



THE IMPORTANCE OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION AND POST-HIGHER EDUCATION IN THE EDUCATION OF YOUNG PEOPLE IN A HEALTHY LIFESTYLE AND IN THE SPIRIT OF PATRIOTISM

Bobir Saparov

*associate professor Colonel, Head of the special preparation cycle
National University of Uzbekistan Military Training Center
Tashkent, Uzbekistan*

ABOUT ARTICLE

Key words: higher education institutions, physical education, medical culture, mental health, Universiade, healthy competition, sports, healthy lifestyle.

Received: 10.12.24

Accepted: 12.12.24

Published: 14.12.24

Abstract: This abstract is devoted to the topic "The importance of higher and postgraduate education in educating young people in the spirit of a healthy lifestyle and patriotism." Young people are an important part of society, and the formation of a healthy lifestyle and patriotism among them contributes to the awareness of national values and the development of the country. Higher education institutions provide not only scientific knowledge, but also the physical and spiritual development of students. Sports and cultural events promote health and patriotism. At the stage of postgraduate education, the study of national values and research activities help young people to apply theoretical and practical knowledge for the benefit of society. Thus, higher education institutions play an important role in the development of a healthy lifestyle and patriotism among young people, which contributes to the comprehensive development of future generations.

YOSHLARNI SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHDA OLIY TA‘LIM VA OLIY TA‘LIM DAN KEYINGI TA‘LIM MUASSASALARINING AHAMIYATI

Bobir Saparov

*Dotsent podpolkovnik, Maxsus tayyorgarlik sikli boshlig‘i,
O‘zbekiston Milliy universiteti Harbiy tayyorgarlik o‘quv markazi
Toshkent, O‘zbekiston*

MAQOLA HAQIDA

Kalit soʻzlar: oliy oʻquv yurtlari, jismoniy tarbiya, tibbiy madaniyat, ruhiy salomatlik, Universiada, sogʻlom raqobat, sport, sogʻlom turmush tarzi.

Annotatsiya: Mazkur annotatsiya "Yoshlarda sogʻlom turmush tarzi va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda oliy taʼlim va oliy taʼlimdan keyingi taʼlim muassasalarining ahamiyati" mavzusiga bagʻishlanadi. Yoshlar jamiyatning muhim qatlami boʻlib, ularning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash milliy qadriyatlarni anglash va mamlakat rivojiga xizmat qiladi. Oliy taʼlim muassasalari yoshlarga ilmiy bilim bilan birga jismoniy va maʼnaviy rivojlanishni taʼminlaydi. Sport va madaniy tadbirlar orqali sogʻlom turmush tarzi va vatanparvarlikni oshiradi. Oliy taʼlimdan keyingi bosqichlarda milliy qadriyatlarni oʻrganish va tadqiqotlar natijasida yoshlar nazariy va amaliy bilimlarni jamiyat foydasiga qoʻllaydi. Xulosa qilib aytganda, oliy taʼlim muassasalari yoshlarda sogʻlom turmush tarzi va vatanparvarlik ruhini rivojlantirishda muhim rol oʻynaydi va bu kelajak avlodning barkamol boʻlishini taʼminlaydi.

**ЗНАЧЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПОСЛЕВУЗОВСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ В ДУХЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ И ПАТРИОТИЗМА**

Бобир Санаров

доцент подполковник, Начальник цикла специальной подготовки

Учебный центр военной подготовки Национального университета Узбекистана

Ташкент, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: высшие учебные заведения, физическое воспитание, медицинская культура, психическое здоровье, Универсиада, здоровая конкуренция, спорт, здоровый образ жизни.

Аннотация: Данная аннотация посвящена теме "Значение высшего и послевузовского образования в воспитании молодежи в духе здорового образа жизни и патриотизма". Молодежь является важной частью общества, и формирование у них здорового образа жизни и патриотизма способствует осознанию национальных ценностей и развитию страны. Высшие учебные заведения обеспечивают не только научные знания, но и физическое и духовное развитие студентов. Спортивные и культурные мероприятия способствуют укреплению здоровья и повышению патриотизма. На этапе послевузовского образования изучение национальных ценностей и исследовательская

деятельность помогают молодежи применять теоретические и практические знания на благо общества. Таким образом, высшие учебные заведения играют важную роль в развитии здорового образа жизни и патриотизма у молодежи, что способствует всестороннему развитию будущих поколений.

KIRISH

Mamlakat taraqqiyotini ta'minlash va milliy barqarorlikka erishishda yoshlarga berilayotgan ta'lim va tarbiyaning ahamiyati beqiyosdir. Zamonamiz yoshlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash jamiyatning asosiy vazifalaridan biridir. Bu jarayonda oliy ta'lim va oliy ta'limdan keyingi ta'lim muassasalari muhim rol o'ynaydi. Ular yosh avlodning intellektual va ma'naviy kamoloti, jismoniy salomatligi va vatanga bo'lgan sadoqatini oshirish uchun zarur sharoitlarni yaratadi. Ushbu mavzuda oliy ta'lim muassasalarining yoshlarni sog'lom turmush tarzi va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashdagi o'rni va ahamiyati ko'rib chiqiladi

ASOSIY QISM

Respublikamizda amalga oshirilayotgan islohotlardan asosiy maqsad va ularni harakatlantiruvchi kuch–inson, uning barkamol rivojlanishi, yangicha fikrlashi uning ijtimoiy xulqi hisoblanadi. Respublikamiz rivojlangan davlatlar qatoriga yetishi uchun barcha imkoniyatlar yaratildi. Jumladan, ta'lim-tarbiya sohasida amalga oshirilayotgan vazifalarimizning barchasi o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan va ma'naviy sog'lom qilib tarbiyalashga qaratilgan. Maktabgacha ta'lim uzluksiz ta'lim tizimining asosidir. 2017-yilgacha bu sohaga tegishli e'tibor berilmagan. Bugun hamma narsa keskin o'zgardi. Shunday qilib, maktabgacha ta'lim sohasida yagona davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirish, bolalarni maktabgacha ta'limga bosqichma-bosqich to'liq qamrab olish maqsadida Prezidentning 2017-yil 30-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori qabul qilindi. Endilikda jahon tajribasini hisobga olgan holda bolalarning intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlanishi uchun shart-sharoitlar yaratilmoqda. O'z navbatida, respublikada davlat va nodavlat maktabgacha ta'lim muassasalari o'rtasida sog'lom raqobat muhitini yaratish tufayli barcha bolalarni maktabgacha ta'limga bosqichma-bosqich qamrab olish amalga oshirilmoqda, soliq imtiyozlari va preferensiyalar berilmoqda, budjetdan subsidiyalar ajratilmoqda. Maktabgacha ta'limning jamiyat hayotidagi ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi, chunki u tizim yosh avlodni tarbiyalashning eng muhim bo'g'inidir. Shubhasiz, maktabgacha ta'lim Vatanimizning buyuk kelajagi uchun mustahkam poydevor qo'yadi. Farzand tarbiyasida, albatta, oila asosiy rol o'ynaydi. Ayni paytda maktabgacha ta'lim tashkilotining bu

boradagi ahamiyati tobora ortib bormoqda. Sogʻlom avlodni tarbiyalash zamonamizning eng muhim vazifalaridan biridir.

Barcha oliy taʼlim muassasalarida davr talablariga javob bera oladigan mutaxassis kadrlar tayyorlash yaxshi samaralar bermoqda. Bularning hammasi istiqbolimizni mustahkamlash va istiqbolli muammolarni hal etishda xizmat qilmoqda. Oʻquv muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya darslari, sport turlari boʻyicha mashgʻulotlar, turli xil jismoniy tarbiya va sport tadbirlari boʻlajak mutaxassislarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga qaratildi.

Oliy taʼlim muassasalari talabalarining Universiada musobaqalari xalqaro ahamiyatga ega boʻlmasada, nufuzi, salohiyati va ommaviyligi bilan Respublikamizda eng yuqori sport tadbiri hisoblanadi. Istiqbol davrida tayyorlanayotgan kadrlar orasida yuzlab Respublika, Markaziy Osiyo, Osiyo va jahon chempionlari hamda Olimpiya oʻyinlari gʻoliblari bor.[1]

A.Avloniyning taʼkidlashicha, sogʻlom fikr, yaxshi axloq va ilm marifatga ega boʻlmoq uchun ham badanni tarbiya qilmoq zarur, deydi. Kimki sogʻlom badanga ega boʻlsa, uning ishi kamchiliksiz, fikrlashi yaxshi, jismoniy va ruxiy tetik, mehnati unumli boʻladi.

Hozirda respublikamizda 100 dan ortiq davlat va nodavlat oliy oʻquv yurtlari faoliyat koʻrsatmoqda. Ularning barchasi oʻyingohlar, sport zallari va asbob-uskunalar bilan taʼminlangan. Yaratilgan sharoitlarning samarasini talabalarimizning Universiadalari natijalaridan bilish mumkin. 2000-yildan boshlab oʻtkazib kelinayotgan Universiada musobaqalari yildan-yilga takomillashib, tashkiliy, iqtisodiy, tarbiyaviy, ijtimoiy va boshqa jihatlardan jahon Universiadalariga tabora yaqinlashib bormoqda.

Oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya taʼlimi olib boriladi, yaʼni tarbiya va madaniyat yoʻlida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat oʻqituvchilari tayërlanadi. Chunki, jamoalarda tashkilotchilik faoliyatlarni uyushtirish bilan bogʻliq boʻlgan amaliy malakalar oʻquv amaliëtida (praktika) yetarli darajada oʻrgatilmaydi. Qolaversa ishlab chiqarish korxonalarini va turli muassasalarda belgilangan shtatlar yoʻqligi sababli bu sohaga eʼtibor kamaymoqda. Shu sababli jismoniy madaniyat tushunchasi jismoniy tarbiya iborasiga aylanib, bu jaraën oʻquv yurtlarida tarbiyaviy xususiyatga aylanib qolgan.[2]

Sport bu sogʻlom turmush tarziga intilishdir. Shu bilan birga, sport – bu dunyoda tinchlikni taʼminlovchi vosita. Sport bu - davlatni dunyoga tanituvchi eng asosiy kuch. Chindan ham, Davlat madhiyasi yangrab, milliy bayroq hilpiragan payt millionlab tomoshabinlar koʻz oʻngida oʻsha davlat nomi namoyon boʻladi. Gʻolib sportchining oʻziga bu qanchalar baxt boʻlsa, vatandoshlari uchun yuksak iftixordir.

Hozirgi kunda Oʻzbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, yirik sport oʻyinlariga

tayyorgarliklariga shart-sharoitlar yaratish, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda . Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchli va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Sog‘lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg‘unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi o‘z tarkibiga: zararli odatlardan tiyilish, muttasil ravishda jismoniy va harakat faolligi, mo‘tadil harakatlanish tartibiga roiya qilish, tarkib jihatidan tenglashtirilgan va ratsional ovqatlanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va jamoatchilik gigienasi, ijobiy ehtiroslar, ziddiyatli vaziyatlardan o‘zini chetga olish, stress holatlarini oqilona yechimini topa bilish, tartibli mehnat qilish va to‘laqonli dam olish, qulay ruhiy holatga ega bo‘lish bilan ruhiy fiziologik jihatdan qoniqib yashash, yuksak tibbiy faollikka ega bo‘lish kabi yo‘nalishlaridan biri imkoniyatlarini ta‘minlashni ta‘minlovchi shart-sharoitlarni yaratishdir. Oliy o‘quv yurtlari talabalarini sog‘lom hayot turmush tarziga yo‘naltirishga ega bo‘lishiga, tizimli ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, sport infratuzilmasiga kirishga salomatlikni saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga sport yordam berishi mumkin. Oliy ta‘lim talabalarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish oliy ta‘lim o‘quv jarayonning tarkibiy qismi, ajralmas qismiga aylanishi kerak. Sog‘lom shaxsni shakllantirish uchun ishlab chiqilgan pedagogik shartsharoitlar majmuasi, o‘z kasbining integratsiyalashgan o‘quv-uslubiy majmuasini tayyorlash talabalarning turmush tarzini bir qismi sifatida ko‘rib chiqilishi kerak. Bugungi kunda psixologik, pedagogik, tibbiy, ekologik, sotsiologik va falsafiy tadqiqotlar zamonaviy yoshlar, ayniqsa, oliy ta‘lim talabalari vakillari orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammosi muhim muammolardan biri sanaladi.[3]

Respublika ta‘lim sohasida Talaba sport uyushmasi bilan hamkorlikda talaba-yoshlar sportini rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamda amaliy ishlar olib borilmoqda. Universiada oraliqlarida har yili oliy ta‘lim muassasalari o‘rtasida sportning 15 dan ortiq turlari bo‘yicha 25 dan ziyod, Talaba sport uyushmasi birinchiliklari, Kubok musobaqalari, turnirlar o‘tkazib kelinmoqda. Ularda mamlakatimiz oliy ta‘lim muassasaning 24 mingdan ziyod talabalari ishtirok etmoqda. Oliy ta‘lim muassasalari talabalari o‘rtasida sportning ommaviyligi kundan-kunga ortib, u talabalarni sog‘lom turmush tarzini kechirishiga, mutaxassislik malakalarini shakllantirishga, jamiyatda ijtimoiy faol shaxslar bo‘lib yetishishiga xizmat qilmoqda. Shuningdek, Universiadalar

oraliqlarida talabalar Butunjahon Universiadasiiga tayyorgarlik ishlari ham jadal suratlar bilan olib boriladi. Talabalarimiz 2003 yildan buyon talabalarning Butunjahon Universiadalarida ishtirok etib kelmoqda. Jumladan, talabalarimiz Koreya, Xitoy, Vengriya kabi davlatlarda o'tkazilgan Butunjahon talabalar Universiadalarida namunali ishtirok etdi. Oliy ta'lim muassasalarida sportning ommaviyligini yanada oshirishda talabalar va professor-o'qituvchilar o'rtasida o'tkaziladigan an'anaviy spartakiadalar muhim o'rin tutadi. Bu tadbir sport-sog'lomlashtirish bayrami sifatida o'tkazilib, unda minglab talabalarimiz, professor-o'qituvchilarimiz ishtirok etib, o'z salomatliklarini mustahkamlamoqda. Bu borada Andijon davlat universiteti, Urganch davlat universiteti Qoraqalpog'iston Davlat universiteti, Qarshi davlat universiteti, Buxoro Davlat universiteti, Nukus Davlat Pedagogika institutlarida olib borilayotgan ishlarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Davr shitob bilan o'zgarib bormoqda, yangi-yangi ish usullari, yangi tarbiyaviy texnologiyalar joriy etilmoqda. Bular zamirida ommaviy sport va sog'lomlashtirishga talabalarni yanada kengroq jalb etish yuzasidan ishlarni ko'rib chiqish, ularni sifat jihatidan yangilash, oliy ta'lim muassasalari rahbariyati, Komolot yoshlar ijtimoiy harakati, sport klublari faoliyatlarini muvofiqlashtirib ishlashini ta'minlashdek vazifalar turibdi. Jismoniy madaniyat, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, shu sohada faoliyat yuritish, shaxsning shaxsiy va ijtimoiy faol rivojlanishida, butun dunyoda o'zaro tushunish, bir-biriga yordam berish va tinchlik poydevorini yaratish va mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir. U talabalarda quyidagi eng muhim imkoniyatlarni rivojlantiradi;

- ruhiy va jismoniy salomatlik;
- xarakter, sabr va halol o'yinda boshqalarni hurmat qilish munosabat-larini shakllantirish;
- har xillik va madaniyatlararo yaqinlashuvni tan olish;
- ijtimoiy qobiliyatlar va faol fiqorolik qarashlarni shakllantirish;
- muntazam o'qish va butun hayot davomida o'rganishga intilish qobiliyatini oshirish va boshqalar.

Bizning bugungi kunlarimizdagi sharoitda, sport va jismoniy madaniyat insoniy va ijtimoiy boyligni son va sifat jihatidan oshishiga olib keluvchi, eng samarali vosita sifatida, rivojlanishning qat'iy va asosiy omili bo'lib xizmat qiladi. Biz jismoniy madaniyatni, ommaviy sportni, sport musobaqalarini, mashqlar bilan shug'ullanishni va jismoniy faoliyatni universitetlarni rivojlantirish konsepsiyasida o'quv dasturlari va dasturdan tashqari ishlarning ajralmas qismi sifatida tan olishimiz va tushunishimiz lozim[4].

Quyidagilarni qisqa vaqtda amalga oshiriladigan va birinchi darajali vazifalar sifatida hisoblashimiz kerak:

- oliy ta'lim tizimida har bir talabaga beriladigan va har bir talaba uchun jismoniy madaniyat va sportni o'z ichiga oladigan bir sport turi bo'yicha o'qitish dasturini ishlab chiqishimiz va

muvofig ravishda rasmiy guvohnoma berishimiz yoki oliy ta'limda aniq ball beruvchi tizimni joriy qilishimiz lozim. Buni amalga oshirish maqsadida oliy ta'lim muassasalari, ma'qul sharoitlarda sportga yo'naltirilgan yoki sport fakultetlari, kurslari bilan ta'minlanishi kerak.

- universitetlarning talabalarga, professor-o'qituvchilar va xizmat ko'rsatuvchi xodimlarga, ularning jismoniy madaniyati, sport faoliyati uchun va qiziqish hamda qobiliyatlariga qarab sport inshootlari va asbob-uskuna-larni berish, imtiyozli taqdim etishga tayyor bo'lish lozim.

Bunda:

- universitetlarni jismoniy madaniyat, jismoniy faoliyat va sport bo'yicha olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va boshqa, sohaga oid ma'lumot-larni o'rganish va tadqiqot qilish markaziga aylantirish;

- universitetlarni madaniyat almashish maqsadida, ta'lim va axborotlar almashish markaziga aylanib borishini ta'minlash;

- universitetlar o'rtasida milliy va xalqaro darajadagi sport aloqa-larni yo'lga qo'yish va rivojlantirishni yanada kuchaytirishdek vazifalar kelib chiqadi. Yuqorida bayon etilganlarni universitetlar o'zlarining ehtiyoj va imkoniyatlari darajasida, bir-birlarini chuqur tushunish va hurmat qilish, turli xillik, tilning, milliy ta'lim tizimining xususiyatlariga qarab amalga oshirishlari kerak. Universiadalarda sportning 30 dan ziyod turlari bilan musobaqalar o'tkaziladi. Universiadalar oraliqlarida FISU chempionatlari ham o'tkazilib boriladi. Eng qiziqarlisi shuki, yozgi Universiadalar bilan bir vaqtda, usha joyda FISUning Bosh assambleyasi, konferensiyalar va Jahon Universitetlari rektorlarining forumi o'tkaziladi. Jahon universitetlarining rektorlari yig'ilib, o'zlarida jismoniy madaniyat, sport, jismo-niy faoliyat masalalari bo'yicha qilingan, amalga oshirilgan ishlari bo'yicha o'zaro fikr almashadi, bir-birilarining tajribalarini ko'rib, eshitib, jahon universitetlarida soha bo'yicha olib borilayotgan ishlarni yanada yaxshilash, rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan vazifalarni bajarish uchun Deklaratsiya qabul qiladilar. Respublikamizdagi Universitetlarning rektorlari ham o'z universitetlarida, talabalar sportini rivojlantirish bo'yicha aniq choratadbirlar ishlab chiqishi va ularni amlga oshirishda tashabbuskor va oldingi safda bo'lishi ayni muddao.

Shavkat Mirziyoevning farmoniga ko'ra, Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi Salomatlik va strategik rivojlanish instituti etib qayta tashkil qilindi.

Quyidagilar Institutning asosiy vazifalari etib belgilandi:

• sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yuqumli bo'lmagan kasalliklarga qarshi kurashish hamda oldini olish bo'yicha dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

- sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, zararli odatlarga qarshi kurashish, aholining barqaror tibbiy madaniyatini shakllantirish boʻyicha kompleks chora-tadbirlar ishlab chiqish va amalga oshirish;

- ilgʻor va maqbul xorijiy tajriba asosida sogʻliqni saqlash tizimi faoliyatining ustuvor yoʻnalishlari, oʻrta muddatli va uzoq muddatli rivojlanish ssenariylari va strategiyalari boʻyicha ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqish;

- tibbiy statistikasi shakllantirish va yuritish, statistik koʻrsatkichlarni shakllantirishda xalqaro standartlar va metodikalarni joriy etish boʻyicha takliflar ishlab chiqish, tibbiyot sohasidagi statistik maʼlumotlarni yigʻish, qayta ishlash, umumlashtirish, tahlil qilish, tarqatish va saqlash borasidagi ishlarni takomillashtirish.

XULOSA

2024 yil 1 yanvardan institut va uning hududiy boʻlinmalari xodimlari mehnatga haq toʻlash, moddiy ragʻbatlantirish va ijtimoiy himoya qilish shartlariga koʻra, tegishli ravishda, Sogʻliqni saqlash vazirligi va uning hududiy boshqaruv organlari xodimlariga tenglashtiriladi.[5]

Oʻzbekistonda 10,7 mln aholi sogʻlom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkohol isteʼmol qiladi va 16 foizi meva va sabzavotlarni yetarli miqdordan (kuniga 400 grammdan) kam isteʼmol qiladi.

Bu haqda 2022–2026 yillarga moʻljallangan Oʻzbekistonning taraqqiyot strategiyasini “Insonga eʼtibor va sifatli taʼlim yili”da amalga oshirishga oid davlat dasturida nazarda tutilgan. Tahlillarga koʻra, Oʻzbekiston aholisining 36,6 foizi taomga qoʻshimcha tuz qoʻshishi, 32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi, 38 foizida yuqori arterial bosim va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi, 26 foizining esa, jismoniy faolligi sustligi aniqlangan. Shunga koʻra, 2023 yildan aholi orasida yuqumli boʻlmagan kasalliklarning oldini olish, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida quyidagilarni nazarda tutuvchi “Toʻgʻri ovqatlanish va sogʻlom turmush tarzi” umummilliy harakati yoʻlga qoʻyiladi. Shuningdek, aholiga smartfon va mobil ilovalar yordamida oʻz sogʻligʻi va ovqatlanishini nazorat qilishni oʻrgatish, toʻgʻri ovqatlanish boʻyicha mobil ilova yaratilishi, bolalarga moʻljallangan nosogʻlom oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar, bolalar oziq-ovqat mahsulotlari hamda energetiklar, dori vositalari, biologik faol moddalar reklamasiga talablar kuchaytiriladi. Qolaversa, yoshi, tana tuzilishi, turmush tarzi va kasalliklarga moyilligidan kelib chiqib, bolalar, kattalar va keksalar uchun qisqa toʻgʻri ovqatlanish, sogʻlomlashtirish mashqlari va gigiena qoidalari toʻplamini yaratish, ish joylarida xodimlarning jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishi va sogʻlom ovqatlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish ham belgilangan.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Sh.Mirziyoevning Xalqaro baxshichilik festivali ochilishiga bagʻishlangan tantanali

marosimdagi nutqidan, 2019 yil 6 aprel, Surxondaryo. -B. 123-125-b

2. Jo'raev A.J. Tarbiyaviy darslarni o'tish. -T. O'qituvchi. 1994. -B.76-78-b

3. Kistaubaev S.U. O'zbekistonda ijtimoiy-ekologik vaziyat va barkamol avlodni shakllantirish muammolari. // SamDU Ilmiy tadqiqotlar axborotnomasi, 2011. №2. –B.28-31.

4. Erkaev A. Milliy g'oya mohiyati. - T.: 2000. -B.122-127

5. Soifnazarov I., Soifnazarova F. Ma'naviyatimizning umrboqiy sarchashmalari. – Toshkent: Mehnat, 1997. -B.33-41