  |  | | 2 |
| 8 | Sport va sog’liqni saqlash sohasidagi islohatlar - sog’lom turmush tarzi rivojlanishining muhim omili sifatida |  |  |  | | 2 |
| 9 | Sog‘lom turmush tarzi mazmunini dars jarayonida yoritish texnologiyasi. |  |  |  | | 2 |
| 10 | Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari. |  |  |  | | 2 |
| 11 | Sog‘liqqa ta‘sir etuvchi omillar. |  |  |  | | 2 |
| 12 | Sog’lom xayot kechirishning muhim omillaridan biri bo’lgan sport sohasiga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilishi. |  |  |  | | 2 |
| 13 | O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida“gi Farmoni aholining sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etishga e‘tibor sifatida |  |  |  | | 2 |
| 14 | *Sog‘lom turmush* va Salomatlik - tushunchasi, Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari; ovqatlanish omili,harakat omillari,bioritmik omillar*,* jinsiy, irsiy va oilaviy, o‘zaro munosabat omillari,orttirilgan zararli odatlar omillari,atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog‘lik *omillar*. |  |  |  | | 2 |
| 15 | Sog'liq masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillari . |  |  |  | | 2 |
| 16 | Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘lom turmush tarziga ta’siri. |  |  |  | | 2 |
| 17 | Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoda, Soxibqiron Amir Temur, Nodira, Uvaysiy, Bibixonim, Zulfiyaxonim, Alisher Navoiy, Ulug‘bek, Bobur, Forobiy, Xorazmiy kabi buyuk allomalarning oilada sogdom turmush tarzini yaratish haqidagi falsafiy-ma’naviy qarashlari. |  |  |  | | 2 |
| 18 | 1996 yil 29 avgustda qabul qilingan “O‘zbekiston Respublikasida fuqarolarning sog‘lig‘ini saqlash to‘g‘risida”gi qonuni mazmuni va amaliyotga joriy etilishi. |  |  |  | | 2 |
| 19 | 1998 yil 10 noyabrda qabul qilingan “O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi to‘g‘risida”gi 2107-sonli Prezident Farmoni qonuni mazmuni va amaliyotga joriy etilishi. |  |  |  | | 2 |
| 20 | Prezidentimizning 2009 yil 13 apreldagi “Sog‘lom avlodni shakllantirish, ona va bola sog‘lig‘ini muhofaza qilishga qaratilgan qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” qarori mazmuni va amaliyotga joriy etilishi. |  |  |  | | 2 |
| 21 | 2009 yil 1 iyuldagi “2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog‘lom bola tug‘ilishi, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi to‘g‘risida”gi qarori mazmuni va amaliyotga joriy etilishi. |  |  |  | | 2 |
| 22 | Jismoniy tarbiya jarayonida tana vazni va qaddi-qomatni shakllantirish |  |  |  | | 2 |
| 23 | Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida jismoniy tarbiya |  |  |  | | 2 |
| 24 | Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya |  |  |  | | 2 |
| 25 | Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiya |  |  |  | | 2 |
| 26 | Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyaning nazariy-uslubiy asoslari. |  |  |  | | 2 |
| 27 | OITSning profilaktikasi |  |  |  | | 2 |
| 28 | Giyohvandlikning zararli oqibatlari. |  |  |  | | 2 |
| 29 | Stress asosidagi fiziologik mexanizmlar. |  |  |  | | 2 |
| 30 | Chekish va uning salbiy oqibatlari. |  |  |  | | 2 |
| **Jami** | **60** |  |  | |  | **60** |

GLOSSARIY

**Sog’lom avlod -** jismonan baquwat hamda ma’naviy boy avlodni ko’zda tutganmiz

**Sog’lom turmush tarzi -** har bir shaxs o’zining «kun [tartibi rejasi](https://fayllar.org/mavzu-korxonalarda-qollaniladigan-schyotlar-rejasi-va-ularning.html)»ga ega bo’lishi: bir  kecha-kunduzlik bioritmni hisobga olgan holda o’z mehnat qobiliyatini tartibga  solish, dam olish va uxlashliklarni to’g’ri tashkil qilabilishligi

**Aerobika** - so'zi "kislorod bilan" "aerob" vositasi. Bu mashqlar uzoq etarli sog'liqni saqlash yurak va o'pka saqlab qolish uchun muntazam ravishda ishlatish uchun davomli, etarli kuchli va quvnoq mashqlar.

**Uyqu** - odam va hayvonlarda davriy yuz beradigan fiziologik holat. Bunda fiziologik jarayonlar bir qadar sekinlashadi va organizmning, chunonchi, markaziy nerv sistemasining ish qobiliyati tiklanishi uchun eng yaxshi sharoitlar yaratiladi. U. har bir insonning zarur hayotiy ehtiyojidir. Inson butun hayotining uchdan biri har kechakunduzda davriy kuzatiladigan U. holatida oʻtadi.

**Ovqatlanish -** organizmning hayot faoliyatini taʼminlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni oʻzlashtirish jarayoni. Kishi rejim bilan toʻgʻri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalinib, ularni oson yengadi. Toʻgʻri O. barvaqt qarib qolishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Meʼda-ichak, yurak-tomir kasalliklari va boshqa kasalliklarda alohida tuziladigan ratsion hamda O. rejimi davo shartlaridan hisoblanadi

**Semizlik -** to‘qimalar va organlarda ortiqcha yog‘ borligi semizlik deyiladi. Bu kasallik tana vazni normadan 20 foiz va undan ko‘pga oshib ketishi bilan namoyon bo‘ladi.

**Vaznni me’yorida saqlash -** har bir insonning tana vazni bo‘y o‘lchamiga mos bo‘lishi

**Valeologiya** - (lotinchadan — «sog'-salomal bo'lish haqidagi fan») **bu** — inson salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash mexanizmlari hamda qonuniyatlari haqidagi bilimlar sohasidir.

**Inson salomatligi** — bu eng awalo, uzoq urar ko‘rish davomida lining yuqori sur’atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligi, psixik va fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirish demakdir.

**Salomatlik —** inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, samarali ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishining asosiy shartidir.

**Spirtli ichimliklar** - tarkibida vino spirti boʻlgan ichimliklar – [araq](https://uz.wikipedia.org/wiki/Aroq), [uzum vinolari](https://uz.wikipedia.org/wiki/Uzum), mevadan qilingan [vinolar](https://uz.wikipedia.org/wiki/Sharob), boʻza, musallas, [pivo](https://uz.wikipedia.org/wiki/Pivo) va boshqa (qarang Spirtli ichimliklar).

**Jismoniy mashqlar** - kishi ning jismoniy taraqqiyot darajasini oshirish uchun maxsus tanlangan harakatlar. Muntazam va izchil bajariladigan Jismoniy mashqlar. jismoniy tarbiyaning asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida tarkib topgan jismoniy mashqlar (odamning mehnat, turmush, harbiy faoliyatidan olingan harakat va amallar asosida — yugurish, sakrash, irgʻitish, tosh koʻtarish, suvda suzish va b.) gimnastika, yengil atletika, ogʻir atletika, harakatli va sport oʻyinlari, sport turizmi va h.k.ni keltirib chiqardi.

**Chekish** - organizmni tarkibidagi faol moddalar bilan sublimatsiya qilish va keyinchalik o'pka va nafas yo'llarida so'rilishi bilan to'yintirish maqsadida, asosan, o'simlik kelib chiqadigan, nafas olayotgan havo oqimida yonib ketadigan preparatlarning tutunini nafas olish.

**Shaxsiy gigiyena -** gigiyenaning bir boʻlimi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur boʻlgan gigiyenik rejim yoʻli bilan odam sogʻligʻini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena har bir kishining oʻziga va yoshiga bogʻliq boʻlib, aqliy va jismoniy mehnatni toʻgʻri yoʻlga qoʻyish, jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni toʻgʻri uyushtirishdan iborat.

**Mehnat qilish -** insonning maqsadga muvofiq ijtimoiy foydali faoliyati; eng avvalo tabiat predmetlarini oʻzgartirib, ehtiyojga moslashtirishni bildiradi.

**Dam olish** - hordiq chiqarish — charchoqni yozadigan (qarang [Charchash](https://uz.wikipedia.org/wiki/Charchash)), kuchquvvatni asliga keltiradigan, ish qobiliyatini tiklashga yordam beradigan faoliyat yoki orom holati.

**Jismoniy faollik** -  energiya sarfini o'z ichiga olgan barcha tana harakatlari. Biz bo'sh vaqtimizda yurish, raqsga tushish, velosiped haydash, raqsga tushish yoki sport bilan shug'ullanish paytida kundalik hayotimizda jismoniy faoliyatni amalga oshiramiz. Jismoniy faollik, muntazam va muntazam ravishda mashq qilinganda, bu sog'liq uchun foydalidir jismoniy va aqliy farovonligimizni yaxshilashga yoki saqlashga yordam beradi.

**CHiniqish** - оrganizmning iqlim оmillari (sоvuq, issiq, siyrak havо, quyosh radiatsiyasi) ta'siriga chidamliligigini оshirish.

Sog’lomlashtirish vazifalari - bola hayotini muhofaza etish, sog’ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm ish qobiliyatini funktsional takomillishtirish va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muhim vazifalardir.

Ta’limiy vazifalari - o’quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta’limiy vazifalarni: harakat ko’nikmalarini va malakani shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to’g’ri qaddi- qomat, gigiena qo’nikmalarini singdirib borish, maxsus bilimlarni egallash, mustaqillik ko’nikmasini singdirish kabilarni ham hal etib borish zarur.

Tarbiyaviy vazifalar - erta yoshdan boshlab bolalarda kun tartibiga qat’iy rioya qilish odatini, kundalik jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish odatlarini tarbiyalash muassasalarda va uyda bu mashqlar bilan mustaqil shug’ullanish ko’nikmasini rivojlantirib borish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik - bu har bir inson, ayniqsa aqliy va jismoniy soha ishchi - xizmatchilari va o‘quvchi -yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), jismonan baquvvat, chiniqqan, bo‘lishidagi faol harakatlardir.

Sport mashg’uloti - bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo’naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport mashg’ulotlarining maqsadi - mazkur sportchi uchun mumkin bo’lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Jismoniy rivojlanish - bu sog’lomlashtiruvchi jarayon bo’lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o’zgarishining asta-sekin qaror topishidir.

Jismoniy tarbiya - bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo’naltirilgan pedagogik jarayon bo’lib, uning maqsadi o’quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko’nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.

Harakatga o’rgatish (o’qitish) - o’zining asosiy mazmuniga ko’ra jismoniy bilim (ta’lim) berishni, ya’ni insonni o’z harakatlarini ratsional boshqarishni bilishini, tahlil qilishiga oid nazariy bilimlarga ega qilishni va shu yo’l bilan egallangan bilimlariga asoslanib, hayotiy- zaruriy harakat malakalari va ko’nikmalari zahirasini boyitishni hamda ularga oid nazariy bilimlarga ega qilishni nazarda tutadi (P.F.Lesgaft).

Jismoniy bilim - jismoniy mashqlarni, mexnat harakatlarini bajarish, undan foydalanish, lozim bo’lganda hayotiy sharoitda qo’llash mahorati va ko’nikmalariga oid nazariy tushunchalarni o’z ichiga oladi.

Jismoniy ta'lim o’quvchilarning muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini ko’zda tutadi.

Jismoniy madaniyat - jamiyat a’zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo’yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir.

Moddiy boyliklar - mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag’lar, jamiyat a’zolarining jismoniy kamoloti darajasn (sport yutuqlari) demakdir.

Ma’naviy boyliklar - tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan, g’oyaviy, ilmiy-nazariy, uslubiy, tashkiliy, amaliy sohada erishilgan maxsus ilmiy yutuqlar majmui bo’lib, u doimiy ravishda boyib, o’zgarib turadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) deb inson organizmining harakat sifatlarini teng, birini - biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini teng rivojlantirish (xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik)ga yo’naltirilgan ko’p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Inson organizmining jismoniy tayyorgarligini qayd kilingan yo’nalishi tanlangan mehnat faoliyati, kasbi (o’t o’chiruvchi, mashinist, xaydovchi, novvoy, duradgor va boshqalar) uchun yoki sport faoliyatida tanlangan sport turi talab qiladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashni boshqarishni o’z ichiga oladi.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi - bu, jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo’naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo’lgan turlaridan foydalaniladi.

Sport - jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog’liq bo’lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o’sishini ta’minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi xisoblangan sport tushunchasi yunoncha so’z bo’lib, boshlang’ich ma’noda «kuch sinashaman», «musobaqalashaman» degan ma’noni beradi.

Ommaviy-ko’ngilli sport jamiyatimiz a’zolarining bo’sh vaqtlarini samarali o’tkazish, sog’lom turmush tarzi jismoniy madaniyati soxibining jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish mashg’ulotlarining vositasi tarzida foydalanishda, bolalar, o’quvchi, talaba-yoshlarning darsdan tashqari vaqtini foydali o’tkazish uchun har bir individning tashabbusi bilan amalga oshiriladi. Sport mahoratini oshirish maqsadida ham ommaviy ko’ngilli sportdan maqsadli foydalanish ham yo’lga qo’yilishi mumkin.

Katta sport boshqachasiga - “oliy maqomdagi sporti mahorati” soxiblari bajaradigan harakatlar tarzidagi sport boshqachasiga aytganda “harakatning oliy maqomi” (yuqori maqomda bajariladigan) jismoniy mashqlar tushuniladi.

Bolalar sport faoliyati darsdan tashqari vaqtda amalga oshiriladi. O’quv fani sifatida umumta’lim maktablari o’quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va maktabda sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalardagi mashg’ulotlar shaklida alohida ahamiyat kasb etadi, ko’ngilli tarzda yo’lga qo’yiladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun ifodalangan. Uning chegarasi yoshga qarab o’smirlar, yoshlar sporti deb chegaralanadi. Yoshlar sporti o’z ichiga asosan katta maktab yoshidagi o’quvchilar, studentlarning birinchi kurslaridagilarni qamrab oladi. Bu ibora shartli xisoblanib, qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi. Bu yoshdagilar sporti mamlakat katta sportining zaxirasidir.

Sog’lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya - jismoniy tarbiya tarkibiga kiradi. U organizmning vaqtinchalik yo’qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklashga ko’maklashadi.

Jismoniy tarbiya tizimi jismoniy tarbiyaning g’oyaviy, ilmiy-metodik negizlari birligidan, shuningdek, Respublika fuqarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilotlar va muassasalar birligidan iborat.

Jismoniy tarbiya tizimining g’oyaviy negizini insonni har tomonlama rivojlantirish, shaxsni uyg’un tarbiyalash, jamiyatni rivojlantirishga qodir faol insonlarni yetishtirishga xizmat qiluvchi milliy mafkura va ma'naviyat tashkil etadi.

Jismoniy madaniyat tizimi - “mavjud jamiyatda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatning tashkillash, uyushtirish, uning vositalari, metodlari, tamoillarini shunday umumiyligi tushunilishi lozimki, bu mavjud jamiyat a’zosini ma’nan boy va jismonan har tomonlama garmonik rivojlantirishdek umumiy maqsad va vazifalarini hal qilish imkoniyatini o’zida mujassamlashtirsin” (L.P.Matveev)

Qonun (huquqda) — inson, jamiyat va davlat manfaatlari nuqtai nazaridan eng muhim hisoblanadigan ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash, rivojlantirish va tartibga solish vositasi. Qonun davlat oliy vakillik organlarining eng yuqori kuchga ega bo‘lgan hujjatidir.

Qonun (falsafada) — narsa va hodisalar o‘rtasidagi muhim, zaruriy, barqaror, takrorlanuvchi munosabat.

Qaror (huquqda) — 1) davlat organi yoki mansabdor shaxsning o‘z vakolati doirasida muayyan maqsadga erishish yo‘lida qabul qiladigan va biror oqibat keltirib chiqaradigan hujjati. Qaror, odatda, ijro etuvchi hokimiyat organi tomonidan qabul qilinib, u ana shu organning o‘z vazifalarini amalga oshirish vositalari va yodlarini nazarda tutgan boshqaruv vaziyatini tahlil etish hamda baholashga oid erki ifodasi hisoblanadi.

Farmon — 1) muayyan mamlakatlarda davlat boshligi (Prezident) chiqaradigan muhim huquqiy hujjat. F. bilan, odatda, shaxslar yuksak lavozimga tayinlanadi va lavozimidan ozod qilinadi, favqulodda yoki harbiy holat tartibi joriy etiladi, orden va medallar bilan mukofotlash amalga oshiriladi, oliy harbiy va faxriy unvonlar beriladi, umumnormativ xususiyatga ega bodgan qarorlar rasmiylashtiriladi.

Jismoniy reabilitatsiya — odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo‘qotilgan funksiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo‘lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish);

Jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig‘indisidan iborat bo‘lgan qismi;

Jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon;

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi — o‘z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o‘tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o‘tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta’minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs;

Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish inshooti — ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sogdomlashtirish mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun modjallangan, o‘ziga

qo‘yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo‘lgan yopiq yoki ochiq tipdagi inshoot;

Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari — aholini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishga va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

Ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg‘ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o‘tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog‘lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etishga doir qismi;

Professional sport — sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazishga doir qismi bo‘lib, sportchilar ularda o‘zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko‘rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

Sport — odamlarning muayyan qoidalar bo‘yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo‘lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

Sportchi — tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug‘ullanadigan, doimo o‘zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

Sport bo‘yicha agent — sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko‘rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

Sport musobaqasi — sportchilar o‘rtasida yoki sportchilar jamoalari o‘rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo‘yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo‘yicha o‘tkaziladigan bellashuv;

Sport inshooti — sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo‘yicha o‘quv-mashq mashg‘ulotlari va o‘quv-mashq yig‘inlarini o‘tkazish uchun mo‘ljallangan, o‘ziga qo‘yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo‘lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

Sportchining sport diskvalifikatsiyasi — sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to‘g‘risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarni yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo‘yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo‘yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

Sport turining tarmog‘i (dissiplinasi) — farqlovchi belgilarga ega bo‘lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o‘z ichiga oladigan sport turining qismi;

Sport tadbirlari — sport musobaqalarini, o‘quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha boshqa tadbirlarni o‘z ichiga oladigan tadbirlar;

Sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo‘lib, u insonning sport musobaqalariga o‘ziga xos tarzda tayyorgarlik ko‘rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o‘tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo‘ladi;

Sport federatsiyasi (uyushmasi) — bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o‘tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni — O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a’zolarini sportning tegishli turi bo‘yicha tayyorlash uchun a’zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

Sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to‘g‘risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta’minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi

tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

Sportning texnik va amaliy turlari — sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko‘nikmalar va mahorat qo‘llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

Trener — trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo‘lgan hamda o‘quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o‘tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari — milliy ijtimoiy-madaniy yo‘nalishga ega bo‘lgan hamda O‘zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o‘yin turlari;

O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari — xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish hamda ularda O‘zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

Havaskorlik sporti — sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog‘lig‘ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

Sportning harbiy-amaliy turlari — asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o‘tayotgan shaxslar tomonidan o‘z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog‘liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo‘lgan sport turlari.

Texnika qismlari. U yoki bu harakatli faoliyatlarni tashkil etuvchi tarkib bir xilda emas, shuning uchun texnika asosi va detalini bir-biridan farqlash qabul qilingan.

Texnika asosi. Jismoniy mashqlarning texnika asosi harakatlarni tashkil etish, uni boshqa harakatli faoliyatlardan farqlanuvchi belgilarini tasvirlaydi.

Texnika detali. Faqat bir harakatga taalluqli bo'lmagan harakatlarni tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar texnikasining biodinamik struktura ekanligi, harakatli faoliyatlarda oraliq, vaqtincha dinamik xarakterga ajratiladi.

Oraliq. Tashkil etuvchi unsurlar, tana holati va bo'g'inlar harakatini o'z ichiga oladi. Tana holatlari: vertikal, gorizontal, chap va o'ng tomonlarga bukilishlarga boiinadi. Tana holatiga kerishish, guruhlashuv ham kiradi.

Bo'g'in harakatlari oddiy va murakkab harakat vazifalarini bajarishga qaratilgan. Bir bo'g'inda ikki biozveno o'rnining o'zgarishi tushuniladi. Bo'shliqda tashkil bo'luvchi unsurlarni o'lchashda o'rin o'zgarishi, trayektoriya terminlaridan foyda-lanamiz. Ular tananing boshlanish, tugallanish harakatlarini va Lining qismlarini, siltashning yo'nalishlarini, harakat shaklini, tana o'rnini aniqlash imkonini beradi.

Koordinatlar — tana bir holatining ikkinchi holatga nisbatini chiziqlar va burchak o'lchovi birligida aniqlash de-makdir.

O'rin o'zgarishi — tananing turish holatining o'zgarishi.

Trayektoriya — tana harakati orqali qoldirilgan izga tushuniladi.

Harakat yo'nalishi — siltayotgan yoki aylanayotgan hara-katlarning oriyentatsiyasidan iborat.

Harakat tebranishi — tanada burchak o'zgarishi yoki bir yo'nalishda, bir holatdan ikkinchi holatga tebranish harakati tushuniladi.

Harakat shakli — trayektoriya bo'yicha aniqlanadigan tana va uning zvenolarining qoldirgan rasmidan iborat. Odamning bo'g'in' harakatlari doimo qing'ir chiziqli bo'ladi. Shuning uchun alohida zvenolarning trayektoriyasi qing'ir bo'ladi. Vaqtincha vujudga keladigan unsurlar fazalarni vujudga kcltiradi va ularning davrlarini birlashtiradi.

Bosqich — aniqlangan harakat vazifasining hal etilishini ta'minlovchi vaqtincha bo'lganunsurlar.

Davr — umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan yugurishda oldingi tayanchni birlashtiruvchi faza hisoblanadi.

Sikl — davrlarning takrorlanishi (masalan, yugurishda tayanch va uchish).

Vaqt momenti — bir fazaning boshlanishi va ikkinchi bir fazaning tugallanishini aniqlovchi chegara.

Harakatning davomiyligi — bir harakatning tugallanishi va ikkinchi harakatning boshlanishi — vaqt momentining farqini o'lchovchi vaqtincha o'lchov chegarasidir.

Harakat me'yori — mashqlar qaytalanishining vaqtincha oichovidir. U vaqt birligida mashqning qaytalanish sonini o'lchaydi. Masalan, oltinchi sinf o'quvchilarining tez yugurish me'yori minutiga o'g'il bolalarda 260 dan 300 qadamgacha, qizlarda 220 dan 300 qadamgacha boradi.

Harakat ritm(marom)i — harakat qismlarining davomiy-jjgiga nisbatan aksentlashgan kuchlanishning vaqtincha oichovidir. Har bir harakatli faoliyat ma'lum ritm bilan bajariladi. Ritm yosh o'zgarishi bilan o'zgarib boradi. Harakat me'yo-rining tczligi jadallash bilan oichanadi.

Harakat tezligi — harakat o'lchovi bo'lib, holat o'zgarish tezligini tasvirlaydi. U bosib o'tilgan yo'lni sarflangan vaqt bilan oichanadi.

Dinamik tashkil bo'luvchi unsurlar, energiya ta'minlovchi va energiya sarflovchi harakatlarni va ularning o'zaro aloqasini ochib beradi.

Energiya ta'minlovchi harakatlar, tana zvenolari yoki butun asosiy harakat fazasida tanada mexanik energiyaning to'planishini ta'minlaydi.

Energiya sarflovchi harakat, mexanik energiyaning bir zvenoga yoki boshqa zveno bilan bog'liq bo'lgan tanaga berishga yo'naltirilgan. Harakat faoliyatlarida tananing o'zaro ta'sir etishi, kuch, kuch momenti, massa, inersiya momenti bilan ifodalanadi.

Kuch — tananing o'zaro o'lchovidir. Aylana harakatlar bajarilganda kuch tana yelkalariga tushadi, shuning uchun tananing o'zaro o'lchovi, aylana harakatlar jarayoni kuch momenti deyiladi.

Kinetik moment - aylana harakatlarni, uning qobiliyatini xarakterlaydigan, bir tanadan ikkinchi tanaga mexanik harakatlar sifatida beriladigan harakat o'lchovi. U aylanish o'qi va burchak tezligining inersiya momenti bilan o'lchanadi.

Jismoniy mashqlar bosqichi — jismoniy mashqlar tuzilishi harakatli faoliyatlarni qaysi harakatdan boshlanib, qaysi harakat bilan tugallanishini ta'minlaydi.

Tayyorlov fazasi — harakat faoliyatlarining asosiy vazifasini hal etish uchun yaxshi sharoit vujudga keltirishga mo'ljallangan.

Asosiy faza — u harakatlardan iborat bo'lib, uning yordamida harakat-faoliyatlarning asosiy vazifasi hal etiladi.

Yakunlovchi faza — harakat-faoliyatni tugallaydi yoki boshqacha qilib aytganda, ish holatidan chiqish imkonini beradi.

Sport gimnastikasi. Murakkab gimnastik mashqlarni baja-rishga va sport sohasida yuqori mahoratga erishishga olib keladi. Asosiy mashqlari: erkin mashqiar, turnikda, parallel va har xil balandlikdagi bruslarda, xodada, halqada va boshqa snaryadlarda bajariladigan mashqlardan iborat. Sport gim-nastikasiga akrobatika va badiiy gimnastika unsurlari ham qo'shiladi, lekin ular alohida-alohida bajariladi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish, harakat apparatining garmonik rivojlanishini, harakatning yuqori koordinatsiyasini, kuchni, epchillikni, tezlikni, chidamlilikni va chaqqonlikni ta'min-lashdan iborat.

Akrobatika. Bu ham sport gimnastikasi singari, yuqori sport mahoratiga erishishga (umbaloq oshish, aylanish), muvozanat saqlash (qolda tik turish, piramida hosil qilish) va boshqa mashqlarni bajarishga qaratilgan. Bu jarayonda shug'ul-lanuvchi o'z harakat apparatining yuqori san'atini egallaydi.

Badiiy gimnastika. Bu san'atkorona harakat faofiyatlariga erishilganlik jarayonining murakkab, nafis tomonidir. U musobaqa davriga ega bo'lib, faqat ayollar va qizlar uchun taalluqli boshqa gimnastikalardan yana bir farqi, bajarilayotgan murakkab badiiy mashqiar

musiqa ohangida bajariladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi. Bu gimnastikaning vazifasi ishlab chiqarish bilan band bo'lgan mehnatkashlarning salo-matligini yaxshilash hamda ish jarayonida vaqtincha pasayib ketgan ish qobiliyatini tiklash maqsadida qo'llaniladi (fabri-kalarda, korxonalarda ishgacha, ish jarayonining o'rtalarida o'tkaziladi).

Davolash gimnastikasi. Uning vazifasi, jarohat olgan kishilarning sog'lomlashuvini tezlashtirish, ish qobiliyatini tik-lashdan iborat (kasalxonalarda, davolash profilaktoriyalarida, dam olish uylarida qo'llaniladi).

Yordamchi sport gimnastikasi. Bu gimnastika bilan sportchi qaysi sport turi bilan shug'ullanishidan qat'i nazar, tanlab olgan sport turi bo'yicha o'z mahoratini oshirish maqsadida shug'ullanadi.

Sport. Bu — ko'p yillik jarayon bo'lib, murakkab jismoniy va maxsus mashqlarni bajara borib, musobaqa davrida erishilgan yutuqlarning yuqori darajasidan iborat. Sport tashkil etilishi bo'yicha uch turga bo'linadi: 1) asosiy sport. Bunda sportchilarning harakat faoliyatining natijalari aniqlanadi (yengil atletika, gimnastika, suzish, og'ir atle-tika, sport o'yinlari, kurashning xilma-xil turi va boshqalar); 2) tashqi kuch bilan bog'liq bo'lgan sport: kuch va motor orqali bajariladigan sport turlari (avtomobil, velosiped, motot-sikl, yelkanli qayiq va boshqalar); 3) qo'ndoqli sport turi: bunga kamondan o'q otish bo'yicha o'tkaziladigan musoba-qalar kiradi.

Turizm. Bu jismoniy tarbiya maqsadida tabiat bilan tanitish va jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida tashkil qilina-digan dam olish hamda sayohatlardir. Turizmning o'ziga xos maqsad va vazifalari bor, bu orqali odamlarni dam oldiramiz, jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik tarbiyalaymiz va politcxnik ta'lim beramiz. Turistlar joylarni aniqlay bilishi, ovqat pishira bilishi hamda foydali hayvon, qushlarni va foydali qazilmalarni ajrata bilishlari kerak. Turizmning sportdan asosiy farqi, uning murakkab yo'l harakat-laridan iboratligidir.

Texnika - grekcha so’z bo’lib, “bajarish san’ati” degan ma’noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Harakat texnikasining asosi - deganda, harakatni bajarish uchun qo’yigan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo’lgan, qo’llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o’zak qism tushuniladi.

Harakat texnikasining zvenosi - deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo’laklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo’laklar tushuniladi.

Tananing holati (pozasi) - bo’g’inlar, tananing qismlari (bo’laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma’lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og’gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a’zolarimizni esa yig’ishtirilganligi yoki cho’zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz.

Tananing vertikal (tik) holati - osilish va tayanishlar, gorizontal (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Harakat koordinatlari - to’g’ri chiziq va burchak o’lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo’laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig’i, gimnastika jihozi, uni o’qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqdanadi.

Dastlabki holat - tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat

Harakatning yo’li (traektoriyasi) - amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning traektoriyasi (yo’li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo’lgan traektoriyaga erishilmasa, qo’yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.

Harakatning amplitudasi - tanani, harakatning “og’ishi” bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o’ng va chapga og’ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og’ish harakatlari tushuniladi.

Harakatning tezligi deb inson jismining yoki uning ayrim a’zosining ma’lum vaqt birligi

ichida fazoda o’rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo’l uzunpigini tananing yoki uning ma’lum qismini shu yo’lni bosib o’tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o’lchanadi.

Tezlanish - tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi.

Keskin harakat - harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borishi.

Harakatning davomiyligi - bajarilishining uzunligi.

Harakatning tempi (sur’ati) - deganda harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma’lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.

Harakat ritmi - deganda, aktiv muskul zo’riqishi va uni taranglashishini ma’lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog’liq holda namoyon bo’ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.

Reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o’zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo’ladigan kuch.

Harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi.

Harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho’zila olishligi va boshqalar.

Tashqi kuch - inson jismiga tashqaridan ta’sir qiladigan kuchlar.

Harakatning kuchi deb - amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob’ektga jismoniy ta’siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

To’g’ri harakatlar - yo’nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi.

Noto’g’ri harakatlar - qisman bo’lsa-da, qo’yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo’lmagan harakatlar.

Tejamli harakatlar - harakatni bajarishdan ko’zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo’ladigan harakatlar.

Tejamsiz harakatlar - ortiqcha, kerak bo’lmagan muskul zo’rikishi orqali bajariladigan harakatlar.

Turizm - reja asosida oldindan muljallanib sayohat, ekskursiya, poxod (yurish), qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg’ulotlar bo’lib, moddiy ne’mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olish vositasi sifatida jismoniy madaniyat amaliyoti, mashg’ulotlari sifatida foydalaniladi.

Asosiy mashqlar - ya’ni o’quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo’llash uchun o’zlashtiriladigan faoliyatlar;

Yo’llanma beruvchi mashqlar - faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo’riqishini, tashqi tomondan bir biriga o’xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o’rgatishi lozim bo’lgan mashq texnikasiga o’xshashligi, yaqinligi orqali o’zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Ma’ruza - belgilangan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, o’rganilganligi, ilmiy amaliy mohiyati va ahamiyati xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro’yhatining ketma-ketligi tarzida yoziladi;

Referat - ilmiy-tadqiqot ishining dastlabki eng oddiy turi bo’lib, unda uni yozishga turtki bo’lgan izlanish muammosi jihatlari qisqacha yoritiladi. Ilmiy tadqiqotlarni boshlovchilar uchun referat o’ziga xos “kuchni sinab ko’rish”, tadqiqotlarni boshlash uchun “urinish”dir. Fikr doirasini kengaytirish, adabiyot materiallarini mustaqil tahlil qilish, umumlashtirish malakalarini shakllantiradi.

Avtoreferat - referatning xususiy bir qo’rinishi bo’lib, o’tkazilgan ilmiy ishga siqiq tavsif - tadqiqot mavzusining aniq nomi, hajmi, tuzilishi, o’tkazilgan tajriba, jadvallar, diogrammalar, suratlar, ilovalar, yakuni ixchamlashtirilib bayon qilinadi. Ularning tuzilishi, mazmunining ifodalanishiga ixtisoslashtirilgan ilmiy kengashlar tomonidan tavsiya qilingan nizomlarning talablari asos qilib olinadi.

Ilmiy maqola tadqiqotchining jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportga oid tadqiqotidagi rivojlantirilayotgan muayyan muloxazalari va ilmiy fikrlarining xajman chegaralangan ilmiy asaridir. Undagi xar bir g’oya o’zining bazaviy asosiga ega bo’lishi, muammoning nazariy va metodikasiga oid munozarali masalalarini ochib berishi, asoslashi, axborot tarzida umumlashtirishi ham mumkin.

Monografiya - yunoncha so’z bo’lib, “monos” yakka, “grafo” yozaman degan ma’noni beradi. Bitta mavzu yoki muammo har tomonlama o’rganilgandan so’ng bir yoki bir necha muallif tomonidan yakka yoki hamkorlikda o’rganilgan mavzuga doir manbalar, tarixiy materiallar, shaxsiy, hamkorlikdagi kuzatuvlarning natijalari, foydalanilgan adabiyotlarning bibliografik ko’rsatkichlari, bajarilgan ish, uning gipotezasining isbotiga oid ilmiy, nazariy fikrlar bayon qilinadigan ilmiy yoki nazariy asardir. Monografiya muallifiga (mualliflariga) alohida talablar qo’yiladi.

Dissertatsiya - lotincha so’z, muloxaza, tadqiqot degan ma’noni ifodalaydi, magistr akademik darajasi va fan doktori ilmiy darajasini olish uchun yakunlangan ilmiy tadqiqot ishini sohaning maxsus ilmiy kengashida himoya qilingandan so’ng, uning qarori asosida DAK qayd qilingan ilmiy darajalarni berilganligini e’lon qiladi.

Taqriz - lotincha so’z bo’lib, “kuzatish”, “tekshirish” degan ma’noni beradi. Yozma shakldagi maqola tarzida ilmiy maqolalar, monografiya, darslik, dissertatsiya, ilmiy ishlar yoki ilmiy anjumanlar uchun tayyorlangan maqolalar va boshqalar tahlilining siqiq hajmdagi ifodasidir. Taqrizchi muallif tadqiqoti bo’yicha yangiliklari, ahamiyatga molik fikrlari, ishning g’oyaviy-nazariy darajasi, ilmiy qimmatini ochish, baholash bilan birga, tadqiqotning qimmatini oshirish uchun e’tibordan chetda qolgan tomonlarini ham ochib berishi lozim.

Xronometraj - “Xrono” - vaqt, “metr” - o’lchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan foydali va foydasiz vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo’lgan vaqt yoki dars, trenirovka mashg’ulotining boshidan ohirigacha mashg’ulot zichligini aniqlash maqsadida mashg’ulotning asosiy vaqti samarasiga baho berish uchun xronomerlashdan foydalaniladi.

Tabiiy tajriba (eksperiment) tadqiq qilinayoggan nazoratdagi masala hayotiy sharoitda qanday holatda uchrasa, foydalanilsa, qo’llanilsa, aynan o’sha holatda olib boriladi.

Respondent - so’rovda ishtirok etuvchi (so’roqlanuvchi).

Suhbat - o’rganilayottan masalani ikki tomonlama (yoki ko’p tomonlama) muxokama qilish yo’li bilan shaxsni o’rganish va axborot olish usulidir. Suhbat usulidan xatti-harakatlarni muxokama qilish va tahlil etish hamda shaxsning ma’naviy bahosini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Intervyu- maqsadli savollar tizimiga respondentning og’zaki javoblarini olishga asoslangan axborot olish usuli tushuniladi.

Yalpi, birvarakayiga hammadan bir vaqtda so’rash usuli respovdentlarning hammasiga yoppasiga so’rovnomalar tarqatishni nazarda tutadi. Bu usul boshqalariga nisbatan ancha keng tarqalgandir.

Individual so’rov o’tkazish usuli tadqiqotchi bilan so’raluvchining bevosita muomalasiga asoslanadi, ya’ni so’rovnoma to’ldirilayotgan paytda tadqiqotchi hamishtirok etadi. Bu usul varaqalarning to’g’ri to’ldirilishi hamda to’liq qaytaribberilishi uchun imkon yaratadi.

Guruhli usulda so’raluvchilarning katta guruhini bir vaqtning o’zida so’rovdan o’tkazish mumkin bo’ladi. Bu qisqa vaqt ichida iloji boricha ko’proq material to’plashga imkon yaratadi. Ammo bu tur ham muayyan nuqsonlarga ega; jamoaviy suhbat, masalalarni muxokama qilish, so’rovnoma asosida fikr olish samaradorligiga ta’sir ko’rsatadi.

Alohida so’rov o’tkazish respondentlarning navbatma - navbat javob berishini nazarda tutadi.

Sirtqi so’rov usulida respondentlar tadqiqotchining ishtirokisiz savollarga javob beradilar.

Tarqatma usulda respondent so’rovnomani olgach, uni uyida to’ldiradi va mustaqil ravishda tadqiqotchiga qaytarib beradi.

Umumiy didaktik tamoyillar - jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

Mustaqil ishi uchun savollar

1. Sog’lom turmush madaniyati asoslari fanining predmeti. Maqsadva vazifalari. Asosiy tushunchalari.

2. Sog’lom turmush madaniyati asoslari fanining ahamiyati, rivojlanishi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi.

3. Sog’lom turmush madaniyati asoslarining jamiyatdagi asosiy funksiya va omillari.

4. Sog’lom turmush madaniyatining vositalariga tavsif.

5. “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasi.

6. Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari

7. Yoshlarning sog’lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda oila, mahalla va ta’lim mussasasi hamkorligining ahamiyati

8. Sport va sog’liqni saqlash sohasidagi islohatlar - sog’lom turmush tarzi rivojlanishining muhim omili sifatida

# 9. Sog‘lom turmush tarzi mazmunini dars jarayonida yoritish texnologiyasi.

10. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari.

11. Sog‘liqqa ta‘sir etuvchi omillar.

12. Sog’lom xayot kechirishning muhim omillaridan biri bo’lgan sport sohasiga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilishi.

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida“gi Farmoni aholining sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etishga e‘tibor sifatida

14. *Sog‘lom turmush* va Salomatlik - tushunchasi, Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari; ovqatlanish omili,harakat omillari,bioritmik omillar*,* jinsiy, irsiy va oilaviy, o‘zaro munosabat omillari,orttirilgan zararli odatlar omillari,atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog‘lik *omillar*.

15. Sog'liq masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillari .

16. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘lom turmush tarziga ta’siri.

17. Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoda, Soxibqiron Amir Temur, Nodira, Uvaysiy, Bibixonim, Zulfiyaxonim, Alisher Navoiy, Ulug‘bek, Bobur, Forobiy, Xorazmiy kabi buyuk allomalarning oilada sogdom turmush tarzini yaratish haqidagi falsafiy-ma’naviy qarashlari.

18. 1996 yil 29 avgustda qabul qilingan “O‘zbekiston Respublikasida fuqarolarning sog‘lig‘ini saqlash to‘g‘risida”gi qonuni mazmuni va amaliyotga joriy etilishi.

19. 1998 yil 10 noyabrda qabul qilingan “O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi to‘g‘risida”gi 2107-sonli Prezident Farmoni qonuni mazmuni va amaliyotga joriy etilishi.

20. Prezidentimizning 2009 yil 13 apreldagi “Sog‘lom avlodni shakllantirish, ona va bola sog‘lig‘ini muhofaza qilishga qaratilgan qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” qarori mazmuni va amaliyotga joriy etilishi.

21. 2009 yil 1 iyuldagi “2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog‘lom bola tug‘ilishi, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi to‘g‘risida”gi qarori mazmuni va amaliyotga joriy etilishi.

22. Jismoniy tarbiya jarayonida tana vazni va qaddi-qomatni shakllantirish

23.Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida jismoniy tarbiya

24.Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya

25.Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiya

26.Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyaning nazariy-uslubiy asoslari.

27. OITSning profilaktikasi

28. Giyohvandlikning zararli oqibatlari.

29. Stress asosidagi fiziologik mexanizmlar.

30.Chekish va uning salbiy oqibatlari.

31.Ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas’uliyatli gigienik xatti –harakatlar.

**Nazorat uchun testlar**

**1. Jismoniy tarbiya darsi haftasiga necha o‘quv soati hisobidan belgilangan?**

A. Olti.

**V.** Ikki.

S .Besh.

D. Uch.

**2. Jismoniy tarbiya darsi maktabda alohida bitta sinfda bir yilda necha soat o‘tkaziladi?**

A. 78 soat.

V. 88 soat.

**S.** 68 soat.

D. 66 soat.

**3. Mashg‘ulotlardan oldin o‘tkaziladigan gimnastika, bu……**

A. Kompleks darslar.

V. Umummaktab tadbirlari.

**S.**Maktab kuni rejimidagi mashg‘ulotlar.

D. Jismoniy tarbiya darslari.

**4. Sport seksiyalari, bu….**

A. Umummaktab tadbirlari.

**V.** Mashg‘ulotlarning sinfdan tashqari shakllari.

S. Mustaqil mashg‘ulotlar.

D. Predmetli darslar.

**5. Jismoniy madaniyat minutlari va pauzalari, bu…**

A. Maktabdan tashqari mashg‘ulotlar.

V. Jismoniy tarbiya darslari.

S. Sinfdan tashqari mashg‘ulotlar.

**D.** O‘quv kuni rejimidagi mashg‘ulotlar

**6. Katta tanaffuslardagi dinamik pauzalar, bu….**

A. O‘quv kuni rejimidagi mashg‘ulotlar.

**V.** Sinfdan tashqari mashg‘ulotlar.

S. Kompleks darslar.

D. Maktabdan tashqari mashg‘ulotlar.

**7. Kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari, bu….**

A. O‘quv kuni rejimidagi mashg‘ulotlar.

**V.** Sinfdan tashqari mashg‘ulotlar.

S. Jismoniy tarbiya darslari.

D. Maktabdan tashqari mashg‘ulotlar.

**8. Jismoniy tarbiya darsi 1 sinfda 14 soat o‘tkaziladi…..**

A. 1- chorakda.

**V.** 2- chorakda.

S. 3- chorakda.

D. 4- chorakda.

**9. Jismoniy tarbiya darsi 9 sinfda 18 soat o‘tkaziladi…….**

**A.** 1- chorakda.

V. 2- choarakda.

S. 3- chorakda.

D. 4- chorakda.

**10. Jismoniy tarbiya darsi 5 sinfda 20 soat o‘tkaziladi…..**

A. 1- chorakda.

V. 2- chorakda.

**S.** 3- chorakda.

D. 4- chorakda.

**11. Jismoniy tarbiya darsi 4 sinfda 16 soat o‘tkaziladi….**

A. 1- chorakda.

V. 2- chorakda.

S. 3- chorakda.

**D**. 4- chorakda.

**12. UO‘TJTDTS bo‘yicha mashg‘ulotlarning barcha shakllari haftasiga boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun quyidagi harakat rejimini ta’minlab berishi kerak……**

A. 3- 5 soat.

V. 6 -7 soat.

**S.** 8 -10soat

D. 4 -5 soat.

**13. UO‘TJTDTS bo‘yicha mashg‘ulotlarning barcha shakllari haftasiga 5 -9 sinf o‘quvchilari uchun quyidagi harakat rejimini ta’minlab berishi kerak……**

A. 6 -8 soat.

V. 4 -6 soat.

**S.** 10 -12 soat

D. 3- 5 soat.

**14 “Hosil” “Navro‘z” bayramlariga bag‘ishlangan musobaqalar, bu….**

A. O‘quv kuni rejimidagi mashg‘ulotlar.

V. Maktabdan tashqari mashg‘ulotlar.

**S**. Umummaktab tadbirlari.

D. Sport turlari bo‘yicha seksiya mashg‘ulotlari.

**15. “Chaqqonlik go‘zallik”, “Umid nihollari”, bu…**

A. Jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o‘yinlar.

V. O‘quv kuni rejimidagi mashg‘ulotlar.

S. Savol - javob kechalari.

**D.** Umummaktab tadbirlari.

**16. Maktablarda maxsus tibbiy guruhlarda o‘quvchilar soni…….**

**A.** 8 -10 kishi.

V. 12 -14 kishi.

S. 14 -16 kishi.

D. 18 -20 kishi.

**17. Kurash zalining harorati doimiy ravishda……..**

A. 26 - +28 daraja.

**B.** 18 - + 22 daraja.

C. 16 - +18 daraja.

D. 28 - +30 daraja.

**18. Dastur bo‘yicha nechanchi sinfdan boshlab “Futbol” bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkaziladi?**

A. 1- sinfdan.

**V.** 4- sinfdan.

S. 6- sinfdan.

D. 7- sinfdan.

**19. Dastur bo‘yicha nechanchi sinflarda “Futbol” bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkaziladi?**

A. 6- sinfda.

V. 7- sinfda.

S. 9- sinfda.

**D.** Hammasi to‘g‘ri.

**20. O‘quv dasturida “Futbol” mashg‘ulotlariga har bir sinfga necha soat ajratilgan?**

A. 20 soat.

V. 22 soat.

S. 16 soat.

**D.** 12 soat.

**21.UO‘TJTDTS O‘zbekiston Respublikasi hududida joylashgan umumiy o‘rta ta’limnmng barcha ta’lim muassasalari uchun…….**

**A.** Majburiy

V. Majburiy emas.

S. Faqat bir yilga majburiy.

D. 5- sinfdan boshlab majburiy.

**22. UO‘TJTDTS bo‘yicha maxsus tibbiy guruh o‘quvchilari tibbiy ko‘rikdan o‘tkaziladi……**

A. 1 yilda bir marta.

**V.** 5 oyda bir marta.

S. 9 oyda bir marta.

D. 11 oyda bir marta.

**23. Maxsus tibbiy guruh o‘quvchilari me’yoriy o‘quv talablarini bajarishdan va musobaqalardan ozod qilinadilarmi?**

A. Ozod qilinmaydilar.

**V.** Ozod qilinadilar.

S. Faqat ikkita musobaqadan ozod qilinadilar.

D. Me’yoriy o‘quv talablarini bajaradilar.

**24. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha 1 - sinfda quyidagi dastur bo‘limlari rejalashtirilgan (xatosini ko‘rsating)**

A. Gimnastika.

V. Yengil atletika.

**S.** Futbol.

D. Harakatli va sport o‘yinlari elementlari.

**25. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha 2 - sinfda quyidagi dastur bo‘limlari rejalashtirilgan (xatosini ko‘rsating)**

A. Gimnastika.

**V.** Kurash.

S. Suzish.

D. Yengil atletika.

**26. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha 1 - sinfda quyidagi dastur bo‘limlari o‘tilishi rejalashtirilgan**

A. Futbol, kurash, sport o‘yinlari.

**V.** Gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o‘yinlari elementlari.

S. Kurash, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi.

D. Gimnastika, kurash, sport o‘yinlari, futbol.

**27. Kelgusi darsga maqsad qo‘yish, uyga vazifa berish, baholash …… jismoniy tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

A. Tayyorlov.

V. Asosiy.

**S.**Yakunlovchi.

D. Hammasi to‘g‘ri.

**28. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha 9 - sinfda quyidagi dastur bo‘limlari o‘tilishi rejalashtirilgan ( xatosini ko‘rsating).**

A. Kurash, suzish.

**V.** Harakatli va sport o‘yinlari elementlari.

S. Gimnastika, yengil atletika.

D. Futbol, sport o‘yinlari.

**29. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha “Milliy kurash” darslari nechanchi sinfdan boshlab o‘tilishi**

A. 1- sinfdan.

V. 3 - sinfdan.

**S.** 4 - sinfdan.

D. 5 - sinfdan.

**30. “Milliy kurash” darslarini o‘tish bo‘yicha imkoniyati va mutaxassislari bo‘lgan maktablarda, bu mashg‘ulotlar dasturning qaysi bo‘limida olib borilishi nazarda tutilgan?**

A. Yengil atletika.

**V.** Gimnastika.

S. Suzish.

D. Futbol.

**31. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha nechanchi sinfdan boshlab “Suzish” darsi o‘tilishi rejalashtirilgan?**

**A.** 1 - sinfdan.

V. 3 - sinfdan.

S. 5 - sinfdan.

D. 7 - sinfdan.

**32. “Suzish” darslari o‘tkaziladigan suv havzasining suvi almashtirilib turilishi zarur….**

A. Bir oyda.

**V.** Bir haftada.

S. To‘rt haftada.

D. Uch haftada.

**33. “Suzish” darslari o‘tkaziladigan suv havzasi dezinfeksiyalanadi……..**

A. Sinil kislotasi va xlorsian bilan.

**V.** Xlor aralashmasi va mis kuporosi bilan.

S. Sirka kislotasi va spirt bilan.

D. Fosgen va difosgen bilan.

**34. Iqlimning qaysi sharoitlarida jismoniy tarbiya darslari ochiq havoda o‘tkazilmaydi?**

**A**. Qish faslida.

V. Yomg‘irli kunlarda.

S. +16 daraja havo haroratida.

D. Yanvar oyida.

**35. Iqlimning qaysi sharoitlarida jismoniy tarbiya darslari ochiq havoda o‘tkazilmaydi?**

**A.** Qish faslida.

V. +14 gradusgacha havo haroratida.

S. +18 gradus havo haroratida.

D. +22 gradus havo haroratida.

**36. Jismoniy tarbiya darslarini metodik jihatdan necha qismga ajratish qabul qilingan?**

A. Ikki.

V. To‘rt.

**S.** Uch.

D. Besh.

**37. Darsning asosiy qismtga necha minut vaqt ajratish maqsadga muvofiq?**

A. 40 - 45 minut.

V. 38 - 40 minut.

**S.** 28 - 30 minut.

D. 18 - 20 minut.

38. **Quyidagilar jismoniy tarbiya darsi asosiy qismi vazifalari hisoblanadi (noto‘g‘risini belgilang).**

A. O‘quvchilarda jismoniy mashqlarni bajarish bilim, malaka va ko‘nikmalarni rivojlantirish.

V. Murakkab mashqlarni bajarish jarayonida to‘g‘ri qomatni shakllantirish.

**S.** O‘quvchilarning jismoniy va emotsional qo‘zg‘alish darajasini sekin pasaytirish.

D. O‘quvchilarning ahloqiy, ma’naviy va estetik tarbiyasiga ko‘maklashish.

39. **Quyidagilar jismoniy tarbiya darsi tayyorlov qismining vazifalari hismoblanadi (noto‘g‘risini belgilang).**

A. Jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarishga psixologik yo‘naltirish.

V. Ma’lum xarakterga ega bo‘lgan mashqlarni egallashga tayyorlash.

**S.** O‘quvchilarning jismoniy va emotsional qo‘zg‘alish darajasini pasaytirish.

D. Intensiv va murakkab mashqlarni bajarishga o‘quvchilar organizmini funksional

tayyorlash.

**40. Quyidagilar jismoniy tarbiya darsi yakunlovchi qismining vazifalari hisoblanadi (noto‘g‘risini belgilang).**

A. O‘quvchilarning jismoniy va emotsional qo‘zg‘alish darajasini sekin pasay tirish.

V. Darsga yakun yasash va o‘quvchilar faoliyatini baholash.

S. Kelgusi darsga mafsad qo‘yish, uyga vazifa berish. baholash.

**D.** Intensiv va murakkab mashqlarni bajarishga o‘quvchilar organizmini funksional

tayyorlash.

**41. Jismoniy tarbiya darsining pulsometriyasi aniqlaydi……**

**A.** Darsning jismoniy yuklamasini.

V. Darsning umumiy zichligini.

S. Darsning motor zichligini.

D. Darsning asosiy vazifasini.

**42. Jismoniy tarbiya darsining xronometraji aniqlaydi……..**

**A.** Darsning jismoniy yuklamasini.

V. Darsning umumiy zichlmgini.

S. Darsning asosiy maqsadini.

D. Darsning vazifasini.

**43. Agar barcha o‘quvchilar bir vaqtning o‘zida bir xil mashqlarni bajarsalar, bu o‘quv jarayonini tashkil qilishning qaysi usuli hisoblanadi?**

**A.** Frontal.

V. Guruh.

S. Individual.

D. Aylanma mashq..

**44. Agar o‘quvchilar bir vaqtning o‘zida bir necha guruhlarda har xil mashqlarni bajarsalar, bu o‘quv jarayonini tashkil qilishning qaysi usuli hisoblanadi?**

A. Frontal.

**V.** Guruh.

S. Individual.

D. Hammasi to‘g‘ri.

**45. Agar o‘quvchilar bir vaqtning o‘zida bir - birlariga bog‘liq bo‘lmagan holda, o‘zlarining tayyorgarligi va harakat imkoniyatlariga qarab mashqlarni bajarsalar, bu o‘quv jarayonini tashkil qilishning qaysi usuli hisoblanadi?**

A. Frontal.

V. Aylanma mashq.

**S.** Individual.

D. Guruh.

**46. O‘quv kuni rejimida jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari shakllari**

**(noto‘g‘risini belgilang).**

A. Darslardan oldin o‘tkaziladigan gimnastika.

**V**. Futbol bo‘yicha sport seksiyasi.

S. Jismoniy madaniyat minutlari.

D. Jismoniy madaniyat pauzalari.

**47. Jismoniy mashq mashg‘ulotlarining sinfdan tashqari shakllari (noto‘g‘risini belgilang).**

A. Sport turlari bo‘yicha seksiyalar.

V. O‘quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to‘garaklar.

**S.** Jismoniy tarbiya darslari.

D. Voleybol bo‘yicha sport seksiyasi.

**48. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha milliy raqs elementlari dasturning qaysi bo‘limida o‘tilishi rejalashtirilgan?**

**A.** Gimnastika.

V. Sport o‘yinlari.

S. Yengil atletika.

D. Dasturning barcha bo‘limlarida.

**49. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha milliy raqs elementlari qaysi sinflarda o‘tilishi rejalashtirilgan?**

A. 1 - 4 sinflarda.

**V.** 5 - 9 sinflarda.

S. 5 - 7 sinflarda.

D. Hammasi to‘g‘ri.

**50. “O‘quvchilarning jismoniy va emotsional qo‘zg‘alish darajasini asta sekin pasaytirish…..” jismoniy tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

A. Tayyorlov.

V. Asosiy.

**S.** Yakunlovchi.

D. Hammasi to‘g‘ri.

**51. Mashg‘ulotlar individual usulda tashkil qilinsa …….**

A Bir vaqtning o‘zida bir xil mashqlar bajariladi

B..Bir vaqtning o‘zida bir necha guruhlarda har xil mashqlar bajariladi

**S.** Bir vaqtning o‘zida, o‘quvchilar bir- biriga bog‘liq bo‘lmagan holda alohida mashqlarni bajaradilar

D. O‘quvchilar har xil usulda mashq bajaradilar

**52. Mashg‘ulotlar guruh usulida tashkil qilinsa ……**

A. Bir vaqtning o‘zida bir xil mashqlar bajariladi

**V** Bir vaqtning o‘zida bir necha guruhlarda alohida mashqlar bajariladi

S Bir vaqtning o‘zida, o‘quvchilar bir- biriga bog‘liq bo‘lmagan holda alohida mashqlarni bajaradilar

D Bir vaqtning o‘zida faqat bitta guruhda mashqlar bajariladi

**53 Mashg‘ulotlar frontal usulda tashkil qilinsa…….**

**A.**Bir vaqtning o‘zida bir xil mashqlar bajariladi

V Bir vaqtning o‘zida bir necha guruhlarda alohida mashqlar bajariladi

S Bir vaqtning o‘zida, o‘quvchilar bir- biriga bog‘liq bo‘lmagan holda alohida mashqlarni bajaradilar

D Birvaqtning o‘zida har bir o‘quvchi alohi mashqni bajaradi

**54. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya darslari qanday o‘tkaziladi?**

A. Haftasiga uch marta 32 minutdan

**V.** Haftasiga bir marta 25 minut

S.Haftasiga bir marta 45 minut

D. Haftasiga ikki marta 15 minutdan

**55. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya darslari qanday o‘tkaziladi?**

A. Haftasiga bir marta 35 minut

**V.** Haftasiga bir marta 25 minut

S.Haftasiga ikki marta 45 minutdan

D. Haftasiga ikki marta 15 minutdan

**56. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar sog‘ligining holatiga qarab quyidagi guruhlarga ajratiladi**

**A.** Asosiy, tayyorlov, maxsus tibbiy

V. Maxsus tibbiy, yuqori tibbiy, quyi tibbiy

S. sport tayyorgarligi, trenirovkalar

D. Basketbol, voleybol, brass

**57. Darsga yakun yasash va o‘quvchilar faoliyatini baholash…… jismoniy tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

A Tayyorlov

V Asosiy

**S** Yakunlovchi

D Kirish

**58. O‘quvchilarning ahloqiy ma’naviy va estetik tarbiyasiga ko‘maklashish …..jismoniy tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

A Tayyorlov

**V** Asosiy

S Yakuniy

D Kirish

**59. Jismoniy mashqlar bajarishda o‘quvchilarning bilim ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish…..jismoniy tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

A Tayyorlov

**V** Asosiy

S Yakuniy

D Kirish

**60. Ma’lum xarakterga ega bo‘lgan mashqlarni o‘zlashtirshga o‘quvchilarni tayyorlash….jismoniy tarbiya darstning qaysi qismiga xos?**

**A.** Tayyorlov

V.Asosiy   
 S. Yakuniy

D. Kompleks

**61. Jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarishga o‘quvchilarni psixologik yo‘naltirish….tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

A Tayyorlov

V Asosiy

S Yakuniy

**D** Kompleks

**62. Intensiv va murakab mashqlarni bajarishga o‘quvchilar organizmini funksional tayyorlash…jismoniy tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

**A.** Tayyorlov

V. Asosiy

S. Yakuniy

D. Kompleks

**63. Murakkab mashqlarni bajarish jarayonida to‘g‘ri qomatni rivojlantirish… jismoniy tarbiya darsining qaysi qismiga xos?**

A. Tayyorlov

**V.** Asosiy

S. Yakuniy

D. Kompleks

**64. O‘quvchilarning jismoniy va emotsional qo‘zg‘alish darajasini asta sekin pasaytirish ….jismoniy tarbiya darsining qaysiqismiga xos?**

A Tayyorlov

V Asosiy

**S** Yakuniy

D Kompleks

**65. Jismoniy tarbiya darsining yakunlovchi qismiga necha minut vaqt ajratish maqsadga muvofiq?**

A. 20- 22 minut

V. 10 -12 minut

**S**. 3- 5 minut

D. 16- 18 minut

**66. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismiga necha minut vaqt ajratish maqsadga muvofiq?**

A. 20- 22 minut

**V.** 10 -12 minut

S. 3- 5 minut

D. 16- 18 minut

**67. Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi bo‘yicha milliy raqs elementlari dasturning qaysi bo‘limida o‘tilishi rejalashtirilgan?**

**A.** Gimnastika

V. Sport o‘yinlari

S. Yengil atletika

D. Barcha bo‘limlarda

**68. Yengil atletikaning asosiy tarkibiy qismi (noto‘g‘risini belgilang).**

A.Yugurish

V. Sakrash

S. Uloqtirish

D. Tirmashish

**69. Jismoniy tarbiya darsi barcha sinflarda IV chorakda necha soat o‘tkazilishi belgilangan?**

A. 20 soat

V. 22 soat

S. 18 soat

**D.** 16 soat

**70 Jismoniy tarbiya darsi barcha sinflarda I chorakda necha soat o‘tkazilishi belgilangan?**

A. 20 soat

V. 22 soat

**S.** 18 soat

D. 16 soat

**71. Jismoniy tarbiya darsi barcha sinflarda II chorakda necha soat o‘tkazilishi belgilangan?**

A. 20 soat

V. 22 soat

S. 18 soat

**D.** 14 soat

**72 Jismoniy tarbiya darsi barcha sinflarda III chorakda necha soat o‘tkazilishi belgilangan?**

**A.** 20 soat

V. 22 soat

S. 18 soat

D. 16 soat

**73. Qaysi qatorda jismoniy tarbiya darsining I II III IV choraklarda o‘tilishi soatlari hajmi to‘g‘ri ko‘rsatilgan?**

A. 20, 18, 14, 16

V. 16, 20, 18, 14

**S.** 18, 14, 20, 16

D. 16, 20, 14, 18

**74. Maktabda jismoniy tarbiya ta’limining asosiy shakli…..**

A. O‘quv kuni tartibida jismoniy mashq mashg‘ulotlari

**V.** Jismoniy tarbiya darslari

S. Sport turlari bo‘yicha seksiyalar

D. Musobaqalar va viktorinalar

**75. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlar (noto‘g‘risini belgilang).**

A. Ko‘pincha uy vazifalarini bajarish

V. BO‘SM sport seksiyalaridagi mashg‘ulotlar

**S.** Jismoniy tarbiya darslari

D. Safarlar o‘yinlar va boshqalar

**76. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mustaqil mashg‘ulotlar, bu…..**

A. Darslardan oldin o‘tkaziladigan gimnastika

**V.** BO‘SM sport seksiyalaridagi mashg‘ulotlar

S. Jismoniy tarbiya darslari

D. Musobaqalar, viktorinalar va boshqalar

**77. “Brass” usuli qaysi sport turiga mansub?**

A. Basketbol

V. Futbol

S. Gimnastika

**D.** Suzish

**78 Odam mushaklarining taranglashishi asosida tashqi qarshiliklarni yengish yoki unga qarshilik ko‘rsata olish qobiliyati…..**

A. Tezkorlik

V. Kuchlilik

**S.** Chidamlilik

D. Egiluvchanlik

**79. Ma’lum sharoitlarda harakat faoliyatini qisqa vaqt ichida yuqori darajada bajara olish qobiliyati……**

**A.** Tezkorlik

V. Kuchlilik

S. Chidamlilik

D. Egiluvchanlik

**80. Yangi murakkab koordinatsiyali harakatlarni tez o‘zlashtirish hamda to‘satdan o‘zgargan vaziyat sharoitida harakatfaoliyatini tez o‘zgartirib olish qobiliyati….**

A. Chaqqonlik

V. Kuchlilik

S. Chidamlilik

**D.** Egiluvchanlik

**81. Biror faoliyatda charchoqqa qarshilik ko‘rsatish qobiliyati…..**

A. Tezkorlik

V. Kuchlilik

**S.** Chidamlilik

D. Egiluvchanlik

**82. Harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati….**

A. Chaqqonlik

**V.** Kuchlilik

S. Chidamlilik

D. Egiluvchanlik

**83. O‘z gavda og‘irligiga nisbatan ko‘rsatilgan kuch**

A. Gavda og‘irligi

V. Nisbiy kuch

**S.** Absolyut kuch

D. Kichik kuch

**84. Bir kilogramm gavda og‘irligiga teng keladigan absolyut kuch…….**

A. Katta kuch

**V**. Nisbiy kuch

S. Absolyut kuch

D. Kichik kuch

**85. Tezkorlik namoyon bo‘lishining elementlari (noto‘g‘risini belgilang)**

A. Harakat reaksiyasining latent vaqti

V. Ayrim harakatlar tezligi

S. Harakat chastotasi

**D**. Statistik tezlik

**86. Harakat vazifalarini hal qiliuvchi asosiy jismoniy sifatlar**

**A.** Kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik

V. Onglilik, faollik, nutq, suhbat, ko‘rgazmalilik

S. Uslubning ilmiy asoslanganligi, o‘rgatishning vazifasiga mosligi

D. Harakatlarning texnikasi, detallari, zvenolari

**87. Jismoniy sifat (noto‘g‘risini belgilang)**

A. Kuchlilik

V. Tezkorlik

S. Egiluvchanlik

**D.** Muntazamlik

**88. Harakatlarga dastlabki o‘rgatish bosqichining asosiy vazifasi**

A. Harakat ko‘nikmasining asosiy variantini shakllantirish, harakat malakalarini turli sharoitlarda qo‘llab bilish

V, Harakatlarning nutq va ko‘rgazmalilik uslublaridan to‘g‘ri foydalanib bilish

S. Yetakchi harakatlarni va texnika asoslarini o‘rgatish, ularni barqarorlashtirish

**D.** Harakat faoliyatini to‘g‘ri bajarish uchun zarur tasavvur hosil qilish

**89. Harakat faoliyatlari bilan tanishtirish bosqichining asosiy vazifasi**

A. Harakat ko‘nikmasining asosiy variantini shakllantirish, harakat malakalarini turli sharoitlarda qo‘llab bilish

V, Harakatlarning nutq va ko‘rgazmalilik uslublaridan to‘g‘ri foydalanib bilish

S. Yetakchi harakatlarni va texnika asoslarini o‘rgatish, ularni barqarorlashtirish

**D.** Harakat faoliyatini to‘g‘ri bajarish uchun zarur tasavvur hosil qilish

**90. Orttirilgan elementar harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash bosqichining asosiy vazifasi**

**A.** Harakat ko‘nikmasining asosiy variantini shakllantirish, harakat malakalarini turli sharoitlarda qo‘llab bilish

V, Harakatlarning nutq va ko‘rgazmalilik uslublaridan to‘g‘ri foydalanib bilish

S. Yetakchi harakatlarni va texnika asoslarini o‘rgatish, ularni barqarorlashtirish

D. Harakat faoliyatini to‘g‘ri bajarish uchun zarur tasavvur hosil qilish

**91. Harakatlarga o‘rgatish bosqichlarining asosiy vazifalari (noto‘g‘risini belgilang)**

**A.** Harakat ko‘nikmasining asosiy variantini shakllantirish, harakat malakalarini turli sharoitlarda qo‘llab bilish

V, Harakatlarning nutq va ko‘rgazmalilik uslublaridan to‘g‘ri foydalanib bilish

S. Yetakchi harakatlarni va texnika asoslarini o‘rgatish, ularni barqarorlashtirish

D. Harakat faoliyatini to‘g‘ri bajarish uchun zarur tasavvur hosil qilish

**92. Harakat malakalarini turli sharoitlarda qo‘llab bilishga o‘rgatish bosqichining asosiy vazifasi**

A. Harakat ko‘nikmasining asosiy variantini shakllantirish, harakat malakalarini turli sharoitlarda qo‘llab bilish

V. Harakat malakalarini turmushda, mehnatda va sport faoliyatida bemalol ishlatishga o‘rgatish

**S.** Yetakchi harakatlarni va texnika asoslarini o‘rgatish, ularni barqarorlashtirish

D. Harakat faoliyatini to‘g‘ri bajarish uchun zarur tasavvur hosil qilish

**93 Jismoniy tarbiyada bilim, bu…..**

**A**. Odamni jismoniy va psixik takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus harakat faoliyatlari va bilimlar tizimini o‘zlashtirish uchun uyushtirilgan jarayon

V. To‘g‘ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya asosida yotuvchi faktlar, tushunchalar va qonuniyatlarning ma’lum bir tizimi

S. Harakatlarni bajarishda diqqatini alohida harakatlarga emas, balki harakat faoliyatining vaziyati va natijasiga e’tibor qilish qobiliyati

D. Maksimal kuchlanish va takroriy kuchlanishlar metodlari

**94. Jismoniy tarbiyada o‘rgatish, bu…..**

A. Odamni jismoniy va psixik takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus harakat faoliyatlari va bilimlar tizimini o‘zlashtirish uchun uyushtirilgan jarayon

**V**. To‘g‘ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya asosida yotuvchi faktlar, tushunchalar va qonuniyatlarning ma’lum bir tizimi

S. Harakatlarni bajarishda diqqatini alohida harakatlarga emas, balki harakat faoliyatining vaziyati va natijasiga e’tibor qilish qobiliyati

D. Jismoniy mashqlar ta’sirini aniqlovchi omillar

**95. Harakat malakasi, bu…..**

A. Odamni jismoniy va psixik takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus harakat faoliyatlari va bilimlar tizimini o‘zlashtirish uchun uyushtirilgan jarayon

V**.** To‘g‘ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya asosida yotuvchi faktlar, tushunchalar va qonuniyatlarning ma’lum bir tizimi

**S.** Harakatlarni bajarishda diqqatini alohida harakatlarga emas, balki harakat faoliyatining vaziyati va natijasiga e’tibor qilish qobiliyati

D. Jismoniy mashqlar ta’sirini aniqlovchi omillar

**96. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida” gi Qonuni qachon qabul qilingan?**

A. 2000 yil 2 sentabr

V. 1991 yil 1 sentabr

**S.** 1997 yil 29 avgust

D. 1995 yil 1 dekabr

**97. O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” qachon qabul qilingan?**

A. 2000 yil 2 sentabr

V. 1991 yil 1 sentabr

**S.** 1997 yil 29 avgust

D. 1995 yil 1 dekabr

**98. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonuni (yangi tahrir)qachon qabul qilingan?**

A. 2000 yil 26 may

V. 1991 yil 1 sentabr

S. 1997 yil 29 avgust

**D.**2015 yil 4 sentabr

**99. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida” gi Qonuni necha moddadan iborat?**

A. 25 moddadan

V. 27 moddadan

S.37 moddadan

**D.** 34 modadan

**100. Ta’lim muassasalari xodimlarini ijtimoiy himoya qilish “Ta’lim to‘g‘risida” gi Qonunning nechanchi moddasida tasdiqlangan?**

**A.** 5 moddasida

V. 20 moddasida

S. 21 moddasida

D. 34 moddasida

**FAN BO’YICHA TALABALAR BILIMINI BAHOLASH MEZONLARI**

**“JISMONIY TARBIYA SPORT NAZARIYASI VA METODIKASI” fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezoni**

Mazkur baholash mezoni O’zbekiston Respublikasi Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligining 2018-yil 19-avgustdagi 19-2018-son buyrug’i bilan tasdiqlangan “Oliy ta’lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to’g’risidagi nizom”ga ko’ra ishlab chiqildi”. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fani bo`yicha baholash jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga qo’yiladigan baho mezonlari va oraliq nazoratlarining saralash bahosi haqidagi ma’lumotlarni fan bo`yicha birinchi mashg`ulotda talabalarga e`lon qilinadi.

Fan bo`yicha talabalarning bilim saviyasi va o`zlashtirish darajasining Davlat ta`lim standartlariga muvofiqligini ta`minlash uchun quyidagi nazorat turlari o`tkaziladi :

Oraliq nazorat (ON) – talabaning ma’ruza va seminar mashg’ulotlari va mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarishi, semestr davomida o`quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o`z ichiga olgan) bo`limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash uchun olinadigan sinov natijalari asosida baholanadi. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ” fanidan oraliq nazorat bir semestrda bir marta o`tkaziladi va shakli (yozma,og`zaki, test va hokazo) o`quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi. Oraliq nazoratdan «2» baho olgan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi. (Umumiy hajmi 38 soatdan ortiq bo’lgan fanlardan oraliq nazorat olinadi.)

Yakuniy nazorat (YN) – semestr yakunida muayyan fan bo`yicha nazariy bilim va amaliy ko`nikmalarni talabalar tomonidan o`zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat ham fanning mohiyatidan kelib chiqib yozma, og`zaki, test va hok. shaklida o`tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi ko`nikma va malakalarini nazorat qilishning baholash tizimi asosida talabalarning fan bo`yicha o`zlashtirish darajasi 5 baholik tizim orqali ifodalanadi.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Baho** | **Baho** | **Talabalarning bilim darajasi** |
| “5” | A’lo | Talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yurita oladi, olgan bilimlarini amalda qo`llay oladi, mavzuning mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan bo’yicha tasavvurga ega deb topilganda. |
| “4” | Yaxshi | Mustaqil mushohada yurita olish, olgan bilimlarini amalda qo`llay olish. Mohiyatini tushunish,bilish, ifodalay olish, aytib berish, tasavvurga ega bo`lish. |
| “3” | Qoniqarli | Olgan bilimini amalda qo`llay olish, mavzu mohiyatini tushunish,bilish, ifodalay olish, aytib berish, tasavvurga ega bo`lish. |
| «2» | Qoniqarsiz | Talaba fan dasturini o’zlashtirmagan,fanning mohiyatini tushunmaydi, fan bo’yicha tasavvurga ega bo`lmaslik. |

Fan bo`yicha saralash baho “3” bahoni tashkil etadi. Talabaning saralash bahosidan past bo`lgan ko`rsatkichi reyting daftarchasiga qayd etilmaydi. Talabalarning o`quv fani bo`yicha mustaqil ishi oraliq nazorat jarayoniga tegishli topshiriqlarni bajarishidan kelib chiqqan holda baholanadi. Baholashning o`rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o`tkazilishi va rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o`quv-uslubiy boshqarma boshlig`i hamda ichki nazorat va monitoring bo`limi tomonidan nazorat qilinadi.

**Talabalar ON oladigan bahosining namunaviy mezonlari**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ko`rsatkichlar** | **ON shakli** | **Baho** |
| 1 | Darslarga qatnashganlik darajasi, ma`ruza, amaliy va seminar darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to`liqligi, og`zaki savol-javoblar, mustaqil ta`lim topshiriqlarini o`z vaqtida va sifatli bajarilishi, yozma ish nazorat natijalari bo`yicha | **Og`zaki, yozma** | 2,3,4,5 |

Oraliq nazoratda “Yozma” nazoratni baholash mezoni

Oraliq nazorat yozma shaklida amalga oshiriladi. Har bir variant 3 ta nazariy savoldan iborat bo`ladi. Nazariy savollar fan bo`yicha tayanch so`z va iboralar asosida tuzilgan bo`lib, fanning barcha mavzularini o`z ichiga qamrab olgan.

Yakuniy nazorat yozma shaklda o’tkazilishi belgilangan.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Nazorat shakli** | | **YaN bahosi** |
| 1 | Fan bo`yicha yakuniy yozma nazorat ishi | 2,3,4,5 |

**Yakuniy nazoratda “Yozma” nazoratni baholash mezoni**

Yakuniy nazorat “Yozma” shaklida amalga oshirilganda, sinov yozma ish usulda o`tkaziladi. Har bir variant 3 ta nazariy savoldan iborat bo`ladi. Nazariy savollar fan bo`yicha tayanch so`z va iboralar asosida tuzilgan bo`lib, fanning barcha mavzularini o`z ichiga qamrab olgan.

**A’lo “5” baho olish uchun talaba quyidagilarga javob berishi lozim:**

* Fanni nazariy jihatdan to’la bilishi;
* jismoniy tarbiya fanining maqsadi hamda vazifalarini bilishi;
* mustaqil fikrlay olishi;
* sport sog’lomlashtirish tadbirlarini mohiyatini tushunishi;
* nazariy bilimlarni bilishi, tushuntirib berishi;
* javoblarida nazariy tushunchalar keltirilishi:
* Nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog’lashi:
* Imloviy va savodxonlik darajasining bo’lishi:
* Mantiqiy izchillikning tarkib topganligi:
* Javoblarning xulosalanishi:
* Fan to’g’risida chuqur nazariy va amaliy bilimlarga ega bo’lishi;
* mustaqil ta’lim olishi zarur.

**O’rta “4” baho olish uchun talaba quyidagilarga javob berishi lozim:**

* mustaqil fikrga ega bo`lishi;
* jismoniy tarbiya fanining maqsadi hamda vazifalarini bilishi;
* mustaqil fikrlay olishi;
* sport sog’lomlashtirish tadbirlarini mohiyatini qisman tushunishi tasavvurga ega bo’lishi ;
* Nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog’lashi:
* Imloviy va savodxonlik darajasining bo’lishi:
* Mantiqiy izchillikning tarkib topganligi:
* Mustaqil ta’lim olishi zarur.

**Qoniqarli “3” baho olish uchun talaba quyidagilarga javob berishi lozim:**

* jismoniy tarbiya fanining maqsadi hamda vazifalarini haqida qisman tasavvurga ega bo’lishi;
* mustaqil fikrlashga harakat qilishi kerak;
* sport sog’lomlashtirish tadbirlarini mohiyatini qisman tushunishi;
* mustaqil ta’lim olishi zarur.
* javoblarida nazariy tushunchalar keltirilishi:
* Nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog’lashi:

**Qoniqarsiz “2” baho olish uchun talaba quyidagilarga javob berishi lozim:**

* mustaqil fikrlashga ega emasligi;
* jismoniy tarbiya fanining maqsadi hamda vazifalarini mohiyatini tushunmasligi;
* nazariy bilimlarni bilmasligi, tushuntirib bera olmasligi;
* daftarlarini qoniqarsiz tutishi;
* mustaqil ta’lim olmaydi.
* Nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog’lashi mavjud emasligi
* Imloviy va savodxonlik darajasining bo’lmasligi

-Mantiqiy izchillikning tarkib topmaganligi:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazorat turi** | **Nazorat shallari** | **Har bir nazorat uchun belgilangan maksimal ball** | **Nazorat**  **soni** | **Nazorat shakllari bo’yicha maksimal ball** | **Eslatma** |
| Oralik nazorat (ON) | Yozma | 100 | 1 | 100 | Ishchi fan dasturining  ma’ruza mashguloti mavzulari yuzasidan |
| Yakuniy nazorat (YAN) | Yozma | 100 | 1 | 100 | Ishchi fan dasturining  ma’ruza, amaliy mashguloti mavzulari yuzasidan |

Baholashni 5 ballik shkaladan 100 ballik shkalaga o’tkazish

**JADVALI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ballik shkala** | **100 ballik shkala** | **5 ballik shkala** | **100 ballik shkala** | **5 ballik shkala** | **100 ballik shkala** |
| **5,00-4.96** | **100** | **4,30-4.26** | **86** | **3.60-3.56** | **72** |
| **4.95-4.91** | **99** | **4.25-4.21.** | **85** | **3.55-3.51** | **71** |
| **4.90-4.86** | **98** | **4.20-4.16** | **84** | **3.50-3.46** | **70** |
| **4.85-4.81** | **97** | **4.15-4.11** | **83** | **3.45-3.41** | **69** |
| **4.80-4.76** | **96** | **4.10-4.06** | **82** | **3.40-3.36** | **68** |
| **4.75-4.71** | **95** | **4.05-4.01** | **81** | **3.35-3.31** | **67** |
| **4.70-4.66** | **94** | **4.00-3.96** | **80** | **3.30-3.26** | **66** |
| **4.65-4.61** | **93** | **3.95-3.91** | **79** | **3.25-3.21** | **65** |
| **4.60-4.56** | **92** | **3,90-3.86** | **78** | **3.20-3.16** | **64** |
| **4.55-4.51** | **91** | **3.85-3.81** | **77** | **3.15-3,11** | **63** |
| **4.50-4.46** | **90** | **3.80-3.76** | **76** | **3.10-3.06** | **62** |
| **4,45-4.41** | **89** | **3.75-3.71** | **75** | **3.05-3.01** | **61** |
| **4.40-4.36** | **88** | **3.70-3.66** | **74** | **3,00** | **60** |
| **4.35-4.31** | **87** | **3.65-3.61** | **73** | **3.0 dan kam** | **60 dan kam** |

**Mustaqil ishni baholash mezonlari**

**Referatni baholash**

Referat ilmiy rahbar tomonidan baholanadi. Mustaqil ish mavzusini talabalarning o’zi tanlaydi. Bunda quyidagi shartli ravishdagi ko’rsatkich va baholash mezonlari qo’llanilishi mumkin:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **t/r** | **Mustaqil ish shakli** | **Baholash ko’rsatkichlari** | **Baholash mezonlari** |
| 1 | Referat | 1.1. Referatlashtirilgan matn yangililigi  Maksimal baho ­–10 ball | - muammo va mavzu dolzarbligi;  - muammo qo’yilishi yangililigi va mustaqilliligi, muammo tahlili uchun tanlangan yangi jihatlar shakllantirilishi;  - muallif mavqei mavjudligi, mulohaza yuritishdagi mustaqilligi |
| 1.2. Muammo mohiyati ochib berilishi darajasi  Maksimal baho ­– 20 ball | - referat rejasining mavzuga mosligi;  - mavzu mazmunining referat mavzusi va rejasiga mos kelishi;  - muammo asosiy tushunchalarining to’liqligi va ochib berilishi doirasi;  - materiallar bilan ishlash uslub va usullari asoslanganligi;  - adabiyot bilan ishlash mahorati, materialarni tizimlash va tartiblashtirish;  - qarab chiqilayotgan masala bo’yicha har xil qarashlarni umumlashtirish, solishtirish bo’yicha ko’nikma, asosiy mulohaza va xulosalarni dalillash |
| 1.3. Manbalarni tanlashni asoslanganligi  Maksimal baho ­– 10 ball | - muammo bo’yicha adabiy manbalarni doirasi, ulardan foydalanish to’liqlik darajasi;  - muammo bo’yicha eng yangi manbani jalb etish (jurnalda chop etilgan, ilmiy ishlar to’plamlari, internet tarmoqlari ma’lumotlari va boshqalar) |
| 1.4. Rasmiylashtirish qoidalariga amal qilish  Maksimal baho ­– 5 ball | - foydalanilgan adabiyotlarga to’g‘ri havola qo’yish;  - ifoda to’g‘riligi va madaniyati;  - muammo atamalari va tushunchalar apparatidan samarali foydalanish;  - referat hajmiga qat’iy rioya qilish;  - rasmiylashtirish madaniyati: xat boshilarni ajratish |
| 1.5. Ravonlik, savodlilik  Maksimal baho -5 ball | - orfografik va sintaktik xatoliklar bo’lmasligi, stilistik tafovutlar yo’qligi;  - xatoliklar, qisqartirilgan so’zlar, umumiy qabul qilinganidan tashqari, bo’lmasligi;  - adabiy tarz |

Pirovardida referat 50-balli tizimda baholanadi va 5-balli bilimni baholash quyidagicha amalga oshiriladi:

43-50 ball – «a’lo»35-42 ball – «yaxshi»26-34 ball – «o’rta»

25 balldan past – «qoniqarsiz»

Dasturda ko’zda tutilgan materialdagi bilimni kundalik baholashda ballar hisobga olinadi. (talabalarga ko’rsatmalar tarzida)

1. O’qituvchi bilan maslahatlashib, referat mavzusini tanlang.

2. Tanlangan ish yuzasidan tadqiqot ishi olib boring. U bo’yicha reja yoki konspekt ko’rinishida yozuvni amalga oshiring – o’zingiz uchun maqbul variantdagi ishchi yozuvni tanlang.

3. Tanlab olingan materiallardan foydalanib, barcha talablarga binoan referat yozing.

**MUSTAQIL ISHNI BAHOLASH MEZONLARI**

**REFERATNI BAHOLASH**

Referat ilmiy rahbar tomonidan baholanadi. Mustaqil ish mavzusini talabalarning o’zi tanlaydi. Bunda quyidagi shartli ravishdagi ko’rsatkich va baholash mezonlari qo’llanilishi mumkin:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **t/r** | **Mustaqil ish shakli** | **Baholash ko’rsatkichlari** | **Baholash mezonlari** |
| 1 | Referat | 1.1. Referatlashtirilgan matn yangililigi  Maksimal baho ­–10 ball | - muammo va mavzu dolzarbligi;  - muammo qo’yilishi yangililigi va mustaqilliligi, muammo tahlili uchun tanlangan yangi jihatlar shakllantirilishi;  - muallif mavqei mavjudligi, mulohaza yuritishdagi mustaqilligi |
| 1.2. Muammo mohiyati ochib berilishi darajasi  Maksimal baho ­– 20 ball | - referat rejasining mavzuga mosligi;  - mavzu mazmunining referat mavzusi va rejasiga mos kelishi;  - muammo asosiy tushunchalarining to’liqligi va ochib berilishi doirasi;  - materiallar bilan ishlash uslub va usullari asoslanganligi;  - adabiyot bilan ishlash mahorati, materialarni tizimlash va tartiblashtirish;  - qarab chiqilayotgan masala bo’yicha har xil qarashlarni umumlashtirish, solishtirish bo’yicha ko’nikma, asosiy mulohaza va xulosalarni dalillash |
| 1.3. Manbalarni tanlashni asoslanganligi  Maksimal baho ­– 10 ball | - muammo bo’yicha adabiy manbalarni doirasi, ulardan foydalanish to’liqlik darajasi;  - muammo bo’yicha eng yangi manbani jalb etish (jurnalda chop etilgan, ilmiy ishlar to’plamlari, internet tarmoqlari ma’lumotlari va boshqalar) |
| 1.4. Rasmiylashtirish qoidalariga amal qilish  Maksimal baho ­– 5 ball | - foydalanilgan adabiyotlarga to’g‘ri havola qo’yish;  - ifoda to’g‘riligi va madaniyati;  - muammo atamalari va tushunchalar apparatidan samarali foydalanish;  - referat hajmiga qat’iy rioya qilish;  - rasmiylashtirish madaniyati: xat boshilarni ajratish |
| 1.5. Ravonlik, savodlilik  Maksimal baho -5 ball | - orfografik va sintaktik xatoliklar bo’lmasligi, stilistik tafovutlar yo’qligi;  - xatoliklar, qisqartirilgan so’zlar, umumiy qabul qilinganidan tashqari, bo’lmasligi;  - adabiy tarz |

Pirovardida referat 50-balli tizimda baholanadi va 5-balli bilimni baholash quyidagicha amalga oshiriladi:

43-50 ball – «a’lo»35-42 ball – «yaxshi»26-34 ball – «o’rta»

25 balldan past – «qoniqarsiz»

Dasturda ko’zda tutilgan materialdagi bilimni kundalik baholashda ballar hisobga olinadi. (talabalarga ko’rsatmalar tarzida)

1. O’qituvchi bilan maslahatlashib, referat mavzusini tanlang.

2. Tanlangan ish yuzasidan tadqiqot ishi olib boring. U bo’yicha reja yoki konspekt ko’rinishida yozuvni amalga oshiring – o’zingiz uchun maqbul variantdagi ishchi yozuvni tanlang.

3. Tanlab olingan materiallardan foydalanib, barcha talablarga binoan referat yozing.

**ASOSIY VA QO**ʻ**SHIMCHA O**ʻ**QUV ADABIYOTLAR HAMDA AXBOROT MANBAALARI**

**ASOSIY ADABIYOTLAR**

1. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog‘lig‘imiz o‘z qo‘limizda. -T.: Meditsina, 1998.
2. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - T.: 2005.
3. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush tarzi - salomatlik ilmi va amali. -T.:

Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.

1. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. -T.: 2006.
2. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog’lom turmush tarzi. - T.: ILM-ZIYO. 2006.
3. SalamovR.S.Sportmashg‘ulotlariningnazariyasoslari.2tom.Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.

# Qo‘shimchaadabiyotlar

7.Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik–har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollariga bag‘ishlangan majlisidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so‘zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.

8. “Oila, mahalla, maktab hamkorligi samaradorligini oshirish” bo'yicha tavsiya. Respublika ta'lim markazi “Ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'limi”//Tarbiya. - 2008. - 4-son.

9. Ochilova B. Milliy-ma'naviyatni yuksaltirishda meros, qadriyatlar va vorisiylik. - T.:2009.

10. Safarov O., M.Mahmudov . Oila ma'naviyati. - T.: Ma'naviyat. 2009.

11. Mo‘minov H. O‘quvchilarda gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish. -T.: Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2010.

12. Mardieva G. Oila va oliy o‘quv yurtining talaba ijtimoiy moslashuviga ta’siri //“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. - T, 2013.

# Internetsaytlari

1.[http://elib.buxdu.uz/index.php/kutubxona/o-zbek-tilidagi adabiyotlar/item/3334](http://elib.buxdu.uz/index.php/kutubxona/o-zbek-tilidagi%20adabiyotlar/item/3334)

2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)

3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)

5. [www.bilim.uz](http://www.bilim.uz)