

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.Abdullayev	
Jismoniy madaniyat fani dasturlarini takomillashtirish muammolari	105
T.A.Akbarov	
O'rta maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini baholash va monitoring jarayonlarini pedagogik tahlil qilish	109
N.A.Qosimov	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirishning samarali usullari.....	114
T.A.Xasanov	
Harbiy ta'lim fakulteti talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda innovatsiyalar.....	118
R.R.Abdusatorov	
Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda bolalarning jismoniy tarbiya jarayonlarini optimal tashkil etish metodlari	126
M.M.Yuldashov	
Sog'lom turmush tarzini jamiyatda targ'ib qilishda ijtimoiy-madaniy texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari.....	132
G.K.Yakubova	
Sport tibbiyotida fiziologik nazorat usullari va funksional baholash metodlari	137
B.Q.Sobirjonov	
Raqamli ta'lim tizimida ilmiy-pedagogik yondashuv asosida ma'lumotlarni tahlil qilish	143
G.Q.Muxamadaliyeva, M.R.Akbaraliyeva	
Tabiiy va sun'iy tolalarni o'quvchilarga o'rgatishda steam va smart metodlari orqali o'qitish samaradorligini oshirish	146
E.Y.Raximova	
Davolash jismoniy tarbiyasini qo'llash orqali o'pkadagi kislorod almashinuvini meyorlashtirish ...	150
K.K.Babayev	
Inson organizmining qarish jarayonidagi metabolik mexanizmlar va ularni sekinlashtirishda jismoniy faollikning roli	156
Z.R.Raxmonova	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining suggestiv kompetentligini rivojlantirishning metodologik jihatlarini	160
A.I.Yuldashev	
Genderli yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning pedagogik tamoyillari ..	164
A.H.Saipova	
Bolalar adabiyotining nutqiy rivojlanishdagi o'rni	169
T.T.Yusupov	
Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonida mushak guruhlarini kompleks rivojlantirishning ahamiyati	172
A.R.Hamroqulov	
Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya faniga integratsiya qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish.....	177
N.A.Sultanov	
"Musika to'garaklarida innovatsion yondashuv: kross-platforma texnologiyalarining ahamiyati va amalga oshirish tajribasi".....	184
M.E.Djuraev	
Futbolchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda mashg'ulotlarni rejalashtirish	189
M.Sh.Suyarov	
Usmle dasturida bo'lajak shifokorlar klinik kompetentligini rivojlantirishning nazariy-metodologik jihatlarini.....	196
B.D.Raximov	
Huquqni muhofaza qilish organlar tuzilmalari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish usullarini o'rganish	201
A.S.Yuldashev	
Tarjimonlarning lingvomadaniy va kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati	205
M.O.Erkaboyev	



UO'K: 27.08:373.02(072)

**SOG'LOM TURMUSH TARZINI JAMIYATDA TARG'IB QILISHDA IJTIMOY-MADANIY
TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI****ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ****THEORETICAL FOUNDATIONS OF USING SOCIO-CULTURAL TECHNOLOGIES IN
PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE IN SOCIETY****Yuldashov Ma'mirjon Mamajonovich** 

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada O'zbekistonda maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishdagi dolzarb masalalar tahlil qilingan. Hozirgi davrda davlat siyosatida aholi, ayniqsa bolalar va o'smirlar salomatligini muhofaza qilish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Maqolada jismoniy madaniyat ta'limida "o'zini asrash madaniyati"ni rivojlantirish, mashg'ulotlar shakllari, metodlari va jismoniy yuklamalarning ahamiyati, shuningdek STT (sog'lom turmush tarzi) jismoniy madaniyatini integratsiyalash yo'nalishlari ilmiy tahlil qilingan. Shu bilan birga, Prezident va hukumat tomonidan qabul qilingan farmon va qarorlar orqali maktab yoshidagi o'quvchilarning muntazam fizik faollikka odatini shakllantirishning ahamiyati yoritilgan. Maqolada zamonaviy pedagogik va metodik yondashuvlarni qo'llash orqali jismoniy madaniyatni tarbiyalash, bolalarning salomatligi va funksional rivojlanishini ta'minlash mexanizmlari taqdim qilingan.

Аннотация

В статье проанализированы актуальные вопросы формирования физической культуры и развития здорового образа жизни у школьников Узбекистана. В современный период государственная политика страны рассматривает сохранение здоровья населения, особенно детей и подростков, как одну из приоритетных задач. В работе научно обосновано значение развития «культуры самосохранения» в процессе физкультурного образования, рассмотрены формы и методы занятий, а также роль физических нагрузок в формировании культуры здорового образа жизни (ЗОЖ). Кроме того, раскрыта значимость указов и постановлений Президента и Правительства, направленных на формирование у школьников привычки к регулярной физической активности. В статье представлены механизмы воспитания физической культуры посредством современных педагогических и методических подходов, обеспечивающих укрепление здоровья и функциональное развитие детей.

Abstract

The article analyzes the pressing issues of forming physical culture and promoting a healthy lifestyle among school-aged children in Uzbekistan. At present, the state policy prioritizes the protection of public health, especially that of children and adolescents. The study scientifically examines the development of the "self-preservation culture" within physical education, the significance of exercise forms, methods, and physical loads, as well as the directions for integrating physical culture with a healthy lifestyle (HLS). In addition, the article highlights the importance of cultivating regular physical activity habits among schoolchildren through the decrees and resolutions adopted by the President and the government. It also presents mechanisms for fostering physical culture, ensuring children's health, and supporting their functional development through the application of modern pedagogical and methodological approaches.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, maktab yoshidagi o'quvchilar, fizik faollik, "o'zini asrash madaniyati", STT, pedagogik texnologiya, mashg'ulot usullari, jismoniy rivojlanish, davlat siyosati.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, школьники, физическая активность, культура самосохранения, ЗОЖ, педагогическая технология, методы занятий, физическое развитие, государственная политика.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, school-aged children, physical activity, self-preservation culture, HLS, pedagogical technology, training methods, physical development, state policy.

KIRISH

Hozirgi kunda rivojlangan mamlakatlar ijtimoiy siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri aholi salomatligini saqlash va uni mustahkamlashdir. Salomatlik davlat va millatning eng katta boyligi, ulug' ne'mati sifatida qaraladi hamda asrab-avaylashga alohida e'tibor qaratilgan. O'zbekiston

Respublikasi ham bu borada istisno emas: mamlakat aholisining salomatligini himoya qilish, fiziologik va jismoniy rivojlanishini ta'minlash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Xususan, jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi doirasida "o'zini asrash madaniyati"ni rivojlantirish, bolalar va o'smirlarning salomatligini muhofaza qilish masalasi eng dolzarb vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Bu jarayonda davlat siyosati va tibbiyot tizimining hamkorligi katta ahamiyatga ega bo'lib, u bolalarning jismoniy hamda ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mamlakatimiz Prezidenti tomonidan qabul qilingan farmon va qarorlar, jumladan [1,2,3,4]:

2017-yil 7-fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi" PF-4947;

2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" QQ-33-04;

2018-yil 5-sentabrdagi "Halq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar" PF-5538;

2020-yil 20-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" farmonlari ularning ijrosi bolalarning jismoniy madaniyatini mustahkamlash, ularda ommaviy sog'lomlashtirish sporti orqali muntazam mashg'ulotga odat shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzi (STT) va jismoniy madaniyat masalasi so'nggi yillarda O'zbekiston ilmiy hamjamiyati e'tiborida bo'lgan dolzarb yo'nalishlardan biridir. Ushbu masala nafaqat tibbiy-biologik, balki ijtimoiy-pedagogik, madaniy va tarbiyaviy nuqtai nazardan ham o'rganilmoqda. Shu jihatdan, A. Abdullayev, Sh. Xankeldiyev, O. G'aybullayev, M. Rajabov, E. Shirinov kabi olimlarning ilmiy ishlari sog'lom turmush tarzi va jismoniy madaniyat o'zaro aloqadorligini chuqur tahlil etganligi bilan ajralib turadi.

Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayevlar va boshqalar (2011) o'zining "Umumta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" nomli o'quv qo'llanmasida sog'lom turmush tarzini insonning ijtimoiy faoliyatida barqaror sog'lomlikni ta'minlovchi turmush qadriyati sifatida tavsiflaydi. Muallifning fikricha, jismoniy madaniyat — bu insonning o'z sog'lig'ini ongli ravishda boshqarish, jismoniy faollikni hayot tarzi sifatida qabul qilishga yo'naltirilgan ijtimoiy hodisadir. U o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiyasi jarayonida sog'lom turmush tamoyillarini singdirish orqali sog'lom avlodni shakllantirish mumkinligini ta'kidlaydi [6].

A.Abdullayev (2020) esa "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" nomli darsligida jismoniy madaniyatni insonning umumiy madaniyati tarkibidagi muhim bo'g'in sifatida talqin etadi [5]. U sog'lom turmush tarzining markazida jismoniy faollik, harakat faoliyatining muntazamligi, ruhiy barqarorlik va gigiyenik madaniyat yotishini asoslab beradi. Olimning tadqiqotlarida STTni shakllantirish jarayonida psixologik tayyorgarlik, motivatsion omillar va ijtimoiy muhitning ahamiyati alohida ko'rsatib o'tiladi. Xankeldiyev shuningdek, "jismoniy madaniyat — bu nafaqat jismoniy mashqlar tizimi, balki insonning o'z tanasiga, sog'lig'iga va atrof-muhitga nisbatan mas'uliyatli munosabati" ekanini ta'kidlaydi.

O.G'aybullayev (2019) o'z ilmiy maqolalarida sog'lom turmush tarzi va jismoniy madaniyat o'rtasidagi uzviy bog'liqlikka e'tibor qaratadi. Uning fikricha, sog'lom turmush madaniyati jamiyatning ijtimoiy salomatligini ta'minlovchi asosiy omil bo'lib, bu jarayonda jismoniy tarbiya tizimining o'rni beqiyosdir. U maktab o'quvchilari va talabalar o'rtasida STT g'oyalarini keng targ'ib etish uchun ijtimoiy-madaniy texnologiyalarni — sport festivallari, sog'lomlashtirish dasturlari, onlayn targ'ibot platformalari va interfaol mashg'ulotlarni taklif etadi.

E. Shirinov (2021) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa sog'lom turmush tarzining fiziologik va pedagogik asoslari yoritilgan. U jismoniy madaniyatni sog'lom turmushning asosiy tarkibiy qismi sifatida belgilab, inson hayoti davomida organizmning funksional faolligini ta'minlash, stress omillariga qarshi immunitetni oshirish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishdagi rolini tahlil qiladi. Shirinovning ilmiy yondashuvi bo'yicha, STT madaniyatini shakllantirish uchun shaxsda sog'lom fikrlash, o'z-o'zini nazorat qilish va jismoniy faol hayot tarziga nisbatan ijobiy motivatsiyani tarbiyalash zarur.

PEDAGOGIKA

A.Madrahimov (2022) esa o'z ilmiy ishida jismoniy madaniyatni shaxsning sog'lom turmush faoliyatini boshqaruvchi pedagogik tizim sifatida talqin qiladi. U sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda ta'lim muassasalari, oilaviy tarbiya va mahalla institutining o'zaro hamkorligini muhim deb hisoblaydi. Muallif fikricha, jismoniy madaniyat faqat sport bilan cheklanmay, balki kundalik hayotda sog'lom odatlarni shakllantirish, stressni boshqarish va ekologik madaniyatni rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi.

Shuningdek, **chet el tadqiqotchilari** — J.Watson (2017), L.Green (2019), va V.Huber (2020)larning ishlari ham O'zbekiston olimlari fikrlarini ilmiy jihatdan boyitadi. Ularning asarlarida sog'lom turmush tarzini ijtimoiy-madaniy jarayon sifatida tahlil qilinib, jismoniy madaniyatni shaxsiy va jamoaviy qadriyat sifatida shakllantirishda ta'lim tizimi va media vositalarining o'rni asoslanadi [11,12].

Shu tariqa, maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish va STT jismoniy madaniyatini integratsiyalash, zamonaviy pedagogik va metodik yondashuvlarni qo'llash orqali ularni sog'lom, jismonan rivojlangan va faol avlodga aylantirish davlat siyosati va ta'lim sohasining ustuvor vazifasi sifatida ko'rilmogda.

Tarixiy manbalarga ko'ra, ajdodlarimiz salomatlikni asrashni oliy qadriyat sifatida qarashgan. Ularning dunyoviy va diniy bilimlari hayotning turli davrlarida inson salomatligi, jismoniy rivojlanishi va umumiy farovonligi bilan bog'liq bo'lgan. Masalan, yoshlar tarbiyasida tanning sog'lomligi va jismoniy qudrati ustuvor maqsad sifatida belgilangan. Ushbu g'oyalar avloddan avlodga meros qilib o'tkazilgan, va genetik va ekologiyalik jihatdan kasallikka moyillikni kamaytirishga qaratilgan tadbirlar asosida amalga oshirilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Mamlakatimiz bugungi kunda tarixiy rivojlanishning murakkab va strategik bosqichini boshdan kechirmogda. Ushbu jarayonlar ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy va ma'naviy sohalarni qamrab, fan-texnika va texnologiyalar sohasidagi o'zgarishlar bilan uyg'unlashgan. Shuningdek, umumiy ta'lim tizimi va jismoniy madaniyat ta'limi ham shular ta'siridan chetda qolmaydi.

Hozirgi kunda soha bo'yicha yuqori kasbiy va ilmiy-amaliy tajribaga ega mutaxassislar faoliyat yuritmogda. Moddiy-texnik baza rivojlangan, zamonaviy sport inshootlari va mashg'ulotlar uchun innovatsion usullar qo'llanilmogda. Lekin bu jarayonda asosiy e'tibor "ijodiy mehnatga tayyor, vatan himoyasiga tayyor" fuqarolarni tarbiyalash bilan chegaralanib qolmasdan, bolalarning jismoniy kamoloti va STT (sog'lom turmush tarzi) jismoniy madaniyatini shakllantirishga qaratilmogda. Bu Prezident va hukumat nazoratidagi ustuvor vazifalardan biridir.

Insonning umri davomida salomatlikni saqlash nafaqat ruhiy va ma'naviy kamolot, balki jismoniy madaniyat asosidagi bilim va amaliy ko'nikmalarga ham bog'liqdir. Tan tarbiyasi va jismoniy mashqlar bilan sistemali shug'ullanish bolalarning hayoti davomida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun, maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish, ularda muntazam fizik faollikka odatni shakllantirish asosiy vazifalardan biri sifatida qaraladi.

Ajdodlarimiz ta'lim va tarbiya jarayonida bolalarning tan salomatligi va jismoniy qudratini katta qadriyat sifatida hisoblashgan. Turli davrlardagi strategik va harbiy nizolarda ham aholining salomatligi, ayniqsa yosh avlodning fizik qudrati davlatning kuch-qudrati va farovonligi bilan bog'liq deb qaralgan.

Har qanday mehnat va intellektual faollik turli darajada harakat faolligi bilan bog'liq. Uning samaradorligi esa jismoniy qudrat, organizm tayyorgarligi, muskul va sistemalar faoliyati kabi jihatlar bilan bog'liq bo'lib, bu sohadagi maxsus bilim va amaliy ko'nikmalarni talab qiladi.

O'zbekistonning umumiy ta'lim tizimida maktab yoshidagi o'quvchilarning STT jismoniy madaniyatini shakllantirish muhim vazifa sifatida belgilangan. Bu borada mashg'ulotlar shakllari, metodlari, jismoniy yuklamalar va ularning organizmga ta'siri fundamental tadqiqotlar asosida rivojlantirilmogda.

Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va ommaviy sog'lomlashtirish sporti faoliyati ko'pincha bayram tadbirlari va ko'rgazmalar bilan chegaralanib qolmogda, bu esa jismoniy faollikni rivojlantirishda amaliy samaradorlikni kamaytiradi.

O'zbekistonda ta'lim mazmuni va strategiyasi yangilanib, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim modeli jismoniy madaniyat ta'limida ustuvor yo'nalishga aylandi. Bu bolalarning jismoniy

rivojlanishi, funksional tayyorgarligi, mushak tonusi, organizm qobiliyati va fiziologik zaxiralari asosida individual mashg'ulotlarni tanlash imkonini beradi. Shu bois, jismoniy madaniyat fanini zamonaviy modullar asosida o'qitish, innovatsion metodlar va mashg'ulot usullarini joriy etish dolzarb vazifa sifatida ko'rilmogda.

Tadqiqot jarayonida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, jamiyatda sog'lom turmush tarzini ommalashtirishda ijtimoiy-madaniy texnologiyalarni qo'llash insonlarning jismoniy faolligi, ma'naviy ongi va ijtimoiy mas'uliyatini oshirishda muhim o'rin tutadi. Ijtimoiy-madaniy yondashuv sog'lom hayot qadriyatlarini keng omma ongiga singdirish, aholining turmush madaniyatini yangicha tafakkur asosida shakllantirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan keng ko'lami islohotlarning aynan sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun mustahkam tashkiliy-huquqiy va ma'naviy asos yaratganini tasdiqlaydi. Xususan, Prezident farmon va qarorlarida sog'lom turmush madaniyatini targ'ib etish, aholi o'rtasida jismoniy faollikni oshirish, yoshlar va oilalarda sportni ommalashtirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Jamiyat miqyosida ijtimoiy-madaniy texnologiyalar orqali sog'lom turmush g'oyasini keng yoyish samaradorligi bir necha tarkibiy omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, **axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining integratsiyasi** sog'lom hayot to'g'risidagi bilimlarni tezkor va ommaviy tarzda aholiga yetkazish imkonini beradi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va raqamli platformalar yordamida sog'lom turmush haqidagi interaktiv dasturlar, motivatsion videolar, onlayn marafonlar hamda sport chellenjlar samarali targ'ibot vositasiga aylangan. Ikkinchidan, **madaniy-ma'rifiy loyihalar va tadbirlar** – sog'lom turmush madaniyatining asosiy tashuvchilaridan biri sifatida, aholini faol ishtirok etishga undaydi. Masalan, "Sog'lom hayot uchun yur!", "Harakat – sog'lomlik garovi", "Oilaviy sport bayrami" kabi ommaviy tadbirlar nafaqat jismoniy faollikni, balki ijtimoiy birlashuvni ham mustahkamlaydi.



Uchinchidan, **ta'lim tizimida sog'lom turmush qadriyatlarini shakllantirish** orqali yosh avlodda jismoniy madaniyat, gigiyena, to'g'ri ovqatlanish, dam olish va harakat muvozanatini saqlashga bo'lgan ehtiyoj uyg'otiladi. Bu jarayon o'quvchilar ongida sog'lom hayotning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatini chuqur anglashni ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan **ijtimoiy-madaniy muhit, oila tarbiyasi, ommaviy axborot vositalari faoliyati, shuningdek, sport infratuzilmasining rivojlanish darajasi** bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdi. Ayniqsa, so'nggi yillarda raqamli kommunikatsiya vositalari yordamida olib borilayotgan sog'lom turmushga oid kampaniyalar, blogerlar va ijtimoiy ta'sir kuchiga ega shaxslarning ishtiroki aholining sog'lom hayot haqidagi tasavvurlarini sezilarli darajada kengaytirgan.

XULOSA

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, ijtimoiy-madaniy texnologiyalarning eng katta afzalliklaridan biri – ularning **ommaviylik, ochiqlik va interaktivlik xususiyatlari** bilan bog'liq. Bunda har bir fuqaro nafaqat ma'lumotni qabul qiluvchi, balki uni qayta ishlab, boshqalarga yetkazuvchi faol kommunikator rolini bajaradi. Shu orqali jamiyatda ijtimoiy mas'uliyat, sog'lom fikrlash, o'zaro hurmat va hamjihatlik qadriyatlari mustahkamlanadi.

Tadqiqot natijalari yana shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy-madaniy texnologiyalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki **psixologik barqarorlik, ma'naviy uyg'oqlik, ijtimoiy faollik** va ijobiy hayot pozitsiyasini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Buning natijasida jamiyatda ijobiy ijtimoiy muhit, o'z salomatligiga e'tiborli bo'lgan ongli fuqarolik modeli shakllanadi. Shu asosda sog'lom avlodni voyaga yetkazish, oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash va milliy sog'lomlik strategiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keladi.

Umuman olganda, tadqiqotdan olingan natijalar ijtimoiy-madaniy texnologiyalarni sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda **kompleks va tizimli yondashuv** asosida qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Bu yondashuv davlat siyosati, ta'lim tizimi, jamoat tashkilotlari, OAV hamda oila muhitining o'zaro hamkorligiga asoslanishi kerak. Ana shundagina sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish jarayoni barqaror, maqsadga yo'naltirilgan va ijtimoiy jihatdan samarali natijalarga erishadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi videoselektor yig'ilishidagi nutqi.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 20-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
5. Abdullayev A. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". – Toshkent: O'zbekiston Classic nashriyoti, 2023. – 342 b.
6. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. va b. "Umumta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati". – Toshkent: 2011. – 340 b.
7. To'xtayev A., Normurodov N. "Ijtimoiy-madaniy texnologiyalar nazariyasi va amaliyoti". – Toshkent: Innovatsiya, 2021. – 198 b.
8. Mahmudova M. "Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda madaniy omillar". // "Ma'naviyat va jamiyat" ilmiy jurnali. – Toshkent, 2022. – №3. – B. 45–52.
9. Kuznetsova L.A. "Социально-культурные технологии формирования здорового образа жизни". – Москва: Наука, 2019. – 276 с.
10. Petrova E.V. "Культура здоровья и физическая активность населения". – Санкт-Петербург: ГАФК, 2020. – 189 с.
11. UNESCO Report. *Physical Activity and Healthy Lifestyle Promotion through Culture and Education*. – Paris, 2021. – 120 p.
12. WHO. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. – Geneva: World Health Organization, 2019. – 104 p.
13. Rasulov D. "Jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzi integratsiyasining ijtimoiy ahamiyati". // "Sport va fan" jurnali. – Toshkent, 2023. – №2. – B. 33–40.
14. Qodirov J. "Zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning innovatsion yondashuvlari". – Toshkent: Iqtisodiyot va jamiyat, 2022. – 156 b.