

## PEDAGOGIK TARBIYADA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Ibrayimov Azizbek Xojabek o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o'qituvchisi

**Annotatsiya** : Ilm-fan, texnika ishlab chiqarish hamda texnologiya soha-larida, erishilayotgan yutuqlar uzluksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlarida faoliyat yuritayotgan ta'lim muassasalari uchun yangi avlod darsliklarini yaratishni taqozo etmoqda. Bu kabi o'quv manbalarining yaratilishiga qo'yilayotgan talablardan eng muhimi ularning mazmunida mavjud ilmiy bilimlar o'z ifodasini topibgina qolmay, shu bilan birga O'zbekiston Respublikasida, ta'lim sohasida olib borilayotgan davlat siyosatining mohiyati ham ochib berish sanaladi. Pedagogika oliy o'quv yurtlari uchun mo'ljallangan pedagogika darsligi amaldagi o'quv dasturida ilgari surilgan talablarga muvofiq yaratildi

**Kalit so'zlar** : Ilm-fan, texnika, o'quv manbalari, texnologiya, pedagogika, davlat siyosati, o'quv dasturi, ilmiy bilimlar, uzluksiz ta'lim

**Аннотация:** Достижения в области науки, технического производства и технологий требуют создания учебников нового поколения для образовательных учреждений, действующих на всех уровнях системы непрерывного образования. Важнейшим требованием к созданию таких учебных ресурсов является не только отражение в их содержании имеющихся научных знаний, но и раскрытие сущности государственной политики, проводимой в Республике Узбекистан в области образования. Учебник по педагогике для педагогических вузов создан в соответствии с требованиями, выдвинутыми действующей учебной программой.

**Ключевые слова:** Наука, техника, учебные ресурсы, технология, педагогика, государственная политика, учебная программа, научные знания, непрерывное образование

**Annotation:** Achievements in the fields of science, technical production, and technology necessitate the creation of a new generation of textbooks for educational institutions operating at all levels of the continuous education system. The most important requirement for the creation of such educational resources is not only to reflect existing scientific knowledge in their content, but also to reveal the essence of the state policy pursued in the field of education in the Republic of Uzbekistan. The textbook on pedagogy for pedagogical universities was created in accordance with the requirements of the current curriculum.

**Keywords:** Science, technology, educational resources, technology, pedagogy, state policy, curriculum, scientific knowledge, continuous education.

Ta'lim va tarbiya insonning shaxs sifatida shakllanishidagi ahamiyatining beqiyosligi qadimgi davrlardan oq ma'lum. Eramizdan avvalgi davrlardan buyon olim va mutafakkirlarni, siyosatchi va davlat arboblarni befarq qoldirmagan masala shundan iborat ediki, kelajak avlodni qanday qilib tarbiyalash kerak, ularga qanday bilimlarni berish va nimalarni o'qitish zarur. Ma'lumki, qadimgi Sharq va G'arb sivilizatsiyalarning rivojiga, ularning ilmiy, madaniy, ma'rifiy jihatdan shakllanishi va rivojlanishiga o'zining beqiyos ta'sirini o'tkazgan sivilizatsiyalar bu qadimgi Antik davrlarda shakllangan qadimgi Yunoniston va Rimdir.

Geografik joylashishi nisbatan yaqin bo'lgan bu ikki sivilizatsiya o'rtasida madaniy, siyosiy, ijtimoiy va boshqa jabhalarda jiddiy farqlar bo'lishiga qaramasdan, ularning o'sib kelayotgan yosh avlodga beriladigan ta'lim va tarbiya borasidagi umumiy tendensiyalar, o'ziga xoslik jihatlari mavjud bo'lganligi sababli ularni ko'rib chiqish muhimdir. Antik davrdagi qadimgi

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Yunoniston va Rimda ta'lim jamiyat hayotining ajralmas qismi hisoblangan va ijtimoiy hayotda alohida o'rin egallagan. Qullikka duchor bo'lmagan har bir ozod inson ta'lim olishlikni o'zining burchi hisoblagan. Ushbu hududlardagi ta'lim tizimlari mavjud ijtimoiy munosa-batlar, madaniy va tarixiy an'ana va me'roslarni saqlab qolish va rivojlantirishga qaratilgan. Har bir ma'muriy hududlardagi (qadimgi Yunonistonning hududi polislar deb ataluvchi ma'muriy hududlarga bo'lingan) maktablar o'ziga xos jihatlari bilan ajralib turar va bir-birlari bilan ta'lim jarayonini tashkil etish hamda mazmun jihatidan jiddiy farqlanar edi. Lekin, umuman olganda, ushbu davrda ta'lim jarayonini tashkil etish hamda ta'lim shakllari deyarli bir xil bo'lgan. Qadimgi Yunonistonda ikkita polis alohida ahamiyatli hisoblangan Lakoniyadagi Sparta (qad.yun. Lakedemon) va Attikadagi Afina. Tarixdan ma'lumki ushbu ikki shahar-davlatlar G'arb sivilizatsiyasining beshigi va asoschisi sanalishi bilan birga ularda shakllangan o'ziga xos ta'lim madaniyati keyinchalik butun g'arbda ta'limni shakllantirish yo'llarini belgilab berdi. Sparta ta'lim va tarbiya tizimi. Klassik Spartada (er.IV asrdan avval) yosh avlodni tarbiyalash davlat ahamiyatidagi vazifa sifatida qaralgan va o'z davrida aynan Spartada insonni shaxs sifatida shakllanishida aniq maqsadga yo'naltirilgan tizimli ta'lim va tarbiya berish muhim hisoblangan. Sparta davlatchiligi qat'iy qonun va qoidalar asosida yuritilishi sababli davlat manfaatlari shaxs manfaatlardan va fuqarolarning shaxsiy erkinligidan ustun qo'yilgan. Shu sababli ta'lim tizimi ham o'ziga hos xarakterga ega bo'lib eforlar (qariyalar, oqsoqollar) tomonidan jiddiy nazorat ostiga olingan. Spartada tug'ilgan barcha bolalar davlat mulki hisoblangan. Sparta ta'lim va tarbiya berish tizimining bosh maqsadi jangchi-fuqarolarni tayyorlash edi va bunda asosiy e'tibor ularning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishiga qaratilgan. Ruhiiy tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, ularda qat'iylik, tashabbuskorlik va sodiqlikni shakllantirishga katta urg'u berilgan. [11; 12; 13].

Sparta ta'lim va tarbiya tizimi agoge (gad.yun. "olib ketish", "yulib olish") 7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarni "spartancha tarbiya" usulida jangchi-

fuqarolarni tayyorlash edi. Ushbu tarbiya tizimiga faqatgina ozod fuqarolar (spartiatlar va periekklar), ya'ni qullikka duchor bo'lmagan insonlar, farzandlari

majburiy jalb qilingan hamda boshqa qatlam va toifadagi insonlar uchun, masalan muhojirlar va qullar (ilotlar) farzandlarini bu tarbiya jarayoniga jalb etilishi eng oliy ehtirom sanalgan. Butun Sparta ijtimoiy va siyosiy hayoti urushlar bilan bog'liqligi sababli yosh avlodni tarbiyalashda harbiy tayyorgarlik ustun turgan. Spartaning maqsadli ta'lim va tarbiya tizimi bir nechta bosqichlardan iborat bo'lgan. 7 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar harbiy turdagi maxsus internatlarda (il va aggella) tayyorgarlik ko'rishgan. Ushbu bosqichda tana mashqlari va jismoniy chiniqishga asosiy ehtibor qaratilgan. Mashg'ulotlarda harbiy o'yinlar amaliyoti, musiqa va ashula aytish, raqs tushish bilan ham shug'ullanishgan. Shuningdek yozish, o'qishga o'rgatilgan hamda aniq, ravon va lo'nda nutq madaniyati ("lakonik" nutq Lakoniya hududi nomidan olingan) ko'nikmalari ham shakllantirilgan. II va aggellalarni boshqarish paydonomlar (tarbiyachilar) tomonidan amalga oshirilgan. Jismoniy tayyorgarlik gimnastika va arxeistika (harbiy raqs, marosimlarni aks ettiruvchi raqs) mashg'ulotlaridan iborat bo'lgan. Gimnastika mashg'ulotlari yugurish, sakrash, suzish, buyum uloqtirish, ovchilik, chavandozlik, yakkakurash va boshqa jismoniy mashg'ulotlardan tashkil topgan. 15 yoshdan 20 yoshgacha bo'lgan o'smir yoshlar maxsus fuqarolik huquqlariga ega bo'lishgan, yahni eyrenlarga aylanishgan va ularning asosiy vazifasi kichik yoshdagi tarbiyala-nuvchilarni o'qitishda paydonomlarga yordam berishdan iborat bo'lgan. Ushbu ta'lim bosqichida o'smirlarni estetik tarbiya asoslari bilan tanishtirish ishlari olib borilgan. Bunda musiqa va ashula aytishga o'rgatilgan, alohida e'tibor esa ularning ma'naviy va vatanparvarlik tarbiyasiga qaratilgan. 20 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan cyrenlar davlatning to'laqonli fuqarolari sifatida harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini davom

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

ettirishgan. Ta'lim va tarbiyaning barcha bosqichlarida yoshlar davlatda o'rnatilgan qonun va qoidalarni so'zsiz bajarish hamda o'zlaridan katta yoshdagilarga beqiyos hurmat va itoatkorlik ruhida tarbiya olishgan. Plutarx (46-127 yy.) asarlari hamda saqlanib qolingan boshqa manbalardan ma'lumki, Spartada yoshlarni voyaga yetkazishda ta'lim berishdan ko'ra tarbiya (jismoniy va ma'naviy) ko'proq ustunlik qilgan. Il va Aggellalarda - o'ziga xos "itoatkorlik maktablarida" - "bo'ysundirish va bo'ysunush san'ati" mashq qildirilgan, yozish, o'qish va boshqa turdagi an'anaviy ta'limga hayotiy ehtiyojdan kelib chiqib ehtibor qaratilgan xolos. Shu sababli ta'lim dasturlari asosan jismoniy va harbiy mashqlar, siyosat va ma'naviyat mavzularidagi suhbatlardan iborat bo'lgan. Aggella va illardagi ta'lim shakli paydonomlar yoki ularning yordamchilari, va umuman kattalarning barcha topshiriqlarini guruh bo'lib bajarishdan iborat edi. Tarbiyaning asosiy vositasi sifatida kattalarga taqlid qilish va ular bajargan barcha mashqlarni ular ortidan aniq tarzda takrorlash bo'lgan. Nutq san'ati mashg'ulotlarida esa buyuk sarkarda va jamoat arboblari hayotidan tuzilgan qisqa hikoyalarni yod olish hamda ulardagi turli mulohazalardan iqtiboslar keltirish o'rgatilgan. Spartancha tarbiya tizimi agonistika (musobaqalashish) tamoyillari asosiga qurilgan bo'lib, tarbiyalanuvchilar o'zlari egallagan bilim va ko'nikmalarni namoyish qilishda tengqurlari bilan musobaqalashish va shu orqali har bir tarbiyalanuvchi boshqalardan ustunligini ko'rsatishga harakat qilishgan.

Sparta ta'lim va tarbiya tizimi murabbiy, tarbiyachi, ustoz, kattalar, siyosiy va davlat arboblari so'zsiz bo'ysunush hamda o'quvchilarning shaxsiy dunyoqarashi shakllanmaslik ustunlariga qurilgan. Ta'lim va tarbiyaning bunday tamoyillarini qadimgi Sharq ta'lim madaniyatida kuzatish mumkin. Bunday ta'lim tizimlariga konservativlik, murabbiylarga qat'iy bo'ysunush, ustoz tomonidan ko'rsatilgan namuna asosidagina bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish, ularning harakatlarini aniq tarzda takrorlash xosdir. Sparta ta'lim va tarbiya tizimining o'ziga xos shakl, usul va yondashuvlari jahon pedagogika faniga yosh avlodni harbiy tamoyillarga asosan tarbiyalash namunasini berdi. Ko'pchilik mutaxassislar tomonidan Sparta ta'lim va tarbiya tizimiga nisbatan jiddiy tanqidiy mulohazalar bildirilishiga qaramasdan, ushbu tizim kelgusida didaktik tamoyillarni ishlab chiqishda o'ziga xos namuna sifatida xizmat qildi. [11; 12; 13].

Afina ta'lim tizimi umumbashariyatga boy ma'naviy me'ros qoldirgan antik davr (lot. antiquitas qadimgi davr: e.av. VII-II asrlar, bunda qadimgi yunon-rim sivilizatsiyasi tushuniladi) ko'plab sivilizatsiyalarning rivojlanishini belgilab bergan hamda ularda ilm, fan, madaniyat shakllanishiga turtki bo'lgan. O'sha davrning boshqa hududlaridagi davlatlardan farqli ravishda Qadimgi Yunoniston (Ellada) madaniyati uning davlatchilik asoslarini belgilab bergan asosiy omillardan hisoblangan. Afina davlatining Yunoniston polislari bilan bo'lgan 30 yillik urushda (er.av. 404 y.) fojiaiy mag'lubiyatidan so'ng Fukidid Afina davlatchiligida hokimiyat va fuqarolarning yuqori madaniyati o'rtasida ajoyib muvozanat o'rnatilganligi, uning barcha sohalarida gurkirab rivojlangani hamda mag'lubiyatdan so'ng yana tiklanish mumkinligiga ishonch bildirib quyidagilarni qoldirgan: hatto metindek eng mustahkam hokimiyat qilishi mumkin, va faqat guldek nozik inson tafakkuri hech qachon so'nmaydi. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, har qanday davlatning rivoji uning ma'naviy madaniyati, ya'ni ilm, fan, san'at, ta'limning rivojlanishiga bog'liq. Umuman olganda Afina madaniyati polis hayotining ajralmas qismi hisoblangan. Shu o'rinda aytish joizki, Afina ma'naviy madaniyatining asosini ilm, fan va uni egallashga, keyingi avlodga meros sifatida qoldirishga qaratilgan ta'lim va tarbiya tashkil etadi. Afina o'z davrining madaniy, siyosiy va iqtisodiy markazga aylanganligi yosh avlod ta'lim va tarbiyasiga qo'yiladigan o'ziga xos talablarni ham belgilab bergan edi. Shu sababli Afina ta'lim tizimi Sparta va Rim ta'lim tizimlaridan jiddiy farqlanadi. Afinada ta'lim va tarbiya Paydeyya deb yuritiladi (paydeyya qad.yunon. bola tarbiyasi; paydos bola, o'smir) va o'sha

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

davrning mutafakkirlari tomonidan falsafa kategoriyasi sifatida qaralgan va hozirgi tilda "ta'lim tizimi", tarbiyaning ma'lum bir modeli sifatida tushunish mumkin. Hukmron qatlamining ta'lim va tarbiyasi har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish g'oyasi-kallogatiyaga (yunon. etuk, ajoyib inson; boshqalarni lol qoldiruvchi inson) - qaratilgan bo'lib, uning mohiyati insonning aqliy, jismoniy, ma'naviy va estetik rivojlanishidan iborat bo'lgan. Har bir inson ta'lim va tarbiyasi darajasiga ko'ra jamiyatda ma'lum bir mavqega ega bo'lgan. Afinada ham ta'lim maqsadli ravishda tashkil etilgan va amalga oshgan. Bunga o'g'il bolalar 7 yoshdan jalb qilingan. Afinada Spartadagi kabi davlat ta'lim tizimi bo'lmagan, barcha maktablar xususiy va pullik bo'lgan. Ijtimoiy hayotda o'qituvchi (didaskal) katta mavqega ega bo'lmagan, ular hunarmand va ustalarga tenglashtirilgan, ularning mehnati yuqori baholanmagan va aholining yuqori qatlam qatorida ko'rilmagan. Barkamol avlodni jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi, bu tarbiyaning bosh maqsadi jismonan chiniqqan, mard va sabotli, qat'iyatli va vatanparvarlarni kamol toptirishdir. [11; 12; 13].

Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan 2010 yilni "Barkamol avlod" yili deb e'lon qilinishi bu tarbiyaga e'tiborni yanada kuchaytirdi.

Prezidentimiz: "Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'ladi, qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi", deb ta'kidlaydi. Yurtboshimiz fikrini davom ettirar ekan, eng avvalo har bir odam o'z sog'ligi haqida qayg'urishi, har bir oila o'zidan sog'lom nasl, sog'lom zurriyot qoldirishni o'ylashi zarur. Agar farzand sog'lom, oqil, iymon-e'tiqodli bo'lsa, ota-onasiga faqat rahmat keltiradi. El-yurt nazaridan hech qachon chetda qolmaydi deb uqtiradi. [2; 3].

Jismoniy salomatlik tarbiya tizimida muhim o'rinni egallaydi va boshqa tarbiyalar bilan birga amalga oshiriladi. Jadidshunos olim Fitrat bolalarning jismoniy tarbiyasida turli harakatli o'yinlar katta o'rin tutishini, ota-onalarga o'z bolalarining shunday o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishlarini ta'min etishlarini maslahat beradi: Harakat har bir kishi uchun, ayniqsa bolalar uchun zarurdir. Shu-ning uchun bolalarni jismoniy chiniqtirishda ularni ayrim o'yinlar bilan mashg'ul qilish foydalidir. Bolalarni o'yindan man etishning foydasi yo'qdir. Ularning doimo bir joyda o'tirishlari, harakat qilmasliklari ularni badanlarini zaif bo'lishlariga olib keladi. Ota-onalar doim o'z bolalarini o'yinga tashviq va targ'ib qilishlari lozimdir. Ammo bolalarning o'yinlari odob va axloq doirasidan tashqari chiqmasligi kerak". Fitrat bu harakatli o'yinlar bolaning aqli, farosati, ilmini rivojlanishiga va to'g'ri axloqiy tarbiya topishiga yordam berishi kerak, deb hisoblaydi. U bu o'yinlar orqali bolaga hayotni o'rgatish, aqliy va axloqiy tarbiya ham berish mumkin, asosiysi bolani jismonan chiniqtirishdir deb biladi. [2; 7; 11].

Jismoniy tarbiyaning maqsadi - o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolari sog'lom o'sishini ta'minlash barobarida ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlash yotadi. Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badanni tarbiya qilish zarurdir.

Jismoniy tarbiyaning vazifalari:

sog'liqni mustahkamlash, jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlantirish;

aqliy va jismoniy layoqatlilikning oshishi;

tabiatan berilgan harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish;

harakatning yangi turlariga o'rgatish;

asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish (kuchlilik, epchillik, chaqqonlik v.h.k.);

sanitar-gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish;

- axloqiy sifatlarni tarbiyalash (mardlik, maqsadlilik, intizom-lilik, javobgarlik, jamoada yashasi);

jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish;

sog'lom, tetik bo'lishga intilishni rivojlantirish asosida o'ziga va atrofidagilarga quvonch ulashish.

Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport - har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tarbiyaning ajralmas qismlaridan biri bo'lib, maktabda tarbiyaning boshqa tomonlari bilan birgalikda amalga oshiriladi. Bu bilan jismoniy tarbiya inson shaxsining har tomonlama kamol topishini ta'minlaydi. Bolani oilada jismoniy jihatdan tarbiyalash u tug'ilgan kundan boshlanadi. Bu davrda jismoniy tarbiya, asosan, uning to'g'ri o'sishi va sog'lom bo'lishini ta'minlaydigan gigiyenik talablarga rioya qilishdan, jismoniy jihatdan parvarishlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy kuchi va kishi psixik faoliyatining moddiy negizi bo'lgan markaziy nerv tizimini o'stirish va taraqqiy ettirish bilan birga, uning aqliy qobiliyatlarini to'g'ri o'sishiga ham yordam beradi. Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mardlik, qat'iylik, o'zini tuta bilishlik, matonatilik kabi axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, turli estafetalar bolalar o'rtasida jamoali, o'rtoqlik va do'stlik hissini o'z oldidagi va sport jamoasi oldidagi burchini, mas'uliyatlik va talabchanlikni his qilishni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositalaridandir. [2; 7; 11].

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, unga quyidagilar kiradi:

inson a'zolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti, ichki a'zolar, nerv va harakat, suyak-muskul tuzilishi, badanning uyg'unligi va ularning funksional faoliyatini boshqarish;

o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash;

gigiyena qoidalariga ko'nikish;

o'quvchilarni har tomonlama mohirligini o'stirish;

bo'lajak ishchi, mehnatkashlarning jismoniy va fizik sifatlarini, kasb ahamiyati jihatidan shakllantirish, ish qobiliyatlarini oshirish;

o'quvchilarning jismoniy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish;

o'quvchilarning iroda, chidamlilik, qat'iyat intizom, do'stlik hissini kamol toptirish; kasbiy, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash. [2; 7; 11].

Jismoniy mashqlar gavdaning yirik muskullari (orqa, yelka kamari, qorin go'shti muskullari) ning o'sishi va mustahkamlanishiga, yurak-qon aylanish tizimi hamda nafas olish jarayonlarining yaxshilanishi va ular faoliyatining normal o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Organizmning odatdagicha faoliyati butun tana qismlarini qon bilan to'xtovsiz ta'minlab turilishini talab qiladi. Kishi tinch, zo'riqmasdan ishlaganda, mayda qon tomirlarining hammasi harakatga keltirilmaydi, natijada tananing ayrim qismlari qon bilan to'la ta'minlanmay, o'sishdan orqada qolishi mumkin. Jismoniy mashqlar organizmda qon aylanishi va modda almashinuvining to'g'ri bo'lishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar organizmda qon aylanishi va modda almashinishining yaxshilanishi uchun imkon beradi. Jismoniy mashqlar asab tizimining faoliyatiga, xususan bosh miya po'stlog'ining tana harakatlarini bosh-qaradigan qismlariga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida harakatlarning mosligi, uyg'unligi takomillashadi, harakatlarning aniqligiga, zaruriy kuch va bir maqomdaligiga erishiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1."O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi" -Toshkent, 2016.
- 2.O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qo-nuni. -T., 1997.
- 3.O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". -T., 1997.
- 4.I.A. Karimov. "O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida". -T., 2011.
- 5.I.A. Karimov. "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch". -T.: "Ma'naviyat", 2008.

- 6.I.A. Karimov. "Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi "O'zbe-kiston sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari". -T.: O'zbekiston, 2009.
- 7.I.A. Karimov. "Barkamol avlod orzusi". -Toshkent: Sharq, 1997.
- 8.I.A.Karimov. "O'zbekiston XXI-asr bo'sag'asida: xavfsizlik-ka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari". -T.: O'zbekiston, 1997.
- 9.I.A.Karimov, Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish - eng oliy saodatdir. -T.: O'zbekiston, 2015.
10. "Milliy istiqlol g'oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar". -T.: O'zbekiston, 2000.
11. Abu Nasr Forobiy. "Fozil odamlar shahri." -T.: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993.
12. Abdulla Avloniy."Turkiy Guliston yoxud axloq".-T., 1996.
13. Abu Rayhon Beruniy. "Hikmatlar". -T.: Yosh gvardiya, 1973.
14. A.Xoliqov. "Pedagogik mahorat". -T.: Iqtisod-moliya. 2010.
15. J.Tulenov, Z.G'ofurov. "Falsafa". -T.: O'qituvchi, 1997.