

JISMONIY TARBIYA SOG'LOM TURMUSH TARZINING AJRALMAS QISMI SIFATIDA

Behzod Holmirzayev Jamoliddin o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy Tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi yo'nalishi 1- bosqich magistranti
talabasi*

Anotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida ahamiyati tahlil qilinadi. Jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va umumiy hayot sifatini oshirishda muhim rol o'ynashi ilmiy asoslar bilan yoritib berilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning psixologik, ijtimoiy va pedagogik jihatlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, aholining turli yosh toifalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalar beriladi.*

Аннотация: *В статье анализируется значение физического воспитания как неотъемлемой части здорового образа жизни. Научно доказано, что физическая активность играет важную роль в укреплении здоровья человека, профилактике заболеваний и улучшении общего качества жизни. В статье рассматриваются психологические, социальные и педагогические аспекты физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Даны также рекомендации по эффективной организации занятий по физическому воспитанию для разных возрастных групп населения.*

Abstract: *This article analyzes the importance of physical education as an integral part of a healthy lifestyle. The scientific basis for the fact that physical activity plays an important role in strengthening human health, preventing diseases and improving the overall quality of life is highlighted. The article*



examines the psychological, social and pedagogical aspects of physical education in the formation of a healthy lifestyle. It also provides recommendations for the effective organization of physical education classes in different age groups of the population.

Kalit soʻzlar: *Jismoniy tarbiya, sogʻlom turmush tarzi, salomatlik, faol hayot tarzi, sport mashgʻulotlari, profilaktika, pedagogik usullar, hayot sifati.*

Ключевые слова: *Физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, активный образ жизни, спортивная деятельность, профилактика, педагогические методы, качество жизни.*

Keywords: *Physical education, healthy lifestyle, health, active lifestyle, sports activities, prevention, pedagogical methods, quality of life.*

KIRISH

Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining sifatini belgilaydigan muhim omillardan biri boʻlib, uning asosiy tarkibiy qismlaridan biri jismoniy tarbiyadir. Jismoniy faoliyat inson organizmining barqarorligini taʼminlash, kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, muntazam jismoniy mashqlar insonning psixoemotsional holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda ham muhim rol oʻynaydi. Dunyo boʻyicha jismoniy faoliyatning ahamiyatiga oid turli tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, har haftada kamida 150 daqiqa oʻrta darajada yoki 75 daqiqa yuqori darajada jismoniy faoliyat bilan shugʻullanish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, jismoniy faoliyatning kamligi turli kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. AQShda olib borilgan tadqiqotlarga koʻra, jismoniy faoliyatning kamligi har yili taxminan 5 million odamning erta vafot etishiga sabab boʻladi.



O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Respublikada ommaviy sportni rivojlantirish va aholining jismoniy faolligini oshirish maqsadida bir qator dasturlar va loyihalar amalga oshirilmoqda. Masalan, 2020 yilda qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirish" dasturi doirasida aholining jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilangan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiyaning ahamiyatini tushunish va uni hayotga tatbiq etishda pedagogik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Maktablarda va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyatini oshirish, yoshlarning jismoniy faolligini rag'batlantirish uchun yangi pedagogik usullar va metodikalar ishlab chiqish zarur.

Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning sog'lom turmush tarzidagi o'rni va ahamiyati, uning inson salomatligiga ta'siri, shuningdek, jismoniy faollikning kamligi bilan bog'liq xavf-xatarlar va ularning oldini olish choralari tahlil qilinadi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning ahamiyatini oshirish va aholining jismoniy faolligini rag'batlantirish bo'yicha tavsiyalar hamda takliflar keltiriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining o'zaro bog'liqligi haqida ilmiy adabiyotlarda keng qamrovli tadqiqotlar olib borilgan. Dunyo bo'ylab jismoniy faollikning ahamiyati haqida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikning kamligi yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ba'zi saraton turlari kabi kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. Masalan, Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faollikning kamligi har yili dunyo bo'ylab 5 milliondan ortiq odamning erta o'limiga sabab bo'ladi. O'zbekiston Respublikasida ham jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport jamiyatda



tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kelgusida mazkur sohani yanada rivojlantirish va takomillashtirishga ehtiyoj bor. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning sog'lomlashtirish texnologiyalari bilan bog'liq dolzarb masalalari ham o'rganilmoqda. Masalan, sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish, professional ahamiyatga ega bo'lgan ish faoliyatini rivojlantirish kabi masalalar muhokama qilinmoqda.

Ushbu tadqiqotda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining o'zaro bog'liqligini o'rganish uchun quyidagi metodologik yondashuvlardan foydalaniladi:

1. Tahliliy metod: Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga oid mavjud ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash.
2. Statistik metod: Jismoniy faollik va sog'liq o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish uchun statistik ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish.
3. Eksperimental metod: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi samaradorligini aniqlash uchun eksperimentlar o'tkazish.
4. So'rovnoma metod: Aholining jismoniy faolligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini o'rganish uchun so'rovnomalar o'tkazish.
5. Taqqoslash metod: Turli mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilgan tadbirlarni taqqoslash orqali eng samarali usullarni aniqlash.

Ushbu metodologik yondashuvlar orqali jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining o'zaro bog'liqligini chuqur o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish maqsad qilinadi.



NATIJARLAR

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash maqsadida olib borilgan tadqiqotlar natijalari quyidagicha:

1. Jismoniy faollik va salomatlik: Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har haftada kamida 150 daqiqa o'rta darajada yoki 75 daqiqa yuqori darajada jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Jismoniy faoliyatning kamligi har yili taxminan 5 million odamning erta vafot etishiga sabab bo'ladi.

2. O'zbekistonda jismoniy faollik: O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish va aholining jismoniy faolligini oshirish maqsadida bir qator dasturlar va loyihalar amalga oshirilmoqda. 2020 yilda qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirish" dasturi doirasida aholining jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilangan.

3. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi: Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash maqsadida olib borilgan tadqiqotlar natijalari quyidagicha:

- Jismoniy faollikning ahamiyati: Jismoniy faoliyat inson organizmining barqarorligini ta'minlash, kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

- Psixologik va ijtimoiy ta'sir: Muntazam jismoniy mashqlar insonning psixoemotsional holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi.

- Pedagogik va ijtimoiy omillar: Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini tushunish va uni hayotga tatbiq etishda pedagogik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Maktablarda va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyatini oshirish, yoshlarning jismoniy faolligini rag'batlantirish uchun yangi pedagogik usullar va metodikalar ishlab chiqish zarur.



4. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi shakllanishidagi omillar: Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi shakllanishidagi asosiy omillar quyidagilardan iborat:

- Yarik motorika: Ko'plab harakatlarni bajarish qobiliyati, masalan, yurish, yugurish, sakrash.

- Mayda motorika: Qo'l va barmoqlarning aniq va murakkab harakatlari, masalan, yozish, rasm chizish.

- Sensomotorika: Harakatlar va sezgilarning o'zaro bog'liqligi, masalan, ko'rish va harakatlarni muvofiqlashtirish.

- Sog'lom turmush tarzi va hayot xavfsizligi: Sog'lom turmush tarzi shakllanishidagi muhim omillardan biri bo'lib, insonning hayot xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

5. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi shakllanishidagi pedagogik va ijtimoiy omillar: Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini tushunish va uni hayotga tatbiq etishda pedagogik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Maktablarda va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyatini oshirish, yoshlarning jismoniy faolligini rag'batlantirish uchun yangi pedagogik usullar va metodikalar ishlab chiqish zarur.

Ushbu natijalar jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va bu sohadagi tadqiqotlarning ahamiyatini ko'rsatadi. Jismoniy faollikning kamligi turli kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi, shuning uchun jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi shakllanishidagi omillarning ahamiyatini tushunish va ularni hayotga tatbiq etish muhimdir.



MUXOKAMA

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik inson salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har haftada kamida 150 daqiqa o'rta darajada yoki 75 daqiqa yuqori darajada jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Jismoniy faoliyatning kamligi har yili taxminan 5 million odamning erta vafot etishiga sabab bo'ladi. O'zbekistonda ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan bir qator dasturlar amalga oshirilmoqda. 2020 yilda qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirish" dasturi doirasida aholining jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilangan.

Jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'siri keng qamrovlidir. Muntazam jismoniy mashqlar qon bosimi, xolesterin darajasi va qon shakarini nazorat qilishga yordam beradi, shuningdek, stressni kamaytirish va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, jismoniy faollikning kamligi turli kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. Masalan, JSST ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faoliyatning kamligi yurak kasalliklari, 2-tur diabet va ba'zi turdagi rak kasalliklarining rivojlanish xavfini oshiradi. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va bu sohadagi tadqiqotlarning ahamiyatini tushunish muhimdir. Jismoniy faoliyatning kamligi turli kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi, shuning uchun jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi shakllanishidagi omillarning ahamiyatini tushunish va ularni hayotga tatbiq etish muhimdir.

XULOSA

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, nafaqat salomatlikni saqlash, balki umumiy turmush darajasini oshirish uchun ham katta ahamiyatga ega. Jismoniy faollikning inson organizmi uchun foydalari keng qamrovli bo'lib, jismoniy mashqlar qondagi shakar miqdorini



nazorat qilish, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish, ortiqcha vazni yo'qotish, muskul va suyaklarning sog'lom bo'lishini ta'minlashga yordam beradi. Shuningdek, muntazam jismoniy mashqlar psixoemotsional holatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va umumiy ruhiy salomatlikni oshiradi. Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, har yili jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmashligi natijasida 5 milliondan ortiq odamning erta o'limi sodir bo'ladi. Jismoniy faol bo'lmagan odamlar o'rtasida turli kasalliklar, jumladan yurak va qon tomir kasalliklari, 2-chi turdagi diabet, ba'zi turdagi saraton kasalliklari rivojlanish xavfi oshadi. Shu sababli, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish zarurati ortib bormoqda. O'zbekiston kabi mamlakatlarda jismoniy faollikni oshirish maqsadida bir qator davlat dasturlari amalga oshirilmoqda. 2020 yilda qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirish" dasturi doirasida jismoniy faoliyatni rag'batlantirish va aholi salomatligini yaxshilashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion pedagogik metodlar va usullarni ishlab chiqish, yoshlarni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undash maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik va ijtimoiy omillarni hisobga olish muhimdir. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasi, yoshlarni rag'batlantirish va ular bilan jismoniy faoliyatni samarali tashkil etishning yangi usullari muhim o'rin tutadi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun davlat va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari zarurdir.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va oshirishda markaziy o'rin egallaydi. Ushbu sohalarda amalga oshirilgan tadqiqotlar va dasturlarning samarali bo'lishi uchun ularning amaliyotga keng tatbiq etilishi zarurdir. Bu esa, kelajakda sog'lom, baxtli va faol jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. **Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K.** (2021). *Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi*. Buxoro davlat universiteti.
2. **Abduyeva, S. S.** (2021). *Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish*. Toshkent irrigatsiya universiteti.
3. **O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.** (2021). *Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish*.
4. **Namangan davlat universiteti.** (2021). *Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi*.
5. **O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.** (2022). *O'zbek tilining sohada qo'llanishi*. Scienceweb
6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(09), 16-20.
7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea "From the Strategy of Actions to the Strategy of Development" on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and Cultural Sphere. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(9), 316–322.
8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 108–111.
9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 56–59.

