

JISMONIY TARBIYANING INSON ORGANIZMINI SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHIDAGI O‘RNI.

Alimov Shavkatbek Shuxratbekovich
Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasida o‘qituvchisi

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE HUMAN BODY.

Alimov Shavkatbek Shukhratbekovich
Andijan State Pedagogical Institute
Teacher at the Department of Physical Culture

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson organizmini shakllanishi va rivojlanishidagi o‘rni, uning ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ta'siri muhokama etiladi. Jismoniy tarbiya yosh guruhlari bo‘yicha tahlil qilinadi va uning ahamiyatini oshirish uchun turli strategiyalar taklif etiladi. Maqola sog‘lom hayot tarzini qo‘llab quvvatlash va jismoniy tarbiyani rivojlantirish maqsadida yozilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, salomatlik, ruhiy holat, ijtimoiy rivojlanish, sport, yosh guruhlari, sog‘lom turmush tarzi.

Abstract: This article discusses the role of physical education in the formation and development of the human body, as well as its effects on mental and social health. Physical education is analyzed across different age groups, and various strategies for enhancing its significance are proposed. The article is aimed at promoting a healthy lifestyle and developing physical education.

Keywords: physical education, health, mental state, social development, sports, age groups, healthy lifestyle.

Аннотация: В статье рассматривается роль физического воспитания в формировании и развитии организма человека, его влияние на психическое и социальное здоровье. Физическое воспитание анализируется по возрастным группам, и предлагаются различные стратегии для повышения его значения. Статья направлена на пропаганду здорового образа жизни и развитие физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, психическое состояние, социальное развитие, спорт, возрастные группы, здоровый образ жизни.

Kirish

Jismoniy tarbiya, inson hayotining ajralmas qismi sifatida nafaqat tanaviy salomatlik, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishda ham katta rol o‘ynaydi. Dunyo bo‘yicha barcha mamlakatlar jismoniy tarbiyani rivojlantirishga katta e'tibor bermoqda, chunki sog‘lom odamlar sog‘lom jamiyat, sog‘lom jamiyat esa muvaffaqiyatli davlatni ifodalaydi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson organizmi shakllanishi, uning rivojlanishi va ijtimoiy hayotdagi o‘rni batafsil yoritiladi.

I. Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari.

1. Jismoniy tarbiyaning maqsadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan barqaror rivojlanishini ta'minlashdan iborat. U quyidagi vazifalarni bajaradi:

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish: Muntazam sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faoliyat va sogʻliqni saqlash.

Organizm tizimlarini mustahkamlash: Mushak, yurak-qon tomir, va nafas olish tizimlarini rivojlantirish.

Yoshlarni ragʻbatlantirish: Yosh bolalarning motorik koʻnikmalarini oshirish.

2. Jismoniy tarbiyaning asosiy turlari.

Jismoniy tarbiya quyidagi turlarga boʻlinadi:

1) Umumiy jismoniy tarbiya: Asosiy jismoniy mashqlar, sport faoliyati va guruhli mashgʻulotlarni oʻz ichiga oladi. Masalan: yugurish, suzish, gimnastika, jamoaviy oʻyinlar.

2) Maxsus jismoniy tarbiya: Muayyan sport turlari, raqs, yoga kabi ixtisoslashtirilgan yoʻnalishlar. Bunda maqsad aniq koʻnikmalarni (masalan, futbolchi tezligi, gimnastikachi muvozanati) rivojlantirish.

3) Reabilitatsiya mashqlari. Jarohatlar yoki kasalliklardan keying tiklanish (masalan: suyak sinishi yoki yurak operatsiyasidan keyingi terapiya).

II. Inson organizmining jismoniy tarbiya orqali rivojlanishi.

1. Mushak tizimi.

Mushak tizimi jismoniy tarbiya orqali samarali rivojlanadi. Muntazam jismoniy mashqlar mushaklarning kuchini, elastikligini va hajmini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, toʻgʻri sogʻlom ovqatlanish (masalan, protein, vitaminlar va mineral moddalarning muvozanati) mushak massasini saqlash va ularni tiklashda muhim rol oʻynaydi. Sportchilar tomonidan amalga oshiriladigan mashqlar (masalan, yengil atletika, voleybol, futbol) mushaklarni mustahkamlash bilan birga harakatlarning aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Masalan:

Kuch yoʻnalishidagi mashqlari (gantellar bilan ishlash, bodibilding).

Chidamlilik mashqlari (yugurish, velosiped haydash).

2. Suyak tizimi.

Jismoniy faoliyat suyaklarning zichligi va mustahkamligini oshiradi. Kuch sarflovchi mashqlar (masalan, toʻp olish, sakrash, yuk koʻtarish) suyak toʻqimalarini stimulyatsiya qilib ularning mineral tarkibini yaxshilaydi. Bu esa osteoporoz va boshqa suyak kasalliklarining oldini olishda muhimdir. Suyaklarning sogʻlom rivojlanishi uchun kalsiy, D vitamini va magniy kabi moddalar muntazam isteʼmol qilinishi shart.

Misol: Skelet mushaklarini yuklovchi mashqlar suyaklarni zichligiga xizmat qiladi.

3. Yurak-qon tomir tizimi.

Jismoniy tarbiya yurak-qon tomir tizimining samaradorligini va chidamliligini oshiradi. Muntazam mashqlar yurak mushaklarini kuchaytirib, qon aylanishini yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, haftada 150 daqiqa oʻrtacha jismoniy faollik (tez yurish, velosiped haydash) yurak-qon kasalliklarini xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

4. Siydik chiqarish tizimi (buyrak) va endokrin (ichki sekresiya) tizimlar.

Jismoniy faoliyat buyraklar faoliyatini ragʻbatlantirib, organizmdagi toksinlarni chiqarishda yordam beradi. Shuningdek u endokrin tizim (insulin, kortizol, endorfin) ning muvozanatini saqlashga taʼsir qiladi. Masalan:

Insulin sezgirliги yaxshilanadi, bu diabet xavfini kamaytiradi.

Endorfinlar ishlab chiqarilishi stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

III. Jismoniy tarbiyaning ruhiy salomatlikka taʼsiri.

1. Endorfinlar va ruhiy holat.

Jismoniy tarbiya ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi eng muhim omillardan biridir. Jismoniy faoliyat paytida organizm endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqaradi, bu esa kayfiyatni yaxshilash, depressiya va tushkunlikni kamaytirishga yordam beradi.

Fiziologik jihatdan, mashqlar paytida qon aylanishi tezlashadi va miyada serotonin, dopamin kabi neyrotransmitterlar koʻpayadi. Masalan: 30 daqiqa yugurish endorfin darajasini 2 baravar oshiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam sport bilan shugʻullanish depressiya va ruhiy kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

2. Stressni kamaytirish.

Jismoniy faoliyat stress gormoni kortizol darajasini pasaytiradi va ruhiy taranglikni yoʻqotishga yordam beradi. Mashgʻulotlar paytida diqqat tashqi muammolardan fizik harakatlarga qaratiladi, bu esa meditatsiyaga oʻxshash samaraga ega. Masalan:

Yoga va Tai-chi kabi mashqlar stressni sezilarli darajada kamaytiradi.

Jamoaviy sport turlari (masalan, futbol, basketbol) oʻyinчилarda ijtimoiy qoʻllab-quvvatlov hissini kuchaytiradi.

3. Ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirish.

Jismoniy mashgʻulotlar insonning muloqot, hamkorlik va moʻtadillik kabi ijtimoiy koʻnikmalarini rivojlantiradi. Sport jamoalarida ishtirok etish oʻzaro ishonch, masʼuliyat va raqobatbardoshlikni oʻrgatadi. Masalan:

Jamoaviy oʻyinlar (voleybol, xokkey) oʻyinчилarda qaror qabul qilish tezligini oshiradi.

IV. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyati.

Jismoniy tarbiya nafaqat shaxsiy salomatlik, balki jamiyat taraqqiyoti va iqtisodiy farovonligi uchun ham strategik ahamiyatga ega. Sogʻlom insonlar ishlab chiqarish samaradorligini oshirib, davlat byudjetiga soliq tushumlarini koʻpaytiradi, shu bilan birga kasalliklar bilan bogʻliq xarajatlarni kamaytiradi.

1. Jamiyatdagi roli.

Jismoniy tarbiya – bu ijtimoiy barqarorlikning asosi. Masalan:

Milliy dasturlar: AQShda “Let’s Move!” tashabbusi bolalar orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishga yordam berdi.

Sport tadbirlari: Futbol boʻyicha Jahon chempionati kabi global tadbirlar madaniy almashinuv va hamjihatlikni kuchaytiradi.

Ijtimoiy adolat: Nogironlar uchun moslashtirilgan sport inson huquqlari va inklyuzivlikni himoya qiladi.

2. Sogʻlom harakatlar.

Xalqaro tashkilotlar (WHO, UNESCO) jismoniy faoliyatni ragʻbatlantirish boʻyicha qoʻllanmalar ishlab chiqadi. Masalan:

Yaponiya maktablarda kuniga 60 daqiqa jismoniy mashqlarni majburiy qildi (2023). **Norvegiya** aholisining taxminan ko'pchilik qismi haftada 3 marta sport bilan shug'ullanadi.

“Sog'lom hayot” dasturi (O'zbekiston) 2020-2025-yillarda sport inshootlari sonini 2 baravar oshirishni ko'zlaydi.

3. Iqtisodiy manfaatlar.

Sog'lomlik – iqtisodiy o'sishning motoridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

Jismoniy faol aholining ish samaradorligi 18-25% gacha ortganligi aniqlanadi (World Economic Forum, 2022).

Kasalliklar tufayli ish qoldirishlar 35% gacha kamayadi.

V. Jismoniy tarbiyaning yosh guruhlari bo'yicha ta'siri.

1. Bolalar (3-12 yosh)

Asosiy vazifa: Motor ko'nikmalar (muvozanat, ko'z-qo'l muvofiqligi) va jamoada ishlashni o'rgatish.

Samarali usullar: Sakrash to'ri, suzish, badiiy gimnastika.

Statistika: Doimiy jismoniy faol bolalar akademik natijalarda yaxshiroq.

2. O'smirlar (13-18 yosh).

Asosiy yo'nalish: Jismoniy qobiliyatni shakllantirish, o'zini anglash va intellektni rivojlantirish.

Ilmiy asos: Sport bilan shug'ullanadigan o'smirlarda dopamine darajasi taxminan 40% yuqori, bu ularni giyohvandlikdan himoya qiladi.

3. Keksalar (60+ yosh)

Maqsad: Harakatlanish qobiliyatini saqlash, osteoporoz va depressiyaning oldini olish.

Tavsiya etiladigan mashqlar: Tai-chi, suzish, yoga.

Natijalar: Keksalarda muntazam mashqlar demans riskini 50% gacha kamaytiradi (Mayo Clinic, 2023).

VI. Jismoniy tarbiyani rivojlantirish strategiyalari.

1. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani rivojlantirish.

Ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish uchun quyidagi choralar ko'rilishi lozim:

O'quv dasturlarini modernizatsiya qilish: Jismoniy tarbiya darslariga zamonaviy sport turlari (masalan, fitnes, e-sport bilan muvozanatlashtirilgan mashqlar) va psixologik jihatlar (motivatsiya, jamoaviy munosabatlar) kiritish.

O'qituvchilarni malakasini oshirish: Xalqaro sertifikatlash dasturlari (masalan, FIBA yoki UEFA litsenziyalari) orqali murabbiylarni yangi uslubiyatlar bilan tanishtirish.

Sport tadbirlarini diversifikatsiya qilish: Maktablarda “Sport kunlari”, Olimpiada loyihalari va STEM (fan, texnologiya, muhandislik, matematika) bilan integratsiyalashgan mashg'ulotlar tashkil etish.

2. Sog'lom jamiyatni shakllantirish.

Jamiyatda jismoniy faollikni oshirish uchun davlat va nodavlat tashkilotlar hamkorligida quyidagi yo'nalishlar amalga oshirilishi mumkin:

Infratuzilmani rivojlantirish: Har bir mahallada sport maydonchalari, veloyollar va yugurish yo‘laklarini qurish (masalan, Singapur modeli).

Sport festival va marosimlarni targ‘ib qilish: “Sog‘lom O‘zbekiston” milliy marafoni, “Oilaviy sport kunlari” kabi tadbirlarni muntazam o‘tkazish.

Inson markaziy yondashuv: Nogironlar, homilador ayollar va kam ta‘minlangan guruhlar uchun moslashtirilgan sport dasturlarini ishlab chiqish.

3. Ijtimoiy kampaniyalar va media strategiyasi.

Jismoniy tarbiyani jamiyatda rag‘batlantirish uchun zamonaviy kommunikatsiya vositalaridan samarali foydalanish:

Media kontent yaratish: Sport bilan shug‘ullanadigan taniqli shaxslar (masalan, Eldor Shomurodov) ishtirokida motivatsion videolar tayyorlash.

Ijtimoiy tarmoqlarda faollik: TikTok va Instagramda “HarakatSog‘lik” kabi hash-teglar ostida 30 kunlik sport mashqlari chellenjlarini boshlash.

Xalqaro tajribalardan foydalanish: WHO tomonidan tavsiya etilgan “Haftada 150 daqiqa” global kampaniyasini mahalliy tillarga tarjima qilish.

Xulosa

Jismoniy tarbiya inson organizmining shakllanishi va rivojlanishida asosiy omillardan biridir. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ham ta‘minlaydi. Jamiyat taraqqiyoti uchun jismoniy tarbiyani rag‘batlantirish, sog‘lom avlod etishtirishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baxtiyorov, M. R. *Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti, 2020.
2. Akramov, I. *Sog‘lom hayot uchun jismoniy tarbiya*. Toshkent: Sharq nashriyoti, 2018.
3. Shermatov, T. *Inson salomatligi va jismoniy tarbiya*. Toshkent: Yunusobod nashriyoti, 2019.
4. Gafurov, S. *Sport va jismoniy tarbiya fanlari*. Toshkent: O‘zbekiston sport akademiyasi, 2021.
5. Jahon sog‘liqni Saqlash tashkiloti. *Sog‘liq uchun jismoniy faollik bo‘yicha global tavsiyalar*.- Jeneva: JSST nashriyoti, 2022.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. *"Sog‘lom hayot" milliy dasturi*. Toshkent: SSV, 2023.