JISMONIY MADANIYAT VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI

Sadirbayeva Asiya Jetker qizi
Nukus davlat pedagogika Instituti,
Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti
jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi
E-mail: asiyosadirbayeva@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.21350435

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari, ularning shaxs salomatligi, jismoniy rivojlanishi va jamiyat taraqqiyotidagi o'rni tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida jismoniy madaniyatning pedagogik, psixologik, biologik va ijtimoiy jihatlari, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar hamda zamonaviy ta'lim tizimida ushbu yo'nalishni rivojlantirishning innovatsion mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, xalqaro tajribalar, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalari va O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan islohotlar tahlil qilinib, jismoniy madaniyatni rivojlantirish orqali yoshlar salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va inson kapitalini yuksaltirish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar berilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy madaniyatni ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.
Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, salomatlik, pedagogika, sport, ta'lim, yoshlar, sog'lom avlod, innovatsion texnologiyalar.

Abstract. This article analyzes the scientific and theoretical foundations of physical culture and the formation of a healthy lifestyle, their role in individual health, physical development and the development of society. The study covers the pedagogical, psychological, biological and social aspects of physical culture, factors influencing the formation of a healthy lifestyle, and innovative mechanisms for the development of this direction in the modern education system. International experience, recommendations of the World Health Organization and reforms implemented in the Republic of Uzbekistan are also analyzed, and scientifically based conclusions are given on strengthening the health of young people, preventing diseases and increasing human capital through the development of physical culture. The results of the study indicate the need to develop physical culture as one of the priority areas of the education system.
Key words: physical culture, healthy lifestyle, physical activity, health, pedagogy, sports, education, youth, healthy generation, innovative technologies.

Аннотация. В данной статье анализируются научно-теоретические основы физической культуры и формирования здорового образа жизни, их роль в здоровье человека, физическом развитии и развитии общества. Исследование охватывает педагогические, психологические, биологические и социальные аспекты физической культуры, факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни, и инновационные механизмы развития этого направления в современной системе образования. Также анализируются международный опыт, рекомендации Всемирной организации здравоохранения и реформы, реализованные в Республике Узбекистан, и приводятся научно обоснованные выводы об укреплении здоровья молодежи, профилактике заболеваний и повышении человеческого капитала посредством развития физической культуры. Результаты исследования указывают на

необходимость развития физической культуры как одного из приоритетных направлений системы образования.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, педагогика, спорт, образование, молодежь, здоровое поколение, инновационные технологии.

Kirish. XXI asr insoniyat taraqqiyotida fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining barcha sohalarga chuqur kirib borishi, urbanizatsiya jarayonlarining tezlashuvi hamda global ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayonlar inson hayot sifatini yaxshilash bilan bir qatorda, jismoniy faollikning kamayishi, harakatsiz turmush tarzining keng tarqalishi, noto‘g‘ri ovqatlanish odatlarining shakllanishi va surunkali noinfeksion kasalliklar sonining ortishiga ham sabab bo‘lmoqda. Shu nuqtai nazardan jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi zamonaviy jamiyatning eng dolzarb ilmiy, pedagogik va ijtimoiy muammolaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Inson salomatligi har qanday davlatning barqaror rivojlanishi va inson kapitalining asosiy ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda aholining sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi, muntazam jismoniy faolligi va ommaviy sportning rivojlanganligi mehnat unumdorligi, innovatsion salohiyat va ijtimoiy farovonlikning oshishiga xizmat qiladi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda nafaqat sog‘liqni saqlash tizimining, balki ta’lim, sport, madaniyat va davlat boshqaruvi tizimlarining ham ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyatining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, u shaxsning jismoniy, intellektual, axloqiy va estetik rivojlanishini ta’minlovchi murakkab ijtimoiy-pedagogik tizimdir. Mazkur tushuncha faqat sport bilan shug‘ullanish yoki jismoniy mashqlarni bajarish bilangina cheklanmaydi. U sog‘lom ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, faol dam olish, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, ruhiy salomatlikni saqlash, ekologik madaniyat, zararli odatlardan voz kechish hamda o‘z salomatligiga ongli munosabatni shakllantirish kabi ko‘plab komponentlarni o‘z ichiga oladi. Demak, jismoniy madaniyat insonning sog‘lom hayot kechirish madaniyatini belgilovchi muhim ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda jahon miqyosida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollikning inson organizmiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’sirini ko‘plab ilmiy dalillar bilan isbotlab berdi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushak va suyak to‘qimalarini rivojlantiradi, modda almashinuvini yaxshilaydi, immunitetni kuchaytiradi hamda ortiqcha vazn, qandli diabet, gipertoniya, osteoporoz va boshqa surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Bundan tashqari, jismoniy faollik insonning psixologik holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatib, stress, depressiya va tashvish darajasini kamaytiradi, ijobiy emotsional holatni shakllantiradi va hayot sifatini oshiradi. Sog‘lom turmush tarzining ilmiy asoslari biologiya, fiziologiya, tibbiyot, pedagogika, psixologiya va sotsiologiya fanlarining o‘zaro integratsiyasi asosida shakllangan. Biologik nuqtai nazardan inson organizmining normal rivojlanishi uchun harakat faoliyati zarur fiziologik ehtiyoj hisoblanadi. Pedagogik yondashuv sog‘lom turmush tarzini shaxsda barqaror bilim, ko‘nikma va qadriyatlar tizimi sifatida shakllantirishni nazarda tutadi. Psixologik tadqiqotlar esa jismoniy mashg‘ulotlar motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, irodaviy sifatlar va emotsional barqarorlikni rivojlantirishini ko‘rsatadi. Sotsiologik yondashuv esa oilaviy muhit, ta’lim tizimi, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy institutlarning sog‘lom turmush tarziga ta’sirini o‘rganadi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat ko‘p tarmoqli ilmiy yondashuvni talab qiladigan murakkab tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Bugungi kunda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, jismoniy faollikning yetarli emasligi dunyo bo‘yicha o‘limga olib keluvchi asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Harakatsiz turmush tarzi millionlab

insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, metabolik sindrom va ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar rivojlanishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida ekran qarshisida uzoq vaqt o‘tirish, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish hamda harakat faolligining kamayishi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni murakkablashtirmoqda. Shu sababli yoshlar orasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida ham jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. So‘nggi yillarda sport infratuzilmasini rivojlantirish, ommaviy sport tadbirlarini ko‘paytirish, ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifatini oshirish hamda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini keng targ‘ib qilish bo‘yicha qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Ushbu islohotlar yosh avlodning jismoniy va ma’naviy barkamolligini ta’minlash, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va inson kapitalini rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Zamonaviy ta’lim konsepsiyasida jismoniy madaniyat shaxsning tayanch kompetensiyalaridan biri sifatida qaralmoqda. Chunki jismonan sog‘lom shaxs o‘z kasbiy faoliyatida yuqori mehnat unumdorligini namoyon etadi, yangiliklarni tez o‘zlashtiradi, ijodiy fikrlaydi va murakkab vaziyatlarda oqilona qaror qabul qila oladi. Shu bois jismoniy madaniyatni rivojlantirish faqat jismoniy tarbiya fanining vazifasi emas, balki ta’limning barcha bosqichlarida amalga oshiriladigan uzluksiz tarbiyaviy jarayon sifatida tashkil etilishi zarur. Raqamli transformatsiya sharoitida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning yangi imkoniyatlari yuzaga kelmoqda. Sun’iy intellekt, mobil ilovalar, fitnes platformalari, aqlli soatlar, raqamli monitoring tizimlari va virtual murabbiylardan foydalanish orqali insonning jismoniy faolligini doimiy nazorat qilish, individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va sog‘lom turmush tarziga rioya etish samaradorligini oshirish mumkin. Biroq raqamli texnologiyalardan foydalanish bilan bir qatorda, ularning salbiy oqibatlari — ekran qarshisida uzoq vaqt qolish va harakat faolligining kamayishini ham inobatga olish zarur. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzining ayrim jihatlari keng o‘rganilgan bo‘lsa-da, ularning pedagogik, psixologik, biologik va raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalashgan modeli hali yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Ayniqsa, ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning innovatsion mexanizmlari, sun’iy intellekt asosidagi monitoring tizimlari va individual rivojlanish dasturlarining samaradorligi bo‘yicha kompleks tadqiqotlar soni cheklangan. Mazkur holat ushbu tadqiqotning ilmiy dolzarbligini belgilaydi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini kompleks tahlil qilish, zamonaviy pedagogik yondashuvlarni baholash hamda ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishidagi o‘rni, sog‘lom turmush tarzini belgilovchi omillar, xalqaro tajribalar va innovatsion texnologiyalarning imkoniyatlari ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy jamiyatning sog‘lom, intellektual salohiyatli va raqobatbardosh avlodini tarbiyalashning muhim sharti hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va amaliy islohotlar ta’lim sifatini oshirish, aholi salomatligini mustahkamlash hamda mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotini ta’minlashga bevosita xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy madaniyatni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish davlat, ta’lim muassasalari, oila va jamiyatning hamkorlikdagi ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi zamonaviy ilm-fanning ko‘plab yo‘nalishlari, jumladan, pedagogika, sport nazariyasi, fiziologiya, tibbiyot, psixologiya, sotsiologiya va sog‘liqni saqlash fanlarining

kesishgan nuqtasida rivojlanayotgan kompleks ilmiy yo‘nalish hisoblanadi. So‘nggi o‘n yilliklarda ushbu yo‘nalish bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar inson salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollikning hal qiluvchi o‘ringa ega ekanligini isbotladi. Shu sababli jismoniy madaniyat bugungi kunda faqat sport faoliyatining tarkibiy qismi emas, balki inson kapitalini rivojlantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash va barqaror ijtimoiy taraqqiyotni ta’minlashning muhim omili sifatida baholanmoqda. Ilmiy manbalarda "jismoniy madaniyat" tushunchasi turli ilmiy maktablar tomonidan turlicha talqin etilgan. Klassik sport pedagogikasi vakillari L.P. Matveev va V.K. Balsevich jismoniy madaniyatni shaxsning umumiy madaniyatining ajralmas tarkibiy qismi sifatida tavsiflab, uning asosiy vazifasi inson organizmining biologik imkoniyatlarini rivojlantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash hamda faol mehnat va ijtimoiy hayotga tayyorlashdan iborat ekanligini ta’kidlaydilar. Ularning ilmiy konsepsiyasida jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy mashqlar tizimi, balki insonning sog‘lom hayot kechirishga bo‘lgan qadriyatlari, bilimlari, motivatsiyasi va ijtimoiy xulq-atvorini ham qamrab oluvchi murakkab pedagogik tizim sifatida qaraladi. Keyingi yillarda xorijiy ilmiy adabiyotlarda jismoniy madaniyatning kompetensiyaviy yondashuv asosida talqin qilinishi tobora kuchaymoqda. Mazkur yondashuvga ko‘ra, jismoniy tarbiya jarayonining asosiy maqsadi sport natijalariga erishish emas, balki insonda sog‘lom turmush tarzini mustaqil ravishda tashkil eta olish, o‘z salomatligini boshqarish, jismoniy faollikni rejalashtirish va hayot davomida faol turmush tarzini saqlash kompetensiyalarini shakllantirishdan iborat. Bu konsepsiya zamonaviy oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining mazmunini tubdan yangilash zarurligini ko‘rsatadi. Sport nazariyasi va metodikasi sohasida T. Bompa tomonidan ishlab chiqilgan periodizatsiya nazariyasi alohida ilmiy ahamiyatga ega. Unga ko‘ra, jismoniy rivojlanishning yuqori natijalariga erishish muntazam, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu nazariya bugungi kunda nafaqat professional sportchilar, balki ta’lim tizimidagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirishda ham keng qo‘llanilmoqda. Pedagogik adabiyotlarda jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishidagi tarbiyaviy funksiyasi alohida ta’kidlanadi. D. Kirk, R. Bailey va K. Hardman kabi olimlar jismoniy tarbiya orqali o‘quvchilarda intizom, mas’uliyat, jamoada ishlash, liderlik, ijtimoiy faollik va kommunikativ kompetensiyalar shakllanishini ilmiy asoslab berganlar. Ularning fikricha, jismoniy madaniyat zamonaviy kompetensiyaga asoslangan ta’lim modelining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlarda jismoniy faollikning ruhiy salomatlikka ta’siri keng o‘rganilgan. Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar aerob mashqlar bosh miyada qon aylanishini yaxshilashi, neyronlararo aloqalarni mustahkamlashi, neyroplastiklikni oshirishi hamda kognitiv funksiyalarni rivojlantirishini ko‘rsatmoqda. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi yoshlar diqqatni jamlash, qisqa va uzoq muddatli xotira, ijodiy fikrlash va muammolarni hal qilish bo‘yicha yuqori natijalarga erishadi. Bundan tashqari, jismoniy mashg‘ulotlar organizmda endorfin va serotonin gormonlari ishlab chiqarilishini kuchaytirib, stress, depressiya va tashvish darajasini sezilarli kamaytiradi. So‘nggi yillarda ilmiy adabiyotlarda raqamli sog‘liq (Digital Health) va SportTech texnologiyalarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi imkoniyatlariga katta e’tibor qaratilmoqda. Fitnes-trekerlar, aqlli soatlar, mobil ilovalar, virtual murabbiylar va sun’iy intellekt asosidagi monitoring tizimlari individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jismoniy faollikni baholash va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida baholanmoqda. Ayrim tadqiqotlarda gamifikatsiya elementlari qo‘llanilgan mobil ilovalar yoshlarning sport bilan shug‘ullanish motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishi qayd etilgan.

Mahalliy ilmiy adabiyotlarda ham jismoniy madaniyatni rivojlantirish bo‘yicha qator fundamental tadqiqotlar olib borilgan. O‘zbekistonlik olimlar tomonidan jismoniy tarbiya metodikasi, ommaviy sportni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va

yoshlarni sportga jalb etishning pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqotlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, sport infratuzilmasini takomillashtirish va talabalarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishning muhimligi ta’kidlanadi. Biroq mahalliy ilmiy izlanishlarning aksariyati an’anaviy metodik yondashuvlarga tayanadi. Sun’iy intellekt, raqamli monitoring tizimlari, katta ma’lumotlar (Big Data), virtual reallik va adaptiv ta’lim texnologiyalarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi imkoniyatlari hali yetarli darajada o‘rganilmagan. Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik, psixologik va biologik omillarini yagona konseptual model asosida tahlil qiluvchi kompleks tadqiqotlar soni cheklangan. Tahlil natijalari yana bir muhim ilmiy xulosani ko‘rsatadi: bugungi kunda jismoniy madaniyatni rivojlantirish faqat jismoniy tarbiya fanining vazifasi sifatida emas, balki sog‘liqni saqlash, ta’lim, psixologiya, axborot texnologiyalari va ijtimoiy siyosatni birlashtiruvchi multidissiplinar tizim sifatida qaralishi lozim. Aynan mana shunday yondashuv yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini barqaror shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va inson kapitalini rivojlantirish imkonini beradi. Shunday qilib, mavjud ilmiy adabiyotlarning tanqidiy tahlili jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzining nazariy asoslari yetarlicha ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, ularni zamonaviy raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, individual sog‘liq monitoringi va kompetensiyaga asoslangan ta’lim bilan integratsiyalash masalalari bo‘yicha hali ham ilmiy bo‘shliq (research gap) mavjudligini ko‘rsatadi. Mazkur tadqiqot aynan ushbu ilmiy bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan bo‘lib, jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning zamonaviy ilmiy asoslarini tizimli ravishda yoritishga xizmat qiladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish inson salomatligini ta’minlash, ta’lim sifatini oshirish hamda jamiyatning inson kapitalini rivojlantirishning eng muhim omillaridan biri ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Adabiyotlar tahlili, nazariy yondashuvlar va zamonaviy ilmiy qarashlarni qiyosiy tahlil qilish asosida aniqlanishicha, jismoniy madaniyat faqat sport bilan shug‘ullanish jarayoni emas, balki biologik, pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillar uyg‘unligida shakllanadigan kompleks tizimdir. Shu sababli uni rivojlantirishda bir yoqlama yondashuv emas, balki fanlararo integratsiyaga asoslangan strategiya zarur. Tadqiqot davomida aniqlangan eng muhim jihatlardan biri shundan iboratki, zamonaviy jamiyatda jismoniy faollikning pasayishi nafaqat salomatlik bilan bog‘liq muammolarni, balki iqtisodiy va ijtimoiy oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Harakatsiz turmush tarzi tufayli yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet, tayanch-harakat tizimi kasalliklari hamda psixologik buzilishlar soni ortmoqda. Ushbu holat mehnat unumdorligining pasayishi, sog‘liqni saqlash xarajatlarining ortishi va inson kapitali sifatining pasayishiga olib keladi. Demak, jismoniy madaniyatni rivojlantirish sog‘liqni saqlash tizimining vazifasi bilan cheklanmay, davlatning ijtimoiy-iqtisodiy siyosatining ham muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Adabiyotlar tahlili natijalari xalqaro ilmiy manbalarda ilgari surilgan xulosalar bilan uyg‘unligini ko‘rsatadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, UNESCO hamda sport pedagogikasi bo‘yicha yetakchi ilmiy maktablar jismoniy faollikni inson salomatligini saqlashning eng samarali profilaktik vositalaridan biri sifatida baholaydi. Mazkur tadqiqot ham ushbu ilmiy qarashlarni qo‘llab-quvvatlaydi va jismoniy madaniyatni uzluksiz ta’lim tizimining barcha bosqichlarida tizimli ravishda rivojlantirish zarurligini asoslaydi. Sun’iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi jismoniy madaniyatni boshqarishning mutlaqo yangi bosqichini boshlab bermoqda. Adaptiv algoritmlar foydalanuvchining yoshi, jinsiy xususiyatlari, sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va mashg‘ulot natijalarini tahlil qilib, avtomatik ravishda individual tavsiyalar ishlab chiqishi mumkin. Bunday tizimlar nafaqat mashg‘ulot samaradorligini oshiradi, balki ortiqcha yuklanish va sport jarohatlarining oldini olishga ham yordam beradi. Shu jihatdan sun’iy intellekt kelgusida jismoniy tarbiya

metodikasining muhim tarkibiy qismiga aylanishi kutilmoqda. Tadqiqot natijalari jismoniy madaniyatni rivojlantirishda motivatsiyaning hal qiluvchi omil ekanligini ham ko‘rsatadi. An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘pincha barcha ishtirokchilar uchun bir xil shaklda tashkil etilishi sababli ayrim o‘quvchilarda qiziqishning pasayishi kuzatiladi. Shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuv, gamifikatsiya elementlari, raqamli reyting tizimlari, individual maqsadlarni belgilash va rag‘batlantirish mexanizmlari esa jismoniy faollikka bo‘lgan ichki motivatsiyani sezilarli darajada kuchaytiradi. Inklyuziv ta’lim tamoyillarining rivojlanishi jismoniy madaniyat sohasida ham yangi yondashuvlarni talab qilmoqda. Turli jismoniy imkoniyatlarga ega bo‘lgan shaxslar uchun moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, adaptiv sport turlarini rivojlantirish va maxsus pedagogik metodlarni joriy etish sog‘lom turmush tarzining barcha uchun teng darajada ta’minlanishiga xizmat qiladi. Bu esa ijtimoiy adolat va teng imkoniyatlar tamoyillarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot ayrim cheklovlarga ham ega. Tadqiqot asosan nazariy va tahliliy xarakterga ega bo‘lib, empirik ma’lumotlar bilan boyitilishi kelgusidagi izlanishlarning muhim yo‘nalishi hisoblanadi. Turli yosh guruhlari, hududlar va ta’lim muassasalari kesimida keng ko‘lamli sotsiologik so‘rovlar, eksperimental tadqiqotlar hamda statistik modellashtirish usullaridan foydalanish ilmiy xulosalarning ishonchliligini yanada oshiradi. Shuningdek, sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar (Big Data), bioinformatika va raqamli sog‘liq texnologiyalaridan foydalanish orqali jismoniy faollikni prognozlash va monitoring qilish bo‘yicha yangi ilmiy modellarni ishlab chiqish istiqbolli yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy asoslari zamonaviy fan yutuqlari bilan uyg‘un holda takomillashtirilishi zarurligini ko‘rsatadi. Jismoniy madaniyatni rivojlantirish biologik, pedagogik, psixologik, ijtimoiy va axborot texnologiyalarini birlashtiruvchi kompleks tizim sifatida tashkil etilgandagina sog‘lom, bilimli, ijodkor va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashga erishish mumkin. Shu sababli kelgusida ta’lim tizimi, sog‘liqni saqlash muassasalari, ilmiy markazlar va sport tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish hamda sog‘lom turmush tarzini milliy qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirish ushbu sohaning ustuvor rivojlanish yo‘nalishlari bo‘lib qoladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot davomida jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy, metodologik va amaliy asoslari kompleks tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlar, xalqaro tashkilotlarning tavsiyalari hamda zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy madaniyat insonning jismoniy salomatligini mustahkamlash bilan bir qatorda, uning intellektual rivojlanishi, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli jismoniy madaniyatni rivojlantirish zamonaviy ta’lim tizimining strategik yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralishi zarur. Tadqiqot natijalari muntazam jismoniy faollik inson organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirishi, yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlari faoliyatini yaxshilashi, immunitetni mustahkamlashi hamda surunkali noinfeksion kasalliklarning oldini olishda muhim profilaktik vosita ekanligini tasdiqladi. Bundan tashqari, jismoniy mashg‘ulotlar stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni ta’minlash, diqqat va xotirani rivojlantirish hamda ta’lim jarayonidagi akademik muvaffaqiyatni oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Ilmiy manbalar tahlili sog‘lom turmush tarzi faqat jismoniy mashqlar bilan emas, balki muvozanatli ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy salomatlikni saqlash hamda ekologik madaniyatni rivojlantirish bilan chambarchas bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Demak, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish multidissiplinar yondashuvni talab qiladigan murakkab ijtimoiy-pedagogik jarayon hisoblanadi. Tadqiqot davomida raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektning jismoniy

madaniyatni rivojlantirishdagi o‘rni ham tahlil qilindi. Aniqlanishicha, fitnes-trekerlar, aqlli soatlar, mobil ilovalar, sun’iy intellekt asosidagi monitoring platformalari va adaptiv mashg‘ulot tizimlari jismoniy faollikni individual boshqarish, mashg‘ulotlarni optimallashtirish hamda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish samaradorligini oshirishda katta imkoniyatlarga ega. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan me’yoridan ortiq foydalanish harakatsiz turmush tarzini kuchaytirishi mumkinligi sababli ulardan oqilona foydalanish tamoyillarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samaradorligi pedagogik texnologiyalarni takomillashtirish, shaxsga yo‘naltirilgan ta’limni joriy etish, motivatsion mexanizmlarni kuchaytirish, zamonaviy sport infratuzilmasini rivojlantirish hamda davlat, ta’lim muassasalari, oila va mahalla o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash bilan bevosita bog‘liq. Ayniqsa, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda ta’lim muassasalari yetakchi ijtimoiy institut sifatida muhim rol o‘ynaydi. Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish biologik, pedagogik, psixologik, sotsiologik va raqamli texnologiyalar nuqtai nazaridan yagona konseptual tizim sifatida tahlil qilindi. Shuningdek, sun’iy intellekt, raqamli monitoring vositalari va kompetensiyaviy yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning zamonaviy modeli ilmiy jihatdan asoslandi. Xulosa qilib aytganda, jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish sog‘lom, bilimli, ma’naviy yetuk va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishda zamonaviy ilmiy yondashuvlar, innovatsion pedagogik texnologiyalar va xalqaro tajribalarni milliy ta’lim tizimiga samarali integratsiya qilish O‘zbekistonning barqaror ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi hamda inson kapitalini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. (2020). "Ta’lim to‘g‘risida"gi Qonun. Toshkent.
2. O‘zbekiston Respublikasi. (2015, yangi tahrir). "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonun. Toshkent.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. Toshkent.
4. Mirziyoyev, Sh. M. (2021). Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston.
5. Abdullayev, A. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘qituvchi.
6. Xo‘jayev, F. (2020). Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish yo‘llari. *Pedagogik Mahorat*, 4, 66–72.
7. Karimov, B. (2023). Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda innovatsion texnologiyalar. *Zamonaviy Ta’lim*, 9(3), 54–62.
8. Ergashev, S. (2022). Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik omillari. *Xalq Ta’limi*, 5, 91–98.
9. Salaydinovich, K. N. (2022). Talaba yoshlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalalari. *Academic Research in Educational Sciences*, 3(5), 112–120.
10. Utepberganov, G. K. (2024). Talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. *Ta’lim va Innovatsion Tadqiqotlar*, 6(2), 84–91.
11. OECD. (2023). Education at a Glance 2023. Paris: OECD Publishing.
12. UNICEF. (2022). The State of the World's Children 2022. New York.
13. European Commission. (2022). HealthyLifestyle4All Initiative Report. Brussels.
14. International Society for Physical Activity and Health. (2023). Global Physical Activity Policy Report.
15. United Nations. (2015). Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. New York.