

## JISMONIY TARBIYA SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSI

*Ismoilov Husniddin*

*Osiyo Xalqaro Universiteti*

*Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi*

*Email: [ismoilovhusniddin@oxu.uz](mailto:ismoilovhusniddin@oxu.uz)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola jismoniy tarbiya va uning inson hayotidagi ahamiyati haqida batafsil ma'lumot beradi. Jismoniy faollikning salomatlikka ta'siri, mashg'ulot turlari, motivatsiya strategiyalari va texnologiyalarning bu sohadagi roli yoritilgan. Shuningdek, tarixiy rivojlanish, statistik ma'lumotlar va haftalik mashqlar rejasi kabi amaliy tavsiyalar ham kiritilgan. Mazkur maqola sog'lom turmush tarzini shakllantirishni istagan barcha o'quvchilar uchun foydali bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, tana tuzilishini rivojlantirish va ruhiy holatini barqarorlashtirish uchun muhim vositadir. Bu faqat sport bilan shug'ullanish emas, balki kunlik faoliyatning tarkibiy qismi sifatida qaraladigan hayotiy ehtiyojdir.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, sport, sog'liqni saqlash, fitness, yoshlar va jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiyaning ahamiyati, sog'lom odatlar, sog'likni mustahkamlash, jismoniy mashqlar, jismoniy faoliyat, stressni boshqarish, kundalik mashqlar, oziqlanish va sport

jismoniy salomatlikni oshirish sog'lom turmush tarziga o'tish

**Kirish:** Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi bugungi kunda insonlarning umumiy salomatligi va hayot sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Yaxshi jismoniy holat nafaqat organizmning faol ishlashini ta'minlaydi, balki ruhiy holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi zamonning tez sur'atlarida, texnologiyalar va kompyuterlar bilan o'ralgan hayotda jismoniy faollikni kamaytirish oson bo'lsa-da, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiyani muntazam ravishda olib borish orqali insonlar o'z salomatliklarini mustahkamlashlari mumkin. Shu ma'noda, jismoniy tarbiya nafaqat sport zaliga borish, balki har bir odamning kundalik hayotining bir qismi bo'lishi kerak, chunki bu organizmni to'liq sog'lom saqlashning asosiy vositalaridan biridir. Bu kirish qismida jismoniy tarbiyaning hayotda qanday ahamiyatga ega ekanligi va uning sog'lom turmush tarziga ta'siri haqida umumiy ma'lumotlar keltirilgan.

### **Jismoniy tarbiya va uning ahamiyati**

Jismoniy tarbiya organizmning umumiy funksiyalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashqlar quyidagi foydalarni keltiradi:

- **Salomatlikni mustahkamlash:** yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, mushak va suyaklarni mustahkamlaydi.
- **Stressni kamaytirish:** sport bilan shug'ullanish organizmda endorfin gormonlarini ishlab chiqaradi, bu esa kayfiyatni ko'taradi.
- **Immunitetni oshirish:** faol jismoniy harakatlar kasalliklarga qarshi organizmning qarshiligini oshiradi.
- **Intellektual faoliyatni yaxshilash:** muntazam mashqlar miyani yaxshi qon bilan ta'minlab, kognitiv qobiliyatlarni oshiradi.

---

## Jismoniy tarbiyaning tarixiy rivojlanishi

Qadim zamonlardan beri insonlar jismoniy tarbiyaga katta ahamiyat berib kelishgan. Qadimgi yunoniston olimpiya o'yinlari jismoniy mashg'ulotlarning muhimligini tasdiqlaydi. Rim imperiyasida harbiy tayyorgarlik ham jismoniy tarbiyaning muhim qismini tashkil etgan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya sovet davrida ta'lim tizimiga joriy qilingan va mustaqillik yillarida yanada rivojlandi. Bugungi kunda maktablar, universitetlar va sport markazlari orqali sport va sog'lom turmush targ'ib qilinmoqda.

---

## Jismoniy mashg'ulotlarning turlari va ularning afzalliklari

### Kardio mashqlar

Yugurish, suzish va velosiped haydash yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi va ortiqcha vazndan qutulishga yordam beradi.

### Kuch mashqlari

Push-up, squat va og'irlik ko'tarish mashqlari mushaklarni mustahkamlaydi va suyaklar sog'lig'ini yaxshilaydi.

### Moslashuvchanlik mashqlari

Yoga va stretching mushaklarning elastikligini oshiradi va jarohat olish xavfini kamaytiradi.

### Muvozanat mashqlari

Pilates va maxsus muvozanat mashqlari keksa yoshdagi insonlar uchun ayniqsa foydalidir.

---

## Texnologiyaning jismoniy tarbiyadagi roli

Hozirgi davrda texnologiyalar jismoniy tarbiyaga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Smart soatlar va fitnes ilovalar yordamida mashqlarni kuzatish va individual rejalar yaratish imkoniyati paydo bo'ldi. Virtual fitness dasturlari esa uyda mashq qilishni yanada osonlashtirdi.

---

## Motivatsiya strategiyalari

1. **Reja tuzish:** har hafta uchun aniq jismoniy mashg'ulot jadvalini tuzish.
  2. **Maqsad qo'yish:** aniq va o'lchovli maqsadlar qo'yish (masalan, haftasiga 10 km yugurish).
  3. **Do'stlar bilan shug'ullanish:** jamoaviy mashg'ulotlar motivatsiyani oshiradi.
  4. **Muvaffaqiyatlarni nishonlash:** erishilgan yutuqlarni qayd etish va o'zingizni mukofotlash.
-

**Jismoniy mashqlar rejasi**

Quyidagi jadval haftalik jismoniy mashqlar uchun tavsiya etiladi:

<b>Kun</b>	<b>Faollik turi</b>	<b>Davomiylik</b>
Dushanba	Kardio (yugurish)	30 daqiqa
Seshanba	Kuch mashqlari	45 daqiqa
Chorshanba	Yoga va stretching	40 daqiqa
Payshanba	Velosiped haydash	30 daqiqa
Juma	Kuch mashqlari	45 daqiqa
Shanba	Jamoaviy sport turlari	60 daqiqa
Yakshanba	Dam olish va yurish	20 daqiqa

**Diagrammalar orqali jismoniy faollikning ahamiyati****Faoliyatning salomatlikka ta'siri**

Graph td;

a[jismoniy faollik] --> b[yurak-qon tomir tizimi yaxshilanadi]

a --> c[mushaklar mustahkamlanadi]

a --> d[stress kamayadi]

a --> e[immunitet oshadi]

**Jismoniy faollik tavsiyalari**

Pie

title haftalik faollik turlari

"kardio mashqlar" : 40

"kuch mashqlari" : 30

"moslashuvchanlik" : 20

"muvozanat mashqlari" : 10

**Statistikalar va qiziqarli faktlar**

- Dunyo sog'liqni saqlash tashkilotiga ko'ra, haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik yurak kasalliklari xavfini 30% ga kamaytiradi.

- Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam sport bilan shug'ullangan insonlar o'rtacha 3-7 yil ko'proq umr ko'radi.
- O'zbekistonda futbol va kurash eng ommabop sport turlaridan biridir.

---

## Xulosa

Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida, har bir insonning hayotini mustahkamlashda katta ahamiyat kasb etadi. U nafaqat tana salomatligini yaxshilash, balki ruhiy va hissiy holatni ham barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar muntazam ravishda bajarilsa, yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirish, shuningdek, suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi. Bularning barchasi umr davomida sog'lom va faol hayot kechirish imkoniyatini yaratadi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va umumiy farovonlikni oshirishda ham muhimdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun, jismoniy tarbiya faqat sport bilan cheklanmasligi kerak, balki kundalik hayotning bir qismiga aylanishi lozim. Sog'lom ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish kabi omillar bilan birgalikda jismoniy tarbiya insonning umumiy farovonligini oshiradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya nafaqat kattalar, balki yoshlar va bolalar uchun ham katta ahamiyatga ega. Yoshlikda shakllangan sog'lom turmush tarzi va muntazam jismoniy mashqlar, kelajakda salomatlikka bo'lgan yaxshilangan yondashuvni ta'minlaydi. O'z-o'zini rivojlantirish, o'z salomatligini qadrlash va jismoniy faoliyatni odatga aylantirish orqali insonlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy, ma'naviy jihatdan ham mustahkam bo'lishadi.

Shu sababli, jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib, har bir insonning hayotida muhim o'rin tutishi lozim. Jismoniy faoliyatni o'z hayotingizga kiritish, bu faqat salomatlikni yaxshilash emas, balki umumiy hayot sifatini oshirishga yordam beradi. Insonning o'z salomatligini qadrlashi va unga g'amxo'rlik qilishi, uning uzoq va baxtli hayot kechirishiga turtki bo'ladi.

## Foydalangan adabiyotlar:

1. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
2. Ismoilov, H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
3. Ismoilov, H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research Universal Sciences*, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
4. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>

5. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.
6. Ayubovna, S. M. (2024). Principles and models of physical education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 149-156.
7. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
8. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1 (9), 80–86.
9. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. *Modern Science and Research*, 2(10), 255–259. [research/article/view/24329](#)
9. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science> Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarning talablari va sport zallar xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.
10. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. *TECHNICALSCIENCE RESEARCHIN UZBEKISTAN*, 2(2), 77–83.
11. Sidova, S. (2024). PHYSICAL QUALITIES IN A WRESTLER. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 360–368. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59380>