



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 5.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Jismoniy madaniyat va uning inson salomatligidagi o‘rni

Xoldarova Ominaxon Bahriddinovna

Ilmiy rahbar :**Hasanov Shohjahon**

Farg‘ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi

24-47 B guruh talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy madaniyatning inson hayotidagi ahamiyati, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni hamda jismoniy mashqlarning inson salomatligiga ta‘siri yoritilgan. Shuningdek, muntazam sport bilan shug‘ullanishning jismoniy va ruhiy foydalari haqida ma‘lumot berilgan.

Kalit so‘zlar:Jismoniy madaniyat, salomatlik, sport, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, chiniqish, faol hayot, sog‘liqni saqlash.

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Salomatlikni saqlashda jismoniy madaniyatning o‘rni beqiyosdir. Jismoniy madaniyat insonning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki uning ruhiy holati va ijtimoiy faolligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda sport va jismoniy mashqlarning ahamiyati katta.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish inson organizmini chiniqtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shu sababli bugungi kunda jismoniy madaniyatni rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Jismoniy madaniyat inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning eng muhim omillaridan biridir. Inson organizmi doimiy harakatga ehtiyoj sezadi. Harakatsiz hayot tarzi esa turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Shu bois jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Ertalabki badantarbiya, yugurish, sport o‘yinlari va boshqa jismoniy mashqlar inson organizmini chiniqtiradi hamda uning ish faoliyatini oshiradi.

Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Muntazam mashq qilgan insonlarda qon aylanishi yaxshilanadi, yurak faoliyati mustahkamlanadi va qon bosimi me‘yorda saqlanadi. Natijada yurak xastaliklari xavfi kamayadi. Bundan tashqari, jismoniy faoliyat nafas olish tizimini ham rivojlantirib, organizmning kislorod bilan ta‘minlanishini yaxshilaydi.

Sport bilan shug‘ullanish insonning ruhiy holatiga ham katta ta‘sir qiladi. Jismoniy mashqlar davomida inson organizmida quvonch gormonlari ishlab chiqariladi. Bu esa kayfiyatni ko‘taradi, stress va ruhiy tushkunlikni kamaytiradi. Ayniqsa, zamonaviy texnologiyalar rivojlangan davrda ko‘pchilik vaqtini

kompyuter va telefon qarshisida o'tkazmoqda. Bu esa kamharakatlilikka olib keladi. Jismoniy mashqlar esa insonni faol va tetik bo'lishiga yordam beradi.

Yoshlar tarbiyasida ham jismoniy madaniyatning o'rni juda katta. Sport bilan shug'ullangan yoshlar intizomli, maqsadga intiluvchan va irodali bo'lib ulg'ayadi. Sport insonni halollik, sabr-toqat va jamoa bilan ishlashga o'rgatadi. Shu sababli maktablarda jismoniy tarbiya faniga alohida e'tibor beriladi. Turli sport musobaqalari yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishiga xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat inson organizmini turli kasalliklardan himoya qiladi. Ayniqsa, semizlik, diabet, qon bosimi va yurak kasalliklarining oldini olishda sportning ahamiyati katta. Shifokorlar ham sog'lom bo'lish uchun har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanishni tavsiya qiladilar. Toza havoda yurish, yugurish yoki oddiy mashqlar bajarish ham inson salomatligi uchun juda foydalidir.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyat insonning ish unumdorligini oshiradi. Jismoniy faol inson tez charchamaydi, diqqatini yaxshi jamlay oladi va kundalik vazifalarni samarali bajaradi. Sport bilan shug'ullanish uyqu sifatini yaxshilaydi, organizmni chiniqtiradi va uzoq umr ko'rishga yordam beradi.

Bugungi kunda mamlakatimizda sportni rivojlantirish va aholi salomatligini mustahkamlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy sport majmualari qurilmoqda, yoshlar uchun turli sport to'garaklari tashkil etilmoqda. Bu esa sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy madaniyat inson hayotining barcha bosqichlarida muhim ahamiyatga ega. Bolalik davridan boshlab sport bilan shug'ullangan inson sog'lom va chiniqqan bo'lib voyaga yetadi. Yosh organizm uchun harakat juda zarur bo'lib, u suyak va mushaklarning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy mashqlar aqliy faoliyatni ham yaxshilaydi. Sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar darslarni yaxshi o'zlashtiradi va faol bo'ladi.

Jismoniy madaniyatning yana bir muhim jihati — inson organizmini chiniqtirishidir. Chiniqqan inson turli ob-havo sharoitlariga tez moslashadi va kam kasallanadi. Masalan, muntazam yugurish, suzish yoki gimnastika mashqlari immunitetni kuchaytiradi. Natijada organizm shamollash va boshqa kasalliklarga qarshi kurashishda bardoshli bo'ladi.

Shuningdek, jismoniy madaniyat insonning estetik tarbiyasiga ham ta'sir qiladi. Sport bilan shug'ullangan insonning qaddi-qomati chiroyli va harakatlari epchil bo'ladi. Bu esa insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sog'lom va baquvvat inson jamiyatda faol ishtirok etadi hamda mehnat unumdorligi yuqori bo'ladi.

Bugungi kunda dunyo bo'yicha sog'lom turmush tarziga katta e'tibor qaratilmoqda. Chunki texnika va transport vositalarining rivojlanishi natijasida insonlarning jismoniy faolligi kamayib bormoqda. Ko'p vaqtni o'tirib ishlash inson salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli har bir inson o'z salomatligini asrash uchun sport bilan shug'ullanishni odat qilishi kerak.

Jismoniy madaniyat oilada ham muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar farzandlariga sportga bo‘lgan qiziqishni yoshligidan shakllantirishi lozim. Oilaviy sport o‘yinlari, sayr qilish va jismoniy mashqlar bolalarda sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Bu esa kelajakda sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy madaniyat inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jamiyat taraqqiyotini ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi. Har bir inson o‘z salomatligi uchun mas‘ul bo‘lib, kundalik hayotida jismoniy mashqlarga alohida e‘tibor qaratishi zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy madaniyat inson salomatligini mustahkamlashda muhim o‘rin egallaydi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish organizmni chiniqtiradi, turli kasalliklarning oldini oladi va insonning jismoniy hamda ruhiy holatini yaxshilaydi. Sport insonda iroda, intizom, sabr-toqat va maqsadga intilish kabi ijobiy fazilatlarni shakllantiradi.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish har bir inson uchun muhim vazifadir. Ayniqsa, yosh avlodni sportga jalb qilish orqali sog‘lom va barkamol jamiyatni barpo etish mumkin. Shu sababli har bir inson kundalik hayotida jismoniy mashqlarga vaqt ajratishi va sport bilan muntazam shug‘ullanishni odat qilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. “Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch”. – Toshkent: Ma‘naviyat, 2008.
2. Salomov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. – Toshkent, 2015.
3. Abdullayev A. “Sog‘lom turmush tarzi asoslari”. – Toshkent, 2017.
4. Usmonxo‘jayev T.S. “Jismoniy madaniyat va sport”. – Toshkent, 2014.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
6. Internet manbalari va sportga oid ilmiy maqolalar.