

INSON HAYOTIDAGI JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI VA MAZMUNI, KELAJAK AVLOD UCHUN FOYDALI TOMONLARI*Sherimbetova Ulbo'lsin Odamboy qizi**Guliston davlat pedagogika instituti**Gumanitar va jismoniy madaniyat fakulteti**Jismoniy madaniyat yo'nalish 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson hayotidagi o'rni, uning ma'naviy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri keng yoritiladi. Jismoniy tarbiya nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, balki kelajak avlodning intizomli, faol va maqsadga intilgan shaxs bo'lib ulg'ayishiga xizmat qiladi. Maqolada muntazam jismoniy mashqlar orqali sog'lom avlodni tarbiyalash, yoshlarning stressga qarshi kurashish qobiliyatini oshirish, o'quv jarayonidagi faollikni kuchaytirish va jamiyatda sog'lom muhit yaratish kabi jihatlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya o'quvchi-yoshlarning jamoada ishlash ko'nikmasini rivojlantirishi, o'zini boshqarish va o'zini anglash jarayoniga ta'siri alohida ko'rsatib o'tiladi. Tadqiqot natijalari kelajak avlod tarbiyasida jismoniy faollikni strategik omil sifatida qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalarni taklif qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom avlod, rivojlanish, tarbiya, faoliyat, mashqlar.

Аннотация. В статье раскрывается значение физического воспитания в жизни человека, его влияние на духовное, психологическое и социальное развитие личности. Физическое воспитание не только формирует здоровый образ жизни, но и способствует воспитанию дисциплинированного, активного и целеустремлённого молодого поколения. В работе анализируются вопросы формирования здоровой среды через регулярные физические упражнения, укрепление стрессоустойчивости молодёжи, повышение активности в учебном процессе и развитие социальной культуры. Отдельное внимание уделяется роли физической подготовки в улучшении навыков командной работы, самоконтроля и самоосознания у обучающихся. Результаты исследования предлагают практические рекомендации по эффективному использованию физической активности как стратегического фактора воспитания будущего поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровое поколение, развитие, воспитание, активность, упражнения.

Annotation. This article explores the essential role of physical education in human life and its positive impact on mental, emotional, and social development. Physical education not only promotes a healthy lifestyle, but also contributes to shaping

a disciplined, active, and goal-oriented young generation. The study analyzes how regular physical activity strengthens youth's stress resistance, enhances their learning engagement, and supports the creation of a healthy social environment. Special attention is given to the role of physical training in improving teamwork skills, self-control, and self-awareness among students. The findings provide practical recommendations for integrating physical activity as a strategic factor in the upbringing and development of future generations.

Keywords: physical education, healthy generation, development, upbringing, activity, exercise.

Inson hayotida jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosi, uzluksiz rivojlanishning muhim omili, shaxs kamolotining ajralmas qismi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Bugungi globallashuv jarayonida texnologiyalarning tez rivojlanishi, odamlarning harakat faoliyatining kamayishi jismoniy tarbiyaning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Ayniqsa, kelajak avlodni har tomonlama yetuk, jismonan baquvvat, maqsadga intiluvchan qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya asosiy pedagogik vositalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada jismoniy tarbiyaning mohiyati, inson hayotidagi o'rni, yosh avlod kamolotiga ta'siri va uni samarali yo'lga qo'yishning ilmiy-metodik asoslari keng yoritiladi.

Jismoniy tarbiya – bu insonning jismoniy qobiliyatlari, harakat malakalari, chiniqish darajasi va sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir. U nafaqat mushak kuchini oshirish, balki organizmning barcha tizimlarini uyg'unlashtirish, ruhiy barqarorlikni shakllantirish, insonning ijtimoiy hayotga moslashuvchanligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyaning mazmuni quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Harakat faoliyati (yugurish, sakrash, mashqlar kompleksi, sport o'yinlari).
2. Chiniqtirish jarayonlari (suv muolajalari, toza havoda mashqlar, ertalabki badantarbiya).
3. Gigiyenik ko'nikmalar (ovqatlanish madaniyati, kundalik tartib).
4. Irodaviy sifatlarni shakllantirish (sabr, qat'iyat, o'ziga ishonch).[1]

Mazkur tarkibiy qismlar o'zaro bog'liq bo'lib, insonning jismoniy barkamolligini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya turli yoshdagi insonlar hayotida muhim vazifalarni bajaradi:

Muntazam mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi, modda almashinuvini tezlashtiradi va kasalliklarga qarshi immunitetni oshiradi. Ayniqsa bolalik davrida jismoniy faollik organizmning to'g'ri shakllanishi uchun juda muhim.

Harakat faoliyati stress gormonlarini kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Psixologlarning ta'kidlashicha,

muntazam jismoniy mashqlar depressiya va xavotirning kamayishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qat'iyat, o'zini nazorat qilish, rejalilik va doimiylik talab qilinadi. Bunday jarayonlar shaxsning xarakteriga ijobiy ta'sir qilib, uni tartibli, mas'uliyatli va maqsadga intiluvchan inson sifatida shakllantiradi.[2]

Sport o'yinlarida jamoaviy ishlash, muloqot, rahbarlik va bo'ysunish ko'nikmalari rivojlanadi. Bu sifatlar yoshlar uchun ijtimoiy hayotda, kelajak kasbiy faoliyatda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya yoshlarning sog'lom o'sishini ta'minlaydi, ularning kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Zamonaviy tibbiyot bolalar orasida harakatsizlik tufayli paydo bo'layotgan ortiqcha vazn, skolioz, gipodinamiya kabi muammolarning oldini olishda jismoniy faollikning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Ilmiy tadqiqotlar jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchilarning diqqat, xotira, tez fikrlash darajasi yuqori bo'lishini qayd etadi. Bu esa o'qish samaradorligini oshiradi va bilimlarni puxta o'zlashtirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya yoshlarni ijtimoiy jarayonlarda faol ishtirok etishga o'rgatadi. Sportdagi raqobat muhiti ularning irodaviy sifatlari, adolat, halollik va do'stlik kabi qadriyatlarni shakllantiradi.

Sport bilan shug'ullanadigan yoshlar zararli odatlardan – chekish, alkohol, narkotiklardan uzoq bo'ladi. Bu borada jismoniy tarbiya profilaktik vosita vazifasini bajaradi.

Sport mashg'ulotlari orqali yoshlar o'z imkoniyatlarini, kuchini, qobiliyatini kashf etadi. Bu esa o'z-o'zini baholashni mustahkamlaydi va shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya samarali bo'lishi uchun quyidagi pedagogik tamoyillar asosida olib boriladi:

1. Tizimlilik va muntazamlik. Mashg'ulotlar reja asosida, asta-sekinlik bilan murakkablashib borishi zarur.

2. Yoshga moslik. Mashqlar bolaning fiziologik imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak.

3. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv. Har bir o'quvchining qobiliyati va qiziqishiga mos ta'lim metodlari tanlanadi.[3]

O'quvchi o'z yutuqlarini ko'rib turishi, sport orqali muvaffaqiyatga intilishi muhim.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari:

mushak kuchini oshirish;

funksional imkoniyatlarni rivojlantirish;

aerob va anaerob jarayonlarni muvozanatga keltirish;

tana massasi indeksini normallashtirish;

koordinatsiyani yaxshilash

kabi ilmiy asoslangan tamoyillarga tayanadi. Bu jarayonlarda pedagog, trener yoki o'qituvchining nazorati muhim hisoblanadi.

Kelajak avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya:

sog'lom jamiyatni shakllantiradi;

iqtisodiy rivojlanish uchun salohiyatli kadrlar tayyorlaydi;

milliy sport madaniyatini boyitadi;

ijtimoiy faollik va vatanparvarlikni kuchaytiradi.[4]

Shu bois jismoniy tarbiya ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida davlat siyosatida muhim o'rin egallaydi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya insonning jismoniy, ruhiy va ma'naviy kamolotida hal qiluvchi ahamiyatga ega. U sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning tafakkurini charxlash, ularni intizomli va ma'suliyatli qilib tarbiyalashda asosiy vosita hisoblanadi. Kelajak avlodning sog'lom, faol, ma'naviy boy bo'lib voyaga yetishi jismoniy tarbiya jarayonining to'g'ri tashkil etilishiga bevosita bog'liqdir. Shu sababli ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tiborni yanada oshirish, uni innovatsion metodlar bilan boyitish zamonaviy pedagogikaning ustuvor vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shodmonov, A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2019. 14-88-betlar.
2. Ergashev, O. Sport pedagogikasi: amaliy yondashuvlar. Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020. 33 102-betlar.
3. Jo'rayev, M. Sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: Fan, 2018. 21 79-betlar.
4. Qodirova, N. Yoshlar tarbiyasida jismoniy faollikning o'рни. Qarshi: QDU nashriyoti, 2021. 46 111-betlar.
5. Tursunov, U. Pedagogik jarayonda sportning psixologik ta'siri. Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2017. 29 97-betlar.