

## **SOG‘LOM AVLODNI TARBIYALASH VA DARS SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING AHAMIYATI**

**Kazakov Sadiq Ramazanovich**

Buxoro davlat tibbiyot instituti Reabilitogiya, sport tibbiyoti  
va jismoniy tarbiya kafedrası dotsenti.

E-mail: [kazakov@gmail.com](mailto:kazakov@gmail.com)

### **ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada kelajagimiz egalari bo‘lgan yosh avlodni tarbiyalashda va dars samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalariga alohida e‘tibor qaratilgan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy tarbiya kursi, dars samaradorligi, Jismoniy mashqlar, sport, salomatlik, sog‘lom va barkamol avlod, aqlan sog‘lom, ruhan tetik, jismonan yetuk.

## **THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION TOOLS IN EDUCATING A HEALTHY GENERATION AND INCREASING LESSON EFFICIENCY**

**Kazakov Sadiq Ramazanovich**

Associate Professor of the Department of Rehabilitation, Sports Medicine and Physical Education of the Bukhara State Medical Institute.

E-mail: [kazakov@gmail.com](mailto:kazakov@gmail.com)

### **ABSTRACT**

In this article, special attention is paid to the means of physical education in raising the young generation, who are the owners of our future, and improving the effectiveness of the lesson.

**Key words:** physical education, physical education tools, physical education course, lesson efficiency, physical exercise, sports, health, healthy and well-rounded generation, mentally healthy, mentally fresh, physically mature.

## **ЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКА**

**Казаков Садик Рамазанович**

Доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физического воспитания Бухарского государственного медицинского института.

E-mail: [kazakov@gmail.com](mailto:kazakov@gmail.com)

## АННОТАЦИЯ

В данной статье особое внимание уделяется средствам физического воспитания в воспитании молодого поколения, являющихся хозяевами нашего будущего, и повышении эффективности урока.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, средства физического воспитания, курс физического воспитания, эффективность занятий, физические упражнения, спорт, здоровье, здоровое и всесторонне развитое поколение, психически здоровое, психически свежее, физически зрелое.

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasi dolzarb masalalardan biri bo'lib xisoblanadi. Bu borada respublikamizda goyat muhim va kechiktirib bo'lmaydigan ishlar amalga oshirilib kelmoqda. "Jismoniy tarbiya va sport to'grisida"gi yangi taxrirdagi qonunning qabul qilinishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Mamlakatimiz aholisini salomatligini yanada mustaxkamlash maqsadida Prezidentimiz Sh. M. Mirziyoev tomonidan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi qarori chiqdi. Mazkur qarorda Respublikamiz aholisini barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya va sport orqali salomatliklarini mustahkamlashda sport bilan muntazam shug'ullanishlariga imkoniyatlar talab darajada yaratilganligi batafsil yoritib berilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi farmonining yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish yo'nalishida:

jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohatlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish;

yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish;

yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruv organlari, ta'lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish kabilar belgilab berilgan.

Kelajamiz egalari bo'lgan yosh avlodni aqlan sog'lom, ruhan tetik, jismonan etuk va barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalarini ahamiyati beqiyosdir.

Bugungi kunning dolzarb va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan biri ta'lim muassasalarida, oilalarda, mahallalarda ommaviy sportning sifatiga va samaradorligiga e'tiborni oshirish bilan shug'ullanuvchilar sog'ligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda prezidentimiz tamonidan ishlab chiqilgan yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmurli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni hayotga tadbiq etilishi katta ahamiyatga ega bo'ldi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni salomatligini mustahkamlash xalq ta'limi tizimi oldida turgan asosiy vazifalardandir. Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim — tarbiya olayotgan yosh avlod har tomonlama yetuk va barkamol bo'lib voyaga yetishlari kerak. Bu borada umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'quvchilar bilan olib borilayotgan harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'liqni mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlikni oshirish shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishi, o'quv — mehnat faoliyatidagi ishchanligini saqlab qolish va kuchaytirishni ta'minlashning muhim shart-sharoitlaridan biri hisoblanadi. Bunda esa milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati nihoyatda kattadir. Milliy harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Milliy harakatli o'yinlar turli xarakterdagi to'siqlami yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvonch baxsh etadigan musobaqalar ham milliy harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni sog'lom, yetuk va har tomonlama barkamol insonlar qilib tarbiyalashda umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari va o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning ahamiyati beqiyosdir

O'sib kelayotgan yosh avlodni umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda koordinatsiya mashqlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'quvchilarini jismoniy tarbiya darsi sifatini va samaradorligini oshirish bugungi kunning eng asosiy va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan birdir.

Umumiy o'rta talim maktabi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun xarakterli o'yinlardan samarali foydalanish ularning jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, jismoniy tayyorgarligini va salomatligini mustahkamlashda hamda dars sifatini, samaradorligini oshirishda katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari sifati va samaradorligini oshirishda o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari, sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya, ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, sayilar, mahallada va oilada o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarini o'rni va ahamiyati kattadir.

Komil insonni tarbiyalashda jismoniy tarbiya darslarida, o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish jarayonida, sinfdan va maktabdan tashqari tashkil etiladigan sport tadbirlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

Hozirgi yoshlarga ta'lim berish va ularni tarbiyalash jarayonida foydalanilayotgan jismoniy tarbiya va sport vositalari, o'quvchilarning shaxsiyatini shakllantirishda keng miqyosli ta'sir etuvchi jihatlarga ega. Sog'liqni mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlikni oshirish shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishi, o'quv — mehnat faoliyatidagi ishchanligini saqlab qolish va kuchaytirishni ta'minlashning muhim shart-sharoitlaridan biri hisoblanadi. Bunda esa harakatli o'yinlarning ahamiyati nihoyatda kattadir.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlarga ham e'tibor berish zarur.

P.F. Lestgaft o'zining jismoniy mashqlar tizimida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida hayotga tayyorlanishini aytadi. P.F.Lestgaftning harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun qo'ygan talablari hozirgi paytgacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q; chunonchi, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchilarga ijobiy emotsional ta'sir ko'rsatishi lozimligini, o'yinlarni tizimli tarzda va muntazam ravishda o'tkazish, qatnashuvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilishi zarurligini uqtirgan edi.

O'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishni o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib boradi.

Bolalarning o'zlari ijod qilib o'ynaydigan o'yinlariga keng o'rin berilishi zarur. Ammo bunday o'yinlarni ota-onalar hamda tarbiyachilarning e'tibori va rahbarligidan chetda qoldirib bo'lmaydi. O'yinni asta-sekin to'g'ri yo'lga solish bilan bolalarda kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnatsevarlikni o'stirish va ularni atrofdagi vaziyatga, o'zining va o'rtoqlarining harakatlariga to'g'ri

baho bera bilish hamda shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash lozim.

Shunday qilish bilan bola asta-sekin zaruriy malakalarga ega bo'la boradi va shu malakalar tufayli u o'z kuchini to'g'ri sarflay oladigan, o'yin paytidagi turli vaziyatlarda yaxshi o'ylab harakat qila oladigan va kelgusida, tajribasining ortishiga qarab, turmushda uchraydigan qiyinchiliklarni osongina yenga oladigan bo'ladi.

Bolani oilada tarbiyalashda ham, bog'chada tarbiyalashda ham uning tevarakatrofdagi olamni bilishga faol intilishi dastlab o'yinda namoyon bo'ladi. O'yin jarayonida ularning borliq haqidagi tushunchalari chuqurlashadi va mustahkamlanadi.

Bolalar oilada va bolalar muassasalarida tarbiyalanganda butunlay o'yin va ermaklar bilan band bo'lsalar, maktabga kirish bilan ularning asosiy qiziqish va e'tibori o'qishga qaratiladi.

O'quvchilari uchun harakatli o'yinlarni o'ynash shunday bosqichki, bunda ular yangi bilim va tushunchalarni egallashga qaratilgan mustaqil faoliyatni boshlaydilar. Bolalar maktab tajriba uchastkasida ishlash va uyda foydali mehnat qilishdan tashqari, bo'sh vaqtlarining bir qismini turli o'yin va ermaklarga sarflaydilar. Bunday qilish ularga o'z ehtiyojlarini qondirish va yaxshi dam olish imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar bola harakatlarini o'stirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish tizimining faoliyati yaxshilanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham katta ahamiyatga egadir. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat'iyatlilik ko'rsatish, jamoa oldida, o'z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas'uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. Usmonxo'jayev. T.S. Sagdiyev. N.H. Meliyev H.A. „Jismoniy tarbiya“ 2005 yil.
2. Usmonxo'jayev . T.S.Yusupov B.J, Akramov J.A, „Jismoniy tarbiya Usmonxo'jayev S.T. 2005 yil.
3. Usmonxo'jayev. T.S. Yusupov, B.J. Akramov, J.A.Usmonxo'jayev, S.T. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus ta'lim markazi/ 6 - nashr; „Jismoniy tarbiya“ kasb –hunar kollejlari uchun darslik 2006 yil.
4. „Узбекистон Миллий Энциклопедияси“ Давлат илмий нашриёти. Тошкент I - IV томлар 2001 – 2004 yil.

5. Mahkamov K, Xo‘jayev F “Jismoniy tarbiya” 2005 yil.
6. Ikromjonovna, J. S. (2023). THE ROLE OF FOLK TALES AND EPIC MOTIVES IN THE POETRY OF USMAN AZIM. Open Access Repository, 9(4), 545-548.
7. Niyozov I. Yengil atletika o‘quv qo‘llanma „Farg‘ona 2005 yil“
8. Hamroqulov A.Q. Yunusov T.T va boshqalar Olimpia bilimlari asoslari“ Sharq Toshkent 2002 yil“.
9. Qazoqov.S.R. Sport va hararatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Badminton) Darslik Buxoro “Durdona” 2021 yil.
10. Jumanova , S. (2023). AUTUMN MOTIF IN THE POETRY OF USMAN AZIM. Scientific Journal of the Fergana State University, 28(2), 29.
11. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari: uslubiy qo‘llanma / A. A. Isoyev.- Toshkent: "Umid Design", 2021.-yil.