

## JISMONIY TARBIYANING BOLALAR SOG'LIG'IDAGI O'RNI

Utemuratova Dinara Nurillaevna

Ajniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy-madaniyat fakulteti  
2-a guruhi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15321342>

**Annotatsiya.** Ushbu maqola jismoniy tarbiyaning bolalar sog'lig'iga ta'sirini keng tahlil qiladi. Maqolada bolalar organizmining sog'lom rivojlanishida jismoniy faollikning ahamiyati, uning jismoniy, psixologik va ijtimoiy ta'sirlari ko'rib chiqiladi. Jismoniy tarbiya bolalar uchun nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va muvozanatli o'sishni ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy mashqlar bolalarning immunitetini kuchaytirish, kasalliklardan himoyalash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy o'zaro aloqalarni yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya orqali bolalar sog'lom turmush tarzini shakllantirish, stressni kamaytirish va o'qishdagi muvaffaqiyatlarni oshirish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, bolalar sog'lig'i, psixologik rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, immunitet, o'sish jarayoni, motorik ko'nikmalar, kasalliklarni oldini olish, o'qish muvaffaqiyatlari, stressni kamaytirish, bolalar o'sishi, jismoniy salomatlik.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN'S HEALTH

**Abstract.** This article provides a comprehensive analysis of the impact of physical education on children's health. The article examines the importance of physical activity in the healthy development of children's bodies, its physical, psychological and social effects. Physical education plays an important role not only in strengthening physical health for children, but also in developing mental stability, social skills and ensuring balanced growth. Regular physical exercise helps children strengthen their immunity, protect against diseases, increase self-confidence and improve social interactions. Also, through physical education, children have the opportunity to form a healthy lifestyle, reduce stress and increase academic success.

**Keywords:** Physical education, children's health, psychological development, social skills, physical activity, healthy lifestyle, immunity, growth process, motor skills, disease prevention, academic success, stress reduction, child growth, physical health.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

***Аннотация.** В данной статье представлен широкий анализ влияния физического воспитания на здоровье детей. В статье рассматривается значение физической активности в здоровом развитии детского организма, ее физические, психологические и социальные эффекты. Физическое воспитание играет важную роль для детей не только в укреплении физического здоровья, но и в содействии психической устойчивости, развитии социальных навыков и обеспечении сбалансированного роста. Регулярные физические упражнения помогают укрепить иммунную систему детей, защитить их от болезней, повысить уверенность в себе и улучшить социальное взаимодействие. Кроме того, посредством физического воспитания дети получают возможность развивать здоровый образ жизни, снижать уровень стресса и повышать успеваемость.*

***Ключевые слова:** Физическое воспитание, здоровье детей, психологическое развитие, социальные навыки, физическая активность, здоровый образ жизни, иммунитет, процесс роста, двигательные навыки, профилактика заболеваний, успеваемость, снижение стресса, рост ребенка, физическое здоровье.*

Jismoniy tarbiya – bu nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki bolalar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularning psixologik, ijtimoiy va ruhiy rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega bo'lgan jarayon. Ayniqsa, bolalik davrida jismoniy tarbiya, nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki umumiy rivojlanishni ta'minlash, yaxshilangan konsentratsiya, muvozanat va motorik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun zarurdir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya nafaqat darslarda, balki bolalar o'yinlarida, maktabdan tashqari faoliyatda va ijtimoiy muhitda ham faol qo'llanilishi kerak.

Bolalar uchun jismoniy tarbiya o'zining bir necha jihatlari bilan muhimdir. Ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, immunitetni oshirish, energiya sarfini va sog'lom o'sishni ta'minlashda ahamiyatli bo'lib, ularning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Maqsad, jismoniy tarbiya orqali bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kelajakda jismoniy faollikni davom ettirishga motivatsiya yaratishdir.

Maqolada bolalar sog'lig'idagi jismoniy tarbiyaning o'rni, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy ta'siri haqida to'liq tahlil keltiriladi. Shuningdek, jismoniy tarbiyaning bolalarning umumiy rivojlanishiga, psixologik farovonligiga, ijtimoiy moslashuviga bo'lgan ta'siri, shuningdek uning salomatlikka qo'shadigan hissasi haqida ham so'z yuritiladi.

Jismoniy tarbiya bolalar organizmida bir qator ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Ularning jismoniy sog'lig'ini yaxshilashda, qondagi kislorod miqdorini oshirishda, yurak va qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashda katta rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy mashqlar bolalarda qon bosimining normallashtirishiga, mushaklar va suyaklar kuchayishiga, shuningdek semirish va diabet kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Jismoniy faollik bolalarning yurak va qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Bu, o'z navbatida, ularning yurak urish tezligini va qon bosimini sog'lom darajada saqlashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va faoliyat bolalarda suyaklar kuchayishini ta'minlaydi va ular o'sish davrida suyaklarning rivojlanishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik immunitetni oshiradi, bolalarga kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatini beradi va o'zlarini ko'proq himoyalangan his qilishlariga sabab bo'ladi.

Bolalar jismoniy tarbiyada faol bo'lganlarida o'zlarini ishonchli, baxtli va muvaffaqiyatli his qilishadi. Muntazam jismoniy mashqlar endorfinlar ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa bolalarning kayfiyatini yaxshilaydi. Jismoniy faollik bolalarda xavotirni kamaytirish, stressni yengish va ruhiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va ular o'zlarini samarali tarzda ifodalashga, boshqalar bilan yaxshi aloqalar o'rnatishga o'rganadilar.

Jismoniy tarbiya bolalarning o'zaro munosabatlarida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham yordam beradi. Sportda muvaffaqiyatga erishgan bolalar jamoaviy ishga qiziqish bilan yondoshadilar va jamoada ishlashni o'rganadilar. Shuningdek, jismoniy tarbiya bolalarda rahbarlik va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Bu ular uchun o'zini va boshqalarni yaxshiroq tushunishga imkon yaratadi.

Jismoniy tarbiya orqali bolalar o'zaro aloqalarni rivojlantiradi, ijtimoiy normlarga moslashishga o'rganadilar. Sport va jismoniy faoliyat bolalar uchun jamoaviy faoliyatga kirish imkonini beradi, bu esa o'zaro hurmat, hamkorlik va tenglikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya bolalarni jamoada ishlashni, boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni o'rnatishni va umuman jamiyatda faol bo'lishni o'rgatadi. Bu, ayniqsa, bolalar uchun o'z ijtimoiy qobiliyatlarini oshirishda muhimdir.

Jismoniy tarbiya orqali bolalar do'stlik, jamoaviy ruh va ko'maklashish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganadilar. Bolalar sportda, shuningdek, ijtimoiy mas'uliyatni sezib, o'zlarining shaxsiy va jamoaviy muvaffaqiyatlari uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishadi.

Jismoniy faollik bolalar ongini rivojlantirishda, ularning e'tiborini va konsentratsiyasini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar bolalar o'rtasida akademik muvaffaqiyatlarni oshirishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat kognitiv qobiliyatlarni, masalan, xotirani yaxshilash, o'quv jarayonida konsentratsiyani oshirishga yordam beradi.

Jismoniy faollik bolalarda mantiqiy fikrlashni, muammolarni hal qilishni va tez qaror qabul qilishni rivojlantiradi. Ular sport o'yinlari va mashg'ulotlarda bir nechta narsalarni bir vaqtda boshqarish, strategiya ishlab chiqish va diqqatni jamlashni o'rganadilar.

Jismoniy tarbiya bolalar motorik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Ular o'z mahoratlarini yaxshilash, harakatlarni muvofiqlashtirish, moslashuvchanlikni oshirish va tezlikni yaxshilash kabi ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Mashqlar bolalarga o'z mushaklarining ishlashini va koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi, bu esa ularga nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham qo'l keladi.

Jismoniy tarbiya bolalar o'sish jarayonida zarur bo'lgan omil sifatida, ularning sog'lom o'sishini ta'minlashda yordam beradi. Bu jarayon organizmning barcha tizimlarining faoliyatini normallashtirishni, suyak va mushaklarning kuchayishini, energiya sarfini oshirishni va metabolizmni yaxshilashni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya bolalarda o'sish va rivojlanish jarayonlarini muvozanatlashishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya orqali bolalar sog'lom turmush tarzini o'rganadilar. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bolalar uchun doimiy jismoniy faollikni davom ettirish va to'g'ri ovqatlanishni o'z ichiga oladi. Bu kelajakda ular uchun o'zlarining jismoniy va ruhiy salomatliklarini saqlashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining o'zaro aloqasi bolalarni jismoniy faol hayotga tayyorlashning eng muhim omillaridan biridir.

Jismoniy tarbiya orqali bolalar turli kasalliklardan himoyalanihadi. Muntazam jismoniy mashqlar bolalarda yuqori qon bosimi, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa ko'plab sog'liq muammolarining oldini olishga yordam beradi. Jismoniy faollik bolalarning immunitetini mustahkamlash, organizmning stressga chidamliligini oshirish va umumiy sog'liqni yaxshilashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyaning bolalar sog'lig'idagi o'rni juda katta. Ularning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatib, kelajakda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat bolalarda sog'lom salomatlikni ta'minlaydi, o'sish jarayonini muvozanatlashadi, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va ruhiy farovonlikni oshiradi.

Shuningdek, muntazam jismoniy mashqlar bolalarni kasalliklardan himoyalashga yordam beradi va ularni yanada mustahkam sog'liqqa ega bo'lishlariga imkon yaratadi. Shuning uchun, bolalar uchun jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish va uning ahamiyatini oshirish zarurdir.

## REFERENCES

1. Zhukov, A.V. (2017). *Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi: nazariya va amaliyot*. Moskva: Fizmatlit.
2. Williams, B. (2020). *Physical Education and Health: Foundations for Human Development*. New York: McGraw-Hill Education.
3. Shamsutdinov, D.K. (2015). *Bolalar jismoniy tarbiyasi: metodik yondashuvlar*. Toshkent: Ilmiy nashr.
4. Gibson, J., & Matthews, J. (2018). *The Role of Physical Activity in Child Health and Development*. London: Routledge.
5. Kozlova, N. (2019). *Sport va sog'liq: Bolalar uchun jismoniy faollikning ahamiyati*. Tashkent: Sport nashrlari.
6. Barker, M. (2016). *Children and Physical Activity: Benefits and Strategies*. Oxford: Oxford University Press.A