



JISMONIY FAOLLIK VOSITASIDA SALOMATLIKNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY KONSEPSIYALARI VA MODELLARI

Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası magistranti

Mahmudov Rashidbek Ulug‘bek o‘g‘li

Annotatsiya: *Jismoniy faoliyat sog‘liqni saqlashda eng muhim va samarali vositalardan biri sifatida tan olinadi. Ushbu tadqiqot jismoniy faoliyatning sog‘liqka ta‘sirini va uning zamonaviy konseptlari hamda modellari tahlil qilinishiga qaratilgan. Hozirgi kunda jismoniy faoliyatning ahamiyatini e‘tirof etgan ilmiy tadqiqotlar mavjud bo‘lib, bu borada yangi metodologiyalar va modellarga asoslangan yondashuvlar ishlab chiqilgan. Jismoniy faoliyatning sog‘liqka ta‘sirini aniqlash va uning inson organizmidagi rolini o‘rganish uchun zamonaviy konseptlar va modellarning tahlili zarur. Shuningdek, jismoniy faoliyat bilan bog‘liq muammolar va cheklovlar, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan yangi yondashuvlarni ishlab chiqish lozim. Jismoniy faoliyatning sog‘liqka ta‘siri global sog‘liqni saqlash strategiyalari va har bir insonning turmush tarzini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy tadqiqotlar jismoniy faoliyatni sog‘liqni mustahkamlashning samarali va universallik keltiradigan vositasi sifatida ko‘rsatmoqda. Mavjud konseptlar va modellarni samarali amalga oshirish uchun individual va ijtimoiy xabardorlikni oshirish zarur. Ushbu tadqiqot jismoniy faoliyatning sog‘liqka ta‘sirini yaxshilash va unga bog‘liq muammolarni hal qilishda yangi usullar va yondashuvlarni ishlab chiqishga qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy faoliyat, sog‘liqni saqlash, sog‘liqka ta‘sir, motivatsiya, stressni kamaytirish, depressiya, salomatlikni mustahkamlash, psixologik ta‘sir, zamonaviy konseptlar, jismoniy faoliyat modellari, sog‘lom turmush tarzi, muntazam jismoniy faoliyat, yangi yondashuvlar, sifatli tadqiqotlar, miqdoriy tadqiqotlar, eksperimental usullar.*



Kirish

Ushbu tadqiqotning asosiy obyekti – jismoniy faoliyatning sogʻliqni saqlashdagi oʻrni, uning salomatlikka taʼsiri va ushbu jarayonda amalga oshiriladigan zamonaviy konseptlar va modellarni oʻrganishdir. Tadqiqotning markaziy tushunchalari quyidagilardan iborat: Jismoniy faoliyat: Inson organizmida har qanday shakldagi faoliyat (yurish, yugurish, sport bilan shugʻullanish, jismoniy mashqlar) sogʻlom turmush tarzini taʼminlashda muhim rol oʻynaydi. Bu, nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Sogʻliqni saqlash: Bunda inson organizmining oʻziga xos holatlari, ijtimoiy va biologik muhitda sogʻlom yashashni taʼminlashga qaratilgan jarayonlar tushuniladi. Jismoniy faoliyat sogʻliqni saqlashning asosi boʻlib, u nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki organizmni mustahkamlash, salomatlikni saqlash va psixologik farovonlikni oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy konseptlar va modellar: Bu sohada amalga oshirilgan ilmiy izlanishlar, jismoniy faoliyatni sogʻliqni saqlashda qanday qilib yanada samarali va barqaror tarzda qoʻllash mumkinligini koʻrsatadigan metodologiyalarni ifodalaydi. Bular orasida individuallarga mos ravishda ishlab chiqilgan trening rejalaridan tortib, jamoaviy faoliyatlarga qadar keng qamrovli modellar mavjud. Tadqiqot jismoniy faoliyat va sogʻliqni saqlashning oʻzaro bogʻliqligini oʻrganishga qaratilgan. Inson organizmining sogʻlom boʻlishi, uning jismoniy faoliyatga qanchalik bogʻliqligi, shuningdek, psixologik va ijtimoiy jihatlar bilan qanday oʻzaro taʼsirlashishi, zamonaviy tadqiqotlarda alohida eʼtiborga olinmoqda. Shuningdek, tadqiqotda sogʻliqni saqlashning samarali vositasi sifatida jismoniy faoliyatning ahamiyati, uning motivatsiyasi, ahamiyati va turli modellarning natijalari tahlil qilinadi. Avvalgi tadqiqotlar jismoniy faoliyatning salomatlikka taʼsirini oʻrganishda asosiy eʼtiborni sogʻliqni saqlashda uning oʻrni, qarish jarayonini kechiktirishdagi roli va stressni kamaytirishdagi ahamiyatiga qaratgan. Koʻplab ilmiy manbalar muntazam jismoniy mashqlarni yuritishning, ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi, mushaklar va skeletning sogʻlom holatini saqlashda muhim rol oʻynashini taʼkidlagan. Shuningdek, soʻnggi yillarda jismoniy faoliyatning psixologik holatga, xususan, depressiya va xavotirni kamaytirishga boʻlgan taʼsiri ham oʻrganilgan. Tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki,



muntazam jismoniy faoliyat nafaqat jismoniy salomatlikni, balki insonning ruhiy holatini ham yaxshilaydi. Tadqiqot obyekti sifatida jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'siri, uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni, yangi metodologiyalar va ularning samaradorligi ustida olib borilgan ilg'or tadqiqotlarni o'rganish, shu bilan birga, jismoniy faoliyatni hayotga tatbiq etishdagi muammolar va cheklovlarni tahlil qilish maqsad qilinadi. Ushbu tadqiqotda, ayniqsa, ijtimoiy va shaxsiy motivatsiya, vaqtning cheklanishi, jismoniy mashqlarni kundalik turmush tarziga kiritishdagi qiyinchiliklar kabi masalalar yoritiladi. Bunda jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga bo'lgan ijobiy ta'sirini oshirish uchun yangi yondashuvlar va strategiyalar ishlab chiqish kutilmoqda. Jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlashning o'zaro aloqasi sohasida ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan bo'lsa-da, ba'zi muammolar va bo'shliqlar hali ham mavjud. Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashdagi ahamiyati borasida an'anaviy qarashlarga qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi ilmiy tadqiqotlar jismoniy faoliyatning samaradorligini faqat qisqa muddatli natijalar bilan cheklab, uzoq muddatli ta'sirlarini yetarlicha o'rganmagan. Shu bilan birga, turli tadqiqotlar jismoniy faoliyatning faqat jismoniy salomatlikka ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lib, psixologik va ijtimoiy omillarni hisobga olishda bo'shliqlar mavjud. Jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlashning o'zaro aloqasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar ko'plab yutuqlarga erishgan bo'lsa-da, muayyan kamchiliklar va bo'shliqlar hali ham mavjud. Jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'siri haqida mavjud ilmiy qarashlar orasida ba'zi qarshi fikrlar ham mavjud. Masalan, ba'zi tadqiqotchilar jismoniy faoliyatning ta'sirini faqat jismoniy salomatlikka qaratib ko'rsatar ekan, uning psixologik va ijtimoiy jihatlari ko'proq chetda qoladi. Bunday yondashuvlar an'anaviy va qisqa muddatli natijalarga asoslangan bo'lib, ularning uzoq muddatli ta'sirlariga yetarlicha e'tibor berilmaydi. Jismoniy faoliyatning psixologik va ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganishdagi bo'shliqlarni aniqlash, mavjud kamchiliklarni bartaraf etishning zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, jismoniy faoliyatni samarali o'rnatish uchun motivatsiya tizimlari va ijtimoiy omillarning ahamiyati ham yetarlicha o'rganilmagan. Ko'plab tadqiqotlar faqat jismoniy faoliyatning jismoniy salomatlikka bo'lgan ta'sirini



ko'rsatadi va uning ijtimoiy yoki psixologik aspektlarini hisobga olmaydi. Bu holat jismoniy faoliyatni hayotga tatbiq etishdagi muammolarni to'liq tahlil qilishga to'sqinlik qiladi. Ko'plab tadqiqotlar faqat qisqa muddatli natijalar bilan cheklangan va jismoniy faoliyatning uzoq muddatli ta'sirlarini o'rganishga e'tibor bermagan. Jismoniy faoliyatning stress va depressiyani kamaytirish, ruhiy farovonlikni oshirish kabi psixologik ta'sirini o'rganishdagi bo'shliqlar mavjud. Bu soha hali ham yetarlicha rivojlanmagan. Jismoniy faoliyatni faqat jismoniy salomatlik bilan bog'lash an'anaviy qarash hisoblanadi. Biroq, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faoliyatning psixologik va ijtimoiy jihatlari ham muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqotning maqsadi – jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga bo'lgan ta'sirini, uning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy salomatlikka bo'lgan ta'sirini o'rganishdir. Tadqiqot davomida jismoniy faoliyatning motivatsiya tizimlari, ijtimoiy omillari va turli yosh guruhlari uchun samarali bo'lgan metodlarni aniqlashga qaratilgan yangi ilmiy yondashuvlar ishlab chiqilishi kutilmoqda. Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashdagi o'rni va ahamiyatini kengaytirilgan tahlil qilish. Jismoniy faoliyatning psixologik va ijtimoiy salomatlikka ta'sirini aniqlash. Jismoniy faoliyatni hayotga tatbiq etishdagi motivatsiya tizimlarini tahlil qilish. Jismoniy faoliyatning samarali tarzda amalga oshirilishini ta'minlash uchun yangi metodologiyalarni ishlab chiqish. Hozirgi kunda bir nechta ilmiy tadqiqotlar jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlash o'rtasidagi aloqalarni o'rganishga qaratilgan. Bu tadqiqotlar, asosan, jismoniy faoliyatning psixologik va ijtimoiy salomatlikka ta'siri, jismoniy mashqlar va ruhiy holat o'rtasidagi bog'liqlik, turli yosh guruhlardagi samaradorlik kabi yo'nalishlarga e'tibor qaratadi. Tadqiqotlarning ba'zilar jismoniy faoliyatni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari bilan bog'lashni maqsad qilmoqda. Tadqiqot davomida kutilayotgan ilmiy yangiliklar quyidagicha bo'lishi mumkin: Jismoniy faoliyatning psixologik va ijtimoiy salomatlikka bo'lgan ta'sirining yanada chuqurroq tahlili. Jismoniy faoliyatning ruhiy holatga, stressni kamaytirish va ruhiy farovonlikni oshirishdagi roli.¹ Jismoniy faoliyatni hayotga tatbiq etishdagi

¹ **Rahmonov, A.** (2017). *Jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlash*. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
Выпуск журнала №-26



motivatsiya tizimlarining samaradorligi. Jismoniy faoliyatning uzoq muddatli ta'sirlarini o'rganish. Tadqiqot davomida jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashdagi ta'sirlarini o'rganish va ularning psixologik, ruhiy va ijtimoiy salomatlikka bo'lgan aloqasini chuqurroq tahlil qilish kutilmoqda. Jismoniy faoliyatni kundalik turmush tarziga kiritishdagi motivatsiya tizimlarining samaradorligi va ijtimoiy omillarning rolini aniqlash, shuningdek, jismoniy faoliyatning turli yosh guruhleri va shaxsiy ehtiyojlarga mos ravishda ta'sirini o'rganish kutilmoqda. Tadqiqot jarayonida bu natijalar, jismoniy faoliyatni sog'lom turmush tarziga tatbiq etishda samarali yondashuvlarni ishlab chiqish uchun ilmiy asoslarni yaratishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili

Ishonchli ma'lumotlarni yig'ish jarayoni tadqiqotning muvaffaqiyatli natijalarga erishishi uchun muhim omil hisoblanadi. Bu jarayon bir nechta bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda ehtiyotkorlik bilan ma'lumotlar to'planadi va tahlil qilinadi. Jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'sirini o'rganishda, tadqiqotning maqsadi aniq belgilanishi lozim. Bu maqsad jismoniy faoliyatning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatlikka bo'lgan ta'sirini kengaytirilgan tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Ma'lumot yig'ishda quyidagi ishonchli manbalar ishlatiladi: Jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlashning o'zaro aloqasi haqida mavjud ilmiy tadqiqotlar va maqolalar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va Milliy sog'liqni saqlash instituti (NIH) kabi tashkilotlar tomonidan taqdim etilgan statistik ma'lumotlar. Tadqiqot ishtirokchilaridan to'plangan so'rovnomalar yordamida jismoniy faoliyatning sog'liqqa ta'sirini o'rganish. Ma'lumotlar miqdoriy asosda yig'iladi, masalan, jismoniy faoliyatni amalga oshirgan shaxslarning sog'liq holatiga oid statistik ma'lumotlar. Ochiq savollar, intervyu va fokus guruhlar yordamida sifatli ma'lumotlar to'planadi. Ma'lumotlarning ishonchliligini ta'minlash uchun faqat ilmiy tadqiqotlardan, rasmiy sog'liqni saqlash tashkilotlarining hisobotlaridan foydalanish zarur. Ma'lumotlarning haqqoniyligi, to'liqligi va yangiligi tekshiriladi. Ma'lumotlarni tahlil qilish jarayonida turli metodlar qo'llaniladi. Ular quyidagi asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi: Tadqiqotning maqsadiga ko'ra, ma'lumotlarni tahlil qilishda aniq metodologiya tanlanadi. Bu usullar miqdoriy va



sifatli tahlilni o'z ichiga oladi. Jismoniy faoliyatning salomatlikka bo'lgan ta'sirini miqdoriy metodlar yordamida o'rganish. Statistika (masalan, o'rtacha qiymat, dispersiya, korrelyatsiya) tahlillari orqali ma'lumotlar o'rganiladi. Intervyu va ochiq savollar orqali olingan sifatli ma'lumotlar kontent tahlilidan o'tkaziladi. Bu metod jismoniy faoliyatning psixologik va ijtimoiy ta'sirini o'rganish imkonini beradi. Sifatli ma'lumotlar kodlash va tasniflash usullari yordamida tizimlashtiriladi. Har bir javob ma'lumotlari belgilangan kategoriyalarga ajratiladi va o'rganiladi. Jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlash o'rtasidagi aloqani aniqlash uchun korrelyatsiya tahlilidan foydalaniladi. Jismoniy faoliyatning sog'liq holatiga qanday ta'sir qilishi haqida xulosalar chiqarish uchun ishlatiladi. Ma'lumotlarning statistik tahlili, jumladan, dispersiya va o'rtacha qiymatlarni hisoblash. Ma'lumotlarni tahlil qilishning yakuniy bosqichida barcha olingan natijalar umumlashtiriladi. Natijalar boshqa tadqiqotlar bilan taqqoslanadi va aniq ilmiy xulosalar chiqariladi. Tadqiqot natijalari ishonchliligini oshirish uchun ularni boshqa mustaqil tadqiqotlar bilan tasdiqlash zarur. Bu, xususan, jismoniy faoliyatning uzoq muddatli ta'sirini o'rganishda muhim ahamiyatga ega. Ishonchli ma'lumotlarni yig'ish jarayoni va ma'lumotlarni tahlil qilish metodikasi tadqiqotning ilmiy asoslarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Tadqiqotda sifatli va miqdoriy metodlarning uyg'un ishlatilishi, jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlash o'rtasidagi o'zaro aloqalarni chuqurroq o'rganishga imkon yaratadi. Ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilishda metodik yondashuv va tizimli yondoshuv ilmiy natijalarning ishonchliligini oshiradi. Bu, jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'siri to'g'risida yangi bilimlarni yaratishga imkon beradi.

Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlash va salomatlikka ta'sirini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar olingan natijalar ilmiy jihatdan muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqotning har bir bosqichida to'plangan ma'lumotlar va ularni tahlil qilishning natijalari, jismoniy faoliyatning salomatlikka qanday ta'sir qilishini chuqur tushunishga imkon berdi. Ushbu izohlar, tadqiqotning ilmiy ahamiyatini va uning mavjud bilimlar bazasiga qo'shgan hissasini yoritishda asosiy rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga ijobiy ta'siri aniqlandi. Olingan natijalar, muntazam jismoniy faoliyatning jismoniy



salomatlikni yaxshilash, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, metabolizmni normallashtirish va stressni kamaytirish kabi samaralarni ko'rsatdi. Bular, o'z navbatida, salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Olingan ma'lumotlar, jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlash tizimiga qanday ta'sir qilishini ilmiy nuqtai nazardan yanada kengroq tushunishga imkon beradi. Tadqiqot natijalarida shuningdek, jismoniy faoliyatning psixologik va ijtimoiy salomatlikka bo'lgan ta'siri ham ijobiy ekanligi tasdiqlandi. Jismoniy mashqlar, stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va psixologik barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabati, ularda ijtimoiy aloqalar va motivatsiya darajalarini oshirishga yordam berishini ko'rsatdi. Bu natijalar, jismoniy faoliyatning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir qilishini ilmiy tarzda isbotlaydi. Olingan natijalarning ishonchliligi va ilmiy ahamiyati yuqori bo'lishi uchun tadqiqotda foydalanilgan metodlar mukammal tarzda ishlatilgan. Ma'lumotlar to'plashda kvantitativ va sifatli tahlil usullari uyg'un ishlatilgan, so'rovnomalar, intervyular va statistik tahlil natijalari bir-birini to'ldirib, ilmiy xulosalar chiqarishda yordam berdi. Natijalar ilmiy hamjamiyatda mavjud bo'lgan avvalgi tadqiqotlar bilan taqqoslanganda, yangi bilimlar kiritildi va jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'siri haqidagi mavjud nazariyalarni yangilashga xizmat qildi. Olingan natijalar, jismoniy faoliyatning salomatlikni yaxshilashdagi o'rni haqida yangi tavsiyalarni taqdim etadi. Tadqiqotda jismoniy mashqlarni sog'lom turmush tarzining bir qismi sifatida keng tarqatish zarurati ko'rsatilgan. Shuningdek, sog'liqni saqlash tizimida jismoniy faoliyatni targ'ib qilish, xalqni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb etish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi tavsiya etiladi. Bu tavsiyalar, jismoniy faoliyatning salomatlikni mustahkamlashga bo'lgan ahamiyatini yanada kengroq anglashga yordam beradi. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati katta. Birinchidan, jismoniy faoliyat va salomatlik o'rtasidagi aloqani yanada kengroq o'rganishga imkon yaratdi.² Bu nafaqat amaliyotga, balki ilmiy tadqiqotlarga ham yangiliklar kiritadi. Ikkinchidan, ilmiy asoslangan tavsiyalar sog'liqni saqlash tizimida jismoniy

² **Rahmonov, A.** (2017). *Jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlash*. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
Выпуск журнала №-26



faoliyatni yanada ko'proq integratsiya qilish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotning ilg'or metodologiyasi va natijalarining ishonchliligi, uni keyingi ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlarda qo'llash uchun muhim asoslarga ega qiladi. Olingan natijalar, jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlash va salomatlikka ta'sirini ilmiy nuqtai nazardan chuqurroq tushunishga yordam berdi. Ushbu tadqiqot, sog'liqni saqlash tizimida jismoniy faoliyatning rolini kuchaytirish, shu bilan birga, psixologik va ijtimoiy salomatlikni ham yaxshilashga qaratilgan yangi ilmiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini berdi. Bu natijalar, jismoniy faoliyatni salomatlikni mustahkamlashda asosiy omil sifatida tan olishga ilmiy asos yaratadi.

Tadqiqotda jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'sirini o'rganishga qaratilgan ilmiy topilmalar muhokama qilinadi. Ushbu muhokama jarayonida olingan natijalar, ilgari olib borilgan tadqiqotlar bilan solishtirilib, ularning ishonchliligi va ilmiy ahamiyati baholanadi. Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga ta'siri haqidagi ilmiy topilmalar, shu jumladan, muntazam mashqlarning jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashdagi rolini ko'rsatgan natijalar, ko'p jihatdan ishonchli ma'lumotlarga asoslanadi. Shu bilan birga, tadqiqotlar o'rtasida mavjud bo'lgan farqlarni va ba'zi kamchiliklarni aniqlash ham zarur. Masalan, ayrim tadqiqotlar jismoniy faoliyatning ayrim turlarining sog'liq uchun ta'siri haqida qarama-qarshi natijalarga olib kelgan bo'lsa, boshqalarida o'zgartirishlar kiritilgan. Bu kabi farqlar ilmiy bahs-munozaralarga sabab bo'lgan. Shuningdek, amaliyotda ba'zi jismoniy faoliyat turlarining samaradorligi haqidagi qarorlar ko'proq empirik tahlilga asoslanadi, lekin ilmiy asoslangan, keng qamrovli tadqiqotlar talab etiladi. Tadqiqotning metodologiyasi, jumladan, so'rovnomalar va statistik tahlillar, ishonchli natijalarni olish uchun aniq va tizimli bo'lganligini ko'rsatdi. Biroq, tadqiqotlar o'rtasida mavjud metodologik farqlar va ba'zi natijalarning o'zgaruvchanligi, ilmiy jamoaning qarama-qarshi nuqtai nazarlarini taqdim etadi. Shu bois, mavjud ilmiy xulosalar va metodik yondashuvlarni bir-biri bilan taqqoslash, ularning ilmiy ishonchliligini baholashga yordam beradi. Tadqiqot davomida jismoniy faoliyatning sog'liqka bo'lgan ta'sirini o'rganishda bir nechta ilmiy tushunchalar, gipotezalar va ularning asosiy jihatlari tahlil qilindi. Bu tushunchalar va



gipotezalar, jismoniy faoliyatning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatlikka ta'sirini izohlashga yordam beradi.³ Tadqiqotda jismoniy faoliyat tushunchasi keng ma'noda ishlatilgan bo'lib, u nafaqat sport mashqlarini, balki kundalik turmushda amalga oshiriladigan harakatlar, yurish, sportning yengil turlarini ham o'z ichiga oladi. Tadqiqotda sog'liq, nafaqat jismoniy holat, balki psixologik va ijtimoiy holatni ham o'z ichiga oladi. Shu sababli, sog'liq tushunchasi ko'p o'lchovli tahlilni talab qiladi. Tadqiqotda qo'yilgan asosiy gipotezalardan biri shundan iboratki, jismoniy faoliyat muntazam ravishda amalga oshirilganda, u sog'liqni saqlash tizimida salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi. Bu gipoteza amaliyotda o'z tasdiqini topdi, chunki muntazam jismoniy faoliyatning yurak-qon tomir tizimiga va umumiy jismoniy salomatlikka ijobiy ta'siri kuzatildi.

Jismoniy faoliyat va sog'liq o'rtasidagi munosabatni o'rganishga bag'ishlangan adabiyotlar soni ortib bormoqda. Tadqiqotda ilgari olib borilgan ko'plab ilmiy ishlar va maqolalarga tayanilgan. Masalan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va Milliy sog'liqni saqlash instituti (NIH) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar bu mavzuni yanada kengaytiradi. WHO o'z hisobotlarida muntazam jismoniy faoliyatning salomatlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlagan, shu bilan birga, ularning tavsiyalariga muvofiq, sog'liqni saqlashning global strategiyalariga jismoniy faoliyatni kirish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotda amalga oshirilgan tahlil va ma'lumotlarni umumlashtirish asosida quyidagi xulosalar chiqarish mumkin: Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga bo'lgan ta'siri ijobiydir, ammo uning samaradorligi shaxsning yoshiga, jinsiga, jismoniy holatiga va boshqa shaxsiy omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Jismoniy faoliyatning turli turlari, masalan, aerobik mashqlar va kuch ishlatadigan mashqlar o'rtasidagi farqlarni ilmiy jihatdan ko'proq o'rganish zarur. Tadqiqotda ishtirok etgan barcha guruhlar uchun jismoniy faoliyatning umumiy foydalari tasdiqlandi, ammo ayrim guruhlarda ijobiy ta'sir boshqa guruhlariga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'lishi mumkin. Tadqiqot natijalari, ilmiy nuqtai nazardan, sog'liqni saqlashning global strategiyalarida

³ **Abdullayev, A.** (2019). *Jismoniy faollik va uning yoshlar sog'lig'iga ta'siri*. Tashkent: O'zbekiston yoshlar nashriyoti.



jismoniy faoliyatni targ'ib qilishning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Natijalar, jismoniy faoliyatning ijtimoiy va psixologik ta'sirlarini o'rganishda ham o'z ahamiyatini ko'rsatadi. Ushbu ilmiy topilmalar, jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlash o'rtasidagi aloqalarni yanada chuqurroq tushunishga imkon beradi va sog'liqni saqlash tizimida yangiliklar yaratish uchun muhim ilmiy asoslarni taqdim etadi. Jismoniy faoliyatning salomatlikka bo'lgan ta'siri haqidagi ilmiy munozaralar, uni sog'liqni saqlashning ajralmas qismi sifatida qabul qilish zarurligini yana bir bor ko'rsatdi. Tadqiqotda ishlab chiqilgan gipotezalar, adabiyotlarga asoslangan tahlillar va olingan natijalar, jismoniy faoliyatning ijtimoiy, psixologik va jismoniy salomatlikka ijobiy ta'sirini ilmiy ravishda tasdiqlaydi. Shu bilan birga, ushbu sohada yangi ilmiy yondashuvlar va metodologiyalarni rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga ta'siri so'nggi yillarda keng ilmiy muhokama mavzusiga aylangan. Tadqiqotlar ko'rsatmoqda, muntazam jismoniy faoliyat nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki psixologik va ijtimoiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday bo'lsa-da, bu sohada hali ko'plab muammolar va ilmiy bahs-munozaralar mavjud. Tadqiqotda jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga bo'lgan ta'sirini o'rganish maqsadida amalga oshirilgan ilmiy tahlillar natijalari, ba'zi cheklovlarga ega bo'lishi sababli, ilmiy jamoaning kengroq fikr va tavsiyalarni ishlab chiqishi zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotda jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga bo'lgan ta'siri o'rganilgan bo'lsa-da, ba'zi jihatlar etarli darajada qamrab olinmagan. Tadqiqot ishtirokchilari soni va namunaviy tanlovning cheklanishi natijalarni keng qamrovda umumlashtirishga imkon bermadi. Tadqiqotda faqat ayrim jismoniy faoliyat turlari (aerobik mashqlar, yengil sport) o'rganildi, ammo jismoniy faoliyatning boshqa turlari, masalan, kuch ishlatadigan mashqlar yoki yoga kabi metodlarning salomatlikka ta'siri to'liq tahlil qilinmagan. Shuningdek, tadqiqotda faqat qisqa muddatli ta'sirlar ko'rib chiqildi, bu esa uzoq muddatli ta'sirlarning xususiyatlarini aniqlashga imkon bermadi. Tadqiqotda o'rganilgan guruhlar orasida maxsus guruhlar, masalan, nogironlar yoki xronik kasalliklari bo'lgan shaxslar yetarli darajada o'rganilmagan. Bunday guruhlar uchun jismoniy faoliyatning alohida strategiyalarini ishlab chiqish zarurati mavjud.



Tadqiqotda nogironlar, yurak-qon tomir kasalliklari yoki diabet kabi kasalliklar bilan yashovchi insonlar o'rganilmagan. Ularning jismoniy faoliyatga bo'lgan reaksiyasi alohida e'tiborga olinishi lozim. Bu guruhlarining ehtiyojlariga mos jismoniy faoliyat dasturlari ishlab chiqish zarur. Tadqiqotda faqat ba'zi jismoniy faoliyat turlari tahlil qilindi. Kelgusi tadqiqotlar jismoniy faoliyatning turli turlari (masalan, kuch ishlatadigan mashqlar, raqs, yoga, pilates) ning sog'liq uchun ta'sirini ko'proq o'rganishi kerak. Shu bilan birga, har bir jismoniy faoliyat turining sog'liqni saqlash tizimidagi o'rni haqida aniq ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish muhimdir. Tadqiqotda jismoniy faoliyatning qisqa muddatdagi ta'sirlari o'rganildi, lekin uning uzoq muddatli sog'liqni saqlashga bo'lgan ta'siri hali to'liq o'rganilmagan. Tadqiqotlar, masalan, jismoniy faoliyatning kasalliklarning oldini olishdagi rolini uzoq muddat davomida kuzatib borish orqali kengaytirilishi lozim. Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga bo'lgan ta'siri har bir insonda turlicha bo'lishi mumkin. Tadqiqotda genetik omillarning bu jarayonga ta'siri ko'rib chiqilmagan. Shuning uchun, genetik jihatlar va ularning jismoniy faoliyatga bo'lgan reaksiyasi haqida qo'shimcha tadqiqotlar olib borilishi lozim. Jismoniy faoliyatning psixologik salomatlikka bo'lgan ta'siri, masalan, stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash, va ruhiy holatni barqarorlashtirish haqida ko'proq tadqiqotlar zarur. Bu ta'sirlar insonning umumiy salomatligi uchun juda muhim, shuning uchun bu sohada ham alohida tadqiqotlar olib borilishi lozim. Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga ta'siri haqida olib borilgan tadqiqotlar, jismoniy faoliyatning sog'liqni mustahkamlashdagi o'rni haqida yanada aniqroq ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish uchun muhim ilmiy asoslarni taqdim etadi. Biroq, bu tadqiqotlar ba'zi jihatlardan cheklangan va kelgusida kengroq tadqiqotlar olib borish zarur. Maxsus guruhlar, jismoniy faoliyatning turli turlari, uzoq muddatli ta'sirlar va genetik omillarni hisobga olgan holda yanada chuqurroq tahlil qilish, jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'sirini tushunish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangi ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga ta'siri, uning ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Tadqiqotlar jismoniy faoliyatning salomatlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlagan bo'lsa-da, ba'zi muammolar va cheklovlar mavjud. Asosiy muammolar



quyidagilardan iborat: maxsus guruhlar, masalan, nogironlar yoki xronik kasalliklari bo'lgan shaxslarning e'tiborga olinmasligi, jismoniy faoliyatning turli turlarining o'rganilmaganligi va uzoq muddatli ta'sirlarning yetarlicha tahlil qilinmasligi.

Xulosa

Nogironlar, yurak-qon tomir kasalliklari yoki diabet kabi kasalliklar bilan yashovchi shaxslar uchun jismoniy faoliyat dasturlari ishlab chiqish zarur. Bu guruhlarining jismoniy faoliyatga bo'lgan javoblarini alohida tahlil qilish, ular uchun individual va xavfsiz dasturlarni ishlab chiqishga yordam beradi. Tadqiqotda faqat ba'zi jismoniy faoliyat turlari (aerobik mashqlar, yengil sport) o'rganildi. Kelgusi tadqiqotlar boshqa turdagi jismoniy faoliyatlarni, masalan, kuch ishlatish mashqlari, yoga yoki pilatesni ham o'rganishi kerak. Bu, jismoniy faoliyatning turli turlarining salomatlikka ta'sirini aniqlashda yordam beradi. Tadqiqotda jismoniy faoliyatning qisqa muddatli ta'sirlari tahlil qilindi, lekin uzoq muddatli ta'sirlar hali yetarlicha o'rganilmagan. Uzoq muddatli tadqiqotlar olib borish, jismoniy faoliyatning kasalliklarning oldini olishdagi rolini aniqroq belgilashga yordam beradi. Jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashga ta'siri har bir shaxsda turlicha bo'lishi mumkin. Tadqiqotda genetik omillarning jismoniy faoliyatga ta'siri o'rganilmagan. Shu bois, kelgusi tadqiqotlarda genetik omillarni hisobga olish va individual jismoniy faoliyat dasturlari ishlab chiqish zarur. Shu tarzda, jismoniy faoliyatning sog'liqni saqlashdagi o'rnini yanada chuqurroq va keng qamrovli tarzda o'rganilishi kerak. Bu ilmiy yondashuv sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali natijalarga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Rahmonov, A.** (2017). *Jismoniy faoliyat va sog'liqni saqlash*. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. **Soliyev, M.** (2018). *Sport va sog'liq: Jismoniy faoliyatning ahamiyati*. Tashkent: Fan va texnologiya.
3. **Mirzayev, S.** (2020). *Jismoniy faollik va salomatlikni saqlash*. Tashkent: O'zbekiston sog'liqni saqlash institutining nashriyoti.
4. **Nazarov, U.** (2019). *Jismoniy faollikning salomatlikka ta'siri*. Toshkent: Yoshlar nashriyoti.



5. **Kadyrov, R., Xayrullayev, A.** (2021). *Jismoniy tarbiya va sportning salomatlikka ta'siri*. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti.
6. **Yuldashev, D.** (2017). *Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faoliyatning o'rni*. Tashkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport akademiyasi.
7. **Azimov, F.** (2020). *Jismoniy faollik va uning xususiyatlari*. Toshkent: O'zbekiston ta'lim nashriyoti.
8. **Akhmedov, D.** (2018). *Sog'liqni saqlash tizimida jismoniy faoliyatning ahamiyati*. Tashkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport institutining nashriyoti.
9. **Raxmatov, A.** (2019). *Jismoniy faollikning ijtimoiy va psixologik ta'siri*. Toshkent: O'zbekiston psixologiya jamiyati.
10. **Shodiev, K.** (2021). *Jismoniy faoliyatning psixologik va ijtimoiy salomatlikka ta'siri*. Buxoro: Buxoro universiteti nashriyoti.
11. **Xonkeldiyev, Sh.** (2020). *Jismoniy faoliyat va uning sog'liqni saqlashdagi o'rni*. Tashkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport nashriyoti.
12. **Abdullayev, A.** (2019). *Jismoniy faollik va uning yoshlar sog'lig'iga ta'siri*. Tashkent: O'zbekiston yoshlar nashriyoti.