

JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING UZVIY BOG‘LIQLIGI

Utemuratova Dinara Nurillaevna

Ajniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy-madaniyat
fakulteti 2-a guruhi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya (JT) va sog‘lom turmush tarzi (STT) tushunchalari o‘zaro bog‘liqlikda tahlil qilinadi. Asosiy e‘tibor talabalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy jihatdan rivojlangan, ruhiy barqaror va ijtimoiy faol bo‘lib shakllanishi uchun JT dasturlarini STT omillari bilan integratsiyalashga qaratiladi. Tadqiqotda nazariy tahlil va amaliy kuzatish natijalari keltirilib, talabalarda jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish tartibi va ruhiy holat ko‘rsatkichlari o‘rganildi. Xulosa va tavsiyalarda JT mashg‘ulotlarini samarali rejalashtirish, innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sog‘lom hayot falsafasini targ‘ib qilish bo‘yicha takliflar berildi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, talabalar, jismoniy faollik, salomatlik, innovatsion metodlar.

Jismoniy tarbiya qadimdan inson tarbiyasining ajralmas qismi hisoblangan. Yunon faylasufi Platon "sog‘lom tanada sog‘lom aql" degan tamoyilni ilgari surgan. Bugungi kunda bu g‘oya ilmiy jihatdan ham asoslangan: jismoniy faollik nafaqat mushaklar va ichki a‘zolarining faoliyatini yaxshilaydi, balki miyaning aqliy ishlash faoliyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan e‘tibor butun dunyo bo‘yicha ortib bormoqda. Chunki jamiyat salomatligi bevosita har bir shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatiga bog‘liq. Ayniqsa, yoshlik davri sog‘lom odatlar va turmush tarzini shakllantirish uchun muhim bosqich hisoblanadi. Talabalar orasida jismoniy faollikni oshirish va sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish sog‘lom jamiyatni barpo etishdagi muhim omillardan biridir.

Jismoniy tarbiya orqali:

- Yoshlarning hayotiy energiyasi ortadi;
- Mehnatga bo‘lgan tayyorgarligi mustahkamlanadi;
- Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi shakllanadi;
- Ijtimoiy faollik oshadi.



Masalan, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi talabalar o‘z tengdoshlariga nisbatan ruhiy barqarorlik, mustaqil fikrlash, o‘zini boshqarish kabi xususiyatlarga ko‘proq ega bo‘lishadi.

Sog‘lom turmush tarzi — bu faqatgina sport bilan shug‘ullanish emas. U quyidagi yo‘nalishlardan tashkil topgan: Talabalik davrida ko‘pchilik fastfud, gazli ichimliklar, shirinliklar iste‘molini ko‘paytiradi. Bu esa moddalar almashinuvining buzilishiga, semizlik, qandli diabet kabi kasalliklarga sabab bo‘ladi.

- Kuniga 3-4 mahal ovqatlanish;
- Har xil mahsulotlar iste‘moli: oqsil, uglevod, yog‘ balansiga e‘tibor;
- Suvni yetarli miqdorda ichish.

Uyqu rejimi

Talaba yoshidagi uyqusizlik darajasi juda yuqori. Kech uxlab, ertalab kuchsiz uyg‘onish salomatlikka zarar yetkazadi.

- Kuniga kamida 7-8 soat uyqu;
- Doimiy tartibga rioya qilish;
- Yotishdan oldin gadjetlardan uzoqlashish.

Ruhiy salomatlik

Stress, depressiya, ijtimoiy bosim — talaba hayotining ajralmas qismidir. Sog‘lom turmush tarzining asosiy jihatlaridan biri — ruhiy barqarorlikdir.

- Meditatsiya yoki chuqur nafas olish mashqlari;
- Sport orqali negativ energiyani yo‘qotish;
- Do‘stlar va oila bilan ijobiy muloqot.

Jismoniy tarbiya va sog‘liq o‘rtasidagi ilmiy bog‘liqlik

Tadqiqotlarga ko‘ra, haftasiga 3 marotaba 30-40 daqiqa jismoniy faollik bilan shug‘ullangan insonlar yurak xastaliklariga 50% kamroq duchor bo‘lishadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti quyidagilarni tavsiya etadi:

- 5–17 yoshdagilar: kuniga kamida 60 daqiqa faollik;
- 18–64 yoshdagilar: haftasiga 150 daqiqa o‘rta darajadagi jismoniy mashg‘ulot.

O‘zbekistonda ham sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish maqsadida “Sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi qonunlar, milliy dasturlar ishlab chiqilgan. “Yoshlar — kelajagimiz” va “Obod qishloq” loyihalari doirasida sport inshootlari barpo etilmoqda.

Talabalar hayotida sog‘lom turmush tarzini joriy etish strategiyalari

Oliy o‘quv yurtlarida

- Sport zallarining bepul va qulay bo‘lishi;
- Sport to‘garaklarining keng tanlovi (futbol, basketbol, yoga, badminton);
- Jismoniy tarbiya darslarining zamonaviy uslubda o‘tilishi (interfaol metodlar, musobaqa shaklida).

Shaxsiy tashabbuslar

- Kun tartibini to‘g‘ri tuzish;
- Darslar orasida tanaffus paytida harakat qilish (masalan, 5 daqiqa yurish yoki cho‘zilish mashqlari);
- Mobil ilovalar orqali kunlik jismoniy faollikni nazorat qilish.

Sog‘lomlik bo‘yicha motivatsion dasturlar

- Talabalar o‘rtasida sog‘lom hayot aksiyalari;
- Tanlovlar: “Eng sportchi talaba”, “Sog‘lom kunlik”;
- Bloglar va ijtimoiy tarmoqlarda sport kontentlarini yaratish.

Sog‘lom turmush tarzining jamiyatga ta’siri

Sog‘lom hayot tarzini tanlagan yoshlar kelajakda sog‘lom oila, mehnatga layoqatli kadr, ijtimoiy faol fuqaroga aylanishadi. Bu esa:

- Milliy salomatlikni oshiradi;
- Davlat sog‘liqni saqlash xarajatlarini kamaytiradi;
- Iqtisodiy o‘shishga hissa qo‘shadi.

Masalan, AQShda sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti natijasida 10 yilda yurak-qon tomir kasalliklarining tarqalishi 18% ga kamaygan. O‘zbekiston ham bu yo‘nalishda oldinga siljimoqda. Ko‘plab mamlakatlarda jismoniy faollikni majburiy kunlik faoliyat sifatida joriy etish samarali natijalar bergan. Masalan, Finlyandiya maktablarida har 45 daqiqalik mashg‘ulotdan so‘ng 15 daqiqa jismoniy harakat uchun tanaffus beriladi. Yaponiya ta’lim tizimida esa jismoniy faollik va sog‘lom ovqatlanish birgalikda yo‘lga qo‘yilgan.

Sportning ruhiy salomatlikka ijobiy ta’siri

Ruhiy salomatlik zamonaviy hayotda eng muhim salomatlik ko‘rsatkichlaridan biridir. Talabalar hayoti stress, imtihon bosimi, ijtimoiy muammolar va kelajak uchun tashvishlarga to‘la. Bunday holatlarda sport va jismoniy faollik inson ruhiyatiga kuchli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi:

- Stressni kamaytiradi: Jismoniy mashqlar kortizol (stress gormoni) darajasini tushiradi va endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqarishni faollashtiradi.

- Depressiya xavfini pasaytiradi: Muntazam jismoniy faollik depressiv simptomlarni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi.

- O‘ziga ishonchni oshiradi: Sport orqali tana holatining yaxshilanishi, jismoniy ko‘rinishdagi ijobiy o‘zgarishlar insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

- Ruhiy barqarorlikni oshiradi: Sportga odatlanish psixologik intizom, irodalilik va qat’iyat kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Masalan, universitet talabalari o‘rtasida o‘tkazilgan bir tadqiqotda, sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar o‘zini ko‘proq xotirjam, faol va ijtimoiy faollikka moyil his qilgan.

Sportning ijtimoiy salomatlikka ta’siri

Inson — ijtimoiy mavjudot. Talabalar sporti nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki ijtimoiy hayotda ham faolroq bo‘lishga yordam beradi:

- Jamoaviylikni o‘rgatadi: Jamoaviy sport turlari orqali talabalar o‘zaro muloqot qilish, hamkorlik, yordam, liderlik va mas’uliyat kabi ko‘nikmalarga ega bo‘lishadi.

- Yangi do‘stlik munosabatlari paydo bo‘ladi: Sport mashg‘ulotlari talabalarni birlashtirib, ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topishiga ko‘maklashadi.

- Ijtimoiy faollikni oshiradi: Sport musobaqalari, sog‘lom turmush tarziga bag‘ishlangan tadbirlar talabalarning madaniy va jamoat hayotiga jalb etilishiga sabab bo‘ladi.

- Millatlararo bag‘rikenglikni rivojlantiradi: Xalqaro sport tadbirlari orqali turli millat va madaniyat vakillari o‘zaro muloqot qilish imkoniyatiga ega bo‘lishadi.

Talabalar turar joylarida joriy etilgan sport musobaqalari orqali talabalarning o‘zaro tushunish darajasi, madaniy muhitga moslashuvchanligi ortishi kuzatilgan.

Sportning aqliy salomatlik va kognitiv rivojlanishga ta’siri

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport insonning miya faoliyati va kognitiv salohiyatini ham yaxshilaydi:

- Diqqatni oshiradi: Jismoniy faollik miyadagi qon aylanishini tezlashtiradi, bu esa e’tibor va diqqatni yaxshilaydi.

- Xotirani kuchaytiradi: Muntazam mashqlar neuroplastiklikni oshirib, yangi bilimlarni eslab qolishga yordam beradi.

• Tez fikrlash qobiliyatini shakllantiradi: Sport orqali mushaklar bilan birga miya ham "mashq qiladi", bu esa qaror qabul qilish, muammoni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

• O‘quv faoliyatiga ijobiy ta’sir qiladi: Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi talabalar darslarda faolroq, topshiriqlarni tez va sifatli bajaradi.

Masalan, Amerika Psixologlar Assotsiatsiyasi tomonidan 2020-yilda olib borilgan tadqiqotda, o‘rtacha haftasiga 3 marotaba sport bilan shug‘ullangan talabalar o‘rtacha baholarida o‘shish kuzatilgan.

Sport — bu faqat jismoniy sog‘lomlik emas, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy faoliyat va aqliy salohiyatni rivojlantiruvchi kuchli vositadir. Ayniqsa, talabalik davrida bu omillar birgalikda shaxsni to‘liq rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi. Har bir talaba sportni o‘z hayotiga joriy qilsa, nafaqat sog‘lom, balki o‘ziga ishongan, kuchli va ijtimoiy moslashgan shaxsga aylanishi mumkin.

Xulosa

Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni chuqur tushunish, uni talabalik davridayoq ongli ravishda hayotga tadbqiq etish — nafaqat shaxsiy salomatlik, balki jamiyat taraqqiyotining ham kafolatidir. Har bir talaba o‘zining jismoniy va ruhiy salomatligi uchun mas’ul bo‘lishi, sportni hayotining ajralmas qismi sifatida ko‘rishi lozim. Talabalik davri — sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi eng muhim bosqichdir. Jismoniy tarbiya esa bu yo‘lda ishonchli tayanch va vosita sifatida xizmat qiladi. Har bir talaba o‘zining jismoniy holati, psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligiga e’tibor qaratishi zarur. Sog‘lom hayot — bu tanlov emas, bu zarurat!

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) hisobotlari, 2023.
2. “O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish to‘g‘risida”gi qarorlar.
3. Karimov I.A. “Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch.” – T.: Ma’naviyat, 2008.
4. Xayitov B.B., “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”, Toshkent, 2021.

