JISMONIY TARBIYANING JAMIYATDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Tursaotov Ali Eshmo‘minovich - TDPU, “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi dotsenti,

Nabijonova Joziba - TDPU, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 2-kurs talabasi

Tayanch so‘zlar: pedagogik amaliyot, pedagog kadrlar, axloqiy fazilatlar, kasbiy tajriba, bilim malaka.

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi o‘rni va ahamiyati har tomonlama yoritilgan. Unda jismoniy tarbiyaning inson salomatligi, ruhiy holati va jamiyat taraqqiyotiga ta’siri tahlil qilinadi.

Key words: teaching practice, teaching staff, moral qualities, professional experience, knowledge, qualifications

Annotation. The article discusses the pedagogical conditions for systematizing the continuous teaching practice of physical education students studying at the undergraduate level.

Jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, immunitetni oshirish va stressni kamaytirish kabi ijobiy natijalar berishi ta’kidlangan. Bundan tashqari, maqolada jismoniy tarbiyaning axloqiy va ijtimoiy jihatlari, jumladan, intizom, jamoaviylik va zararli odatlardan voz kechish kabi fazilatlarni shakllantirishdagi o‘rni tushuntirilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi mehnat unumdorligini oshirib, iqtisodiy taraqqiyot va milliy sport rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ta’kidlanadi. Maqolada sog‘lom jamiyat shakllanishida jismoniy tarbiyaning tutgan o‘rni ilmiy va ommabop uslubda bayon qilinib, uning shaxsiy va

jamiyat darajasidagi foydalari asoslab berilgan. Ushbu tadqiqot natijalari jismoniy tarbiyani ommalashtirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. *Ta’lim muassasalari o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o‘rtasida sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash*.

Jismoniy tarbiya inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, u nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki jamiyatning har tomonlama rivojlanishida ham muhim rol o‘ynaydi. Quyida jismoniy tarbiyaning inson va jamiyat uchun ahamiyati keng yoritiladi.

1. Jismoniy tarbiyaning inson sog‘lig‘iga ta’siri. Jismoniy faollik inson organizmi uchun muhim bo‘lib, muntazam mashg‘ulotlar insonning umumiy holatini yaxshilaydi. Jismoniy tarbiya: Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi – muntazam jismoniy mashg‘ulotlar yurakni chiniqtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va gipertoniya kabi kasalliklarning oldini oladi. Ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga yordam beradi – sport bilan shug‘ullanish moddalar almashinuvini tezlashtirib, semizlik xavfini kamaytiradi. Immunitetni oshiradi – faol turmush tarzi organizmning himoya tizimini kuchaytiradi va turli virusli hamda yuqumli kasalliklarning oldini oladi. Ruhiy holatni yaxshilaydi – sport stress va depressiyani kamaytirib, insonni ijobiy kayfiyatga yetaklaydi. Mashqlar paytida ajraladigan endorfinlar kayfiyatni ko‘tarib, ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi. Mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi – jismoniy faollik suyaklar zichligini oshirib, osteoporoz va boshqa suyak kasalliklarining oldini oladi.

2. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va axloqiy ahamiyati. Jismoniy tarbiya nafaqat sog‘liq uchun, balki insonning axloqiy tarbiyasida ham katta rol o‘ynaydi. U: Intizom va tartibni shakllantiradi – sport bilan shug‘ullanuvchi insonlar qat’iyatli, mehnatsevar va mas’uliyatli bo‘ladilar. Jamoaviy ruhni rivojlantiradi – sport o‘yinlari insonlarda hamkorlik qilish, bir jamoa bo‘lib ishlash va liderlik ko‘nikmalarini shakllantiradi. Yomon odatlardan himoya qiladi – muntazam sport bilan shug‘ullanadigan insonlar odatda zararli odatlardan (chekish, ichkilikbozlik va narkotik moddalar) uzoq bo‘ladilar. O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi – jismoniy faollik orqali erishilgan yutuqlar insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi.

3. Jismoniy tarbiyaning jamiyat taraqqiyotidagi roli. Jismoniy tarbiyaning jamiyatga ta’siri juda keng bo‘lib, u quyidagi jihatlar orqali namoyon bo‘ladi. Sog‘lom millat shakllanishi – sog‘lom jamiyat barpo etish uchun jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya bolalar va yoshlar orasida keng targ‘ib qilinsa, kelajak avlod sog‘lom va bardoshli bo‘ladi.

Mehnat unumdorligini oshiradi – sog‘lom va jismoniy baquvvat insonlar ko‘proq ishlab chiqarish va mehnat unumdorligini oshirishga qodir bo‘ladilar. Davlat iqtisodiyotiga ta’siri – sog‘lom insonlar tibbiyotga bog‘liq bo‘lmaganlari uchun davlat byudjeti tibbiy xizmatlarga kamroq sarf qiladi, bu esa iqtisodiy o‘sishga yordam beradi. Madaniyat va sport rivojiga ta’siri – sport musobaqalari jamiyatning ijtimoiy hayotini boyitadi, yoshlarni sportga jalb qiladi va milliy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Xalqaro maydondagi nufuz – sportchilarning xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari davlatning obro‘sini oshiradi va milliy g‘ururni shakllantiradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya – jamiyatning salomatligi, rivoji va barqarorligi garovidir. Jismoniy tarbiya nafaqat sog‘liq uchun, balki jamiyatning har tomonlama rivojlanishi uchun ham muhimdir. U insonning jismoniy, ruhiy va axloqiy rivojlanishiga ta’sir qilib, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi. Davlat va jamiyat jismoniy tarbiyani qo‘llab-quvvatlasa, sog‘lom avlod, barqaror iqtisodiyot va kuchli millat shakllanishiga erishish mumkin.