

## O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY MADANIYAT, JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY RIVOJLANISH ASOSLARINING AHAMIYATI

Robilova Sharofatxon Mamajon qizi

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

[sharofatrobilova486@gmail.com](mailto:sharofatrobilova486@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smir yoshdagi o'quvchilarning jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanish asoslari haqida nazariy ma'lumotlar berilgan. O'quvchi yoshlarning jismoniy-intellektual resurslarini uyg'un rivojlantirishda, ayniqsa, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanish asoslarining imkoniyatlaridan keng foydalanish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** madaniyat, jismoniy madaniyat, tarbiya, jismoniy tarbiya, qobiliyat, sport, jismoniy tayyorgarlik, murabbiy.

**Abstract:** This article provides theoretical information about the basics of physical culture, physical education and physical development of adolescent students. In the harmonious development of physical and intellectual resources of schoolchildren, one of the most important tasks is to make wide use of the possibilities of physical culture, physical education and the basics of physical development.

**Key words:** culture, physical culture, upbringing, physical education, ability, sports, physical training, coach.

**Аннотация:** В данной статье приведены теоретические сведения об основах физической культуры, физического воспитания и физического развития школьников-подростков. В гармоничном развитии физических и интеллектуальных ресурсов школьников одной из важнейших задач является широкое использование возможностей физической культуры, физического воспитания и основ физического развития.

**Ключевые слова:** культура, физическая культура, воспитание, физическое воспитание, способности, спорт, физическая культура, тренер.

Ma'lumki, madaniyat bu insonning ijodiy faoliyatidir. "Madaniyat" rivojlanishining madaniy va psixologik jarayonining asosi va mazmuni bu, avvalambor, insonning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik xususiyatlarini rivojlantirishdir. Bunga asoslanib jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, insonning sog'lig'ini yaxshilash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir.

"Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga yetishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi"[1, 67].

Jamiyatdagi jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari:

- o'smir yoshdagi o'quvchilar salomatligi va jismoniy rivojlanish darajasi;

- jismoniy madaniyatni tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda, bo'sh vaqtning tuzilishida foydalanish darajasi;
- jismoniy tarbiya tizimining tabiati, ommaviy sportni rivojlantirish, sportning mukammalligi va boshqalar.

Har bir davrda tarbiya mohiyati turlicha bo'lib, uning mazmuni ijtimoiy maqsadlardan kelib chiqadi. Tarbiya g'oyasi turlicha ifodalangan bo'lsada, ammo yo'naltiruvchanlik xususiyati hamda ob'ektiga ko'ra yakdillikni ifoda etadi.

Tarbiya shaxsni maqsadga muvofiq takomillashtirish uchun uyushtirilgan pedagogik jarayon bo'lib, tarbiyalanuvchining shaxsiga muntazam va tizimli ta'sir etish imkonini beradi. Tarbiya jarayonida o'quvchilarning hayoti va faoliyatini pedagogik jihatdan to'g'ri uyushtirish g'oyat muhimdir.

**Jismoniy tarbiya** – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

Jamiyatda jismoniy madaniyat odamlar mulki bo'lib, ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni uyg'unlashtirgan yangi insonni tarbiyalashning muhim vositasidir. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini oshirishga, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligiga, jismoniy madaniyat harakati jismoniy va sport sohasidagi davlat va jamoat tashkilotlarining ko'p tomonlama faoliyatiga tayanadi. Odamlarning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismidir.

Jismoniy madaniyat tushunchasi, shubhasiz, odamlarning onggi, iste'dodi, tikuvchilik buyumlari tomonidan yaratilgan barcha narsalar, uning ma'naviy mohiyatini, dunyoga, tabiatga, odamga va inson munosabatlariga bo'lgan munosabatni aks ettiradigan barcha narsalarni o'z ichiga oladi.

O'smir yoshdagi o'quvchilarda jismoniy madaniyat, shaxsiyat, uni amalga amalga oshirishning "texnikasini" ishlab chiqish va yosh avlodning jismoniy madaniyati va tarbiyasida hal qiluvchi tushunchani anglash vaqti keldi, chuqur bilim va e'tiqodlarga asoslangan o'smir yoshdagi o'quvchilar ongini maqsadli shakllantirish va mustahkamlash va doimiy ravishda g'amxo'rlik qilish kerak. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda o'smir yoshdagi o'quvchilar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q.

"Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunday muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmda harakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funksional qobiliyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi"[2, 21].

Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

*Jismoniy tayyorgarlik.* Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.

*Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi* - bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi.

Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirining zararli faktorlariga qarshilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

*Sport tayyorgarligi*- jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy yuklama yoki faollik tabiiy ravishda organizmda qon aylanishini tezlashtiradi, bu o'z navbatida yashirin kechayotgan yuqumli kasallik mikroblarini joyidan yuvib, tez oqayotgan qon tarkibida boshqa organlarga tarqatadi. Yangi kasallik o'choqlarini yuzaga keltirishi mumkin. Qolaversa, organizm xronik kasalliklar paytida o'zining himoya energiyasini kasallikka qarshi sarflayotgan paytida o'sha energiyani muskul ishiga (mashq bajarishga) sarflashga to'g'ri kelishi organizmni funktsional holatini pasayishiga sabab bo'ladi. Natijada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali yuzaga keladigan sog'lomlashtirish effekti yuzaga kelmasligi, sodir bo'lmasligi mumkin. Bunday holatning salomatlikka ziyon yetkazishi aniq. Ayrim holatlarda yurak, buyrak, o't pufagi va boshqa organlarda hosil bo'lgan yashirin kechgan kasalliklarni jismoniy mashq bilan shug'ullanish orqali sodir bo'lgan kasalliklar deb qabul qilinib, mashq qilish to'xtatiladi. Shunga ko'ra har qanday funktsional holatning yomonlashuvi tibbiy nazoratni taqozo etadi.

Jismoniy tarbiya umumiy madaniyatning ajralmas qismidir. Bu nafaqat sog'liqni yaxshilaydi, balki ba'zi tug'ma va orttirilgan kasalliklarni ham yo'q qiladi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, o'quvchi-yoshlarni jismoniy jihatdan har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sport mahoratlarini oshirish, o'qituvchi-murabbiylari ish faoliyatini yanada takomillashtirish hamda, ta'lim muassasalarida kun tartibida olib boriladigan sog'lomlashtirish shakllaridan samarali foydalanilsa, jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sifat darajasi oshadi. Natijada jismoniy rivojlanish shakllanishiga sabab bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Robilova, S. (2023). THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL READINESS OF TEENAGE STUDENTS AND THE PROBLEMS OF ITS EVALUATION. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2060-2064.
2. Soliyevich, S. A., & Foziljonovich, T. F. (2022). On invariants of surfaces with isometric on sections. *Statistics*, 10(3), 523-528.
3. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 12, 32-37.



4. Robilova, S. M. (2023). CHARACTERISTICS OF PRACTICAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGE STUDENTS IN FAMILY-SCHOOL PARTNERSHIP. *Conferencea*, 60-65.
5. Sharofatkhon, R. (2022). The Role of Parents and Its Significance in Forming a Healthy Lifestyle in the Family. *Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences*, 14, 63-68.
6. Robilova, M. S. (2022). OILA-MAKTAB HAMKORLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA OID YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY QILISH MUOMMOLARI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(12), 183-188.
7. Yuldashov, I. A., & Robilova, S. M. (2022). Problems of physical development of preschool children and junior school children. *Asian Journal Of Multidimensional Research*, 11(9), 125-130.
8. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
9. Soliyevich, S. A., & Foziljonovich, T. F. (2022). On invariants of surfaces with isometric on sections. *Statistics*, 10(3), 523-528.
10. Sharipov, A. S., & Topvoldiyev, F. F. (2021). On some properties of surfaces with isometric on sections. *Bulletin of the Institute of Mathematics*, 4(1), 2181-9483.
11. Sharipov, A. S., & Topvoldiyev, F. F. (2022). On the properties of invariants of the surfaces isometric on sections. In *ТЕОРИЯ УПРАВЛЕНИЯ И МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ* (pp. 242-245).
12. Robilova, S. (2023). THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL READINESS OF TEENAGE STUDENTS AND THE PROBLEMS OF ITS EVALUATION. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2060-2064.
13. Soliyevich, S. A., & Foziljonovich, T. F. (2022). On invariants of surfaces with isometric on sections. *Statistics*, 10(3), 523-528.
14. Dilshodovich, I. S. (2022). UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA O'G'IL BOLALARNI OILAGA TAYORLASHNING PSIXOLOGIK ILMIY ASOSLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(14), 775-779.
15. Dilshodovich, I. S. (2022). TALABALARDA FAMILISTIK KOMPETENSIYANING SHAKLLANTIRISHNING XUQUQIY ASOSI SIFATIDA. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(12), 1210-1215.
16. Dilshodovich, I. S. (2023). TALABALARNING FAMILISTIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TIZIMINI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 874-879.
17. Dilshodovich, I. S. (2022). TALABALARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHDA MILLIY URF-ODAT VA AN'ANALARDAN FOYDALANISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 476-479.

18. Dilshodovich, I. S. (2022). OF PREPARING STUDENTS FOR FAMILY LIFE CONTENT AND LEPROSY. *Новости образования: исследование в XXI веке, 1(2)*, 117-123.
19. Dilshodovich, I. S. (2023). DIDACTIC POSSIBILITIES OF FORMATION OF FAMILIAR COMPETENCE IN ADOLESCENT BOYS. *European journal of education and applied psychology, (1)*, 3-6.