

SOG'LOM VA BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY SALOMATLIKNING O'RNI. (HARBIY XIZMATCHILAR MISOLIDA)

D.Z.Azizov¹

Mas'ul muallif: Azizov Dilshod
Zoxidxon o'g'li, SHHO Fakulteti
sikli boshlig'i.

Accepted: 22 Sentabr 2026
Published: 22 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
This article is an open access
article distributed under the terms
and conditions of the Creative
Commons Attribution (CC-BY-4.0)
license.

Iqtibos uchun: Azizov, D. Z.
SOG'LOM VA BARKAMOL SHAXSNI
SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY
SALOMATLIKNING O'RNI. (HARBIY
XIZMATCHILAR MISOLIDA) / D. Z.
Azizov // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 9, № 2. — B.
161–163.

1. SHHO Fakulteti sikli boshlig'i

Annotatsiya. Sport mashg'ulotlari harbiy xizmatchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Harbiy xizmatchilar sport orqali nafaqat jismoniy salomatlikni oshiradilar, balki ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradilar, o'z-o'zini anglash va o'z qobiliyatlarini baholash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ushbu insho yoshga bog'liq sport mashg'ulotlarini rivojlantirishda amaliy tadqiqot natijalarini ko'rib chiqadi va ularning ahamiyatini tahlil qiladi. Harbiy xizmatchilar sporti jismoniy tarbiya va sport faoliyatining muhim qismidir. Yoshlarning sport bilan shug'ullanishi ularning sog'lig'ini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy hayotga integratsiyalashishga yordam beradi. Sport mashg'ulotlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Harbiy xizmatchilar sporti turli yosh guruhlariga mos ravishda tashkil etilishi kerak. Har bir yosh davri o'ziga xos jismoniy va ruhiy xususiyatlarga ega bo'lib, bu xususiyatlar sport mashg'ulotlarini tanlashda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: yosh sportchilar, jismoniy madaniyat, sport mashg'ulotlari, rivojlanish, jamoaviy sport, barkamol avlod, yosh avlod, jismoniy mashqlar.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОЙ И ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ)

Аннотация. Спортивные тренировки играют важную роль в физическом и психическом развитии молодого поколения. Через спорт молодёжь не только укрепляет своё физическое здоровье, но и развивает социальные навыки, получает возможность самопознания и самооценки своих способностей. Данное сочинение рассматривает результаты практических исследований, направленных на развитие спортивных занятий, зависящих от возраста, и анализирует их значение. Молодёжный спорт является важной частью физического воспитания и спортивной деятельности. Занятия спортом улучшают здоровье молодых людей, снижают стресс и способствуют их интеграции в общественную жизнь. Спортивные тренировки повышают уверенность в себе и развивают навыки командной работы. Молодёжный спорт должен быть организован с учётом возрастных групп. Каждый возрастной этап имеет свои физические и психологические особенности, которые играют важную роль при выборе спортивных занятий.

Ключевые слова: Молодые спортсмены, физическая культура, спортивные тренировки, развитие, командный спорт, гармоничное поколение, молодое поколение, физические упражнения.

THE ROLE OF PHYSICAL HEALTH IN THE FORMATION OF A HEALTHY AND WELL- ROUNDED PERSONALITY (ON THE EXAMPLE OF MILITARY SERVICEMEN)

Abstract. Sports training plays an important role in the physical and mental development of the younger generation. Through sports, young people not only improve their physical health but also develop social skills, gain self-awareness, and learn to evaluate their abilities. This essay examines the results of practical research on the development of age-related sports activities and analyzes their significance. Youth sports are an important part of physical education and sports activity. Engaging in sports improves young people's health, reduces stress, and helps them integrate into social life. Sports training increases self-confidence and develops teamwork skills. Youth sports should be organized according to different age groups. Each age stage has its own physical and psychological characteristics, which play an important role in choosing appropriate sports activities.

Keywords: young athletes, physical culture, sports training, development, team sports, harmonious generation, young generation, physical exercises.

Kirish. Adabiyot va manbalarda "salomatlik" tushunchasining ko'plab ma'nolari mavjud. A.G.Shchedrina insonning mavjud fe'l-atvoridan kelib chiqib, ya'ni salomatlik bu salohiyatlilik, axloq va odob deb baholab, uning hayot faoliyatini aniq asoslangan omillarda, jumladan, o'zining fiziologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshira olish imkoniyatlarini

belgilab beradi. Ba'zi mualliflar salomatlikning bir nechta turini belgilab o'tishadi: somatik-organ va organizm tizimining amaldagi holati; jismoniy bo'yning darajasi hamda organ va organizm tizimining rivojlanishi; o'quvchi ruhiy olamining holati; odob-axloq va hayot faoliyatining iste'mol manbai va asoslantirilgan olami majmuining tavsifnomasi. Boshqa bir qator mualliflar "salomatlik" tushunchasini aniqlab beruvchi yondashuvlar tasnifini keltirib o'tadi:

salomatlik - bu kasallikdan forig'lik;

salomatlik va me'yor bir-biriga uyg'un tushunchalar;

salomatlik-morfologik, ruhiy va ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar majmui

Zamonaviy adabiyotlarda mavjud bo'lgan salomatlik konsepsiyasining tahlili yuqorida sanab o'tilgan tushunchalarning birortasi umumqabul qilingan tushunchalar sifatida qayd etilmaganligini ko'rsatadi. Tadqiqotlarning deyarli barchasi salomatlikni har tomonlama o'rganib chiqishda, asosan, katta yoshli aholini nazarda tutganlar. Ushbu muammo o'sib kelayotgan organizmga nisbatan yana ham murakkablik kasb etadi.

N.V.Serovanning aniqlashicha, o'sib kelayotgan organizm salomatligining dinamik kompleks ko'rsatkichi mavjud. U o'z ichiga quyidagi belgilarni qamrab oladi: yoshga jismoniy hayot baxsh etuvchi tizimlarning mutanosibligi, yangi sharoitlarga oson moslashuv (adaptatsiya), yuqori mehnat va jismoniy layoqatlilik, kasalliklardan forig'lik.

Ko'plab boshqa olimlar salomatlikka ta'rif berayotganda uning o'zi haqida emas, balki uning darajasi, salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun talab etiladigan dastur ishlab chiqish lozimligi to'g'risida fikrlar bildiradilar.

Zamonaviy adabiyotlarda salomatlik darajasining uslubiy bahosi yetarlicha mavjud. Aksariyat hollarda mualliflar o'z ishlarida salomatlikka ta'rif berishda fanning boshqa sohasida muvaffaqiyatli rivojlanadigan tizimli yondashuvdan foydalanadilar.

V.P.Guba tizimli yondashuv organizm va atrof muhitning o'zaro harakatlanadigan funksional xususiyatlarini aniqlab beradi, deb ta'kidlaydi.

A.G. Shchedrina salomatlikning ba'zi jihatlari "integral" aks etib turuvchi ko'rsatkichlar majmuini sanab o'tadi.:

jismoniy rivojlanishning uyg'unligi va darajasi;

organizmning funksional holati;

himoyalangan immunitet va izohlab bo'lmaydigan qarshilikning darajasi;

mavjud kasalliklar (yoki kasallikdan forig'lik), xoslilik (rivojlanishning nuqsoni);

axloqiy-erkinlik va belgilab berilgan sabablar qiymatining darajasi.

Qator mualliflar salomatlikni uch daraja bo'yicha baholashni tavsiya etadi:

somatik-organizmda o'z-o'zini nazorat qilishni takomillashtirish;

jismoniy jarayonlar uyg'unligi, atrof-muhitga maksimal

moslashuv;

ijtimoiy mehnatga layoqatlilik imkoni, ijtimoiy faollik;

inson- shaxsiy hayotining strategiyasi, individning o'z hayotida sodir bo'layotgan hodisalar ustidan hukmronligi.

Harbiy xizmatchilar salomatlik holatini tahlil qilish uchun quyidagi ko'rsatkichlar talab etiladi: umumiy kasallik, yuqumli kasallikka chalingan yoki chalinmaganligi, sog'lig'ining indeksi (bir-yil davomida biror marta kasallik bo'yicha shifokor huzurida bo'lmagan o'quvchilarning soni), uzoq muddat va tez-tez kasallikka chalinadiganlarning ma'lum foizi, kasallikning tarqalganligi va tuzilishi, me'yorida jismoniy rivojlangan shaxslarning, aqliy va jismoniy jihatdan zaiflarning ma'lum foizi, ular sog'lig'ining guruhlariga bo'linganligi.

Harbiy xizmatchilar oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biri jismoniy tarbiyaga hayotining keyingi bosqichlarida ham qat'iy e'tibor va doimiy qiziqishni shakllantirishdir. Bugungi kunda o'quvchilar salomatligi masalasi bilan shug'ullanadigan mutaxassislar o'rtasida o'quvchilar matematika va ona tiliga o'qitilgani kabi sog'lom turmush tarziga o'rgatilishi lozim, degan fikrlar ham mavjud.

Manbalarda inson yangi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi mumkin bo'lgan ikki turdagi o'qitish va unga mutanosib ikki turdagi faoliyat ta'kidlab o'tiladi. Birinchisi, bevosita maqsadga aylanib qolgan bilim va ko'nikmalarni o'rganishga qaratilgan. Ikkinchisi, ana shu bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishning mustaqil faoliyati. Biroq, aksariyat tadqiqotlarda ko'rsatilganidek, ta'lim jarayonidagi har qanday faoliyatni ham o'qitib bo'lavermaydi. Ba'zi mualliflar o'quv faoliyatini o'zidagi o'zgarishlar faoliyati bilan belgilaydi, degan fikrni ilgari suradi.

O.J.Dadabaev o'quv faoliyati nazariy jihatdan anglash va fikr yuritish bilan bog'liq bo'lgan bilim va ko'nikmalarni olishdagi alohida faoliyat kabi, degan g'oyani ilgari suradi. Bunday faoliyat mavhumdan aniqlikka tomon amalga oshiriladi. Nazarimizda, Harbiy xizmatchilar jismoniy tarbiyaga qiziqishni shakllantirish masalasiga ta'lim va tarbiyada amalga oshiriladigan pedagogik jarayon sifatida qarash lozim. Bu esa muvaffaqiyatli ta'lim-tarbiya jarayonining sifati bilan belgilanadi. O'quv faoliyatining tarkibi har qanday boshqa faoliyatga teng, maqsadga erishishning sharti bu ehtiyojning dalillarga muhtojligidir. Har bir strukturaviy komponent o'ziga xos o'quv xarakteriga ega.

Faoliyat talab bilan, harakat esa mavzu bilan belgilanadi. "Nazariy bilimlar, - deydi O.J.Dadabaev, bir vaqtning o'zida o'quv jarayonining ham mazmuni, ham talabi hisoblanadi. O'quvchilarning dars jarayonida ehtiyojni shakllantirish Harbiy xizmatchilar dars jarayonida ularning bajarilishini talab etadigan rang-barang mavzularni aniq amalga oshirishni talab etadi. Pedagogning vazifasi o' anglash tuyg'usini so'ndirmaslik, aksincha, dars jarayoniga o'quv dasturidan chiqmagan holda o'quvchilarni qiziqtiradigan, turli mavzular, harakatlar bilan boyitilgan, ularning rivojlanishiga yordam beradigan uslubda dars o'tishning yangi yo'llarini qidirib topishi lozim. Bilim olishga bo'lgan intilishni ataylab tarbiyalash va muntazam rag'batlantirish zarur.

Qiziqarli dars o'quvchilarga quvonch bag'ishlaydi, unutmaslik kerakki, dars jarayonida o'quvchilarning vaqtini chog'

o'tkazish emas, balki ularni darsga qiziqtirishga e'tiborni qaratish lozim. Jismoniy tarbiya darslarida iqtidorni namoyon etish uchun sharoit yaratish, bu yutuqlarni ta'kidlab, o'quvchilar qanday yangi bilimga ega bo'lganliklarini ko'rsatish lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy faolligida asl faoliyatga emas, balki rag'batga bo'lgan qiziqish ustunligini inobatga olish kerak. Harbiy xizmatchilar shuni unutmashligi kerakki, o'quvchilarga dars jarayonida biror yangi bilim bermay turib, ularni kuch ishlatib darsda olib o'tirish o'quvchilarda o'qishga nisbatan ishtiyoqni so'ndirishi mumkin. Shaxsning talab va iqtidori rivojlanish jarayonining shakllanishini tahlil eta turib shuni ko'ramizki, jismoniy tarbiya darslariga nisbatan talabchanlik shaxs va uning organizmi jismoniy tayyorgarligi rivojlanishiga yordam beradi va shu bilan uning har tomonlama yetuk va barkamol inson bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.

Harbiy xizmatchilar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar tasnifiga to'xtalar ekanmiz, tizimga o'zgartirishlar kiritish natijasida umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qitishning bir xilligi bartaraf etildi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining ta'lim tizimiga kiritilgan diqqatga sazovor o'zgartirishlardan biri - bu yangi turdagi o'quv dasturi asosida unga mos ravishda yangi jihozlar bilan ta'lim muassasalarining ta'minlanganligi bo'lib, bu shunchaki o'rtacha ta'lim oladigan o'quvchini emas, balki o'z fikri, dunyoqarashi, nuqtai nazariga ega shaxsni tarbiyalashga yo'naltirilganligidir. Biroq, yangi ta'lim modelining amaliyoti, pedagogik innovatsiyalar qisqa fursat ichida natija olishga qaratilgan.

A.G.Shchedrina buning sababini pedagogik nazariya va amaliyotni shaxs haqidagi boshqa fanlardan ajratib ko'rsatishda, deb hisoblaydi. Statistik tahlillarga ko'ra, innovatsion texnologiyalar bilan jihozlangan maktablardagi o'zlashtirish darajasi an'anaviy o'qitish ta'lim muassasalariga qaraganda 2,5 barobar yuqoriligini ko'rsatmoqda. Bunday turdagi ta'lim muassasalarida o'quvchilarning salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida birinchi o'rinda darsliklarning murakkablashgan va hajmi oshganligi ko'rsatilmogda. Bu dasturlar esa ta'limga kiritilgan yangi fanlar va o'qituvchining tez o'zlashtiradigan, qobiliyatli, zehni o'tkir, bilimga chanqoq o'quvchilar bilan ishlashiga mo'ljallangan.

Harbiy xizmatchilar vaqt taqsimotini tahlil qilish jarayonida ba'zi buzilishlar mavjudligini ko'ramiz: tungi uyqu, sayr qilish vaqtining qisqarganligi, uyga berilgan topshiriqlarni bajarish vaqtining oshganligi buning yaqqol misolidir. Maxsus fanga ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining mehnatga layoqatlilik va funksional holati kunning oxiriga borib barcha ko'rsatkichlar bo'yicha keskin yomonlashganini ko'rsatadi.

Sinfdan-sinfga o'tayotgan maxsus fanga ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining orasida sog'lom o'quvchilar soni tobora kamayib bormogda, uzoq muddat davom etgan kasallik bilan og'rikan, fikrlashda orqada qolayotgan o'quvchilar soni ortmogda. Unutmashligi kerakki, mualliflar ta'kidlaganidek, bu tendensiya umumiy o'rta ta'lim maktablariga ham xosdir.

Harbiy xizmatchilar sutka davomidagi vaqtining katta qismini dars tayyorlash jarayoni egallayotganligi bois o'quvchilar uzoq vaqt mobaynida bir xil holatda qimirlamay o'tirishga majburdirlar. O'rganishlar shuni tasdiqladiki, bu narsa aksariyat o'quvchilarning harakat-tayanch a'zolarida buzilishlar sodir bo'lishi va semirib ketishiga olib kelmogda. Turli manbalarda keltirilgan ma'lumotlarga qaraganda, maktab yoshidagi o'quvchilarning 60-70% da harakat-tayanch soha patologiyasi mavjud. Bunday buzilishlar nafaqat tashqi qiyofa, qaddi-qomatning chiroyiga ta'sir qiladi, balki ular ichki a'zolar ishini qiyinlashtiradi, ovqat hazm qilishni yomonlashtiradi va mehnatga layoqatlilikni pasaytiradi. Kam harakatlilik ortiqcha vazn bilan birgalikda gavdaning patologik rivojlanishini hali maktab yoshidayoq yanada og'irlashtiradi. Bunday salbiy omillar bilan o'qishni boshlashning yoniga keyinchalik harakatlanish faolligining pasayishi, uzoq muddat bir xil holatda o'tirib dars tayyorlash bilan bog'liq katta hajmdagi topshiriqlar majmui ham qo'shiladi.

Harbiy xizmatchilar o'qitish ishi mas'uliyatli va bolalarning fiziologik, ijtimoiy-psixologik hayotining eng murakkab vaqti hisoblanadi. Hayotida bunday o'zgarishlarning sodir bo'lishi bolalardan ma'lum ruhiy tayyorgarlikni talab etadi. Birinchi sinfga qabul qilinadigan o'quvchilarning hammasi ham o'quv jarayoniga tayyor deb bo'lmaydi, degan fikr mavjud. Harbiy xizmatchilar yetganlik masalasiga bag'ishlangan adabiyotlar talaygina. Harbiy xizmatchilar bilan ishlashda uning bu jarayonga ruhan, fikran va jismonan tayyormi yoki yo'qligini, maktabda berilayotgan ma'lumotlar unga og'irlik qilmayaptimi, salomatligining yomonlashuviga ta'sir ko'rsatmayaptimi, bularni inobatga olish nihoyatda muhim. Bugungi kunda optimlar tomonidan, maktabdagi o'quv jarayoniga tayyor bo'lmagan bolalarda bu sharoitga ko'nikish nisbatan ko'p vaqtni talab qilib, o'zlashtirishda qiyinchiliklarni keltirib chiqarayotganligi, sog'lig'ining yomonlashuvi, ayniqsa, ruhiyatining buzilish holatlari ko'payayotganligi isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son farmoni. Toshkent. 2018-yil 5-mart.
2. Salomov R.S. Jimoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: "ITA PRESS", 2015-9 b.
3. Jammato J. Ro'zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). O'quv qo'llanma. "Barkamol fayz media", 2020.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jimoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Toshkent., O'z DJTI, 2005 y.
5. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev;mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-100 b
6. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: «Umid Design», 2021.-158 b.
7. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU