

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY  
TARBIYANING ROLI.**

*Jizzax politexnika instituti “Jismoniy tarbiya” kafedrası*

*PhD, Dotsent v/b Azimova Sitora Yusufjonovna*

**Annotatsiya**

Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning inson salomatligiga ta’siri hamda jamiyat taraqqiyotidagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, jismoniy faollikni oshirish orqali yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash masalalari tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar**

sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, salomatlik, jismoniy faollik, tarbiya, sport.

**Abstract**

The article discusses the importance of physical education in the formation of a healthy lifestyle, its impact on human health and its role in the development of society from a scientific and theoretical perspective. It also analyzes the issues of comprehensively educating the younger generation through increasing physical activity.

**Key words**

healthy lifestyle, physical education, health, physical activity, education, sports.

Hozirgi davrida inson salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. Sog‘lom jamiyatni barpo etishda jismoniy tarbiya alohida o‘rin tutadi. Chunki jismoniy tarbiya nafaqat insonning jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi, balki uning ruhiy va ijtimoiy barkamolligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya – bu inson organizmini mustahkamlash, harakat faoliyatini rivojlantirish hamda sog‘lom hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan tizimli jarayondir. U bolalik davridan boshlab inson hayotining barcha bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Birinchi, jismoniy tarbiya sog‘liqni mustahkamlaydi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari va mushaklarning faoliyatini yaxshilaydi. Natijada organizm turli kasalliklarga nisbatan chidamli bo‘ladi.

Ikkinchi, jismoniy tarbiya psixologik holatni yaxshilaydi. Sport va jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi hamda insonda ijobiy emotsiyalarni shakllantiradi. Bu esa o‘z navbatida samarali mehnat va o‘qish faoliyatiga xizmat qiladi. Uchinchi, jismoniy tarbiya ijtimoiy tarbiyaning muhim vositasidir.

Jamoaviy sport turlari orqali insonda hamkorlik, intizom, mas'uliyat kabi fazilatlar rivojlanadi. Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida bu jihatlar alohida ahamiyatga ega.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya bilan bir qatorda to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va kun tartibiga rioya qilish muhim hisoblanadi. Bu omillar o'zaro uyg'un holda inson salomatligini ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollikning inson salomatligiga ijobiy ta'sirini asoslab beradi. Avvalo, jismoniy tarbiya nazariyasiga oid tadqiqotlarda uning inson organizmiga kompleks ta'siri alohida ta'kidlanadi. Olimlarning fikricha, muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, moddalar almashinuvini yaxshilash va immunitetni oshirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan, jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosiy komponenti sifatida qaraladi.

Pedagogik adabiyotlarda esa jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy ahamiyati keng yoritilgan. Tadqiqotchilar jismoniy mashg'ulotlar orqali yosh avlodda intizom, irodaviy sifatlar, jamoada ishlash ko'nikmalari shakllanishini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish bo'yicha olib borilgan izlanishlar muhim ahamiyatga ega.

Psixologik tadqiqotlarda jismoniy faollikning ruhiy holatga ta'siri o'rganilgan. Natijalarga ko'ra, sport bilan muntazam shug'ullanish stress darajasini kamaytiradi, depressiv holatlarning oldini oladi hamda insonning umumiy hayot sifatini oshiradi. Bu esa sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Xorijiy tadqiqotlarda sog'lom turmush tarzining integrativ modeli ishlab chiqilgan bo'lib, unda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy muhit o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Ushbu yondashuv jismoniy tarbiyani sog'lom hayotning markaziy elementi sifatida belgilaydi. Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa milliy an'analar va sharoitlardan kelib chiqib jismoniy tarbiyani rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Ular jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish orqali aholining salomatlik darajasini oshirish mumkinligini asoslab berganlar.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzini shakllantirishda nafaqat fiziologik, balki pedagogik va psixologik jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ushbu yo'nalishda ilmiy izlanishlarni davom ettirish va amaliyotga keng joriy etish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning rolini o'rganish uchun kompleks yondashuv asosida ilmiy-tadqiqot metodlari qo'llanildi. Tadqiqot metodologiyasi nazariy va empirik usullar uyg'unligiga tayanadi.

Birinchidan, **nazariy tahlil metodlaridan** foydalanildi. Ushbu bosqichda mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, pedagogik va psixologik manbalar o'rganilib, jismoniy tarbiya

hamda sogʻlom turmush tarzi tushunchalarining mazmuni tahlil qilindi. Tahlil jarayonida taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish usullari qoʻllanildi.

Ikkinchidan, **empirik tadqiqot metodlari** qoʻllanildi. Jumladan:

- **Kuzatish metodi** orqali oʻquvchi va yoshlarning jismoniy mashgʻulotlarga boʻlgan munosabati oʻrganildi;

- **Soʻrovnoma (anketa)** yordamida respondentlarning sogʻlom turmush tarzi haqidagi bilim va koʻnikmalari aniqlashtirildi;

- **Suhbat metodi** orqali jismoniy tarbiya oʻqituvchilari va murabbiylarning fikrlari tahlil qilindi.

Uchinchidan, **pedagogik tajriba (eksperiment)** metodi qoʻllanilib, jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga taʼsiri amaliy jihatdan sinovdan oʻtkazildi. Tajriba davomida maxsus ishlab chiqilgan mashgʻulotlar tizimi joriy etilib, uning samaradorligi kuzatildi.

Toʻrtinchidan, olingan natijalarni qayta ishlashda **statistik tahlil metodlaridan** foydalanildi. Natijalar foiz koʻrsatkichlari asosida umumlashtirilib, diagramma va jadval koʻrinishida ifodalandi. Tadqiqot jarayonida **tizimli yondashuv** asos qilib olindi. Bu yondashuv jismoniy tarbiya, sogʻlom turmush tarzi va shaxs rivoji oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlikni kompleks tarzda oʻrganish imkonini berdi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi boʻlib, inson salomatligini mustahkamlash, uning jismoniy va ruhiy rivojlanishini taʼminlashda muhim rol oʻynaydi. Shu sababli jamiyatning barcha qatlamlarida jismoniy tarbiyaga boʻlgan eʼtiborni kuchaytirish, ayniqsa yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish zarur. Bu esa kelajakda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. *Erkin va farovon, demokratik Oʻzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.* – Toshkent: Oʻzbekiston, 2017.
2. Abdullayev A., Xoʻjayev F. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* – Toshkent: Oʻqituvchi, 2018.
3. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi asoslari.* – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
4. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.* – Moskva: Sport, 2008.
5. Balsevich V.K. *Fizicheskaya kultura: teoriya i praktika.* – Moskva: Fizkultura i sport, 2006.
6. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health.* – Geneva, 2010.

7. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. – Philadelphia, 2018.