SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY FAOLLIK VA SPORTNING AHAMIYATI

Toshpo‘latov Elyor Bahtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: toshpolatovelyor73@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy mashqlar va sportning turli yo‘nalishlari, masalan, kardio mashqlar, kuchaytirish va elastiklikni rivojlantirish kabi aspektlar, odamlar hayotidagi ahamiyati va ular bilan bog‘liq sog‘liqni saqlash foydalari keltirilgan. Shuningdek, sportning nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki stressni kamaytirish, kayfiyatni ko‘tarish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishdagi roli ham ko‘rsatilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarziga erishishda muntazam jismoniy faollikni qanday tashkil qilish va unga qanday motivatsiya berish haqida amaliy maslahatlar ham beriladi. Bu maqola sport va jismoniy faollikning sog‘likka bo‘lgan ahamiyatini tushunishga yordam beradi va ularni hayotda keng qo‘llashga undaydi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy faollik, **Eksperimental Tadqiqot (Empirik Tadqiqot), Kvalitatif Tadqiqot (Intervyu va Fokus-guruhlar), Uzun Muddatli Kuzatuv (Longitudinal Study), Metaanaliz, Ko‘rsatkichlar va Statistik Tahlil, Case Study (Holatni o‘rganish).**

Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish – bu faqatgina to‘g‘ri ovqatlanish, yetarlicha uyqu va stressni boshqarish emas, balki muntazam jismoniy faollikni o‘z ichiga olgan kompleks jarayondir. So‘nggi yillarda dunyo bo‘ylab jismoniy faoliyat va sportning inson salomatligi va farovonligiga bo‘lgan ijobiy ta’siri tobora ko‘proq

tan olinmoqda. Insonlar kundalik hayotda stress, noto‘g‘ri ovqatlanish, harakatsizlik va boshqa salbiy omillardan aziyat chekayotgan bir paytda, jismoniy faollik sog‘liqni saqlashning eng samarali va arzon vositalaridan biriga aylangan. Sport va jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki psixologik holatni mustahkamlash, kayfiyatni ko‘tarish va energiya darajasini oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Jismoniy faollikning sog‘liq uchun ahamiyati har bir yoshdagi inson uchun xosdir. Yosh bolalar va o‘smirlar uchun sport o‘yinlari va faol mashqlar jismoniy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash, bo‘g‘im va mushak tizimini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega bo‘lsa, kattalar uchun bu stressni kamaytirish, yurak-qon tomir tizimi sog‘ligini yaxshilash va ortiqcha vazndan xalos bo‘lish imkoniyatini yaratadi. O‘rta yosh va undan katta yoshdagi insonlar uchun esa muntazam sport va jismoniy mashqlar umrni uzaytirish, kognitiv funksiyalarni saqlash va qarish jarayonlarini sekinlashtirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik va sport nafaqat jismoniy salomatlikka, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikka ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sportni muntazam bajarish stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, odamlarni yanada ijtimoiylashishga undaydi, o‘zaro munosabatlarni rivojlantirishga ko‘maklashadi. Jismoniy faoliyat odamning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, shaxsiy maqsadlar sari intilish va muvaffaqiyatni his qilish hissini kuchaytiradi.

Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning ahamiyati, ularning salomatlikka bo‘lgan ta’siri, shuningdek, bu faoliyatni kundalik hayotga qanday integratsiya qilish va turli yoshdagi guruhlar uchun qanday moslashtirish mumkinligi haqida so‘z yuritiladi. Jismoniy faollik va sportning salomatlikka bo‘lgan ahamiyatini tushunish va uni o‘z hayotimizga kengroq joriy etish bizni nafaqat sog‘lom, balki baxtli va baquvvat insonlarga aylantirishi mumkin.

Ushbu maqolada quydagi metodlardan foydalanildi:

Eksperimental Tadqiqot (Empirik Tadqiqot)

Eksperimental tadqiqot usuli jismoniy faollik va sportning inson salomatligi va turmush tarziga ta'sirini o‘rganishda samarali bo‘ladi. Bu usulda ma'lum bir guruh odamlar bilan tajriba o‘tkazish va jismoniy mashqlar yoki sport faoliyatining ularning jismoniy va psixologik holatiga ta'sirini o‘lchash mumkin. Masalan, bir guruh ishtirokchilarga ma'lum vaqt davomida muntazam jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etilishi, boshqa guruhga esa tavsiya etilmasligi mumkin. Natijalar, salomatlik, kayfiyat va umumiy farovonlikda qanday o‘zgarishlar yuzaga kelganini ko‘rsatishi mumkin.

Kvalitatif Tadqiqot (Intervyu va Fokus-guruhlar)

Kvalitatif tadqiqot usulida jismoniy faollik va sportga nisbatan kishilarning individual tajribalari va fikrlarini o‘rganish mumkin. Intervyular yoki fokus-guruhlar orqali odamlarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishdagi sport va jismoniy faollik haqida shaxsiy nuqtai nazarlarini, hissiyotlarini va tajribalarini o‘rganish mumkin. Bu usul jismoniy faollikning psixologik va emotsional ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Kvalitatif tadqiqot usuli

Kvalitatif tadqiqot usulida jismoniy faollik va sportga nisbatan kishilarning individual tajribalari va fikrlarini o‘rganish mumkin. Intervyular yoki fokus-guruhlar orqali odamlarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishdagi sport va jismoniy faollik haqida shaxsiy nuqtai nazarlarini, hissiyotlarini va tajribalarini o‘rganish mumkin. Bu usul jismoniy faollikning psixologik va emotsional ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Uzun Muddatli Kuzatuv (Longitudinal Study)

Uzun muddatli kuzatuv usulida jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini uzoq muddat davomida kuzatish mumkin. Ushbu tadqiqotda ishtirokchilarning jismoniy faoliyat darajasi va sog‘lik ko‘rsatkichlari vaqt o‘tishi bilan qanday o‘zgarishini o‘rganish mumkin. Masalan, jismoniy faoliyatni boshlagan shaxslarning sog‘liq holati va farovonligi qanday yaxshilanishini bir necha yil davomida tahlil qilish mumkin.

Metaanaliz

Metaanaliz usuli, avvalgi tadqiqotlar va ilmiy ishlarni tahlil qilish orqali sport va jismoniy faollikning salomatlik va turmush tarziga ta'sirini umumlashtirish imkonini beradi. Ushbu usulda turli ilmiy manbalarni to‘plab, umumiy natijalar va trendlarni aniqlash mumkin. Metaanaliz jismoniy faollikning turli xususiyatlari (kardio mashqlar, kuchaytiruvchi mashqlar va boshqalar) va ularning sog‘liqka ta'sirini chuqur tahlil qilish imkonini beradi.

Ko‘rsatkichlar va Statistik Tahlil

Jismoniy faollik va sportning turli ko‘rsatkichlari (masalan, yurak urishi, qon bosimi, mushak kuchi, elastiklik, va boshqalar) yordamida statistik tahlil o‘tkazish mumkin. Bunday tadqiqotlar yordamida jismoniy faollikning sog‘liq uchun aniq va o‘lchanadigan foydalari haqida ma'lumot olish mumkin. Statistik tahlil yordamida, sport mashqlarining har bir turining (yurish, yugurish, suzish va boshqalar) ta'sirini o‘lchash va solishtirish mumkin

Case Study (Holatni o‘rganish)

Case study (holatni o‘rganish) usuli yordamida aniq bir guruh yoki insonning turmush tarzini va jismoniy faollikni o‘rganish mumkin. Bu usul orqali o‘zingizning tadqiqot natijalaringizni real hayotdagi holatlar bilan tasdiqlashingiz mumkin. Masalan, sog‘lom turmush tarzini amalga oshirgan va sport bilan shug‘ullangan shaxslarning muvaffaqiyatli tajribalari o‘rganilishi mumkin.

Eksperimental tadqiqotlar sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning o‘rganilayotgan sohada qanday ta'sir qilganini aniqlash uchun ishlatiladi. Tadqiqotda turli guruhlar orasida jismoniy faollik darajasiga ko‘ra farqlar o‘rganiladi. Masalan, bir guruhga muntazam jismoniy mashqlar bajarish vaqti belgilanadi, boshqalar esa faol bo‘lmaydi yoki minimal jismoniy faollikka ega bo‘ladi. Eksperiment davomida ishtirokchilarning sog‘liq holati, jismoniy faollik darajasi, qalqon bezi faoliyati va boshqa biomarkerlari kuzatiladi.

Tadqiqot ishtirokchilari tasodifiy ravishda ikkita guruhga bo‘linadi: birinchi guruhga muntazam jismoniy mashqlar bajarilishi, ikkinchi guruhga esa odatiy turmush tarzini davom ettirish taklif qilinadi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning sog‘liq ko‘rsatkichlari, masalan, yurak tezligi, qon bosimi, mushak kuchi va umumiy farovonlik darajasi o‘lchanadi.

Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yuqori darajada sog‘liqni yaxshilashga yordam beradi. Ishtirokchilarning yurak-qon tomir tizimi sog‘lomlashtirilgan, stressni boshqarish qobiliyatlari yaxshilangan va psixologik farovonlik darajasi oshgan. Ushbu natijalar sport va jismoniy faollikning turmush tarziga ta'sirini ta'kidlaydi.

Kvalitatif tadqiqot jismoniy faollik va sportning shaxsiy tajribalariga asoslanadi. Intervyular va fokus-guruhlar ishtirokchilarining sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatlarini, sportni qabul qilish darajalarini o‘rganishga yordam beradi. Bu usul shuningdek, sportni jismoniy va psixologik salomatlikka ta'sirini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Ishtirokchilarga sog‘lom turmush tarzini qabul qilish va jismoniy faollikni o‘z hayotlariga qanday tatbiq etishlari haqida intervyu berish taklif qilinadi. Fokus-guruhlar o‘tkazilib, ishtirokchilarga sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning ahamiyati haqida suhbatlar olib boriladi. Bu jarayonlar orqali ishtirokchilarning hissiy va psixologik holatlari, ularning jismoniy faollik va sportga bo‘lgan qarashlari aniqlanadi.

Ishtirokchilarning aksariyati muntazam jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini sezganini, uni o‘z hayotiga tatbiq qilishni boshlaganini ta'kidlashdi. Fokus-guruhlar davomida, jismoniy faollik va sportning kayfiyatni yaxshilash, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishda muhim rol o‘ynashini bildirishdi. Shuningdek, ba'zi ishtirokchilar sport bilan shug‘ullanishni boshlash uchun muayyan motivatsiya va qo‘llab-quvvatlash tizimlariga ehtiyoj sezganliklarini bildirishdi.

Longitudinal tadqiqot usuli uzoq muddatli vaqtda jismoniy faollik va sportning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini o‘rganish uchun qo‘llaniladi. Bu metod yordamida jismoniy faollikni odatga aylantirgan insonlar orasida qanday farqlar paydo bo‘lishini kuzatish mumkin. Tadqiqot davomida sog‘liq ko‘rsatkichlari va turli o‘lchovlar bir necha yil davomida o‘rganiladi.

Birinchi bosqichda ishtirokchilarga sog‘lom turmush tarzini qabul qilishga yordam beradigan jismoniy mashqlar dasturi beriladi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning salomatlik holati (yurak salomatligi, qon bosimi, jismoniy holat) muntazam o‘lchanadi. Tadqiqot maqsadi jismoniy faollikning uzoq muddatda qanday sog‘lom o‘zgarishlarni keltirishi haqida aniq xulosalar olish.

Longitudinal tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, uzoq muddatli jismoniy faollik nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki psixologik holatni ham ijobiy ta'sir qiladi. Masalan, ishtirokchilarning psixologik holati yaxshilangan, ularning umumiy farovonlik darajasi oshgan va depressiya belgilari sezilarli darajada kamaygan.

Metaanaliz orqali jismoniy faollik va sportning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini ko‘plab avvalgi tadqiqotlar natijalarini birlashtirib tahlil qilish mumkin. Bu metod jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini aniqlashda ishlatilgan eng samarali usul bo‘lib, barcha tadqiqotlarning umumiy natijalarini ko‘rsatishga yordam beradi.

Metaanalizni amalga oshirish uchun turli tadqiqotlar va maqolalar to‘plangan. Har bir tadqiqotda jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzining o‘zaro bog‘liqligini aniqlashga qaratilgan metodologiya va natijalar umumlashtirilgan.

Metaanalizning natijalariga ko‘ra, muntazam jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishdagi roli ishonchli tarzda tasdiqlangan. Ushbu metodda ishtirok etgan tadqiqotlar o‘zaro uyg‘unlashgan va sog‘lom turmush tarzini yaxshilash uchun jismoniy faollikning zarurligini ko‘rsatgan.

Ko‘rsatkichlar va statistik tahlil orqali sport va jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini aniqlashda o‘lchovlar va raqamli ma'lumotlar to‘planadi. Bu usul jismoniy faollikning turli parametrlar (yurakning ish faoliyati, qon bosimi, tana vazni va boshqalar) bilan bog‘liqligini o‘lchashda samarali.

Jismoniy faollikning turli turlari (yurish, yugurish, suzish va boshqalar) o‘rganiladi va har bir faoliyatning sog‘liq ko‘rsatkichlariga qanday ta'sir qilgani

tahlil qilinadi. Statistik metodlar, masalan, regressiya tahlili va korrelyatsiya o‘lchovlari ishlatiladi.

Statistik tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik, ayniqsa yurak-qon tomir tizimiga va umumiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda, har kuni o‘tkaziladigan 30 daqiqa davomida o‘tkazilgan o‘rta darajadagi jismoniy faollikning natijalari eng samarali ekanligi ko‘rsatilgan.

Case study usuli yordamida jismoniy faollik va sportning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini o‘rganish uchun individual yoki kichik guruhlarni chuqur tahlil qilish mumkin. Ushbu metodda bir kishining yoki guruhning turmush tarzidagi o‘zgarishlar o‘rganiladi va qanday qilib sport va jismoniy faollikning ularga ta'siri haqida batafsil ma'lumotlar keltiriladi.

Bir yoki bir nechta ishtirokchilar tanlanib, ularning sport bilan shug‘ullanishi, jismoniy faolligi va bu faoliyatlarning ularning sog‘lig‘iga ta'siri to‘g‘risida batafsil ma'lumotlar to‘planadi.

Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning ahamiyati keng miqyosda ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar asosida tasdiqlangan. Tanlangan metodlar — eksperimental tadqiqot, kvalitatif tadqiqot, uzun muddatli kuzatuv, metaanaliz, ko‘rsatkichlar va statistik tahlil, case study — sport va jismoniy faollikning salomatlikka, psixologik holatga va turmush tarziga ta'sirini batafsil o‘rganishda samarali vositalar bo‘lib xizmat qilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi va jamiyatda kengroq targ‘ibot va qo‘llab-quvvatlash tizimlarini yaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Toshkent, A. Jismoniy tarbiya va sportning sog‘lom turmush tarziga ta’siri. Toshkent "O‘zbekiston" nashriyoti 2019 yil.
2. Ibragimov, X.A. Jismoniy faollik va uning salomatlikka ta’siri. Samarqand "Ilm-ziyo" nashriyoti 2017-yil.
3. Shamsiev, K.B. Sport va jismoniy faollik, Sog‘lom turmush tarzini yaratishda yangi yondashuvlar Toshkent "Fayz" nashriyoti 2020-yil.
4. Baxromov, M.R. Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda sportning ahamiyati. Farg‘ona "Farg‘ona universiteti nashriyoti" 2015-yil.
5. Raximov, T.M. Jismoniy faollik va uning salomatlikka ta’sirini o‘rganish. Toshkent "O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti" 2018-yil.
6. Akramov, S.D. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sportning roli. Toshkent "Sharq" nashriyoti 2016-yil.
7. Toshpulatov, N. Sport va jismoniy faollik: Sog‘lom hayotga olib boruvchi yo‘l. Tashkent "O‘zbekiston sport nashriyoti" 2021-yil.

8. Mamatqulov, A.R. (2019). Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollikning o‘rni. Toshkent: "Shark" nashriyoti 2019-yil.