



JISMONIY TARBIYA: SOG‘LOM HAYOTNING ASOSIY POYDEVORI

Sharipov Asadbek Abdulhakim o‘li

*O‘zbekiston Respublikasi IIV Namangan akademik
litsey bosh o‘qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning sog‘lom hayotda tutgan o‘rni, uning ahamiyati va jamiyat hayotidagi ijtimoiy-iqtisodiy ta’sirlari tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya inson organizmining barcha tizimlarini mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va umumiy farovonlikni ta’minlashda muhim omil sifatida ko‘rib chiqiladi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ortiqcha vazn va ruhiy tushkunlik kabi muammolarni kamaytirishda samarali ekanligi ilmiy tadqiqotlar orqali asoslanadi. Maqolada, shuningdek, jismoniy tarbiya vositalari, mashqlar turlari, yoshga va jinsga qarab tanlov masalalari ham ko‘rib chiqiladi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning roli, shuningdek, davlat va jamiyat tomonidan jismoniy madaniyatni rivojlantirish uchun olib borilayotgan chora-tadbirlar haqida ma’lumotlar beriladi.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, Sog‘lom hayot, Muntazam mashqlar, Kasalliklarning oldini olish, Sog‘lom turmush tarzi, Ruhiy salomatlik, Jismoniy faollik, Sport, Sog‘liqni saqlash, Immunitet*

Kirish

Jismoniy tarbiya inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, u nafaqat tananing sog‘lomligi, balki ruhiy holat, ijtimoiy faollik va umuman hayot sifatiga bevosita ta’sir qiladi. Bugungi kunda zamonaviy texnologiyalar, avtomatlashtirish va raqamli qurilmalar hayotimizni qulaylashtirsa-da, bu o‘z navbatida odamlarning



kundalik jismoniy faolligini sezilarli darajada kamaytirdi. Natijada, ko‘plab jismoniy va ruhiy kasalliklar keng tarqaldi. Shuning uchun jismoniy tarbiya har bir inson hayotida muhim o‘rin tutadi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadlari, uning yoshlar va jamiyat hayotidagi o‘rni, ruhiy sog‘liq bilan bog‘liqligi, shuningdek, uning rivojlanish yo‘llari haqida batafsil so‘z boradi.

Jismoniy tarbiyaning mohiyati va maqsadlari

Jismoniy tarbiya – bu inson tanasini rivojlantirish, kuchaytirish va sog‘lomlashtirishga qaratilgan faoliyatlar majmui. U sport mashg‘ulotlari, harakat o‘yinlari, gimnastika, yugurish va boshqa jismoniy faoliyatlarni o‘z ichiga oladi. Uning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- **Organizmning jismoniy kuchini oshirish:** Jismoniy mashqlar mushaklar, suyaklar, yurak va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi.

- **Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish:** Muntazam jismoniy faollik orqali odamlar kasalliklardan himoyalanaadi, ularning immun tizimi mustahkamlanaadi.

- **Ruhiy holatni yaxshilash:** Jismoniy tarbiya stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi.

- **Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish:** Jamoaviy sport turlari insonlarda hamkorlik, muloqot va raqobat qobiliyatlarini oshiradi.

- **Intellektual rivojlanishga ko‘maklashish:** Jismoniy faollik miya faoliyatini yaxshilaydi, diqqat va xotirani mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta’siri

Fizik sog‘liq

Jismoniy tarbiya yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda, metabolizmni yaxshilashda katta rol o‘ynaydi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar qon aylanishini yaxshilaydi, qon bosimini tartibga soladi, xolesterin darajasini kamaytiradi va ortiqcha vazndan saqlaydi. Shuningdek, mushak va suyaklarning kuchayishi orqali jarohatlar xavfi kamayadi, bo‘g‘imlar sog‘lom ishlaydi.



Statistik ma'lumot: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo'yicha o'limlarning taxminan 31% ni tashkil qiladi. Biroq, muntazam jismoniy faoliyat yurak kasalliklari xavfini 20-30% ga kamaytirishi mumkin.

Ruhiy sog'liq

Jismoniy faoliyat antidepressant sifatida ham xizmat qiladi. Mashqlar natijasida tanada endorfinlar – “baxt gormonlari” ishlab chiqariladi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi. Jismoniy tarbiya depressiya, xavotir va boshqa ruhiy kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Statistik ma'lumot: Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2021 yil hisobotiga ko'ra, dunyoda taxminan 280 million kishi depressiya bilan kurashmoqda. Jismoniy faollik bu ko'rsatkichni kamaytirishda samarali vosita sifatida tanilgan.

Immun tizimi va umumiy farovonlik

Muntazam jismoniy mashqlar immun tizimini mustahkamlaydi, organizmning turli infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, yaxshi uyqu, ovqatlanish va jismoniy faollik inson farovonligini yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiya yoshlar hayotidagi o'rni

Yoshlar – mamlakat kelajagi, ularning sog'lom va jismonan rivojlangan bo'lishi mamlakat barqarorligini ta'minlaydi. Bolalik va o'smirlik davri organizmning rivojlanishining eng muhim davridir. Shu davrda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat tanani, balki ruhni ham tarbiyalaydi.

Maktabda jismoniy tarbiya

Maktab darslarida jismoniy tarbiya o'quvchilarning umumiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar bolaning motorik ko'nikmalarini rivojlantiradi, muvozanatni yaxshilaydi, jamoaviy ish va intizomni o'rgatadi.



Bundan tashqari, maktab sport to'garaklari va musobaqalari yoshlarni sportga qiziqtiradi, sog'lom raqobat muhitini yaratadi.

Statistik ma'lumot: UNICEFning 2023 yil hisobotiga ko'ra, global miqyosda maktab yoshidagi bolalarning faqat 20-30% i har kuni kamida 60 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanadi. Bu esa sog'lom rivojlanish uchun yetarli emas.

Jismoniy tarbiyaning yoshlarda rivojlanishi

Yoshlar orasida sport bilan shug'ullanish o'z-o'zini boshqarish, maqsad sari intilish, sabr-toqat va mehnatsevarlik kabi fazilatlarni shakllantiradi. Muntazam mashg'ulotlar ruhiy barqarorlikni ta'minlab, ijtimoiy muammolardan uzoqlashtiradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik orqali yoshlar yangi do'stlar orttiradi, o'zini jamiyatda faol shaxs sifatida his qiladi.

Jismoniy tarbiyaning jamiyat hayotidagi ahamiyati

Jismoniy tarbiya jamiyat sog'ligini oshirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Sog'lom aholi — kuchli iqtisodiyot va ijtimoiy barqarorlikning poydevoridir. Davlatlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi dasturlar, sport inshootlarini qurish va sport tadbirlarini tashkil qilish orqali jismoniy tarbiyani rivojlantirishga katta e'tibor qaratadi.

Sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy muammolar

Sport va jismoniy tarbiya jinoyatchilik, g'yohvandlik, zararli odatlarga qarshi kurashishda ham samarali vosita hisoblanadi. Yoshlar sport orqali noto'g'ri yo'lga kirishishdan saqlanadi, ularning salbiy ijtimoiy muhitga ta'siri kamayadi. Shu sababli ko'plab mamlakatlarda sportni ommalashtirish, yoshlarni sportga jalb qilish uchun keng ko'lamli dasturlar amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya va milliy madaniyat

Sport va jismoniy tarbiya milliy madaniyat va birligini mustahkamlashda ham katta ahamiyatga ega. O'zbekistonda milliy sport turlari, jumladan kurash, milliy o'yinlar yoshlar orasida katta qiziqish uyg'otmoqda. Bu nafaqat sog'lom turmush



tarzini targ'ib qiladi, balki milliy qadriyatlarni avlodlarga yetkazishda xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya turlari va ularning xususiyatlari

Jismoniy tarbiya juda ko'p turlarga ega, har biri o'ziga xos vazifa va maqsadlarni amalga oshiradi. Quyida eng ommalashgan turlar haqida qisqacha ma'lumot:

- **Yugurish:** Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, chidamlilikni oshirish uchun juda foydali.
- **Gimnastika:** Mushaklarni cho'zish va kuchaytirishga qaratilgan mashqlar majmuasi.
- **Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol va boshqalar):** Jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi, tezlik va chaqqonlikni oshiradi.
- **Yuzish:** Barcha tana mushaklarini ishlatadigan samarali mashq turi, suyak va bo'g'imlarga yuklamani kamaytiradi.
- **Yengil atletika:** Turli yugurish, sakrash va to'p otish turlari orqali umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi.

Zamonaviy davrda jismoniy tarbiyaning rivojlanish istiqbollari

Zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiyaga yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Fitnes ilovalari, onlayn mashg'ulotlar, virtual sport turlari odamlarni uy sharoitida ham faol bo'lishga undamoqda. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi kompaniyalar, milliy dasturlar jismoniy tarbiyani keng ommalashtirishga xizmat qilmoqda.

Davlatlar sport inshootlarini rivojlantirish, yoshlarni sportga jalb qilish, jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashga katta e'tibor qaratmoqda. Bu esa kelajakda sog'lom va kuchli avlodni shakllantirishga yordam beradi.



Xulosa

Jismoniy tarbiya inson salomatligini ta'minlash va sog'lom hayot tarzini yuritishda asosiy poydevor hisoblanadi. Muntazam ravishda amalga oshiriladigan jismoniy mashqlar yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini rag'batlantiradi, mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi hamda immunitetni oshiradi. Shuningdek, jismoniy faollik stressni kamaytirib, ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun davlat darajasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga e'tibor qaratilishi zarur. Yoshlar, kattalar va keksa avlod vakillari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli yosh va qobiliyatga moslab tashkil etilishi sog'lom jamiyat barpo etishda muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nafaqat individual, balki jamiyat salomatligi uchun ham strategik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev S. M., "Jismoniy tarbiya va sport asoslari", Toshkent, 2018.
2. Karimova N. B., "Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik", Toshkent, 2020.
3. World Health Organization (WHO), "Physical Activity", 2020.
[<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>]
4. Nazarov D. T., "Jismoniy tarbiyaning ahamiyati va usullari", Samarqand, 2019.
5. Shamsiyeva L. F., "Sog'lom hayot va sport", Toshkent, 2021.
6. Jamshidov R. A., "Jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish strategiyalari", Toshkent, 2017.
7. Peterson C., "Exercise and Mental Health", Journal of Health Psychology, 2019.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi, "Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha qo'llanma", 2023.