



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 MADANIYATNING 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 salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati hamda sportning yoshlar tarbiyasiga ko‘rsatadigan ta‘siri haqida batafsil ma‘lumot berilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlarning organizm faoliyatiga ta‘siri, immunitetni kuchaytirishdagi ahamiyati va insonning ruhiy holatini yaxshilashdagi roliyoritilgan.

KALIT SO‘ZLAR:jismoniy madaniyat, sport, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, organizm, immunitet, chiniqish, yoshlar tarbiyasi, harakat faolligi.

Kirish

Inson salomatligi jamiyatning eng katta boyligi hisoblanadi. Sog‘lom inson jamiyat taraqqiyotiga katta hissa qo‘sha oladi. Bugungi kunda fan va texnologiyalarning rivojlanishi inson hayotini ancha yengillashtirdi. Biroq texnika vositalarining ortishi insonlarning kam harakat qilishiga sabab bo‘lmoqda. Natijada yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, diabet va asab tizimi bilan bog‘liq kasalliklar ko‘paymoqda. Shu sababli jismoniy madaniyat va sport bilan shug‘ullanish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat inson organizmini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi. U insonning sog‘lig‘ini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi va uzoq umr ko‘rishga yordam beradi. Ayniqsa yoshlarni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy madaniyatning o‘rni juda kattadir.

Asosiy qism

Jismoniy madaniyat tushunchasi va uning mohiyati

Jismoniy madaniyat inson organizmini rivojlantirish, sog‘lomlashtirish va chiniqtirishga qaratilgan faoliyatlar tizimidir. U jismoniy mashqlar, sport, sayr qilish, chiniqish mashqlari va faol dam olish orqali amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, ya‘ni kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va epchillikni oshiradi.

Qadim zamonlardan boshlab insonlar jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor

qaratganlar. Chunki jismoniy chiniqqan inson har qanday mehnat faoliyatida faol va bardam bo'ladi. Hozirgi kunda ham barcha davlatlarda sportni rivojlantirish va aholining jismoniy faolligini oshirishga katta ahamiyat berilmoqda.

Jismoniy mashqlarning inson organizmiga foydasi

Jismoniy mashqlar inson organizmiga juda katta foyda keltiradi. Avvalo, ular yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Muntazam sport bilan shug'ullanish yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini tezlashtiradi va qon bosimini me'yorda ushlab turishga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy mashqlar nafas olish tizimini ham rivojlantiradi. Sport bilan shug'ullanuvchi insonlarda o'pkaga kislorod yaxshi yetib boradi va nafas olish jarayoni yaxshilanadi. Bu esa organizmning umumiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar mushak va suyaklarni mustahkamlaydi. Ayniqsa yosh davrida sport bilan shug'ullanish suyaklarning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Kam harakat qiluvchi insonlarda esa umurtqa pog'onasi qiyshayishi va mushaklarning sust rivojlanishi kuzatiladi.

Jismoniy madaniyatning ruhiy salomatlikka ta'siri

Jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik uchun ham muhimdir. Sport bilan shug'ullanish insonning kayfiyatini ko'taradi, stress va ruhiy zo'riqishni kamaytiradi. Jismoniy mashqlar vaqtida organizmda foydali gormonlar ishlab chiqiladi. Bu gormonlar insonning o'zini tetik va xursand his qilishiga yordam beradi.

Bugungi kunda ko'plab insonlar asabiylik, tushkunlik va charchoqdan aziyat chekmoqda. Bunday holatlarda sport bilan shug'ullanish eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa ochiq havoda yugurish, sayr qilish va turli sport o'yinlari inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyat muhim o'rin egallaydi. Sog'lom turmush tarzi deganda to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, kun tartibiga rioya qilish va muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tushuniladi.

Sport insonni intizomli qiladi. Muntazam mashq qiluvchi inson o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirishni o'rganadi. Bu esa uning kundalik hayotida ham muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Jismoniy madaniyat va immunitet

Inson organizmining turli kasalliklarga qarshi kurashishida immunitet muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar esa immunitetni mustahkamlaydi. Muntazam badantarbiya qiluvchi insonlarda shamollash va boshqa kasalliklar kam uchraydi.

Chiniqish mashqlari organizmni tashqi muhit ta'sirlariga moslashtiradi.

Masalan, sovuq suv bilan chiniqish yoki ertalabki yugurish inson organizmini

chiniqtiradi. Natijada organizm harorat o'zgarishlariga bardoshli bo'lib qoladi.

Sportning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati

Yoshlar tarbiyasida sportning o'rni juda katta. Sport yoshlarni bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga yordam beradi. Ularni zararli odatlardan uzoqlashtiradi va sog'lom hayot tarziga o'rgatadi.

Sport bilan shug'ullangan yoshlar intizomli, mas'uliyatli va maqsadga intiluvchan bo'lib ulg'ayadi. Sport musobaqalari esa yoshlarda g'alabaga intilish, sabr-toqat va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Jismoniy madaniyatning ta'lim tizimidagi o'rni

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining o'qitilishi yosh avlod salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi va ularning bilim olish faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning diqqat-e'tibori va fikrlash qobiliyati yaxshilanadi. Shu sababli ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlariga katta e'tibor qaratilishi zarur.

O'zbekistonda sportni rivojlantirish

Bugungi kunda O'zbekistonda sportni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Yurtimizda zamonaviy stadionlar, sport majmualari va trenajyor zallari qurilmoqda. Yosh sportchilarni qo'llab-quvvatlash uchun turli musobaqalar tashkil etilmoqda.

O'zbekiston sportchilari xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, davlatimiz bayrog'ini yuksaklarga ko'tarmoqda. Bu esa yoshlarni sport bilan shug'ullanishga undaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy madaniyat inson salomatligini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Muntazam jismoniy mashqlar organizm faoliyatini yaxshilaydi, insonni sog'lom, chaqqon va bardam qiladi. Sport insonning ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va immunitetni kuchaytiradi.

Shuningdek, jismoniy madaniyat yoshlarni barkamol inson qilib tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu sababli har bir inson sog'lom turmush tarziga amal qilishi va sport bilan muntazam shug'ullanishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. — "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati".
2. Kerimov F.A. — "Sport mashg'ulotlari nazariyasi".
3. Abdumalikov R. — "Jismoniy madaniyat asoslari".
4. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.
5. Sport va sog'lom turmush tarziga oid ilmiy maqolalar.
6. Internet manbalari va zamonaviy sport adabiyotlari.