

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY MASHQLAR ROLI**Juraqulova Sabina Jamshid qizi**

Samarqand Davlat Pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti 1- kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17523893>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining mohiyati, uning inson hayotidagi o'rni hamda jismoniy mashqlar orqali sog'lom hayotni shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Jismoniy faoliyatning inson salomatligi, ruhiy holati va ijtimoiy faollikka ta'siri ilmiy asosda tahlil qilingan. Maqolada shuningdek, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ta'lim, oila va zamonaviy axborot vositalarining o'rni haqida ham fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, salomatlik, ijtimoiy faollik, sport, psixologik barqarorlik, madaniyat.

Annotation. This article examines the concept of a healthy lifestyle, its role in human life, and the theoretical and practical aspects of forming it through physical exercises. The study highlights the scientific effects of physical activity on human health, psychological stability, and social engagement. It also explores the role of education, family, and modern information technologies in promoting a healthy lifestyle among youth.

Keywords: healthy lifestyle, physical exercises, health, social activity, sport, psychological stability, culture.

Аннотация. В данной статье рассматривается сущность здорового образа жизни, его значение в жизни человека, а также теоретические и практические аспекты формирования здорового образа жизни через физические упражнения. Анализируется влияние физической активности на здоровье человека, психическое состояние и социальную активность. Кроме того, обсуждается роль образования, семьи и современных информационных технологий в формировании культуры здорового образа жизни среди молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физические упражнения, здоровье, социальная активность, спорт, психологическая устойчивость, культура.

Bugungi globallashuv sharoitida inson hayotining sifati va davomiyligi sog'lom turmush tarziga bevosita bog'liq. Ilm-fan va texnika rivoji natijasida mehnat jarayonlari yengillashdi, biroq bu jarayon insonlarning jismoniy faolligini kamaytirdi.

Avtomobil, kompyuter, telefon kabi vositalar qulaylik yaratgan bo'lsa-da, ular odamlarning kunlik harakatini cheklab qo'ydi. Natijada yurak-qon tomir kasalliklari, semirish, stress, ruhiy tanglik kabi muammolar ko'paymoqda. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa yoshlar o'rtasida jismoniy mashqlarni targ'ib etish — jamiyat taraqqiyotining muhim sharti hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda bu borada ko'plab islohotlar amalga oshirilmoqda. "Sog'lom avlod uchun", "Yoshlar — kelajagimiz", "Har bir oila — sog'lom oila" dasturlari doirasida sport inshootlari qurilmoqda, maktab va oliy ta'lim tizimida sog'lom turmushga oid fanlar joriy etilmoqda. Bularning barchasi jismoniy mashqlarni ommalashtirish orqali jamiyat salomatligini mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Sogʻlom turmush tarzi — bu insonning hayot faoliyati, mehnati, dam olishi va ijtimoiy munosabatlarida sogʻlomlikni saqlashga qaratilgan odatlar majmuasidir. U quyidagi tarkibiy qismlardan iborat: toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena, ruhiy muvozanat, zararli odatlardan tiyilish va dam olish madaniyati. Jismoniy mashqlar bu omillarni birlashtiruvchi asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Chunki u inson tanasi va ruhiyatini bir butun holatda mustahkamlaydi.

Inson organizmi harakat uchun yaratilgan. Harakat yetishmovchiligi metabolik jarayonlarni buzadi, qon aylanishni sustlashtiradi va immunitetni pasaytiradi.

Muntazam jismoniy mashqlar esa aksincha, bu tizimlarni faollashtiradi.

Tadqiqotlarga koʻra, haftasiga kamida uch marta oʻrtacha intensivlikdagi mashqlar bilan shugʻullanuvchi insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari 40 foizga kamayadi, ruhiy stress darajasi 35 foizga pasayadi. Bundan tashqari, mashqlar suyak va mushak tizimini mustahkamlaydi, modda almashinuvini meʼyorga keltiradi.

Psixologik jihatdan sogʻlom inson — bu stressni boshqarishni bilgan, oʻz his-tuygʻularini nazorat qiluvchi shaxsdir. Jismoniy mashqlar bu jarayonda tabiiy “dori” rolini oʻynaydi.

Mashqlar paytida organizm endorfinlar ishlab chiqaradi, bu esa kayfiyatni koʻtaradi va asab tizimini tinchlantiradi. Shuningdek, sport faoliyati insonda maqsad sari intilish, oʻziga ishonch va qatʼiyatni shakllantiradi. Shu bois psixologlar depressiya va xavotir holatlarida sportni samarali vosita sifatida tavsiya etishadi.

Maktab va oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari sogʻlom hayot madaniyatini singdirishning eng muhim bosqichidir. Jismoniy tarbiya faqat mashq emas, balki tarbiya jarayonidir. Oʻquvchi yoki talaba sport orqali muloqot, hamkorlik, raqobat va intizomni oʻrganadi. Bu esa keyinchalik uning ijtimoiy faolligiga ijobiy taʼsir qiladi. Murabbiylar yoshlarni faqat jismonan emas, balki maʼnaviy jihatdan ham sogʻlom shaxs sifatida shakllantirishda katta rol oʻynaydi.

Sogʻlom turmush tarzi oilada boshlanadi. Ota-onaning odatlari, turmush tarzi farzandlar ongiga singadi. Agar ota-onalar har kuni badantarbiya bilan shugʻullansa, bolalarda ham bu odat shakllanadi. Oila aʼzolarining birgalikda sayr qilish, sport oʻyinlarini oʻynash, sogʻlom ovqatlanish anʼanalarini yaratishi bolalarda ijobiy hayotiy pozitsiyani shakllantiradi. Bu orqali sogʻlom oila — sogʻlom jamiyat tamoyili roʻyobga chiqadi.

Raqamli asrda sport va sogʻlom hayot bir-birini toʻldiruvchi sohalarga aylandi. Mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, onlayn dasturlar jismoniy mashgʻulotlarni rejalashtirish, yurak urishi va energiya sarfini nazorat qilish imkonini beradi. Masalan, “Nike Training Club” yoki “Google Fit” dasturlari foydalanuvchining kundalik faolligini oʻlchab, motivatsion tavsiyalar beradi. Shu tarzda texnologiyalar sogʻlom turmushni qoʻllab-quvvatlovchi samarali vosita sifatida xizmat qilmoqda.

Sogʻlom inson — faol fuqarodir. U mehnat unumdorligi yuqori, stressga chidamli, ijtimoiy hayotda faoldir. Jamiyatda sogʻlom turmush madaniyatini targʻib etish orqali nafaqat kasalliklar kamayadi, balki iqtisodiy va maʼnaviy barqarorlik ham taʼminlanadi. Sogʻlom turmush tarzi — bu faqat jismoniy emas, balki maʼnaviy qadriyatdir. U insonni oʻzini hurmat qilishga, atrofdagilarga gʻamxoʻrlik koʻrsatishga, hayotni qadrlashga oʻrgatadi.

Sogʻlom turmush tarzi — inson hayotining ajralmas qismi, uning sifatini belgilovchi asosiy mezonidir. Jismoniy mashqlar esa bu turmush tarzining eng samarali va tabiiy omilidir. Harakat, intizom, toʻgʻri ovqatlanish, ruhiy muvozanat — bularning barchasi bir-biriga bogʻliq boʻlib, insonni har tomonlama rivojlantiradi.

Mamlakatimizda sport va jismoniy tarbiyaga e'tibor kuchaygani, yangi sport inshootlarining barpo etilishi, yoshlar orasida sog'lom hayot targ'ibotining kuchaytirilishi kelajakda jismonan va ma'nan yetuk avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Har bir inson jismoniy mashqlarni kundalik hayotining bir qismi sifatida qabul qilsa, sog'lom jamiyat va sog'lom kelajak tamoyili amalda ro'yobga chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdug'aniyev A. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni. — Toshkent: "Fan va texnologiya", 2022. — 55–58-betlar.
2. Karimov B. Jismoniy madaniyat va sog'lom hayot falsafasi. — Samarqand: "Zarafshon", 2021. — 63–66-betlar.
3. Sodiqova N. Sog'lom hayot tamoyillari va yoshlar tarbiyasi. — "Ijtimoiy fanlar" jurnali, №3, 2022. — 101–104-betlar.
4. Mamatov D. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. — Toshkent: O'zDJTI, 2020. — 87–90-betlar.
5. Rasulov O. Jismoniy faoliyat va inson salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik. — "Sport va innovatsiya" jurnali, №2, 2021. — 44–48-betlar.
6. Aliyev N. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning roli. — Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2019. — 37–40-betlar.
7. Xolmatova G. Yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish masalalari. — "Sport va jamiyat" jurnali, №1, 2023. — 19–23-betlar.
8. Mahmudova D. Jismoniy tarbiya darslarida motivatsiya usullari. — Buxoro: "Ilm ziyo", 2020. — 71–74-betlar.
9. Qodirov F. Sport va sog'lom hayot: zamonaviy yondashuvlar. — Toshkent: "O'qituvchi", 2022. — 90–94-betlar.
10. Petrov S. Здоровый образ жизни и физическая культура. — Москва: Академия, 2021. — стр. 77–80.
11. Ivanova E. Психология физической активности. — Санкт-Петербург: Олимп, 2020. — стр. 112–116.
12. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — pp. 205–210.
13. Smith L. Health and Fitness: Science of Movement. — New York: Springer, 2020. — pp. 133–137.
14. WHO Report. Global Recommendations on Physical Activity for Health. — Geneva: World Health Organization, 2021. — pp. 15–19.
15. Hughes M. Exercise and Mental Health. — London: Routledge, 2018. — pp. 52–56.