Registered in Germany Europa Revue Journal
ISSN: 1862-6564 Vol. 6 No. 11 (2026) Published November 20, 2026

PHYSICAL EDUCATION AND ECOLOGY AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Ashuraliyev Alisher Bazarbayevich

Associate Professor, Department of Social Sciences and Humanities, Pedagogy and Psychology, Andijan State Institute of Foreign Languages

Abstract

This article highlights the role and importance of physical education and ecology in shaping a healthy lifestyle. It also analyzes issues related to educating the younger generation to be physically healthy, spiritually mature, and environmentally conscious; protecting the environment; making rational use of natural resources; and developing a conscious attitude toward nature. Particular attention is paid to the importance of physical education and sports in strengthening human health, creating a healthy ecological environment, and establishing a healthy lifestyle.

Keywords

physical education, ecology, healthy lifestyle, healthy generation, environmental culture, environmental protection.

JISMONIY TARBIYA VA EKOLOGIYA – SOĞLOM TURMUŞ TARZI ASOSI SIFATIDA

Aşuraliyev Alişer Bazarbayeviç

Andijon davlat çet tillari instituti “Ijtimoiy-gumanitar fanlari, pedagogika va psixologiya” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Uşbu maqolada jismoniy tarbiya va ekologiyaning soğlom turmuş tarzini şakllantirişdagi örni va ahamiyati yoritilgan. Şuningdek, yoş avlodni jismonan soğlom, ma’nan barkamol va ekologik madaniyatli qilib tarbiyalaş, atrof-muhitni muhofaza qiliş, tabiiy resurslardan oqilona foydalaniş hamda tabiatga ongli munosabatni şakllantiriş masalalari tahlil qilingan. Maqolada jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini mustahkamlaş, soğlom ekologik muhitni yaratiş va soğlom turmuş tarzini qaror toptirişdagi ahamiyatiga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit sözlar: jismoniy tarbiya, ekologiya, soğlom turmuş tarzi, soğlom avlod, ekologik madaniyat, atrof-muhit muhofazasi

Özbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Özbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantiriş çora-tadbirlari töğrisida”gi 1999-yil 27-may 271-sonli qaroriga asosan, yoşlarning turmuş tarzini soğlomlaştiriş, sportçilarni faqat jismonan tayyorlabgina qolmasdan, balki ularning mafkurasini ekologiya, din tuşunçalari vositasida yanada boyitib, tabiatga, atrof-muhitga munosabatini töğri yönaltira boriş maqsadga muvofiqdir.

Toza havo, soğlom muhit diyorimizning har bir fuqarosidan, kelajagimiz bölgan yoş avloddan soğlom fikr, yaxşi axloq, ilmga çanqoqlik va keng dunyoqaraşni rivojlantirişni talab qiladi.

Biz soğlom avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazişimiz kerak. Soğlom kişi deganda faqat jismoniy soğlomlikni emas, balki şarqona axloq-odob va umumbaşariy ğoyalar ruhida kamol topgan insonni ham tuşunasiz.

Atrof-muhit muxofazasini taşkil etiş va amalga oşirişda turli çora-tadbirlarni qöllaş bilan birga ona-tabiatni, jamiyatning barça a’zolarini eng yoş fuqarolardan tortib, keksa kişilargaça asrab-avaylaşga, ularga nisbatan ongli munosabatda bölişga, tabiat manbalaridan tejab-tergab, me’yorida foydalanişga, salbiy, fojiyaviy hollarning oldini olişga, hullas, atrof-muhitni doimo pok saqlaşga muntazam da’vat etiş muhim vazifamizdir.

Haqiqatan ham, ekologiya – bu poklik, ozodalik, toza zamin, ob-havo, suv, qolaversa ona tabiatning eng ongli a’zosi insonning ijobiy tabiati, fe’l-atvori demakdir.

Aholining ongiga “tabiat – bu men va sen, biz yaşaydigan makon, tabiat – butun Yer kurrasi mavjudotlari yaşaydigan yagona zamin” degan asosiy nazariy va amaliy bilimlarni singdiriş lozimdir.

Jahonning barça mamlakatlarida ekologiya muammolarini örganiş borasidagi ilmiy izlanişlar xalqning soğligini saqlaş uçun qilingan xayirli işlardan hisoblanadi.

Marifatparvar bobomiz Abdulla Avloniy aytganidek: “Tarbiya bizlar uçun yo hayot, yo mamot, yo najot, yo halokat, yo saodat, yo falokat masalasidir”. Şunday ekan, milliy mafkurani ongimizga singdiruvçi amaliy tarbiyani yölga qöyiş jamiyatimizda soğlom muhitni saqlaş bilan barobar ekanini anglaşimiz darkor.

Özbekiston – kelajagi buyuk davlat deb ta’kidlamoq uçun barça asoslar bor. Respublikamizda hamma narsa: tabiiy boyliklar, unumdor yer, qudratli, iqtisodiy va ilmiy-texnikaviy, insoniy va ma’naviy salohiyat mavjud. Eng muhimi – bu diyorda mehnatsevar va iste’dodli xalq yaşaydi.

Respublikaning tabiiy manbalariga va ekologiya muhitiga juda katta, köp hollarda esa tuzatib bölmaydigan darajada zarar yetkazilgan. Mazkur buzilişlarni tezlik bilan bartaraf etiş köplab sarmoyalarni, zamonaviy texnika va texnologiyalar, tegişli kadrlar tayyorlanişni talab qiladi.

Din tabiatni pok asraşda, insonlar örtasida mehr-oqibat örnatişda katta xizmat qilgan. Odamlarni doimo yaxşilikka, ezgu işlarga çorlab kelgan. Xöş, bugungi kunda, biz barpo etayotgan yangi jamiyatda davlat va din munosabatlari qanday asosda körilişi lozim?

Bu masala Konstitutsiyamizda oçiq-oydin ifoda etilgan. Ya’ni respublikamizda din davlatdan rasmiy ajratilgan. Biroq biz yaxşi bilamizki, din davlatdan ajratilgani bilan jamiyatdan ajratilgan emas. Binobarin, jamiyatning ma’naviy hayoti bilan diniy munosabatlarni uyğunlaştiriş taqozo etiladi. Nazarimizda, uluğ ajdodimiz, Buxoroi şarifning buyuk farzandi Xoja Bahoviddin Naqşband ta’limoti bu borada bizga benihoya qöl keladi. Ul zotning “Olloh dilingda, qöling işda bölsin” degan hikmatli şiorini biz bu sohada dasturilamal qilib olsak, yanglişmagan bölamiz deb öylayman.

Ekologik ta’lim-tarbiya jarayoni qadimdan mavjudligini bizgaça saqlanib kelgan bir qator nodir va aziz asarlardan ma’lum. Masalan, Qur’oni Karim yoki Hadisi şariflarda ekologik tartib haqidagi erkin fikrlar bayon qilingan. Şuningdek, köpinça buyuk allomalar ham özlarining ilmiy asarlarida koinot va zamin odamlar ta’sirida gullab yaşnaşi va aksinça, buzilişini ta’kidlab ötişgan.

Birgina “Tangri gözaldir, gözallikni yaxşi köradi” hadisi ekologiyaning, ta’lim tarbiyaning, barça fazilatlatlari, hususiyatlarini özda mujassamlaştirgan.

Markaziy Osiyo mutafakkirlaridan Muhammad Muso al-Xorazmiy, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino va boşqalar tabiat fanlarini rivojlantirişga katta hissa qöşganlar va şu bilan birga tabiat va undagi muvozanat, ösimlik va hayvonot dunyosi, tabiatni e’zozlaş haqida ajoyib ta’limotlarni qoldirganlar.

Odamlardagi insoniylikni, jumladan, tabiatga vahşiylarça emas, insonlarça munosabatni tiklaş tarbiyaşunoslarning zimmasiga tuşadi.

Har qanday tarbiya asosan oila şaroitida keçadi. Özbek oilalarida “xarom-halol”, “uvol”, “gunoh-savob” kabi tuşunçalar köproq ekologik vaziyat (masalan, nonni öçoq ostiga tuşişi, suvning iflos qilinişi, jonivorlarga şafqatsiz munosabatda böliş, dov-daraxtlarni sindiriş va boşqalar) yuzaga kelganda qöllaniladi. Bolalar hali bu sözlarning mohiyatini töliq tuşunmasalar-da, ularda milliy ekologik xulq-atvor şakllanadi.

Insonni tabiat bilan uyğunlikka da’vat qiliş Qur’oni Karimning köplab suralarida uçraydi. Bunda “Nahl” (“Asalarilar”) surasidagi hikmat, “Rahmon” surasidagi. Hayot dunyodan iymon va ezgu amallar bilan ötgan kişining oxiratdagi mukofoti jannatdir”, kabi jannat ta’rifi. Yoş avlod yaşaydigan uy va uning atrofi toza, şinam va çiroyli bölsa, farzand ham şunday yaşaşga intiladi, muhitga qarab, çiroyli kiyinadi va tartibli böladi.

Oliy maktablarda ekologiya ta’limi tabiat muhofazasi masalalarining ilmiy asoslarini çuqur va har tomonlama örganişga, inson faoliyati natijasida biosferada röy berayotgan hodisalarning sabab va qonuniyatlarini tahlil etiş maqsadlariga qaratilgan.

Talaba va yoşlarda ekologik madaniyatini, tabiatni seviş, undan töğri va ongli ravişda foydalana bilişni tarbiyalaş ekologik tarbiya va madaniyatning asosi bölib, kişilarda tabiat oldidagi mas’uliyatni anglaş malakasini hosil qiladi. Vatanini seviş, vatanparvarlik tabiatni sevişdan boşlanadi. Binobarin, yoşlarda tabiatga nisbatan haqiqiy muhabbat tuyğusini hosil qilmay turib, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalaş mumkin emas, insonning musaffo tabiat öçoğida va soğlom muhitda bölişi uning mehnat qobiliyatining, ijobiy faoliyatini va sportçilarining körsatkiç darajalarini oşiradi.

Xullas, din orqali, hadis hikmatlari orqali inson ongini atrof-muhitdagi har xil tajovuzkor tasirlardan tadbirkorlik bilan himoya qiliş avlodimiz salomatligini va tinçligini saqlaş imkonini beradi. Biz din bundan buyon ham aholining eng oliy ruhiy, axloqiy va ma’naviy qadriyatlaridan, tarixiy va madaniy merosidan bahramand bölişini tarafdorimiz. Lekin biz heç qaçon diniy davlatlar hokimiyati uçun kuraşga, siyosat, iqtisodiyot va qonunçilikka aralaşişi uçun bayroq bölişiga yöl qöymaymiz. Çunki bu holni davlatimizning xavfsizligi, barqarorligi uçun jiddiy xavf-xatar deb hisoblaymiz.

Şuni alohida ta’kidlaş joizki, soğlom avlodni tarbiyalaşda, soğlom jamiyatni şakllantirişda hamda buning poydevori bölgan toza ekologik muhitni yaratişda jismoniy tarbiya va sportning tutgan örni beqiyosdir.

Adabiyotlar

1. I.A. Karimov. Soğlom xalq soğlom millat buyuk işlarga qodir böladi. 2016-yil 11-fevral kuni Oqsaroyda bölib ötgan ma’ruzasidan.

2. Каримов М.Х., Донцова С.В., Кодирова Д.Х. Физиалого биохимичесгое созревание и прорастание семян. 1990 г.

3. Бальсевич В.Х. Физическая культура для всех и для каждого. М.ФИС. 1989 г.

4. Ş. Mirzakulov. Belboğli kuraş nazariyasi va uslubiyoti. 2015-y.

5. A.T. Salomov. Jismoniy tarbiya öyinlari nazariyasi va uslubiyoti. 2014-y.