

YOSHLAR ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI

SamISI Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi

R.O.Obloberdiyeva

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yoshlar, xususan talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik, ijtimoiy va profilaktik ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot yo‘nalishlari sifatida talaba-yoshlar salomatligi, ommaviy sport va sog‘lom avlod konsepsiyasi asos qilib olindi. Maqolada jismoniy faollikning yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuvga ta’siri yoritiladi. Shuningdek, ta’lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini tizimli tashkil etish, motivatsiyani oshirish, sog‘lom turmush ko‘nikmalarini kundalik hayotga singdirish bo‘yicha zamonaviy model taklif etiladi. Natijalar bo‘limida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning bosqichlari, monitoring mezonlari va amaliy dastur jadval ko‘rinishida berilgan. Maqola yakunida jismoniy tarbiya va sportni yoshlar salomatligini mustahkamlash hamda sog‘lom avlodni tarbiyalashning asosiy omili sifatida rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talaba-yoshlar salomatligi, jismoniy tarbiya, ommaviy sport, sog‘lom avlod, jismoniy faollik, motivatsiya, profilaktika.

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется значение физического воспитания и спорта в формировании здорового образа жизни среди молодежи, особенно студенческой молодежи. В качестве основных направлений исследования рассмотрены здоровье студентов, массовый спорт и концепция здорового поколения. Раскрывается влияние регулярной физической активности на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы, психологическую устойчивость и социальную активность. Предложена современная модель организации массового спорта в

образовательных учреждениях, направленная на повышение мотивации и формирование устойчивых здоровых привычек. В разделе результатов представлены этапы, критерии мониторинга и примерная практическая программа.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье студентов, физическое воспитание, массовый спорт, здоровое поколение, физическая активность, мотивация, профилактика.

ABSTRACT This article analyzes the role of physical education and sport in shaping a healthy lifestyle among young people, particularly students. The study focuses on student health, mass sport participation and the concept of a healthy generation. The paper highlights the influence of regular physical activity on cardiovascular, respiratory and musculoskeletal health, psychological stability and social engagement. A modern model for organizing mass sport activities in educational institutions is proposed in order to strengthen motivation and develop sustainable healthy habits. The results section presents stages, monitoring criteria and an example of a practical implementation program.

Keywords: healthy lifestyle, student health, physical education, mass sport, healthy generation, physical activity, motivation, prevention.

DOLZARBLIGI

Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularni zararli odatlardan asrash, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va jismoniy faollikka jalb qilish ta'lim-tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Talaba-yoshlar o'quv jarayonida uzoq vaqt o'tirib ishlash, telefon va kompyuter ekranidan ko'p foydalanish, stress, noto'g'ri ovqatlanish hamda uyqu tartibining buzilishi kabi omillar bilan tez-tez duch keladi. Bunday holatlar jismoniy faollik kamayishi, ortiqcha vazn, tez charchash, immunitet pasayishi va ruhiy zo'rqiqlashning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 18–64 yoshdagi shaxslar haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishi tavsiya etiladi. Bolalar va o'smirlar uchun esa kuniga

kamida 60 daqiqa oʻrtacha yoki yuqori intensivlikdagi faollik muhim hisoblanadi [4]. Shu bilan birga, global miqyosda 11–17 yoshdagi oʻsmirlarning katta qismi jismoniy faollik boʻyicha tavsiya etilgan meʼyorlarga yetarli darajada amal qilmayotgani qayd etilgan [5].

Oʻzbekistonda ham sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish, ommaviy sportni rivojlantirish va yoshlarni sportga jalb qilish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda. 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmonda aholida sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishni ragʻbatlantirish vazifalari belgilangan [2]. “Oʻzbekiston — 2030” strategiyasida ham ommaviy sport tadbirlari orqali yoshlar qamrovini kengaytirish va sport bilan shugʻullanayotgan aholi ulushini oshirish vazifalari nazarda tutilgan [3].

Shu sababli jismoniy tarbiya va sportni faqat dars yoki musobaqa sifatida emas, balki yoshlar hayot tarzini sogʻlomlashtiruvchi, ijtimoiy faollikni oshiruvchi va sogʻlom avlodni tarbiyalovchi tizimli pedagogik vosita sifatida oʻrganish dolzarb hisoblanadi.

TADQIQOT MAQSADI: Yoshlar, xususan talaba-yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning oʻrnini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash, ommaviy sport orqali salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiluvchi pedagogik model va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

- Talaba-yoshlar salomatligiga taʼsir qiluvchi asosiy omillarni aniqlash va jismoniy faollikning profilaktik ahamiyatini yoritish.
- Ommaviy sport tadbirlarining yoshlar ijtimoiy faolligi, motivatsiyasi va sogʻlom hayot koʻnikmalariga taʼsirini asoslash.
- Sogʻlom avlod konsepsiyasi nuqtayi nazaridan jismoniy tarbiya va sportning taʼlim, oila, mahalla va sport tashkilotlari bilan uzviy bogʻliqligini koʻrsatish.
- Taʼlim muassasalari uchun sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi amaliy dastur, monitoring mezonlari va tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT YO‘NALISHLARI

Yo‘nalish	Mazmuni	Asosiy ko‘rsatkichlar	Kutiladigan natija
Talaba-yoshlar salomatligi	Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni birgalikda mustahkamlash	Faollik darajasi, chidamlilik, uyqu, ovqatlanish, ruhiy holat	Sog‘lom odat, kasalliklarning oldini olish, o‘qishdagi faollik
Ommaviy sport	Yoshlarni keng qamrovda sport tadbirlariga jalb qilish	Davomat, ishtirok soni, sport turlari xilma-xilligi, musobaqa faolligi	Jamoaviylik, intizom, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish
Sog‘lom avlod konsepsiyasi	Barkamol, jismonan va ma‘nan yetuk yoshlarni tarbiyalash	Sog‘lom turmush ko‘nikmalari, ijtimoiy faollik, zararli odatlarga munosabat	Sog‘lom, faol va mas‘uliyatli yoshlar avlodini shakllantirish

1-jadval. Tadqiqot yo‘nalishlari va ularning mazmuni

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bir martalik tadbir yoki faqat jismoniy tarbiya darsi bilan cheklanmasligi lozim. Mazkur jarayon dars, to‘garak, ommaviy sport, sog‘lom ovqatlanish, kun tartibi, motivatsiya, raqamli monitoring va ijtimoiy muhitni birlashtirgan yaxlit tizim sifatida tashkil etilganda samaraliroq bo‘ladi.



1-rasm. Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish modeli

Talaba-yoshlar salomatligi

Talaba-yoshlar salomatligi jismoniy rivojlanish, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va o'quv faoliyatiga bo'lgan ishchanlik bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, qomatni to'g'ri shakllantiradi, mushak-skelet tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Ayniqsa, o'tirib o'qish va ekran oldida uzoq qolish natijasida yuzaga keladigan kamharakatlilik holatini bartaraf etishda muntazam harakat muhim o'rin tutadi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda faqat sport natijasiga emas, balki sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi me'yorlangan yuklama, xavfsizlik, mashg'ulotga qiziqish va o'z-o'zini nazorat qilishga e'tibor qaratish kerak. Jismoniy faollik talabaning charchoqni yengishi, stressni kamaytirishi, ijtimoiy aloqalarini kuchaytirishi va o'qish jarayonidagi samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Ommaviy sportning tarbiyaviy ahamiyati

Ommaviy sport yoshlarni keng qamrab oladigan, ularni jamoa bilan ishlashga, qoidalarga rioya qilishga, mas'uliyat va intizomga o'rgatadigan samarali vositadir. Mini-futbol, voleybol, basketbol, badminton, yugurish, yurish, workout, estafeta va sog'lomlashtiruvchi musobaqalar talaba-yoshlar uchun qulay va ommabop sport shakllari hisoblanadi. Bunday tadbirlar faqat g'olibni aniqlash emas, balki sportga qiziqishni

kuchaytirish, o'z kuchiga ishonchni oshirish va faol hayotga jalb qilish maqsadida o'tkazilishi lozim.

Ommaviy sportning samaradorligi uning muntazamligi, qulay sharoit yaratilishi, sport turlari xilma-xilligi, qizlar va yigitlar uchun teng imkoniyat, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish hamda rag'batlantirish mexanizmlariga bog'liq. Ta'lim muassasasida sport haftaliklari, fakultetlararo musobaqalar, sog'lomlashtirish kunlari va ochiq mashg'ulotlar tizimli tashkil etilsa, yoshlarning sportga jalb qilinishi kuchayadi.

Sog'lom avlod konsepsiyasi va jismoniy tarbiya

Sog'lom avlod konsepsiyasi yoshlarni faqat jismonan chiniqtirish emas, balki ma'nan yetuk, irodali, mas'uliyatli, jamiyatda faol va sog'lom fikrlaydigan shaxs sifatida tarbiyalashni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya bu jarayonda asosiy pedagogik vositalardan biridir. Chunki sport orqali yoshda iroda, qat'iyat, sabr, jamoa bilan ishlash, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish kabi sifatlar shakllanadi.

Sog'lom avlodni tarbiyalashda ta'lim muassasasi, oila, mahalla, sport tashkilotlari va tibbiy-profilaktik xizmatlar o'zaro hamkorlikda ishlashi kerak. Dars jarayonida berilgan bilim va ko'nikmalar kundalik hayotda davom ettirilsa, yoshlar sog'lom turmush tarzini vaqtinchalik majburiyat emas, balki hayotiy ehtiyoj sifatida qabul qiladi.



2-rasm. Talaba-yoshlar uchun jismoniy faollik piramidasi

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish komponentlari

Komponent	Mazmuni	Jismoniy tarbiya vositalari	Baholash usuli
Jismoniy faollik	Muntazam harakat va me'yorlangan mashg'ulot	Yugurish, yurish, UJT mashqlari, sport o'yinlari	Davomat, haftalik faollik kundaligi
Sog'lom ovqatlanish	Energiya sarfi va ovqatlanish tartibini muvozanatlash	Sog'lom ovqatlanish bo'yicha suhbat va targ'ibot	Anketa, o'z-o'zini nazorat qilish
Ruhiy barqarorlik	Stressni kamaytirish, ijobiy kayfiyatni qo'llab-quvvatlash	Nafas mashqlari, jamoaviy o'yinlar, musobaqalar	Suhbat, kuzatuv, motivatsiya darajasi
Ijtimoiy faollik	Jamoadi harakat qilish va mas'uliyatni oshirish	Fakultetlararo turnirlar, sport bayramlari	Ishtirok soni, jamoaviy faollik
Zararli odatlardan himoya	Bo'sh vaqtni foydali tashkil etish	Sport to'garaklari, workout, ochiq maydon mashqlari	Davomat, tarbiyaviy suhbat natijalari

2-jadval. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish komponentlari

Ommaviy sportni tashkil etishning amaliy mexanizmi

Ta'lim muassasasida ommaviy sportni samarali yo'lga qo'yish uchun rejalashtirish, ishtirokchilarni jalb qilish, tadbirlarni o'tkazish, natijalarni monitoring qilish va keyingi bosqichga takomillashtirish ishlari uzluksiz olib borilishi zarur. Bunda sport tadbirlari faqat kuchli sportchilar uchun emas, balki barcha talaba-yoshlar uchun qulay shaklda tashkil etilishi muhimdir.

Ommaviy sportni tashkil etish sikli

Regulyatsion tashkilotlar barqaror sog'lom odatni shakllantirishga qaratilgan



3-rasm. Ommaviy sportni tashkil etish sikli

4 haftalik amaliy dastur namunasi

Hafta	Asosiy mazmun	Mashg'ulot shakli	Nazorat	Tarbiyaviy yo'nalish
1-hafta	Boshlang'ich holatni o'rganish va motivatsiya	Anketa, suhbat, yengil UJT, yurish-yugurish	Davomat, qiziqish darajasi	Sog'lom turmushga ijobiy munosabat
2-hafta	Jismoniy faollikni muntazamlashtirish	Sport o'yinlari, estafeta, 20–30 daqiqalik mashqlar	Faollik kundaligi	Intizom va mas'uliyat
3-hafta	Ommaviy sport tadbirlarini kengaytirish	Mini-turnir, fakultetlararo musobaqa, workout	Ishtirok soni, jamoaviy faollik	Jamoaviylik va hamkorlik
4-hafta	Natijalarni tahlil qilish va rag'batlantirish	Qayta test, sog'lomlashtirish	Davomat va o'zgarishlar tahlili	Barqaror sog'lom odatni mustahkamlash

		kuni, yakuniy suhbat		
--	--	-------------------------	--	--

3-jadval. Talaba-yoshlar uchun 4 haftalik amaliy sogʻlomlashtirish dasturi

Monitoring va baholash mezonlari

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda natijani faqat sport musobaqasidagi oʻrin bilan baholash yetarli emas. Talabaning jismoniy faollikka munosabati, mashgʻulotga qatnashishi, oʻz sogʻligʻiga masʼuliyat bilan qarashi, boʻsh vaqtini sport bilan tashkil qilishi ham muhim koʻrsatkich hisoblanadi. Quyidagi mezonlar taʼlim muassasalarida monitoring olib borish uchun qulay hisoblanadi.

Mezon	Oʻlchash usuli	Baholash davri	Ijobiy natija belgisi
Jismoniy faollik	Haftalik faollik kundaligi, qadamlar soni, mashgʻulot vaqti	Har hafta	Faollikning bosqichma-bosqich ortishi
Davomat	Jismoniy tarbiya darsi, toʻgarak va sport tadbirlarida ishtirok	Oyma-oy	Qatnashish foizining oshishi
Jismoniy tayyorgarlik	Yugurish, sakrash, egiluvchanlik, UJT testlari	Oy boshida va oxirida	Chidamlilik va harakat sifati yaxshilanishi
Ruhiy holat	Suhbat, anketa, oʻz-oʻzini baholash	Oyma-oy	Stressning kamayishi, kayfiyatning yaxshilanishi
Sogʻlom odatlar	Ovqatlanish, uyqu, suv ichish, zararli odatlarga	Har oy	Sogʻlom odatlarning barqarorlashuvi

	munosabat bo'yicha anketa		
--	------------------------------	--	--

4-jadval. Sog'lom turmush tarzini baholash mezonlari

Maqolada keltirilgan model va jadvallar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport yoshlar salomatligini yaxshilashda kompleks ta'sirga ega. Birinchidan, jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Ikkinchidan, sport jarayoni talabada o'ziga ishonch, qat'iyat, maqsadga intilish va stressga bardoshlilikni mustahkamlaydi. Uchinchidan, ommaviy sport yoshlarni ijtimoiy muhitga faol qo'shadi, jamoaviy madaniyatni rivojlantiradi va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etadi.

Samarali natijaga erishish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talaba-yoshlarning qiziqishi, sog'lik holati, jinsiy va yosh xususiyatlari hamda tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etilishi kerak. Mashg'ulotlar haddan tashqari murakkab yoki bir xil bo'lsa, qiziqish pasayadi. Aksincha, sport o'yinlari, estafetalar, ochiq maydon mashqlari, musobaqalar va raqamli monitoring elementlari qo'llansa, talabalarning ishtiroki kuchayadi.

Ommaviy sportning yana bir muhim tomoni — u yoshlarni sog'lom raqobat, hamkorlik va o'zaro hurmat muhitida tarbiyalaydi. Shu bois sog'lom avlod konsepsiyasini amalga oshirishda sportni faqat jismoniy tayyorgarlik vositasi emas, balki ma'naviy-axloqiy tarbiya va ijtimoiy integratsiya vositasi sifatida ko'rish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan birga, ularning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi, intizomi va sog'lom hayotga bo'lgan munosabatini ham mustahkamlaydi. Ommaviy sport esa yoshlarni keng qamrab olish, bo'sh vaqtini foydali tashkil etish, zararli odatlardan himoya qilish va sog'lom raqobat muhitini yaratishda samarali vosita hisoblanadi.

Tadqiqot yo‘nalishlari asosida ishlab chiqilgan modeldan ko‘rinadiki, sog‘lom avlodni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garaklari, ommaviy musobaqalar, sog‘lom ovqatlanish, kun tartibi, ruhiy barqarorlik va monitoring ishlari o‘zaro bog‘langan holda olib borilishi kerak. Ta’lim muassasalarida sportni muntazam va qiziqarli tashkil etish yoshlarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-1123-son, 24.03.2026. Lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. Lex.uz.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni. “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi to‘g‘risida. Lex.uz.
4. World Health Organization. Physical activity. WHO fact sheet, 26 June 2024.
5. World Health Organization. Be healthy: physical activity recommendations for different age groups. WHO, 2026.
6. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.
7. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018.
8. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO, 2022.
9. UNICEF Uzbekistan. Situation Analysis of Children and Adolescents in Uzbekistan. Tashkent: UNICEF, 2024.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2008.

11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2015.
12. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2017.