

JISMONIY TARBIYA FANINING AHAMIYATI

Shaxnazarov Azizjon Shavkat o'g'li

Termiz shahar 1-son texnikumi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18963217>

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya fanining jamiyat hayotidagi o'rni va ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Unda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson salomatligini mustahkamlash, organizmning to'g'ri rivojlanishini ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli yoritib berilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonida insonning asosiy jismoniy sifatlari – kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlikni rivojlantirish masalalari ko'rib chiqilgan. Maqolada jismoniy tarbiyaning yoshlar tarbiyasidagi o'rni, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri ham tahlil qilingan.

Jismoniy mashg'ulotlar orqali organizmning funksional imkoniyatlari oshishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanishi hamda insonning umumiy ish qobiliyatining ortishi ilmiy asosda izohlangan. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarda intizom, qat'iyat, sabr-toqat va jamoada ishlash kabi muhim ijtimoiy sifatlarni shakllantirishga xizmat qilishi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, jismoniy faollik, sport, ta'lim jarayoni, yoshlar tarbiyasi.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. This article analyzes the role and importance of physical education in social life from a scientific perspective. It highlights the role of physical education classes in strengthening human health, ensuring the proper development of the body, and forming a healthy lifestyle. In addition, the article examines the development of the main physical qualities of a person during the process of physical education, such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility. The study also analyzes the importance of physical education in youth upbringing and its positive impact on their physical and psychological development. It scientifically explains how regular physical activities improve the functional capabilities of the body, enhance the functioning of the cardiovascular and respiratory systems, and increase overall work capacity.

Furthermore, it is emphasized that physical education classes contribute to the formation of important social qualities among students, such as discipline, determination, patience, and teamwork.

Keywords: Physical education, health, healthy lifestyle, physical development, physical qualities, physical activity, sport, educational process, youth education.

Kirish

Jismoniy tarbiya jamiyat taraqqiyotida muhim o'rin tutadigan, inson salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladigan muhim ta'lim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fani nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, balki ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash va faol hayotiy pozitsiyani rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Bugungi kunda dunyo miqyosida kamharakatlik (gipodinamiya), stress, noto'g'ri ovqatlanish hamda passiv hayot tarzi bilan bog'liq turli kasalliklar keng tarqalmoqda. Shu sababli ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mashqlar inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi hamda mushaklar faoliyatini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya insonning psixoemotsional holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, diqqat va xotirani rivojlantiradi, insonda intizom, sabr-toqat va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Ayniqsa, o'quvchi yoshlar uchun jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Dolzarbligi

Bugungi kunda kamharakat turmush tarzi, stress va noto'g'ri ovqatlanish inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya fanining ahamiyati yanada ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi, organizmni chiniqtiradi hamda turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Maqsadi

Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya fanining ahamiyatini o'rganish, uning o'quvchilar salomatligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishga ta'sirini tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

Jismoniy tarbiya inson organizmining jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan muhim pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu fan orqali insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda harakat faoliyatini takomillashtirish amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli jismoniy mashqlar, sport o'yinlari va harakat faoliyatlari orqali tashkil etiladi. Bu jarayon inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklarni mustahkamlash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya fanining mazmuni inson organizmining rivojlanish qonuniyatlarini o'rganish, jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini tahlil qilish hamda jismoniy faoliyatni ilmiy asosda tashkil etishdan iborat. Ushbu fan nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi, balki insonning ruhiy va ijtimoiy sifatlarini ham shakllantiradi. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarda intizom, qat'iyat, mas'uliyat va jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya yoshlarning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar orqali organizm chiniqadi, harakat faolligi oshadi va insonning umumiy ish qobiliyati ortadi. Shu sababli jismoniy tarbiya fanining ta'lim tizimidagi o'rni muhim hisoblanadi. Bu fan orqali yosh avlodda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyoj shakllanadi hamda ularning jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlashda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlar organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanish jarayonini faollashtiradi va organizmning kislorod bilan ta'minlanishini oshiradi. Shu bilan birga jismoniy mashqlar nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilaydi hamda o'pkaning hayotiy sig'imini oshiradi. Natijada organizmning umumiy chidamliligi ortadi va insonning ish qobiliyati yaxshilanadi. Jismoniy mashg'ulotlar moddalar almashinuvini faollashtirib, organizmda energiya almashinuvi jarayonlarini tartibga soladi. Bu esa ortiqcha vaznning oldini olish va organizm faoliyatining muvozanatda bo'lishiga yordam beradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak kasalliklari, semirish, qandli diabet va boshqa kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari jismoniy mashqlar insonning umumiy salomatligini mustahkamlaydi va immunitetni kuchaytiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va inson salomatligini saqlashda katta ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya jarayonida insonning asosiy jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Bu sifatlarch, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlik kabi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi.

Ushbu jismoniy sifatlarch inson organizmining to'g'ri rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarch orqali mushaklarning kuchi oshadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi va organizmning umumiy jismoniy tayyorgarligi rivojlanadi. Kuch insonning jismoniy yuklamalarni bajarish qobiliyatini ifodalaydi va turli mashqlarch orqali rivojlantiriladi.

Tezkorlik esa qisqa vaqt ichida harakatni tez bajarish qobiliyatini bildiradi. Chidamlilik uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarcha bardosh berish imkoniyatini ifodalaydi. Epchillik esa harakatlarni tez va aniq bajarish ko'nikmasini rivojlantiradi. Moslashuvchanlik esa bo'g'imlarning harakat amplitudasini kengaytirishga yordam beradi. Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirish insonning kundalik hayot faoliyatida ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarch orqali ushbu sifatlarni rivojlantirish yoshlarning sog'lom va faol bo'lib voyaga yetishiga yordam beradi. Shu sababli jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanishning muhim vositasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismlarchdan biri hisoblanadi. Ushbu fan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan birga ularning aqliy va ruhiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarch o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni muntazam jismoniy faoliyatga jalb etadi. Jismoniy mashqlarch orqali o'quvchilarning organizmi chiniqadi, harakat faolligi oshadi va umumiy jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarch o'quvchilarning diqqatini jamlash, xotirasini mustahkamlash va o'qish jarayonidagi samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlarch shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning bilimlarchni o'zlashtirish darajasi yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya orqali o'quvchilarcha intizom, mas'uliyat va jamoada ishlarch ko'nikmalarch ham shakllanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya fanining ta'lim jarayonidagi o'rni juda muhim hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlarch va mustahkamlashning muhim omillararchdan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya esa sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlarch organizmni chiniqtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarch orqali inson organizmida qon aylanishi yaxshilanadi, nafas olish jarayoni faollashadi va moddalar almashinuvi tezlashadi. Natijada organizmning umumiy holati yaxshilanadi va inson o'zini tetik his qiladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiya insonlarcha to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlarchdan voz kechish va faol hayot tarzini olib borish kabi foydali ko'nikmalarchni shakllantiradi.

Ayniqsa yosh avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlarch insonning ruhiy holatini yaxshilaydi va stress hamda asabiylikni kamaytiradi. Jismoniy faoliyat jarayonida organizmarcha turli biologik faol moddalar ajralib chiqadi va ular inson kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Jismoniy mashg'ulotlarch insonda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida qat'iyat, sabr-toqat va maqsadga intilish kabi muhim sifatlar shakllanadi. Bundan tashqari jamoaviy sport turlari orqali insonlarda hamkorlik va jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya insonning ruhiy va emotsional rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega.

Yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash har bir jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashg'ulotlar orqali yoshlarning organizmi mustahkamlanadi, ularning jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi ortadi. Jismoniy tarbiya yoshlarning harakat faolligini oshiradi hamda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida yoshlar o'z oldiga maqsad qo'yish, unga erishish uchun harakat qilish va qiyinchiliklarni yengib o'tish kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni egallaydilar. Sport mashg'ulotlari yoshlar orasida intizom, mas'uliyat, qat'iyat va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish va takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun yangi pedagogik texnologiyalar va innovatsion usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy sport jihozlari, interfaol metodlar va yangi mashg'ulot uslublarni qo'llash o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sport musobaqalarini tashkil etish va yoshlarni sportga keng jalb etish jismoniy tarbiyani rivojlantirishning muhim yo'nalishlaridan biridir. Shu orqali jamiyatda sog'lom, faol va barkamol avlodni shakllantirishga erishish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, organizmning to'g'ri rivojlanishini ta'minlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi hamda organizmning umumiy chidamliligini kuchaytiradi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar insonning ish qobiliyatini oshiradi, turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi va inson salomatligini uzoq muddat saqlashga xizmat qiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya insonning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashg'ulotlar stressni kamaytiradi, insonning kayfiyatini yaxshilaydi hamda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Sport bilan shug'ullanish jarayonida qat'iyat, sabr-toqat, intizom va maqsadga intilish kabi muhim sifatlar shakllanadi.

Ayniqsa yoshlar tarbiyasida jismoniy tarbiya muhim o'rin tutib, ularni sog'lom, faol va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan birga ularning bilim olish jarayoniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faoliyat o'quvchilarning diqqatini jamlash, xotirasini mustahkamlash va umumiy aqliy faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Shu sababli jismoniy tarbiya fanini rivojlantirish, uni zamonaviy pedagogik usullar asosida tashkil etish va yoshlarni sportga keng jalb qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.

2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2008.
3. Abdullayev A., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya va sport asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.
4. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
6. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
7. Usmonov B. Yoshlar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning pedagogik asoslari. // Pedagogika va psixologiya jurnali, 2021.
8. Xasanov O. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining o‘quvchilar salomatligiga ta’siri. // Zamonaviy ta’lim jurnali, 2020.
9. Rasulov A. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni. // Ilm-fan va ta’lim jurnali, 2022.
10. Abdullayev Sh. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning zamonaviy usullari. // Ta’lim texnologiyalari jurnali, 2023.