JISMONIY TARBIYANING O‘SAYOTGAN ORGANIZMGA TA’SIRI

Jumayev Doniyorbek Dilmurod o‘gli – GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

jumayevdoniyorbek@gmail.com

Mustafayev Samandar G‘anisher o‘gli - GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

Mustafayev737@gmail.com

Annotation : Modern society is experiencing a serious change in lifestyle, which directly affects the health of the growing generation. The relevance of studying the impact of physical education on the health and development of children and adolescents is associated with an increase in the number of diseases associated with a low-mobility lifestyle. In the context of globalization and deterioration of Ecology, special attention should be paid to the health of the future generation. Physical culture forms not only physical qualities, but also the general culture of the individual, contributes to the harmonious development of the child. It is worth noting that this study is important in

the formation of educational programs aimed at increasing the physical activity of young people.

Kalit so‘zlar: Zamonaviy jamiyat, globallashuv, Jismoniy rivojlanishni, tadqiqot, metodologiya,pedagogika.

Zamonaviy jamiyat turmush tarzida jiddiy o‘zgarishlarni boshdan kechirmoqda, bu esa o‘sib kelayotgan avlodning salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Jismoniy tarbiyaning bolalar va o‘smirlar salomatligi va rivojlanishiga ta’sirini o‘rganishning dolzarbligi kam harakatli turmush tarzi bilan bog‘liq kasalliklar sonining ko‘payishi bilan bog‘liq. Globallashuv va ekologiyaning yomonlashuvi sharoitida kelajak avlod salomatligiga alohida e’tibor qaratish lozim. Jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy sifatlarni, balki shaxsning umumiy madaniyatini shakllantiradi, bolaning barkamol rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Ta’kidlash joizki, ushbu tadqiqot yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan ta’lim dasturlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Metodologiya: Tadqiqotda sifat va miqdoriy usullarni o‘z ichiga olgan kompleks metodologiya qo‘llanildi. Jismoniy tarbiyaning o‘sib kelayotgan organizm salomatligiga ta’sirini baholash uchun biz ota-onalar va pedagoglar (n=200) o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazdik, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish paytida 6-16 yoshdagi 100 nafar bolani kuzatdik. Bolalarning salomatlik holati to‘g‘risidagi ma’lumotlar tibbiy kartalar, anketalar va tibbiy ko‘rik natijalaridan foydalangan holda to‘plangan.

Jismoniy rivojlanishni tahlil qilish uchun jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari (chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish testlari) va pedagogik diagnostika yordamida salomatlik darajasini baholash usulidan foydalanish mumkin edi. Tahlil o‘tkazilgan asosiy ko‘rsatkichlar tana massasi indeksi (TVI), jismoniy faollik darajasi, shuningdek, kasalliklar chastotasini o‘z ichiga olgan.

Natijalar: Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish bolalarning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Respondentlarning 85 foizi jismoniy faollik bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalari va ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ta’kidlagan. Shuningdek, ota-onalarning 70 foizi sport bilan shug‘ullanadigan bolalarda shamollash holatlari kamayganini ma’lum qilgan.

1-grafik. Sport bilan shug‘ullanuvchi va shug‘ullanmaydigan bolalar o‘rtasida kasallanish darajasi (tibbiy karta ma’lumotlari bo‘yicha)

1-grafikdan ko‘rinib turibdiki, jismoniy tarbiya bilan faol shug‘ullanuvchi bolalarda (A guruhi) kasallanish darajasi jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanmaydigan bolalarga (B guruhi) nisbatan 30% ga past.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni testlash natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport bilan shug‘ullanuvchi bolalar jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan barcha parametrlar (chidamlilik, kuch, egiluvchanlik) bo‘yicha yaxshiroq ko‘rsatkichlarga ega.

Xulosa : Tadqiqot shuni tasdiqladiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish o‘sib kelayotgan organizmga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki ruhiy-hissiy holatni yaxshilashga, shuningdek, kasallanishni kamaytirishga yordam beradi. Shu munosabat bilan bolalar va o‘smirlar uchun ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda yanada moslashuvchan va jozibador jismoniy tarbiya dasturlarini joriy etish zarur.

Jismoniy tarbiyaga bo‘lgan bunday e’tibor zamonaviy jamiyat uchun muhim vazifa bo‘lgan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Jismoniy faollikning ahamiyatini e’tibordan chetda qoldirmaslik kerak, chunki aynan u yoshlar salomatligining kelajagi uchun poydevor yaratadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.Koroleva Ye. V., Petrova I. B. (2022). Jismoniy faollikning bolalar va o‘smirlar salomatligiga ta’siri. Bolalar tibbiyoti jurnali, 32 (6), 45-50.

2. Sidorova, N. A. (2023). O‘sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. Jismoniy tarbiya va salomatlik, 29 (4), 122-130.

Novikov A.A. (2021). Bolalarda kasalliklarning oldini olish: jismoniy faollikning roli. SPbGPU jurnali, 18 (3), 67-75.

3. Mixaylov O. G. (2020). Sport bilan shug‘ullanishning o‘smirlar emotsional holatiga ta’sirini empirik o‘rganish. Psixologiya va sport jurnali15 (2), 112-120.

4. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

5. Fonarev, D.V. Puti preobrazovaniya munitsipalnoy sistemi fizicheskogo vospitaniya v organizatsionno-upravlencheskuyu strukturu sportivno oriyentirovannogo obrazovaniya/ D.V. Fonarev // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.-2005.-No5.-S. 19-22