

JISMONIY MADANIYATNING INSON SALOMATLIGINING ASOSI:

Ergashov Shoxrux Yusuf o'g'li

*Denov Tadbirkorlik va Pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası
o'qituvchisi. ergashovshoxrux0097@gmail.com*

Toshpo'latova Nodira Ilxom qizi

*Denov Tadbirkorlik va Pedagogika Instituti 1-kurs talabasi
nodiratoshpolatova73@gmail.com*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy madaniyatning inson salomatligidagi o'rni tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya va sportning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ijobiy ta'siri ilmiy adabiyotlar asosida yoritishga harakat qiladi.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turush tarzi, salomatlik, yurak va qon tomirlari.*

PHYSICAL CULTURE IS THE BASIS OF HUMAN HEALTH:

Annotation: *This article analyzes the role of physical culture in human health. It attempts to highlight the positive impact of physical education and sports on physical, mental and social health based on scientific literature.*

Keywords: *Physical education, sports, healthy lifestyle, health, heart and blood vessels.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Аннотация: *В статье анализируется роль физической культуры в здоровье человека. В нем делается попытка подчеркнуть положительное влияние физического воспитания и спорта на физическое, психическое и социальное здоровье на основе научной литературы.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, сердце и сосуды.*

KIRISH

Jismoniy madaniyat — bu jamiyatda insonlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash vositasidir. Ushbu maqola jismoniy madaniyatning inson sog'lig'iga ta'sirini tahlil qilishni maqsad qilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili:

Ismoilov H. "Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosi" nomli maqolasida jismoniy tarbiya nafaqat inson organizimi balki ruhiy sog'lomligining asosi hisoblanishi hamda muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi shaxslarda

yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirish, shuningdek, suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi deb takidlaydi⁵.

Hanna B, Tetiana K, Saniya Sh. "Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15" Ushbu maqolada mualliflar jismoniy tarbiyaning o'quvchilar salomatlik madaniyatini shakllantirishdagi o'rnini tahlil qilganlar. Ular jismoniy tarbiya orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy va axloqiy salomatlikni ham rivojlantirish mumkinligini ta'kidlaydilar. Maqolada jismoniy tarbiya darslarining o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirishdagi ahamiyati haqida ma'lumot berishgan.⁶

Tadqiqot metodologiyasi:

Ushbu maqola o'z ichiga muammolarni emas balki jismoniy tarbiyaning inson hayotidagi ro'li haqida ma'lumot berishga qaratilgan hamda mavzuga oid bir qancha adabiyotlar tahlil qilinib shular asosida yozilgan.

Tahlil va natijalar:

Tadqiqotlar tahliliga ko'ra, jismoniy madaniyat inson salomatligining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ismoilov (2025) o'z maqolasida jismoniy tarbiyaning yurak-qon tomir tizimi, suyak va mushak tuzilmalari, hamda ruhiy barqarorlikka ta'sirini keng yoritgan. Xuddi shunday, xorijlik olimlar – Boyko, Kozlova va Sharafutdinova (2022) – jismoniy tarbiya orqali o'quvchilarda sog'lom turmush madaniyati shakllanishini ta'kidlab o'tishgan.

O'rganilgan adabiyotlar va mavjud dasturiy hujjatlar asosida quyidagi tahliliy natijalar aniqlandi:

1. Jismoniy faollikning oshirilishi yurak qon tomir tizimi kasalliklarining kamayishiga olib kelmoqda. Shu bilan birga, mushaklar kuchayib, immunitet tizimi yaxshilanadi.

2. Ruhiy salomatlik nuqtai nazaridan, jismoniy tarbiya stress, xavotirlik va depressiya holatlarini kamaytirishga xizmat qilmoqda. Bu esa psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

3. Ijtimoiy ta'sir jihatidan, sport va jismoniy tarbiya orqali ijtimoiylashuv, jamoada ishlash, yetakchilik, tartib-intizom kabi ijobiy fazilatlar shakllanmoqda.

4. Davlat siyosati doirasida esa jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan ko'plab islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan:

✓ Mahallalarda mini sport maydonchalari va yugurish yo'lakchalari tashkil etildi.

✓ Nogironlar uchun maxsus sport infratuzilmasi yo'lga qo'yildi.

✓ Milliy sport turlarining rivojiga alohida e'tibor qaratildi.

✓ Aholining jismoniy faolligini oshirish maqsadida ommaviy sport tadbirlari tashkil qilinmoqda.

1-jadval: Jismoniy madaniyatning inson salomatligiga ta'siri.

⁵ Ismoilov, H. Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosi. Pedagogik Tadqiqotlar Jurnali, 3(1) (2025).

⁶ Boyko, H., Kozlova, T., & Sharafutdinova, S. (2022). The Impact of Physical Education on the Formation of the Health Culture of Students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15. <https://www.researchgate.net/publication/366796763>

Jismoniy faoliyat turi:	Jismoniy salomatlikka ta'siri:	Ruhiy salomatlikka ta'siri:	Ijtimoiy ta'siri:
Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.	Yurak-qon tomir, nafas olish tizimini mustahkamlash.	Stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi.	Guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.
Sport turlari (futbol, yugurish).	Muskullarni mustahkamlash, umumiy chidamlilikni oshiradi.	O'ziga ishonchni oshiradi, depressiyani kamaytiradi.	Do'stlar orttirish, ijtimoiylashuv.
Yoga, stretching.	Moslashuvchanlikni oshiradi, bo'g'imlarga foydali.	Ichki tinchlik va ruhiy barqarorlik beradi.	Jamiyatda o'z o'rnini topishga yordam beradi.
Tonggi badantarbiya.	Organizmni uyg'otadi, qon aylanishini faollashtiradi.	Kunning faol boshlanishi, hushyorlikni oshiradi.	Oila va bolalar bilan sog'lom muhit yaratadi.

Shunday qilib, tahlil natijalariga ko'ra, jismoniy madaniyat nafaqat salomatlikning asosi, balki sog'lom jamiyat barpo etishning muhim vositasi hisoblanadi.

Xulosa:

Xulosa qiladigan bo'lsak jismoniy tarbiya va sport nafaqat jismoniy sog'likni mustahkamlaydi, balki ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, immunitet va mushak tuzilmasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shu bilan birga stress, xavotir va depressiyani kamaytiradi.

Sport orqali jamoaviy ishlash, ijtimoiylashuv va tartib-intizom kabi fazilatlar shakllanadi. Shu sababli, jismoniy madaniyat sog'lom jamiyatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ismoilov, H. Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosi. Pedagogik Tadqiqotlar Jurnal, 3(1) (2025).
2. Boyko, H., Kozlova, T., & Sharafutdinova, S. (2022). The Impact of Physical Education on the Formation of the Health Culture of Students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15. <https://www.researchgate.net/publication/366796763>
3. Ergashov, Sh. & Mingliboyev, E. (2024). E-sport va an'anaviy sportning o'rtasidagi farqi. New Renaissance: International Scientific Journal, 2(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15163760>.
4. Ergashev Abdullajon Toxirjon o'g'li, FUTBOLCHILARINI JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH USULLARI , Universal xalqaro ilmiy jurnal: Jild 2 № 2 (2025):

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi vedio seliktori yig'ilishi.