

SOG`LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING
AHAMIYATI.

Saparova Kamola Bahodir qizi

SaparovaKamola@gmail.com

Andijon davlat universitetining Pedagogika instituti magistri.

Annotatsiya: maqolada yurtimizimizda ta'lim tizimi bilan birga uyg'unlashgan holda jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini ko'tarish, jismoniy ma'daniyat xarakterini rivojlantirish, halq milliy o'yinlarini qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakillantirish, sport sohasini ham rivojlantirishga davlatimiz tomonidan qaratilayotgan etibor yildan-yilga ortib borayotganligi yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim tizimi, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush, sport, jismoniy rivojlanish, sport tadbirlari.

Аннотация: В статье, в соответствии с системой образования в нашей стране, повышением популярности физической культуры и спорта, развитием движения физической культуры, возрождением национальных игр народа, формированием здорового образа жизни, развитием спортивной сферы в нашей стране. Подчеркнуто, что внимание растет с каждым годом.

Ключевые слова: система образования, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спорт, физическое развитие, спортивная деятельность.

Annotation: In the article, in harmony with the education system in our country, increasing the popularity of physical education and sports, developing the movement of physical culture, reviving the national games of the people, forming a healthy lifestyle, and developing the sports sector in our country. It is highlighted that the attention is increasing year by year.

Keywords: education system, physical education, healthy life, sports, physical development, sports activities.

O'zbekiston Respublikasi bugungi kunda boshqa soxalar qatorida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga ham katta e'tibor qaratib kelmoqda. Ma'naviy-ma'rifiy qadriyatlar bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Respublikada jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini ko'tarish, jismoniy ma'daniyat xarakterini rivojlantirish, halq milliy o'yinlarini qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakillantirish, zamonaviy sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratini oshirish bo'yicha ilmiy-nazariy anjumanlar o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekistonning jahon saxnasiga chiqishida, uni dunyoga tanitishda sport asosiy vositalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda. O'tkazilinayotgan turli halqaro musobaqalarda sportchilarimiz erishayotgan muvaffaqiyatlar ko'pchilik nigohini O'zbekistonga

qaratmoqda. Albatta, bu salohiyatni saqlash, qolaversa, imkon qadar oshirish lozimligini hisobga oladigan bo'lsak, sportchilarni tayyorlaydigan moddiy texnik bazani jaxon talabalari darajasiga ko'tarish va kengaytirish, tibbiy-pedagogik nazoratni yo'lga qo'yish, milliy sport turlarini rivojlantirish, ko'plab yirik sport inshootlarini bunyod etish maqsadga muvofiqdir. Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev bevosita rahbarligida jismoniy madaniyat va sport sohasida quyidagi ishlar amalga oshirildi:

-jismoniy madaniyat va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

-jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning jahon andozalariga mos qonuniy va me'yoriy asoslari yaratildi.

-jismoniy tarbiya va sport sog'lom avlodni jismoniy tarbiyalash milliy genofondni sog'lomlashtirish vositasiga, millionlab vatandoshlarimiz ma'naviy xayotining ajralmas qismiga aylantirildi.

-jaxon hamjamiyatining mamlakatlari o'rtasida sport sohasida ham o'z ovoqimizga o'z o'rnimizga ega bo'ldik.

Dunyo mamlakatlari O'zbekiston xalqining jismoniy imkoniyatlari, kuchi, salohiyati, iqtidori beqiyos ekanligini e'tirof eta boshladi. Sport dini, millati, irqi, jinsi va yoshidan qathiy nazar, O'zbekiston Respublikasining barcha fuqarolarni jipslashtiruvchi, yakdil qiluvchi omilga, jamiyatda fuqarolararo va millatlararo totuvlikni, ichki barqarorlikni mustahkamlovchi qudratli kuchga aylandi. Jismoniy madaniyatning uzluksiz tizimi yaratildi, ya'ni "Umid nihollari" "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari yo'lga qo'yildi. "Alpomish", "To'maris" milliy halq o'yinlari, festivallari, "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testlarining muntazam o'tkazilishi ta'minlandi. Milliy o'yinlarni va sport turlarini tiklashga, ma'naviy xayotni yangilashning, milliy o'zlikni anglash jarayonlarning ajralmas qismi sifatida alohida e'tibor berildi.

Hozirgi kunda yoshlarni jismoniy rivojlanishi darajalarini keng o'rganish, shuningdek organizmni muntazam tibbiy nazorat qilish tadbirlarini olib borish, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari oldiga qo'ygan dolzarb masalalardan bo'lib hisoblanadi. Organizm jismoniy rivojlanishi hamda yosh va jins qobiliyatlariga, jismoniy tayyorgarligiga muvofiq tashkil etilgan jismoniy tarbiya tadbirlari yuqori samarali ko'rsatkichlar beradi.

Sog'lomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo bo'lib, uning vositalaridan hamma o'z xayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson o'zini sog'lomlashtirish borasida amaliy chora-tadbirlarni qo'llay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy ko'nikmaga ega bo'lmog'i kerak. Sog'lomlashtirishda badantarbiya, gigiena va massaj alohida o'ringa ega. Sog'lom turmush tarzi-hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U har taraflama rivojlanish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash, ijodiy ish qobiliyatini uzaytirish, ish qobiliyatini yuqori darajaga yetkazish, har bir insonda ijobiy sifatlarni ochishga qaratiladi. Sog'lom turmush tarzini tekshirishgan ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra, har bir insonni salomatlik darajasi belgilab beradi.

Sogʻlom turmush tarzini, avvalo, har bir inson bilishi va unga ijobiy yondashishi lozim. Agarda yuqoridagi qoidaga har bir inson amal qilsa, tugʻilgan bolaning sogʻlom boʻlishi uchun qoʻlimizdan kelgan chora-tadbirlarni koʻrishimiz lozim.

Unumli mehnat sogʻlom turmush tarzining asosi hisoblanadi. U har bir odamning kun tartibidagi asosiy oʻrniga ega boʻlgan faoliyat hisoblanib, odamni iqtisodiy tomondan tahminlash uchun zarur asos yaratadi, ikkinchi tomondan esa moddiy boylik yaratadi. Unumli mehnat jarayonida odam salomatligiga fizik, kimyoviy, biologik va ijtimoiy omillar oʻz taʼsirini koʻrsatadi. Mehnat jarayoni davomida odamlar har xil noqulay tashqi sharoit omillariga duch kelishi mumkin. SHuning uchun har doim noqulay mehnat sharoitining oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar koʻriladi.

Toʻgʻri tashkil etilgan mehnat va dam olish har bir mehnat muassasasi odamlarning sihat-salomatligini yaxshilash borasida ommaviy jismoniy tarbiyadan foydalanishi katta amaliy ahamiyatga ega. Ayrim mehnat korxonalarida ish boshlamasdan oldin oʻtkaziladigan badantarbiya mashqlari, mehnat jarayoni davomida olib boriladigan badantarbiya mashgʻulotlari, ish tugagandan soʻng salomatlik markazlarida shugʻullanish, suzish toʻgaraklarida qatnashish salomatlikni saqlashga xizmat qiladi.

Zararli odatlarga barham berish. Odamlarning sihat-salomatligiga zararli taʼsir etadigan odatlar: tamaki chekish, alkogolli ichimlik isteʼmol qilish, narkotik moddalar qabul qilishdan hosil boʻladigan oqibatlarni hisobga olib, imkoniyat darajasida ularga barham berish lozim. Bular salomatlikning ashaddiy dushmani hisoblanadi.

Yoqimli harakat tartibi sogʻlom turmush tarzining tarkibiy qismi hisoblanadi. Uning asosini muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish tashkil etadi. Bu borada jismoniy tarbiya va sport birinchi oʻrinda turadi. Ommaviy sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport alohida ahamiyatga ega. CHiniqtirish-kuchli sogʻlomlashtiruvchi vosita. U koʻp kasalliklarga barham beradi, umrni uzaytiradi, uzoq vaqt ijodiy ish qobiliyatini saqlab turadi, qon aylanishini yaxshilaydi. Modda almashishni meʼyoriga keltiradi, shamollashlarni oldini oladi. Har bir inson oʻz hayoti davomida oʻzini tabiatni sogʻlomlashtiruvchi kuchlari quyosh, suv, tuproq va havo muolajalari yordamida jismoniy mashqlar bilan chiniqtirib borishi lozim.

Meʼyorida ovqatlanish organizmning toʻgʻri oʻsishi va rivojlanishini taʼminlaydi, salomatlikni saqlaydi, yuqori ish qobiliyatini saqlab turadi va umrni uzaytiradi. Har bir odam kun davomida sarflagan energiyani qoplaydigan, oqsil, yogʻ, karbonsuv, vitamin, mineral moddalarga boʻlgan ehtiyojni qoplaydigan holatda ovqatlanishi lozim.

Xulosa ornida toʻgʻri tashkil qilingan jismoniy tarbiya va tibbiy nazorat tadbirlari inson organizmini jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlashga yordam beradi. Jismonan zaif boʻlgan va tugʻma kasalliklarga ega boʻlgan insonlar bilan sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport tadbirlari shifokor nazorati va tavsiyasi asosida tashkil etilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyayev Sh. M. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to`g`risidagi qarori ” O`zbekiston Respublikasi qonun xujjatlari to`plami 3.06.2017 23-son
2. Abdumalikov R.Abdullayev A. Xalq milliy o`yinlari mazmunida ma`naviyat asoslari. T. 1995 y
3. Axmatov M.S. Uzluksiz ta`lim tizimida ommaviy sport-sog`lomashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.
4. Salomov R.S. Sport mashg`lotlarining nazariy asoslari Uzb.D.J.T.I. 2005 y
5. X.X.Saliyev Jismoniy tarbiya va sport. Toshkent 2019-244 bet