

## JISMONIY MADANIYAT HALQIMIZNING AJRALMAS QISMIDIR

**SAYDAXMADOV A'ZAMXON VALIXON O'G'LI**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali,  
Farg'ona shahar, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya vositalari va sport turlari ishlab chiqarish, mehnat jarayonlarida (sanoat, qurilish, qishloq xo'jaligi va xokazo) salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatini oshirish va eng muhim jismoniy chiniqish masalalari yaxshi yo'lga qo'yilmoqda ekanligi ko'rsatilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, mashg'ulot, jismoniy tarbiya darslari.

O'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash qadimgi xalqlar uchun tabiiy zarurat edi. Xo'jalikni boshqarish, til va boshqa faoliyat sohalari takomillashgan sayin, o'yinlar tarbiya maqsadlariga ko'proq xizmat qila boshlagan. Qadim zamonlardayoq O'rta osiyoda yashovchi xalqlarda kurash, o'q otish, chavandozlik singari jismoniy mashq turlari mavjud bo'lgan.

SHunday qilib, jismoniy madaniyat shunday ijtimoiy hodisaki, u jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan muvaffaqiyatlarning hammasini o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat erishgan muvaffaqiyatlar jamiyat hayotida faol o'rin o'ynaydi. Bu muvaffaqiyatlardan kishilarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalash vositalari sifatida foydalaniladi.

Oila – bu jamiyatning negizi, bo'g'ini, barkamol avlodni tarbiyalashni poydevori. Sog'lom oilada sog'lom farzand tug'iladi, shaxs sifatida shakllanadi. Yurtimizda mustaqillikning dastlabki kunlaridanoq aholini salomatligini mustaxkamlash, ayniqsa, onalik va bolalikni muhofaza qilish, jismonan sog'lom hamda ma'nan yetuk avlodni tarbiyalash masalasiga ustuvor vazifa sifatida e'tibor qaratilmokda.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda turli xil sport majmualari qurilib yoshlarimizga topshirilgan. Masalan suzish, tennis, gimnastika, kurash, og'ir atletika va yengil atletika sport mashg'ulotlaridan foydalanib kelmoqda. Oilada ona doim farzand tarbiyasida bo'ladi. Onalarimiz oilada tarbiyani to'g'ri yo'lga qo'yib, sog'lom muhitni yaratsagina oilaning kelajagi porloq bo'ladi. Oilada bola dunyoga kelganidan ona parvarishda bo'ladi.

Har bir ona bolasining yoshligidan har-xil jismoniy harakatlarga o'rgatadi. Oilada bola tug'ilgandan so'ng ma'lum bir chaqaloqlik davridan jismoniy mashqlar bajarib tez-tez cho'miltirilsa bola sog'lom harakatchan, immun sistemasi yuqori, organizmi chiniqib o'sib ulg'ayadi. Bundan tashqari ayollarning o'zi ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullansa oilasining kelajagi uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Ko'pincha farzand ona bilan bo'lganligi sababli uni jismoniy sog'lom bo'lib o'sishida jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishini nazoratga olishi maqsadga muvofiq bo'lardi.

Oilada bo'lgan ayollarning farzand tarbiyasidagi o'rni nafaqat o'z oilasiga balki, mahallasi va butun bir jamiyatga ta'sirini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda bola organizmining yoshi va jinsi birinchi navbatda hisobga olinishi kerak. SHunda bunday shug'ullanish ijobiy ta'sir qiladi. Bunga asosiy sabab bola organizmining o'sish va rivojlanishida bir qator morfologik, fiziologik, biokimyoviy o'zgarishlar sodir bo'lib turishidir. Bu o'zgarishlarning namoyon bo'lishida, birinchidan, irsiy xususiyat,



ikkinchidan, muhit omillari muhim rol o'ynaydi. Fikrimizning dalili sifatida hozirgi oilalarga e'tibor bersak ota-onalar farzandlarini bo'sh vaqtida har-xil sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga shart sharoitlar qilib qo'yganlar.

SHuning o'zi ham ota-onalarimizning sog'lom turmush tarzini tushunib yetganidan dalolat beradi. SHuni aytish mumkinki, oilada sog'lom muhitni yaratish ko'pincha onalar qo'lidadir. Yuqorida aytib o'tganimizdek, jamiyat ravnaqida, ozod va obod yurt bo'lib rivojlanishida, intellektual, iqtidorli, sog'lom komil yoshlarni tarbiyalash ota-onalar zimmasidagi mas'uliyat desak xato qilmagan bo'lar edik.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanish sog'liqni mustahkamlash, shuningdek o'sib kelayotgan yosh avlodini uyg'un rivojlantirish jarayonining ajralmas bir qismi hisoblanishini ta'kidlab, barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rniini ko'rsatib berdilar.

Bola organizmida o'sish jarayonining passiv holatini kuzatish shu narsaga olib keladiki, o'smirlik davriga kelib tayanch-harakat apparati va ichki organlarda kasallik alomatlari kuzatiladi. Bolada ruhiy diskomfort shakllanadi. Bugungi kunda respublikamizning sog'lom va garmonik rivojlangan fuqarosini shakllantirishni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'lig'i va tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatish to'g'risida ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanish bolalar va o'smirlarda ruhiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va Vatanni sevish his-tuyg'ularini shakllantiradi. Jismoniy tarbiya va sport bolaga va o'smirlarga juda ko'p narsa berishi mumkin. U jisman rivojlanish, jismoniy sifatlar va harakat malaka, ko'nikmalarni takomillashuvi, organizm zahiralari va ish qobiliyatining ortishi, ko'pgina kasalliklarga qarshi immunitetining kuchayishi sifatida yuzaga chiqishi mumkin.

Bu yosh avlodni jismoniy tarbiyasining vazifalariga quyidagilar kiradi:

- Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni chiniqtirish, ularning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga va yuqori aqliy ish qobiliyatlarini saqlab turishga ko'maklashish;
  - Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, va chidamlilik) hamda hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, saf tayyorgarligi;
  - Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus bilim va ko'nikmalar bilan o'quvchilarni qurollantirish.
- SHunday qilib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanish jarayonida o'quvchilarda ular uchun zarur bo'lgan maqsad sari intilish, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, botirlik, intizomlilik kabi irodaviy sifatlar, shuningdek o'zaro do'stlik va jamoa mehnatini qadrlash, vatan himoya qilish kabi tuyg'ular shakllantiriladi.

## References:

1. Mirztyoyev.SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo yetamiz. Toshkent: O'zbekiston, 2016-yil.
2. Achilov.A Badiiy gimnastika T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashryotmatbaa ijodiy uyi, 2010-yil
3. Yeshtayev.A.K. Gimnastika darsi: O'quv qo'llanma. – T.: 2004-yil.
4. Aminov B.P. Jovliyev B.X. "Jismoniy tarbiya gigiyenasi". Qarshi DU Kichik bosmaxonasi, 2015.
5. Kerimov .F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar "Zarqalam nashriyoti " 2004
6. Z.D.Gapparovich. Sport psihologiyasi Jismoniy tarbiya talabalari uchun darslik. T.Mehridaryo, 2011.



7. Abidovoch, Toshtemirov Otabek. "Modern pedagogical mechanisms of the growth of physical culture among the students trained in the higher education system of uzbekistan." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 8.7 (2020).
8. Abidovich, T. O., and A. A. Adxamjanovich. "Modern socio -pedagogical necessity of increasing communicative competence of future physical education teachers." *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal* 10.5 (2020): 52-57.

