

## JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TARBIYA ASOSLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7703501>



ELSEVIER



Received: 06-03-2023  
Accepted: 07-03-2023  
Published: 22-03-2023

**Umidjon Abdullayev**

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti.  
Farg'ona, O'zbekiston



**Abstract:** Ushbu maqolada jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, uning tarkibi, jismoniy mashqlarni bajarish jarayonlari, jismoniy madaniyat va sport to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

**Keywords:** antropometrik ma'lumotlar, jismoniy tarbiya, jismoniy bilim, sport, ommaviy- ko'ngilli sport, katta sport, sportchi, yoshlar sporti, maktab sporti.

**About:** FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.



Received: 06-03-2023  
Accepted: 07-03-2023  
Published: 22-03-2023

**Abstract:** This article contains information about physical development, physical education, its composition, processes of physical exercises, physical culture and sports.

**Keywords:** anthropometric data, physical education, physical knowledge, sport, public-volunteer sport, senior sport, athlete, youth sport, school sport.

**About:** FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Kirish. Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson tanasining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismon rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismon rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

**Jismoniy tarbiya** – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'lik bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni

tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan. Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma'noga ega bo'lgan „jismoniy bilim“ va „jismoniy sifatlarni rivojlantirish“ deb atalgan tushuncha yotadi.

*Jismoniy bilim* termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit “o'z vujudini tarbiya” qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va kunikmalarini o'z ichiga oladi.

*Jismoniy sifatlarni tarbiyalash* jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Tadqiqot usullari. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, xattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, ahloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb karashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari ham, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial konunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya hukmron sinflarning manfaatlariga bo'ysundirildi.

Jismoniy tarbiya abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki tarbiyaning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bunday tuzum ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi (A.D. Novikov, 1959).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli

ta'sir ko'rsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

*Sport* – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang'ich ma'noda “kuch sinashaman”, “musobaqalashaman” degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqalarda g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko'rinishda: o'quv predmeti, ommaviy-ko'ngilli sport, “katta sport” tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo'lib xizmat kiladi.

*Ommaviy-ko'ngilli sport* darsdan tashqari va ish vaktidan so'ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxsning tashabbusi bilan amalga oshiriladi.

“Sportchi” so'zi talaffuz etilganda, ko'z o'ngimizda nafaqat kuchli, chidamli va chaqqon hamda qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, to'g'ri so'zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan, optimist, har qanday qiyinchiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va o'z yutuqlariga xotirjam insonni tushunamiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan faoliyat bo'lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. sport ishlab chikarishsiz faoliyat, ya'ni u moddiy ne'mat (boylik) yaratish bilan bog'lanmagan va o'quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo'ysundiriladi.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalardagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi. Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko'rinishi deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lgan jarayon deb qarash ham mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta'lim maktabini bitirgungacha bo'lgan davrni o'z

ichiga oladi.

*Yoshlar sporti.* Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: Yoshlar, o'smirlar sporti. Yoshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, talabalardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi.

*Maktab sporti* shug'ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar sportiga o'xshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktabda yo'lga qo'yiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan xizmatidan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini ham o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo'lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abu Ali Ibn Sino "Tib qonunlari". Hilol nasr 2016 yil.
2. R.Ubaydullaev, U.Abdullaev //METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN// International Conference on Developments in Education. Hosted from Delhi, India. 27 th May 2022. 74-78 pages.
3. A.K.Rayimov, A.Babaev //THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES FOR YOUNG CHILDREN AND THE EFFECT ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 10, Oct. (2022). 746-749 pages.
4. R. Hamroqulov, Sh. Nishonov // Methods of increasing physical faiths during the training of football players// Texas Journal of Multidisciplinary Studies. 14-05-2022. 130-132 pages.
5. Hamroqulov Rasul, Nishanov Shuhrat // CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS// American Journal of Interdisciplinary Research and Development. Volume 09, Oct., 2022.
6. A.Rayimov, A.Babaev //FAOL HARAKAT VA SALOMATLIK// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 DEKABR/ 2022 YIL/ 24-SON. 432-434 pages.

7. O.R Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //Health theory// Международный научно-практический журнал “Форум молодых ученых”. Вып №6 (34) 2019. 26-29 pages.

8. Parpiyeva O.R, Raimjonova Kh.G. qizi //The role of a nurse in patient care// Международный научно-практический журнал “Мировая наука” Выпуск № 11(32) – 2019. 56-59 pages.

9. Parpiyeva O.R, Jamoliddinova U.A.Qizi //PROTECTION OF THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS// Международный научно-практический журнал “Мировая наука”. Выпуск № 11(32) – 2019. 53-55 с

10. Xalimaxon G'anieva, Tojimamatov Jamshidbek //CHARACTER ACTENTATION IN ADOLESCENTS// International Journal for Innovative Engineering and Management Research Volume 10, Issue 04, Pages: 153-157.

11. Mirzajonova E., Kiselev S. Child with hemorrhagic stroke in the right fronto-parieto-temporal area benefited from visuospatial therapy //Quality of life research. – 2020. – Т. 29. – №. SUPPL 1. – С. S189-S189.

12. Mirzajonova E., Kiselev S. Yoga training as an effective approach for improving the executive abilities in children with ADHD //Quality of life research. – 2020. – Т. 29. – №. SUPPL 1. – С. S183-S183.

13. Parpieva O.R, Solieva Z.A. //THESE IMPORTANT THANKS// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Выпуск №4 (34) – 2018. 85-87 стр

14. Eleonora Topvoldievna Mirzajonova, Odinaxon Raxmanovna Parpiyeva //Modern Special Preschool Education: Problems and Solutions// Journal of Pedagogical Inventions and Practices. Vol. 9. 06-2022. 100-106 page.

15. Sh.M.Tairov //SPORCHILARNING OZIQLANISHI: MASALANING MOHIYATI VA MUAMMOLARI.// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 IYUN / 2022 YIL / 19 – SON. 297-300 betlar.

16. Tairov Sherzod Mirzadjanivich //MOSLASHUV (ADAPTATSIYA) DAVRIDAGI ORGANIZM FUNKSIYALARINING DINAMIKASI VA UNING BOSQICHLARI// Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке». № 3 (100), часть 1. сентябрь, 2022 г.