



SOG‘LOM AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI

Narzullayev Mavlonbek Zikrillo o‘g‘li

Buxoro davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: *Sog‘lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya o‘ta muhim o‘rin egallaydi. Jismoniy tarbiya avvalo inson salomatligini mustahkamlash, tana va ruhiy rivojlanishni ta‘minlash orqali jamiyat uchun har tomonlama barkamol, yetuk shaxslarni voyaga yetkazishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Inson organizmining to‘g‘ri va uyg‘un rivojlanishi ta‘lim-tarbiya tizimida jismoniy tarbiyaning uzviy tarkibiy qismiga aylanishini taqozo etadi. Jismoniy mashqlar bilan doimiy shug‘ullanish orqali bolalar va yoshlar nafaqat jismonan chiniqadi, ularda mehnatsevarlik, intizom, sabr-toqat, mashaqqatga bardoshlilik, irodalilik, o‘zini boshqarish kabi sifatlar shakllanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya bolaning shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish, uning ong va ma‘naviy dunyosini to‘ldirish borasida ham beqiyos ahamiyat kasb etadi.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sog‘lom avlod, sog‘lom turmush tarzi, bola rivojlanishi, jismoniy faoliyat, sport madaniyati, maktab salomatligi, farovonlik, profilaktika sog‘lig‘i, yoshlar jismoniy chiniqishi.*

Jismoniy tarbiya ishtirokida bolalarda jamoada ishlash, o‘z harakati va javobgarligini his etish, oilada, maktabda va jamiyatda o‘z o‘rni va mas‘uliyatini anglash ko‘nikmalari shakllanadi. Bolaning mehnatga bo‘lgan munosabati, o‘zaro hamjihatlik va do‘stlik kabi muhim ijtimoiy sifatleri ham jismoniy tarbiya vositasida mustahkamlanadi. Ta‘lim jarayonida jismoniy tarbiyaning doimiy va tizimli amalga oshirilishi natijasida bolalarda immun tizimi kuchayadi, yurak-qon tomir, nafas olish, asab tizimi faollashadi, sog‘lom ovqatlanish va dam olish madaniyati targ‘ib qilinadi. Bu esa jami sog‘lom turmush tarzining asoslarini yaratuvchi omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning mazmun va mohiyatini to‘g‘ri tashkil qilish uchun pedagogik jarayonda bolaning yosh, jins va o‘ziga xos fiziologik hamda psixologik



xususiyatlari hisobga olinadi. Ma'lumot darajasiga qarab jismoniy faollik, mashqlar turi, yuklama va ularning tartibi belgilab beriladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi – bolada muntazam jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, uning har tomonlama rivojlanishiga erishishdan iborat. So'nggi yillarda jismoniy tarbiya tizimida zamonaviy texnologiyalar, interaktiv uslublari, innovatsion dasturlar joriy qilinib, bolalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qilmoqda.[1]

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatli va mukammal bo'lishi uchun zarur moddiy-texnik baza, malakali mutaxassislar va zamonaviy o'quv-metodik qo'llanmalar talab etiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari nafaqat bolalarga mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatadi, balki ularda sport madaniyati, sog'lom raqobat, halollik, poklik va muomala madaniyatini singdiradi. Jismoniy tarbiya orqali bolalarda sog'lom muhit shakllanadi, o'z-o'zini rivojlantirish va o'z salohiyatini namoyon etish istagi kuchayadi. Jismoniy tarbiya maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab, maktab va o'rta ta'lim tizimida, oliy o'quv yurtlarigacha bosh me'yor sifatida yo'lga qo'yilishi lozim. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi – sog'lom avlodni shakllantirish, ularni har tomonlama yetuk, mustahkam irodali, ma'naviy boy va barkamol shaxslar qilib tarbiyalashdan iborat. Bolalarda kuchli irodani tarbiyalash, tezkorlik, epchillik, bardoshlilik, chaqqonlik, muvozanat, chaqqon harakat qilish, mustaqil qaror qabul qilish, liderlik, tashabbuskorlik va mas'uliyatlilik sifatleri aynan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali rivojlanadi. Milliy va umuminsoniy qadriyatlarni, an'anaviy sport turlarini targ'ib etish orqali yosh avlodda or-nomus, vatanparvarlik, mustaqillik, milliy iftixor, g'urur va yuksak ma'naviy hissiyotlar shakllanadi. Jismoniy mashqlar va sport tarbiyasi orqali har bir bola o'zining individual imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishi, maqsad sari intilishi, o'zining salohiyatini yuzaga chiqara olishi mumkin. Tarbiya jarayonida sport estafetalari, jismoniy mashqlar tizimi, to'g'ri ovqatlanish va dam olish tartibi orqali bolalarning kun tartibi, vaqtni to'g'ri taqsimlash, mehnat va dam olishga ongli ravishda yondashuvi shakllanadi. Jismoniy tarbiya bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi, o'z fikrini erkin bayon eta olish, do'stlari bilan hamjihatlikda bo'lish, yangi bilim va



ko'nikmalarni o'zlashtirishga layoqatini oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya muhitida bolaning o'zini tuta bilishi, qiyinchiliklarga bardosh bera olish, muvaffaqiyatsizliklarni mardlik bilan qabul qilishi va o'z oldiga yangi maqsadlar qo'yib harakatlanishi uchun asosiy zamin yaratiladi. Sportga qiziqish bolalarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ruhiy salomatligini ta'minlaydi, ularni depressiya, xafalik, hadik, kuchlanish kabi noxush his-tuyg'ulardan xalos etadi. Shu bilan birga, maktab va oliy ta'lim muassasalarida samarali jismoniy tarbiya darslari yoshlarning sog'lom turmush tarziga o'tishi, salbiy odatlardan uzoqlashishi, zararli moddalar iste'molidan tiyilishi, jamiyatda o'z o'rnini topa olishi, sog'lom va faol fuqaroga aylanishi uchun xizmat qiladi.[2]

Bolalarda jismoniy tarbiya orqali mehnatga layoqat, ijodkorlik, tashabbuskorlik, mustaqil harakat qilish, o'zini sinovdan o'tkazish kabi sifatlar shakllanadi. Jismoniy tarbiyani har bir oilada, har bir mahallada, ta'lim muassasalarida yo'lga qo'yish zamonaviy jamiyat taraqqiyotida ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda oila va jamiyat bir paytda harakat qilishi, bolalarning sport majmualari, to'garaklar, sog'lomlashtirish markazlari va sport musobaqalarida ishtirok etishlariga imkon beradi. Yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish, zararli odatlardan uzoqlashishi, ijodiy va ilmiy faoliyatga yo'naltirilishi ham jismoniy tarbiyaning beqiyos ijtimoiy ahamiyatini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha bosqichlarida ahamiyatli hisoblanadi. Bu jarayon bola onasining qornidan boshlab, qariyalik davrigacha davom etadigan uzluksiz jarayondir. Aynan yoshlikdan boshlab sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, harakat madaniyati, gigiyena, to'g'ri ovqatlanish asoslari singdirilsa, kelajakda kuchli, baquvvat, bardoshli va irodali insonlar jamiyatda ko'payadi. Jismoniy tarbiyani rivojlantirish orqali mamlakatda sog'lom, bilimli, faol va taraqqiyot sari intiluvchi yoshlarni yetishtirish ham mumkin bo'ladi.[3]

Sog'lom avlod jamiyat taraqqiyotining muhim kafolatlaridan biridir. Ma'naviy boy, jismonan kuchli, mustaqil, milliy qadriyatlarga sodiq, intellektual salohiyatli yoshlar davlatimizni har tomonlama rivojlantira oladi. Sog'lom bola har qanday muammolarga bardosh bera oladi, o'z oldiga maqsadlar qo'yib, unga



erishish uchun tinmay harakat qiladi. Jismoniy tarbiya ana shu kasb, irodani, ruhiy bardoshlilikni, o'ziga ishonchni, kuch-g'ayratni shakllantiradi. Bolaning jismoniy salohiyati yuqori bo'lsa, uning intellektual rivojlanishi ham yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini, mashaqqatlarga chidamlilikni, ruhiy baquvvatlikni va ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya orqali yoshlar uyqu, ovqatlanish, dam olish, psixologik barqarorlik, chuqur nafas olish, toza havo, suv va quyosh nuridan to'g'ri foydalanishni yaxshi o'zlashtiradi. Shu orqali ular o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qaraydi, jismonan o'zini parvarish qilish va yoshligidan to'g'ri hayot tarzi tanlashga o'rganadi. Jismoniy tarbiya insonning kundalik hayotida kuchli iroda, pok niyat, bardoshlilik, qat'iylik, sadoqat, jasorat kabi sifatlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.[4]

Bugungi kunda jismoniy tarbiya sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida tan olingan. Ommaviy sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish orqali aholining salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, ijtimoiy barqarorlik va taraqqiyotni ta'minlash mumkin. Sog'lom avlod – sog'lom jamiyat poydevori hisoblanadi. Shundan kelib chiqqan holda, har bir maktab, oliy o'quv yurti, mahalla va oila hayotida jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya beqiyos ahamiyatga ega. Jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, sportga bo'lgan tashabbus, ijtimoiy va ruhiy salomatlik, mustaqil harakat qilish, irodali, bardoshli bo'lish sifatlari aynan jismoniy tarbiya orqali yoshlarga singdiriladi. Har bir yosh avlodda sog'lomlik madaniyatini shakllantirish, ularni barkamol, ma'naviy boy, bilimli va irodali insonlar qilib voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya o'zining o'rni va vazifasiga ega. Mamlakat kelajagini asraydigan, taraqqiyotga olib chiqadigan avlod uchun jismoniy tarbiya ajralmas qadriyat va ustuvor yo'nalish bo'lib qolaveradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdug'aniyev, A. (2018). "Jismoniy tarbiyaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli." Sog'lom Avlod, 1(4), 23–28.



2. Axmedov, A. (2019). "Bolalarda jismoniy tarbiya va sport madaniyati." *Ilm Sarchashmasi*, 2(3), 87–92.
3. Begmatov, R. (2020). "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiyani tashkil etish." *Ta'lim va Fan*, 5(2), 141–146.
4. Karimova, M. Z. (2017). "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'lig'iga ta'siri." *O'zbek Tibbiyoti*, 1(2), 55–60.
5. Mamajonov, U. (2018). "Yosh avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni." *Ilmiy tadqiqotlar*, 4(7), 66–72.
6. Mirzayeva, N. (2019). "Sog'lom hayot va jismoniy tarbiya." *Oila va Jamiyat*, 3(6), 29–36.
7. O'ralova, D. (2020). "Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlar." *Pedagogika va Psixologiya*, 8(4), 101–108.
8. Rasulov, Sh. (2021). "Jismoniy tarbiyaning jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyati." *Zamonaviy Ta'lim*, 9(1), 118–124.