



## BOLALAR VA O‘SMIRLAR JISMONIY FAOLLIGINING AHAMIYATI VA UNI OSHIRISH USULLARI.

---

**Burxonov Bahodir Hayotov**

*O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi*

*Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi.*

[bahodirburxonov87@gmail.com](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlar orasida jismoniy faollikning sog‘liq uchun muhimligi va uni oshirish usullari yoritilgan. Jismoniy faoliyatning suyak, mushak, yurak-qon tomir tizimi va ruhiy salomatlikka ijobiy ta’siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, texnologiyalarning keng tarqalishi, sport maydonchalari yetishmasligi va ta’lim jarayonidagi cheklovlar kabi omillar jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelayotganligi tahlil qilinadi. Maqolada jismoniy faollikni oshirish uchun ta’lim, oilaviy muhit, sport inshootlari, texnologiyalarni samarali qo‘llash va ijtimoiy media orqali targ‘ibot kabi usullar taklif etiladi.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy faollik, bolalar, o‘smirlar, sog‘liq, ta’lim, sport maydonchalari, texnologiyalar, ruhiy salomatlik.

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И СПОСОБЫ ЕЁ УВЕЛИЧЕНИЯ

---

Бурхонов Баходир Хаётович

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

Министерство внутренних дел Республики Узбекистан.

[bahodirburxonov87@gmail.com](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье рассматривается важность физической активности среди детей и подростков для здоровья и способы её увеличения. Анализируется положительное влияние физической активности на укрепление костей, мышц, сердечно-сосудистой системы и психическое здоровье. Также рассмотрены факторы, снижающие уровень физической активности, такие как широкое распространение технологий, нехватка спортивных площадок и ограничения в образовательном процессе. В статье предлагаются методы повышения физической активности через реформы в образовании, семейную поддержку, развитие спортивной инфраструктуры, эффективное использование технологий и продвижение в социальных сетях.

**Ключевые слова:** Физическая активность, дети, подростки, здоровье, образование, спортивные площадки, технологии, психическое здоровье.



## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS AND WAYS TO INCREASE IT.

---

Burkhonov Bahodir Hayotovovich  
Teacher of physical training cycle  
Institute of advanced training  
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan.  
[bahodirburxonov87@gmail.com](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

**Abstract:** This article discusses the importance of physical activity for children and adolescents and ways to increase it. It examines the positive effects of physical activity on bone strength, muscles, cardiovascular health, and mental well-being. Factors contributing to the decline in physical activity levels, such as the widespread use of technology, lack of sports facilities, and limitations in the educational process, are analyzed. The article suggests methods to enhance physical activity through educational reforms, family involvement, development of sports infrastructure, effective use of technology, and promotion through social media.

**Keywords:** Physical activity, children, adolescents, health, education, sports facilities, technology, mental health.

### **Kirish.**

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayishi global muammolardan biriga aylangan. Texnologiyalarning rivojlanishi, urbanizatsiya va zamonaviy hayot tarzining o'zgarishi jismoniy harakatlarning kamayishiga olib keldi. Bu esa bolalar va o'smirlar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikning yetishmasligi nafaqat jismoniy salomatlikka, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan bolalar va o'smirlar o'rtasida jismoniy faollikni oshirishning ahamiyati va usullarini o'rganish dolzarb masalaga aylangan.

### **Jismoniy faollikning salomatlikka ta'siri.**

Jismoniy faollik inson sog'lig'i uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bu yosh davrida sog'lom rivojlanish uchun muhimdir. Jismoniy mashqlar bolalar va o'smirlar organizmida bir qancha ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi:

- **Suyak va mushaklarning mustahkamlanishi.** Jismoniy mashqlar suyaklarning zichligini oshiradi va mushaklarning kuchini rivojlantiradi. Bu jarayon kelajakda osteoporoz va mushak-skelet tizimi kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega;



- **Yurak-qon tomir tizimi salomatligi.** Jismoniy faol bolalar va o'smirlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Mashqlar yurak tezligini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va qon bosimini tartibga solidi;

- **Metabolizm va vazn nazorati.** Jismoniy faollik metabolizmni tezlashtiradi va yog'lar yoqilishini rag'batlantiradi. Bu esa semirish va unga bog'liq kasalliklar, jumladan 2-turdagi diabetning oldini olishda yordam beradi;

- **Ruhiiy salomatlik va xulq-atvor.** Jismoniy faoliyat stress va depressiyani kamaytirishga yordam beradi, kayfiyatni ko'taradi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik maktabdagi muvaffaqiyatlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Bolalar va o'smirlar o'rtasida jismoniy faollik darajasining pasayishi sabablari.**

Hozirgi kunda bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib keluvchi bir qancha omillar mavjud:

1. **Texnologiyalarning keng tarqalishi.** Kompyuter o'yinlari, smartfonlar va televizorlar jismoniy faoliyatni cheklab, ko'pchilik vaqtni passiv tarzda o'tkazishga sabab bo'lmoqda.

2. **O'yin maydonchalari va sport inshootlarining yetishmasligi.** Ko'plab shahar va qishloq hududlarida bolalar uchun xavfsiz va qulay sport maydonchalari yetarli emas. Bu esa ular orasida jismoniy mashg'ulotlarni amalga oshirish imkoniyatlarini cheklaydi.

3. **Maktab o'quv dasturlarida jismoniy tarbiya darslarining cheklanganligi.** Ko'pgina o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya darslari haftada bir yoki ikki marta o'tkaziladi, bu esa bolalar uchun yetarli darajada jismoniy faollikni ta'minlay olmaydi.

4. **Ijtimoiy va madaniy stereotiplar.** Ba'zi jamiyatlarda jismoniy mashqlar va sport faqatgina o'g'il bolalarga mos keladigan faoliyat deb qaraladi, bu esa qizlar orasida jismoniy faollikni pasaytiradi.

### **Jismoniy faollikni oshirish usullari.**

Bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikni oshirish uchun bir nechta samarali usullarni qo'llash mumkin:

1. Ta'lim va tarbiya tizimida islohotlar. Maktab o'quv dasturlariga ko'proq jismoniy tarbiya darslarini kiritish va jismoniy faoliyatni targ'ib qilish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslarining mazmunini yangilash, bolalar uchun qiziqarli va interaktiv mashg'ulotlarni kiritish lozim.

2. Oilada jismoniy faollikni targ'ib qilish. Oilada ota-onalar bolalariga jismoniy faollikning foydalari haqida tushuntirishlari va sport bilan shug'ullanishda namuna bo'lishlari kerak. Oilaviy sport tadbirlari, sayrlar va dam olish kunlarida faoliyatlarni tashkil qilish jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi.

3. Sport maydonchalari va inshootlarini ko'paytirish. Mahalliy hukumatlar bolalar uchun sport inshootlarini qurish va rivojlantirish masalalariga ko'proq e'tibor



qaratishlari kerak. Xavfsiz va qulay maydonchalar bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faoliyatni rag'batlantiradi.

4. Texnologiyalardan samarali foydalanish Zamonaviy texnologiyalardan foydalanib, bolalar va o'smirlarni jismoniy faoliyatga jalb qilish mumkin. Masalan, turli fitnes ilovalari, virtual sport o'yinlari va raqamli gadjetlar orqali bolalarda harakatlanish qiziqishini uyg'otish mumkin.

5. Ijtimoiy media orqali targ'ibot. Ijtimoiy media platformalari orqali jismoniy faoliyatning foydalari haqida ma'lumot tarqatish va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhimdir. Mashhur sportchilar va blogerlar orqali jismoniy faoliyat targ'ib qilinishi mumkin.

#### **Xulosa.**

Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini saqlashda jismoniy faollik muhim o'rin tutadi. Jismoniy faollikning organizmga foydalari katta bo'lib, ularning kelajakdagi sog'lom hayoti uchun mustahkam poydevor yaratadi. Ammo zamonaviy hayot tarzida bolalar va o'smirlar orasidagi jismoniy faollik darajasi pasaymoqda. Ushbu muammoni hal qilish uchun ta'lim tizimida islohotlar o'tkazish, oilaviy sport tadbirlarini kengaytirish, sport inshootlarini ko'paytirish va texnologiyalardan samarali foydalanish zarur. Faqat shu yo'l bilangina bolalar va o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirishga erishish mumkin.

#### **Adabiyotlar.**

1. **Karimov, A. A.** "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi". O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti. Toshkent-2019.

2. **Rasulov, H. R.** "O'smirlar jismoniy faolligi va salomatligini mustahkamlash". Sharq nashriyoti. Toshkent-2016.

3. **Norkulov, S. N.** "Sport pedagogikasi va ta'lim". Fan va texnologiyalar nashriyoti. Toshkent-2020.

4. **Saidov, O. A.** "Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tizimida". O'zbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashriyoti. Toshkent-2017.

5. **To'xtayev, M. T.** "O'quvchi yoshlar jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini yaxshilashda jismoniy mashqlarning o'rni". Universitet nashriyoti. Toshkent-2015.

6. **Qurbonov, Z. A.** "Jismoniy tayyorgarlik va sport psixologiyasi". Adolat nashriyoti. Toshkent-2018.