

## JISMONIY TARBIYA VA SPORT ORQALI SOG'LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va  
texnologiyalar universiteti jismoniy  
madaniyat 1-kurs talabasi  
Nusratullayeva Dinora Alimjon qizi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda yoshlar, ayniqsa talabalar orasida jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda jismoniy tarbiya vositalarining pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlar, sport faoliyati va sog'lom hayot tamoyillarining inson organizmiga fiziologik hamda psixologik ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion yondashuvlar va monitoring tizimlari orqali sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning samarali mexanizmlari ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sportning yoshlar salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish hamda sog'lom avlodni tarbiyalashdagi muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sport, sog'lom avlod, salomatlik, harakat faolligi, jismoniy rivojlanish, funksional salomatlik, sport faoliyati.

**Abstract:** This article analyzes the scientific and pedagogical foundations of forming a healthy lifestyle culture through physical education and sports. The study highlights the importance of increasing physical activity among young people, especially students, and the role of physical education in promoting a healthy lifestyle. The physiological and psychological effects of physical exercises and sports activities on the human body are scientifically substantiated. In addition, the article discusses effective mechanisms for developing a healthy lifestyle culture through modern pedagogical technologies, innovative approaches, and monitoring systems. The research results confirm that physical education and sports are important factors in strengthening youth health, increasing physical activity, and educating a healthy generation.

**Keywords:** physical education, sports, healthy generation, health, physical activity, physical development, functional health, sports activity.

**Аннотация:** В данной статье анализируются научно-педагогические основы формирования культуры здорового образа жизни средствами физического воспитания и спорта. В исследовании освещаются вопросы повышения физической активности молодежи, особенно студентов, а также роль

физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Научно обосновано физиологическое и психологическое влияние физических упражнений и спортивной деятельности на организм человека. Кроме того, в статье рассматриваются эффективные механизмы развития культуры здорового образа жизни посредством современных педагогических технологий, инновационных подходов и систем мониторинга. Результаты исследования подтверждают, что физическое воспитание и спорт являются важными факторами укрепления здоровья молодежи, повышения двигательной активности и воспитания здорового поколения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, здоровое поколение, здоровье, двигательная активность, физическое развитие, функциональное здоровье, спортивная деятельность.

XXI asr globallashuv va axborot texnologiyalari jadallik bilan rivojlanayotgan davrda inson salomatligini mustahkamlash hamda sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirish jamiyat taraqqiyotining ustuvor yoʻnalishlaridan biriga aylanmoqda. Sogʻlom turmush tarzi nafaqat insonning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki uning ruhiy barqarorligi, mehnat faoliyati va ijtimoiy faolligini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va sport sogʻlom avlodni tarbiyalash, yoshlarning harakat faolligini oshirish hamda salomatligini mustahkamlashning eng samarali vositalaridan biri sifatida namoyon boʻlmoqda.

Bugungi kunda dunyo miqyosida kamharakatlilik, notoʻgʻri ovqatlanish, stress va zararli odatlarning keng tarqalishi natijasida turli surunkali kasalliklar soni ortib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida jismoniy faollikning pasayishi organizm funksional holatiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Natijada yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi, ortiqcha vazn, mushaklar zaiflashuvi hamda psixoemotsional zoʻriqish holatlari kuzatilmoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport orqali sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirish zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Oʻzbekistonda ham yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlari sifatida eʼtirof etilmoqda. Soʻnggi yillarda sport infratuzilmasini rivojlantirish, taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini takomillashtirish hamda sogʻlom turmush targʻibotini kuchaytirishga qaratilgan keng qamrovli islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq ayrim yoshlar orasida harakat faolligining yetarli emasligi, sportga boʻlgan qiziqishning sustligi va sogʻlom turmush koʻnikmalarining toʻliq shakllanmaganligi ushbu yoʻnalishda ilmiy-pedagogik yondashuvlarni yanada takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

**Mavzuning dolzarbligi.** Hozirgi globallashtirish va texnologik taraqqiyot sharoitida yoshlar salomatligini mustahkamlash hamda sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirish jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida kamharakatlilik, notoʻgʻri ovqatlanish, zararli odatlar va psixosotsial zoʻriqish holatlarining ortib borishi inson organizmi funksional holatiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Bunday omillar yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi, ortiqcha vazn, mushaklar zaiflashuvi va ish qobiliyatining pasayishiga sabab boʻlmoqda. Shu nuqtai nazardan jismoniy tarbiya va sport orqali sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirish yoshlar salomatligini saqlash va mustahkamlashning muhim vositalaridan biri sifatida namoyon boʻladi.

Bugungi kunda taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, yoshlarning sportga boʻlgan qiziqishini oshirish hamda harakat faolligini ragʻbatlantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Jismoniy mashqlar va sport faoliyati inson organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, sogʻlom hayot koʻnikmalarini shakllantirish hamda psixologik barqarorlikni taʼminlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirishda ilmiy-pedagogik yondashuvlardan foydalanish, innovatsion metodlarni joriy etish va sport-sogʻlomlashtirish tizimini takomillashtirish zarurati mazkur tadqiqot mavzusining ilmiy va amaliy jihatdan dolzarbligini belgilaydi.

**Tadqiqot obyekti:** Tadqiqot obyekti sifatida oliy taʼlim muassasalarida talabalari orasida jismoniy tarbiya va sport orqali sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirish jarayoni belgilandi. TIFT universitetida tadqiqot davomida talabalarning jismoniy faolligi, salomatlik holati, harakat faolligi darajasi hamda sport mashgʻulotlarining organizm funksional koʻrsatkichlariga taʼsiri oʻrganildi.

**Tadqiqot predmeti:** Tadqiqot predmeti – jismoniy tarbiya va sport orqali sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari, jismoniy faollikni rivojlantirish mexanizmlari hamda sport mashgʻulotlarining talabalar organizmi funksional holatiga taʼsir etish jarayonlaridan iborat.

**Tadqiqot metodlari.** Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi: ilmiy-nazariy manbalarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, soʻrovnoma oʻtkazish, tajriba-sinov ishlari, qiyosiy tahlil, statistik tahlil usullari hamda talabalarning jismoniy rivojlanish va funksional holatini monitoring qilish metodlari. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirishdagi samaradorligini aniqlash maqsadida innovatsion pedagogik texnologiyalar va amaliy kuzatuv natijalari tahlil qilindi. Mazkur metodlar tadqiqot mavzusini kompleks oʻrganish, jismoniy faollikning salomatlikka taʼsirini baholash hamda ilmiy asoslangan xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

## **Jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning ilmiy-pedagogik va innovatsion-funksional monitoring modeli**

Mazkur model yoshlar, ayniqsa talabalar orasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish hamda organizm funksional salomatligini mustahkamlashga qaratilgan kompleks pedagogik tizim hisoblanadi. Modelning asosiy maqsadi – jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali sog'lom hayot ko'nikmalarini rivojlantirish hamda talabalarda barqaror sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishdan iborat.

**1-model: Ilmiy-pedagogik sog'lomlashtirish modeli:** Mazkur model jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush madaniyatini tizimli ravishda shakllantirish, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish hamda organizm funksional salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Modelning asosiy maqsadi – ta'lim muassasalarida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning yagona pedagogik va sog'lomlashtirish mexanizmini yaratishdan iborat. Zamonaviy sport pedagogikasi hamda sog'lomlashtirish texnologiyalarining xalqaro tajribasi ushbu modelning ilmiy-metodik asosini tashkil etadi. Xususan, jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy tashkil etish, funksional monitoring, individual yuklama va sog'lom hayot ko'nikmalarini shakllantirish mexanizmlari modelning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

**Modul tarkibiy qismlari:** Talabalarning jismoniy rivojlanish va funksional holatini kompleks monitoring qilish; Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirish; Aerob va anaerob yuklamalarni individuallashtirish; Sog'lom turmush madaniyatiga oid pedagogik treninglar tashkil etish; Sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tizimli yo'lga qo'yish; Talabalar harakat faolligini raqamli nazorat qilish; Psixologik motivatsiya va sog'lom hayot ko'nikmalarini shakllantirish; Sport infratuzilmasi va sog'lomlashtirish muhitini takomillashtirish.

**Kutilayotgan natijalar:** Talabalarning jismoniy faolligi sezilarli darajada oshadi; Organizmning funksional salomatlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi; Kamharakatlilik bilan bog'liq salbiy holatlar kamayadi; Sog'lom turmush madaniyati shakllanadi; Sportga bo'lgan qiziqish va motivatsiya kuchayadi; Psixoemotsional barqarorlik va ish qobiliyati oshadi; Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik samaradorligi takomillashadi.

**2-model: Innovatsion-funksional monitoring modeli:** Mazkur model jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida talabalar organizmining funksional holatini ilmiy nazorat qilish, jismoniy yuklamalarni optimallashtirish hamda sog'lom turmush madaniyatini zamonaviy texnologiyalar asosida rivojlantirishni nazarda tutadi. Modelning asosiy maqsadi – jismoniy faollikni monitoring qilish orqali talabalar salomatligini mustahkamlash, organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshirish va sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari samaradorligini ta'minlashdan iborat. Mazkur model xalqaro sport fiziologiyasi, sport tibbiyoti hamda raqamli

monitoring texnologiyalari tajribasi asosida ishlab chiqilgan bo'lib, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini kompleks baholashga xizmat qiladi.

**Modul tarkibiy qismlari:** Talabalarning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini monitoring qilish; Jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini funksional tahlil qilish; Aerob va anaerob chidamlilik ko'rsatkichlarini baholash; BMI, mushak faolligi va harakat intensivligini nazorat qilish; Fitnes trekerlar va mobil ilovalar orqali kundalik jismoniy faollik monitoringini tashkil etish; Jismoniy rivojlanish dinamikasini statistik tahlil qilish; Individual sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish; Mashg'ulotlar jarayonida ortiqcha zo'riqish va charchoq holatlarining oldini olish.

**Kutilayotgan natijalar:** Talabalarning funksional salomatlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi; Yurak urish tezligi va nafas olish tizimi faoliyati barqarorlashadi; Chidamlilik va jismoniy ish qobiliyati oshadi; Jismoniy yuklamalarni individuallashtirish imkoniyati kengayadi; Kamharakatlilik bilan bog'liq salbiy holatlar kamayadi; Sog'lom turmush madaniyatining monitoring tizimi shakllanadi; Sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining samaradorligi sezilarli darajada ortadi.

**Umumiy tahlil:** Mazkur modellar o'zaro integratsiyalashgan holda qo'llanilganda jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Ilmiy-pedagogik sog'lomlashtirish modeli talabalarning jismoniy faolligini va sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirsa, innovatsion-funksional monitoring modeli organizmning funksional holatini nazorat qilish hamda jismoniy yuklamalarni optimallashtirish imkonini beradi. Mazkur yondashuvlar asosida talabalarning salomatligi mustahkamlanadi, kamharakatlilik darajasi kamayadi hamda sog'lom turmush ko'nikmalari shakllanadi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya va sport yoshlar salomatligini rivojlantirish va sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omili sifatida namoyon bo'ladi.

**Tadqiqot natijalari:** Mazkur tadqiqot davomida jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish samaradorligi 6 oy davomida tajriba-sinov asosida o'rganildi. Tadqiqotda tajriba guruhi va nazorat guruhi talabalari ishtirok etdi. Tajriba guruhida innovatsion-pedagogik va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari asosida maxsus dastur qo'llanildi.

### 1-jadval

Talabalarning funksional salomatlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Ko'rsatkich		Tajribadan so'ng	O'sish

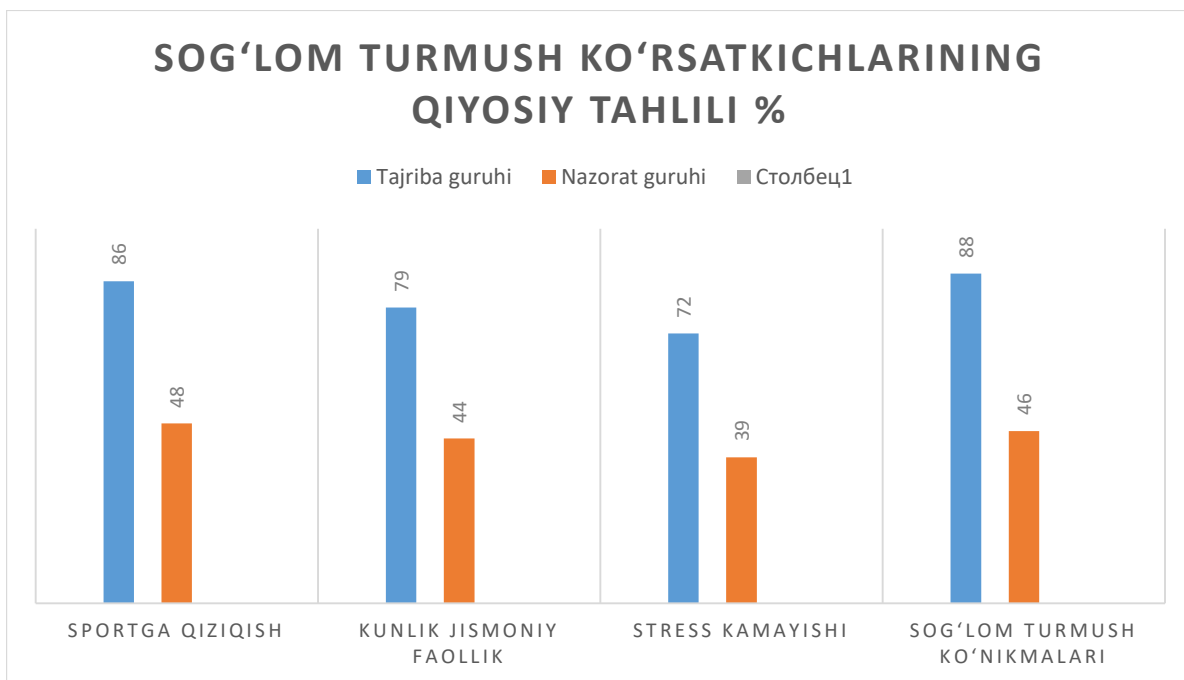
**Tahlil:** Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy-pedagogik asosda tashkil etish natijasida talabalar organizmining funksional imkoniyatlari sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, harakat faolligi va chidamlilik ko'rsatkichlarida yuqori o'sish kuzatildi.

#### Sog'lom turmush ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

Nazorat guruhi va tajriba guruhining sog'lom turmush ko'rsatkichlari bo'yicha qiyosiy natijalari.

#### Sog'lom turmush ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

Nazorat guruhi va tajriba guruhining sog'lom turmush ko'rsatkichlari bo'yicha qiyosiy natijalari.



**Diagramma tahlili:** Diagramma natijalariga ko'ra, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan yuqori natija qayd etdi. Ayniqsa, sog'lom turmush ko'nikmalari va sportga qiziqish ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgani innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, kunlik jismoniy faollikning ortishi va stress holatlarining kamayishi jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlarining yoshlar salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini namoyon etdi.

**Xulosa:** Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni ta'minlash hamda harakat faolligini oshirishning muhim omili ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, sport-sog'lomlashtirish faoliyatini tizimli ravishda yo'lga qo'yish hamda innovatsion monitoring

texnologiyalaridan foydalanish talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada yaxshilashi aniqlandi.

Tajriba-sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar va sport faoliyati talabalarning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi, chidamlilik va jismoniy ish qobiliyatini oshiradi hamda kamharakatlilik bilan bog'liq salbiy holatlarning kamayishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, jismoniy yuklamalarni individuallashtirish, funksional holatni monitoring qilish va sog'lom turmush ko'nikmalarini pedagogik jihatdan shakllantirish orqali talabalar salomatligi hamda psixoemotsional barqarorligida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot davomida sportga bo'lgan qiziqish va motivatsiyaning ortishi talabalar orasida sog'lom hayot tarziga amal qilish ko'rsatkichlarini yaxshilashi aniqlandi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining muntazam tashkil etilishi yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil qilish, zararli odatlarning oldini olish hamda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ldi. Bu esa sog'lom avlodni tarbiyalash, yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish va jamiyat salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot asosida ishlab chiqilgan ilmiy-pedagogik modellar jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, sport-sog'lomlashtirish faoliyatining samaradorligini oshirish hamda ta'lim muassasalarida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya va sportni keng ommalashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion yondashuvlarni ta'lim tizimiga joriy etish yoshlar salomatligini mustahkamlash hamda barkamol avlodni tarbiyalashning muhim strategik yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Namazov A.K., Kalantarli N.M., Ragozina N.A., Namazov K.A. Physical Education and Sports as the Basis for a Healthy Lifestyle // Scientific News of Academy of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 4(1). DOI: 10.28942/ssj.v4i1.491. ([sportsjournal.org](http://sportsjournal.org))
2. Ibraximov S.U. Theoretical and Methodological Foundations of Developing Healthy Lifestyle Competencies in Students in the Educational Process // International Scientific Journal Alfraganus. – 2026. – Vol. 3(4). – P.84–96. DOI: 10.63294/isja/vol3iss4/177. ([journals.afu.uz](http://journals.afu.uz))
3. Muhidinov A. Motivational and Adaptive Factors of Physical Education Classes in Shaping a Healthy Lifestyle Among Students // Latin American Journal of Education. – 2025. ([lajoe.org](http://lajoe.org))
4. Shukurov R.S. Forming a Culture of Healthy Lifestyle Among Students Through Physical Education and Sports // Pedagogik Tadqiqotlar Jurnal. – 2024. ([wosjournals.com](http://wosjournals.com))

5. Xasanov D. Integrating Physical Education Programs to Foster Healthy Lifestyles in Primary School Pupils // American Journal of Science on Integration and Human Development. – 2024. ([scienceweb](#))
6. Valiyev J. Pedagogical and Psychological Features of Improving the Pedagogical System for Preparing Students for Mass Sports and Health-Improving Activities // Ta'lim va Taraqqiyot. – 2026. ([new.namspi.uz](#))
7. Jurayevich T.J. Physiological-Psychological Significance of Physical Education and Sports in Personal Development // Journal of Multidisciplinary Sciences and Innovations. – 2025. ([ijmri.de](#))
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2014.
9. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015.