

Jismoniy tarbiya - sogʻlom turmush tarzini shakllantirish omili

Umida Tohirjon qizi Xolmuhammadova
Jumagul Tavakal qizi Xusanova
Gulsora Tohirjon qizi Zokirova
Ilmiy maslahatchi: M.M.Mirzakarimova
Andijon davlat chet tillari instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiyaning mohiyati, uning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi oʻrni, yoshlar hayotidagi ahamiyati, shuningdek, jismoniy tarbiyaning taʼlim tizimidagi roli ilmiy-nazariy asosda yoritiladi. Jismoniy faollikning ruhiy va jismoniy salomatlikka ijobiy taʼsiri tahlil qilinadi.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sogʻlom turmush tarzi, salomatlik, jismoniy faollik, sport, yoshlar

Physical education - a factor in the formation of a healthy lifestyle

Umida Tohirjon kizi Kholmuhammadova
Jumagul Tavakal qizi Xusanova
Gulsora Tohirjon qizi Zokirova
Scientific advisor: M.M.Mirzakarimova
Andijan State Institute of Foreign Languages

Abstract: This article discusses the essence of physical education, its role in forming a healthy lifestyle, its significance in the lives of young people, and its function within the education system from a scientific and theoretical perspective. The positive effects of physical activity on mental and physical health are analyzed.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, health, physical activity, sports, youth

Bugungi kunda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalasi dolzarb boʻlib, jismoniy tarbiya bu yoʻnalishdagi muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nafaqat inson salomatligini mustahkamlash, balki uning ruhiy barqarorligi, mehnatga layoqatliligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning sogʻlom turmush tarzi shakllanishidagi roli keng yoritiladi. Inson shaxsining shakllanishida tarbiya muhim rol oʻynaydi. Tarbiya orqali

avlodlar o'rtasida ma'naviy meros, qadriyatlar, axloqiy mezonlar uzviylikda davom etadi. Tarbiya faqatgina oilaviy yoki maktab muhitidagina emas, balki butun jamiyat miqyosida amalga oshiriladigan jarayondir. Shu sababli, bu tushuncha falsafiy, pedagogik, sotsiologik va psixologik jihatdan keng ko'lamda tadqiq etiladi.

Tarbiya quyidagi asosiy yo'nalishlar orqali amalga oshiriladi:

- Aqliy tarbiya - bilim va tafakkur salohiyatini oshirish;
- Axloqiy tarbiya - yaxshi xulq-atvor, odob va axloqiy fazilatlarni shakllantirish;
- Jismoniy tarbiya - sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- Estetik tarbiya - go'zallikni anglasha olish, san'at va madaniyatni qadrlashni o'rgatish;

- Mehnat tarbiyasi - halollik, fidoyilik va mehnatga mehr uyg'otish.

Tarbiya - jamiyatning barqaror taraqqiyoti va shaxsning har tomonlama kamoloti uchun zarur bo'lgan ijtimoiy jarayondir. Bugungi globallashtirish sharoitida tarbiya masalalariga yangicha yondashuv, zamonaviy metodlar va an'anaviy qadriyatlar uyg'unligi asosida yondashish dolzarb masalalardan biridir. Har bir fuqaro tarbiya jarayonida bevosita ishtirok etishi orqali sog'lom, bilimli va ma'naviyatli jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya - bu inson organizmini chiniqtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Bu jarayon orqali insonda chidamlilik, chaqqonlik, harakatchanlik, koordinatsiya, hamda intizomiy sifatlar shakllanadi.

Professor G.Yo'ldoshevning fikricha, "Jismoniy tarbiya bu - insonning jismoniy va ruhiy holatini uyg'un rivojlantirishga xizmat qiluvchi tizimdir."

Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faolligi quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

- Muntazam jismoniy mashqlar;
- To'g'ri ovqatlanish;
- Sog'lom uyqu va dam olish rejimi;
- Yomon odatlardan voz kechish (chekish, spirtli ichimliklar va h.k.);
- Stressni boshqarish va psixologik muvozanat.

Jismoniy mashg'ulotlar bu elementlarning markaziy qismini tashkil qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanish yurak-qon tomir, diabet, depressiya va semizlik kabi kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiyaning yoshlar salomatligidagi o'rni yoshlar organizmi o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli, jismoniy tarbiya ularning salomatligini mustahkamlash, immunitetni kuchaytirish, hayotga ijobiy munosabatni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega.

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari orqali nafaqat jismoniy rivojlanish, balki sportga qiziqish, sog'lom muhitga intilish kabi omillar

ham shakllanadi. Bundan tashqari, jamoaviy sport turlari orqali ijtimoiylashuv, hamkorlik, liderlik kabi fazilatlar rivojlanadi.

Jismoniy tarbiyaning ta'lim tizimidagi o'rni ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari davlat ta'lim standartlari asosida olib boriladi. Bu darslar orqali o'quvchilarda quyidagi ko'nikmalar shakllantiriladi:

- Sog'lom hayot tarzini yuritish odatlari;
- O'z tanasiga g'amxo'rlik qilish hissi;
- Faol hayot pozitsiyasini egallash;
- Jismoniy va ruhiy chiniqish.

Bundan tashqari, sport musobaqalari, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, sayllar, sport to'garaklari ham jismoniy tarbiyaning uzviy qismlaridir.

Jismoniy tarbiya - sog'lom avlodni tarbiyalash, salomatlikni mustahkamlash va ijtimoiy faollikni oshirishda muhim omildir. Sog'lom turmush tarzi insonning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bois, jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tibor har bir ta'lim muassasasida, har bir oilada yuqori bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya orqali sog'lom, ma'naviy yetuk va barkamol avlodni voyaga yetkazish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirzakarimova M. EFFECTIVENESS OF STUDENTS'ENTREPRENEURIAL SKILLS DEVELOPMENT THROUGH CLIL TECHNOLOGIES //Академические исследования в современной науке. - 2023. - Т. 2. - №. 8. - С. 92-94.
2. Mirzakarimova M. M. The Necessity to Develop Students' Entrepreneurial Skills in English Classes //Telematique. - 2022. - С. 7128-7131.
3. Мирзакаримова М. М. ESSENTIAL COMPOSITION OF ENTREPRENEURSHIP FUNCTIONAL LITERACY //INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND TECHNICAL JOURNAL "INNOVATION TECHNICAL AND TECHNOLOGY. - 2020. - Т. 1. - №. 1. - С. 63-65.
4. Мирзакаримова М. М. Замонавий шароитларда умумтаълим фанларини тадбиркорликка йўналтириб ўқитиш тизими //Science and Education. - 2020. - Т. 1. - №. 4. - С. 216-222.
5. Madaminjonovna M. M. Innovative Methods and Tools for Developing Students' Entrepreneurial Skills Using CLIL Technologies //International Journal of Human Computing Studies. - 2023. - Т. 5. - №. 3. - С. 15-17.
6. Мирзакаримова М. М. Умумтаълим фанларини тадбиркорликка йўналтириб ўқитиш тизими //Science and Education. - 2020. - Т. 1. - №. 4. - С. 97-103.
7. Mirzakarimova M. CLIL TEXNOLOGIYALARI VOSITASIDA O'QUVCHILARNING TADBIRKORLIK KO'NIKMALARINI

RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION METOD VA VOSITALAR //Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi. - 2023. - №. 6. - С. 410-415.

8. МИРЗАКАРИМОВА М. М. ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ТАДБИРКОРЛИККА ЙЎНАЛТИРИБ ЎҚИТИШНИНГ ДИДАКТИК АСОСЛАРИ //Novateur Publications. - 2022. - №. 1. - С. 1-128.

9. Mirzakarimova M. M. et al. Scientific and pedagogical activity of Imam al-Bukhari //Science and Education. - 2023. - Т. 4. - №. 12. - С. 321-324.

10. Mirzakarimova M. M., Uzoqjonova M. D. Q. O'zbekistonda chiqindilarni qayta ishlash muammolarini o'rganish va bartaraf qilish //Science and Education. - 2023. - Т. 4. - №. 11. - С. 78-83.

11. Mirzakarimova M. M. et al. Pedagogik mahoratning shakllanishi va rivojlanishi //Science and Education. - 2024. - Т. 5. - №. 3. - С. 264-269.

12. Mirzakarimova M. M. et al. "Avesto" va pedagogik fikrlar rivoji //Science and Education. - 2024. - Т. 5. - №. 2. - С. 224-228.

13. Zamonaviy sharoitlarda umumta'lim M. M. M. fanlarini tadbirkorlikka yo 'naltirib o 'qitish tizimi //Science and Education. - 2020. - Т. 1. - №. 4. - С. 216-222.

14. Mirzakarimova M. M. et al. O 'qituvchining muomala madaniyati //Science and Education. - 2024. - Т. 5. - №. 4. - С. 278-282.

15. MADAMINJONOVNA M. M. XORIJIY TILLARNI TADBIRKORLIKKA YO 'NALTIRIB O 'QITISHNING DИDAKТИK ASOSLARI //Nova. Pub. - 2022. - С. 1-128.

16. Madaminjonovna M. M. Umumta'lim fanlarini tadbirkorlikka yo 'naltirib o 'qitish tizimi //Science and Education. - 2020. - Т. 1. - №. 4. - С. 97-103.

17. Madaminjonovna M. M. et al. ECOLOGICAL-VALEOLOGICAL CULTURE IN THE" MAN-NATURE-SOCIETY" SYSTEM //Web of Teachers: Inderscience Research. - 2024. - Т. 2. - №. 5. - С. 51-55.

18. Salamat Yegeubayeva; Allanazarova Feruza Karimberdievna; Amantai Kunakbayev; Rakhimov Sherzod; Bobomurodova Munajat; Sherquziyeva Guzal Faxritdinovna; Bakhtiyor Omonov; Bobojonov Otabek Khakimboy ugli; Mirzakarimova Makhliyokhon; Khayitmuradov Anvarjon; I.B. Sapaev; Mirzayeva Mutabar Azamovna; Komilov Rustamjon Makhamadovich. "The Effect of Copper Oxide Nanoparticles on Hepatic and Renal Toxicity in Domestic Rabbits", Journal of Nanostructures, 14, 1, 2024, 150-155. doi: 10.22052/JNS.2024.01.015.

19. Умнов Д. Г., Кариев А. Д., Тешабоев А. Ю., Мирзакаримова М. М. Формирование финансовой грамотности и культуры потребления у старших дошкольников // Перспективы науки и образования. 2024. № 6 (72). С. 420-436. doi: 10.32744/pse.2024.6.26.

20. Uzoqjonova, M. (2023). Tabiiy fanlarni o'qitishda STEAM ta'limi tizimi. Science and Education, 4(9), 344-347. Retrieved from

<https://www.openscience.uz/index.php/sciedu/article/view/6297>.

21. Uzokjonova, M. (2023). STEAM technology and the importance of gamification in it. Science and Education, 4(10), 365-368. Retrieved from <https://www.openscience.uz/index.php/sciedu/article/view/6361>.

22. Uzoqjonova, M. (2024). EKOLOGIK MA'DANIYATNI YOSHLAR ONGIGA PEDAGOGIK METODLAR YORDAMIDA SINGDIRISH. Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal, 1(4), 99-100. Retrieved from <https://universaljurnal.uz/index.php/jurnal/article/view/72>.