

## YOSHLARNI JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING O'RNI VA AHAMIYATI



*Kadirov Olimjon Jamoldinovich*

*Andijon viloyati Xo'jaobod tumani kasb-hunar  
maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Samarali jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish uchun malakali o'qituvchilar, zamonaviy jihozlar, qiziqarli dasturlar va individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini oshirish orqali biz pedagoglar sog'lom va baquvvat yoshlarni jamiyatga yetkazib berishga hissa qo'shishimiz mumkin.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, yoshlar, sport tadbirlari, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, maktab, sport, to'garak mashg'ulotlari.

**Abstract:** Qualified teachers, modern equipment, interesting programs and an individual approach are essential for the development and implementation of effective physical education programs. By increasing the importance of physical education, we educators can contribute to delivering healthy and energetic youth to society.

**Keywords:** physical education, youth, sports events, physical education, health promotion, school, sports, club activities.

### KIRISH

Ma'lumki, yoshlarni jismoniy faolligini oshirish, chiniqtirish, ularni jismonan sog'lom qilib o'stirishga maktab yoshidanoq e'tibor qaratiladi. Bunda, albatta, maktablarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o'rni va ahamiyati nihoyatda katta. Zero, jism sog'lom bo'lsagina, aql ham sog' bo'ladi. Zamonaviy dunyoda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish masalasi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Bu holat bolalar va yoshlarning salomatligi, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan jismoniy tarbiya fanining ahamiyatini yanada oshiradi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanining o'tilishining ahamiyati, uning inson organizmiga ta'siri, turli yosh guruhlar uchun muhim jihatlari va samarali o'tishning asosiy omillari batafsil tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy

sog'liqni mustahkamlash, balki intellektual rivojlanish, ijtimoiy moslashuvchanlik va umumiy farovonlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

### MUHOKAMA

Jismoniy tarbiya tadbirlari orqali o'quvchilarda hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlari yordamida malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi ular jismoniy harakatlarini amalga oshirish uchun tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlik kabi xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

#### **Ta'lim muassasalarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:**

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

#### **Jismoniy tarbiyaning fiziologik ta'siri**

Jismoniy mashqlar inson organizmiga ko'plab ijobiy ta'sirlar ko'rsatadi:

Yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishi: Muntazam jismoniy faoliyat yurak mushaklarini mustahkamlaydi, qon bosimini normallashtiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Nafas olish tizimining rivojlanishi: Jismoniy mashqlar nafas olish hajmini oshiradi, o'pka sig'imini yaxshilaydi va nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi.

Suyak va mushaklarning mustahkamlanishi: Jismoniy faoliyat suyaklarning zichligini oshiradi, osteoporoz xavfini kamaytiradi va mushaklarning kuchini va chidamliligini rivojlantiradi.

Moddalar almashinuvining yaxshilanishi: Jismoniy mashqlar moddalar almashinuvi jarayonlarini tezlashtiradi, semirish va diabet xavfini kamaytiradi.

Immunitet tizimining mustahkamlanishi: Muntazam jismoniy faoliyat immunitet tizimini kuchaytiradi va yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshiradi.

Jismoniy tarbiyaning psixologik va ijtimoiy ta'siri

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

Stressni kamaytirish: Jismoniy mashqlar stress gormonlarining darajasini pasaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi. O'ziga ishonchni oshirish: Yutuqlar va muvaffaqiyatlar o'ziga ishonchni kuchaytiradi va o'z qobiliyatlariga ishonishni oshiradi.

Ijtimoiylashuv: Guruhli mashg'ulotlar o'quvchilar o'rtasida hamkorlikni, muloqotni va jamoaviy ruhni rivojlantiradi.

Intizomni oshirish: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarga intizom va mas'uliyatni o'rgatadi.

Muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish: Sport o'yinlarida qiyin vaziyatlardan chiqish yo'llarini izlash va jamoa bilan birgalikda muammolarni hal qilish ko'nikmasi rivojlanadi.

### **Turli yosh guruhlar uchun jismoniy tarbiyaning muhim jihatlari**

Jismoniy tarbiya dasturlari turli yosh guruhlar ehtiyojlariga moslashtirilishi kerak:

Yosh bolalar: O'yinlarga asoslangan faoliyatlar, harakatlarni muvofiqlashtirishga va katta harakatlarni bajarishga o'rgatish.

Maktab yoshidagi bolalar: Turli sport turlari, mushaklarning kuchi va chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

O'smirlar: Kuchli va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, sport musobaqalari va jamoaviy o'yinlar.

Kattalar: Sog'lom turmush tarzini saqlashga va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan mashqlar.

### **Samarali jismoniy tarbiya o'tishning omillari**

Jismoniy tarbiya fanining samaradorligini oshirish uchun quyidagi omillar muhim:

Malakali o'qituvchilar: O'qituvchilarning malakasi va tajribasi o'quv jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi.

Zamonaviy jihozlar: Zamonaviy sport jihozlari va qulay sharoitlar o'quv jarayonini yanada samarali qiladi.

Qiziqarli va xilma-xil dasturlar: O'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olgan holda xilma-xil mashqlar va o'yinlarni taklif qilish.

Individual yondashuv: Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda individual dasturlarni ishlab chiqish.

Muntazam baholash va monitoring: O'quvchilarning yutuqlarini muntazam baholash va ularga kerakli yordamni ko'rsatish.

Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, tadbirkor, o'z harakatlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil harakat qila oladigan, hayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan

qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muhim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

### XULOSA

Jismoniy tarbiya fanining o'tilishi inson salomatligi va rivojlanishi uchun juda muhimdir. U nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlash, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Samarali jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish uchun malakali o'qituvchilar, zamonaviy jihozlar, qiziqarli dasturlar va individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini oshirish orqali biz sog'lom va baquvvat jamiyat yaratishga hissa qo'shishimiz mumkin. Kelajakda jismoniy tarbiya dasturlarini yanada takomillashtirish va ularni barcha yosh guruhlar uchun qulay va samarali qilish bo'yicha izlanishlar davom ettirilishi kerak.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil
2. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
3. [www.ziyo.uz](http://www.ziyo.uz).