

## YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI

Ahmadjonova Madinaxon Rahmonjon qizi

FarDU Jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich 25.149- guruh talabasi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada yoshlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning organizmga kuchli ijobiy ta’siri hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, jismoniy mashg‘ulotlarning yoshlar rivojiga ta’siri, kasalliklarning oldini olishdagi roli va jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** yoshlar salomatligi, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, sport, profilaktika, sog‘lom avlod

Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom yosh avlodni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bunda jismoniy tarbiya alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya nafaqat tanani chiniqtiradi, balki yoshlarning ruhiy holatini yaxshilash, ijtimoiy faolligini oshirishga bevosita xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya yosh organizmning to‘g‘ri va sog‘lom rivojlanishiga yordam beradi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish organlari faoliyatini yaxshilaydi va modda almashinuvini tezlashtiradi. Natijada organizm turli kasalliklarga nisbatan chidamli bo‘lib boradi.

Sport bilan shug‘ullanish yoshlarning kuch-quvvatini oshiradi, chidamlilik, tezkorlik va epcillik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Bundan tashqari, sport intizom, iroda, maqsadga intilish kabi ijobiy fazilatlarni shakllantiradi. Bu esa yoshlarning har tomonlama barkamol bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya faqat jismoniy emas, balki ruhiy salomatlik uchun ham muhimdir. Muntazam mashg‘ulotlar stressni kamaytiradi,

kayfiyatni ko‘taradi va depressiya holatlarining oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa, hozirgi axborot texnologiyalari rivojlangan davrda yoshlarning harakatsiz turmush tarziga berilib ketishining oldini olishda jismoniy faollik muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. U to‘g‘ri ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liq. Yoshlar o‘rtasida sport va jismoniy mashg‘ulotlarni ommalashtirish orqali zararli odatlarning oldini olish mumkin.

Jismoniy tarbiya organizmning barcha tizimlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra:

- Dunyoda 11–17 yoshdagi o‘smirlarning taxminan 80% i yetarli darajada jismoniy faollikka ega emas.
- Jismoniy faollik yetishmovchiligi har yili **5 millionga yaqin o‘limga** sabab bo‘luvchi omillardan biri hisoblanadi.

Muntazam olib boriladigan jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30–35% ga kamaytiradi, semizlik ehtimolini yuqori darajada pasaytiradi. Sport doimiy muntazam shug‘ullanuvchi yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan **20–25% yuqori** bo‘ladi. Maktab o‘quvchilari orasida jismoniy tarbiya darslarida faol qatnashganlarning o‘quv samaradorligi o‘rtacha **15% ga yuqori** ekani aniqlangan. Bu esa sportning nafaqat jismoniy, balki intellektual rivojlanishga ham ijobiy ta‘sir qilishini ko‘rsatadi. Haftasiga kamida 3–4 marta jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi yoshlar orasida stress darajasi **25–30% ga past** bo‘ladi. Jismoniy faollik depressiya va xavotir holatlarini kamaytirishda samarali vosita bo‘lib, ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar keng tarqalgan hozirgi davrda yoshlarning ko‘p vaqtini harakatsiz o‘tkazishi sog‘liq uchun jiddiy xavf tug‘dirmoqda.

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda sportni rivojlantirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra: aholining sport bilan muntazam shug‘ullanish darajasi **2016-yilda 20% atrofida** bo‘lgan bo‘lsa, so‘nggi yillarda bu ko‘rsatkich **30–35% ga**

**yetgan.** Yoshlar o'rtasida sport to'garaklari va seksiyalarga jalb etilganlar soni yil sayin ortib bormoqda. Maktablarda jismoniy tarbiya darslari haftasiga kamida **2–3 marotaba** o'tkazilishi belgilangan. Bu ko'rsatkichlar jismoniy tarbiyani ommalashtirish borasida ijobiy o'zgarishlar borligini ko'rsatadi. Mutaxassislarning fikricha: kuniga kamida **60 daqiqa** jismoniy faollik yoshlar uchun optimal hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi yoshlar orasida zararli odatlarga berilish ehtimoli **40% ga kamroq** uchraydi. Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosiy elementi bo'lib, u to'g'ri ovqatlanish va kun tartibi bilan uyg'un holda amalga oshirilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. U nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilaydi, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish, ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb etish zarur.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirjamolov M.X. "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport". – Toshkent: O'zkitobsavdo, 2020.
2. Bobomurodov A.E. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati". – Toshkent: O'zDJTSU, 2020.
3. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" (2-qism). – Toshkent: Turon-Iqbol, 2020.
4. Qurbonova N.S. "Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari". – Toshkent, 2020.
5. Boltayeva I. "Jismoniy tarbiya va sport atamalarining izohli lug'ati". – Toshkent: Lesson Press, 2020.
6. O'zbekiston Respublikasi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. – Toshkent, 2020.
7. Sharipov H.A., Pirnazarov Sh.M. "Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasida milliy o'yinlardan foydalanish usullari". – 2020