

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI KENG TARG‘IB QILISH VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH

Dotsent: Raxmanov E.T.

Egamov D.Y., magistrant

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston.

Duryot Egamov@gmail.com.

Аннотация: Данный тезис направлен на формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание современных условий для регулярного занятия массовыми видами спорта, особенно подрастающего поколения, укрепление уверенности в воле, силе и возможностях молодежи через спортивные соревнования, отвагу и патриотизм, преданность Родине. разработка, а также систематическая организация отбора талантливых спортсменов среди молодежи и актуальные проблемы увеличения срока действия методики, направленной на дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, массовый спорт, тренировка, гигиеническая, спортивная минутка.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekistonda yoshlarni jismonan baquvvat va barkamol bo‘lib yetishishda, bugungi kundagi dunyoda yuz berayotgan kasalliklarga qarshi kurashish, ularni vatanparvarlik ruxida tarbiyalash, ularda tarixiga va ma‘naviy qadriyatlariga yuksak hurmat tuyg‘usini shakllantirish, vatan himoyasiga, uning milliy xavfsizligi hamda harbiy xizmatni o‘tashga tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday xislatlarni shakllantirishda ota-onalarning o‘rni katta bo‘lib, oilada zamin yaratiladi. Yuqorida keltirilib o‘tgan vazifalarni bajarishimizda albatta namuna shakli bizga katta ijobiy tomonga o‘sishimizga yordam beradi. Chunki biz ota-onalar farzandlarini doimo jismoniy mehnat bilan shug‘ullanishiga, sport mashg‘ulotlariga qatnashishlariga rioya qilishlarini nazorat qilib turishimiz kerak bo‘ladi. Qush uyasida ko‘rganini qiladi deganidek, bizning loqaytligimiz sababli ularni zararli odatlar va keraksiz mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishlanib yurishlariga sababchi bo‘lamiz. Demak sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish orqali yuqoridagi masalalar o‘zining yechimini topadi hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirishga xizmat qilgani holda mavzumizning dolzarbligini asoslab beradi.

Mamalakatimizda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirish borasida maqsadli ishlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyevning 2020 yil 30 oktyabrdagi, PQ-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorining qabul qilinishi ushbu masalaning davlat ahamiyatiga molik ekanligini ko‘rsatib beradi. Ushbu qarorning 3 bandida yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini ommaviylashtirish va rivojlantirish dasturlarini amalga oshirish uchun Davlat budjetidan 2021-yildan boshlab dasturlar to‘liq bajarilgunga qadar har yili 104 milliard so‘mdan ajratilishi ko‘rsatib o‘tilgan.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb qilishga qaratilgan dasturlarni moliyalashtirish uchun davlat budjetidan 2021-yildan boshlab dasturlar to‘liq bajarilgunga qadar har yili 10 milliard so‘mdan mablag‘lar ajratiladi. O‘zbekiston hududida bir sutka davomida o‘n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O‘zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so‘mdan tushurilib berilishi.

Vazirlar Mahkamasi 2021-yil 1-iyunga qadar yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini hamda paralimpiya harakatini rivojlantirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish, “Sog‘lom ayol - buyuk kelajak” g‘oyasini o‘zida mujassam etgan, xotin-qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora-tadbirlar dasturlarini tasdiqlash to‘g‘risida alohida to‘xtalib o‘tilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Mamlakatimizda sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qoʻyilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- maktablarimiz va oliy taʼlim muassasalarda ommaviy sportning rivojlanishida mavjud muammolarni aniqlash;
- maktab oʻquvchilarining sogʻligʻini saqlash maqsadida, maktab faoliyati, uning oʻquv-tarbiyaviy jarayonidan tashqari, ota-onalarga va mahalla faollariga tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Umumtaʼlim, professional va oliy taʼlim muassasalari darslar oraligʻida (katta tanaffus vaqtida) “Sport daqiqasi” jismoniy mashqlari, darslar boshlanishidan oldin 2 daqiqa nafas olish mashqlarini oʻtkazish tartibini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, mamlakatimizda sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Oʻquvchilar hamda talabalarining yosh toifasiga qarab ularning jismoniy koʻrsatkichlari (yugurish, otish, sakrash, tortilish va h.k)ni baholash mezonlarini ishlab chiqish, “Kundalik” reyting daftariga alohida sahifa kiritish hamda har chorak tahlillari va natijalari aks ettirilishini taʼminlash ham oʻz navbatida sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega.

Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatimizning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taʼminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmogʻda. Yoshlarda sportga boʻlgan havas va intilishni, jamiyatda sogʻlom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va koʻnikmalarni rivojlantirish, sport turlari boʻyicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlash, oʻquvchi va talabalarni sport mashgʻulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish maqsadlarini hal etadi.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyatini, uning jismoniy va maʼnaviy sogʻlomlikning asosi ekanini targʻib qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga oʻz qobiliyat va isteʼdodlarini roʻyobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalarni hal etish muhim masalalardan sanaladi.

Mamlakatimizda qabul-qilinayotgan maqsadli qaror va dasturlar doirasida belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlami orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish yoshlarga oʻz qobiliyati va isteʼdodlarini roʻyobga chiqarishlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga, sogʻlom turmush tarziga oshno qilish, qolaversa, nufuzli xalqaro maydonlarda vatanimiz bayrogʻini baland koʻtarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat qiladi.

Ammo hozirgi davrda maktablarimiz va oliy taʼlim muassasalarda ommaviy sportning shakllanishida bir qancha muammolar mavjud ular quyidagilar;

- kompyuter oʻyinlari;
- telefonlar;
- internetdagi keraksiz malumotlar;
- telegram,instagram,tik-tok kabilar;
- gipodinamiya;
- ommaviy sport haqida bilimlarga ega boʻlmashlik;
- mustaqil shugʻulanuvchilarni kamligi;
- oiladagi muhit;

- zararli odatlar;

Bugungi kunda ulkan axborot oqimlari mavjud bo'lgan hozirgi jamiyatimizda yosh avlodlarimizning qanday inson bo'lib yetishishlari albatta oiladagi tarbiya va maktabdagi o'qitish jarayonlari hamda maxalladagi jarayonlar ham bog'liq.

Maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash maqsadida maktab faoliyati, uning o'quv-tarbiyaviy jarayonidantashqari, ota-onalarga va mahalla faollariga quyidagi tavsiyalarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir:

- jismoniy tarbiya darslaridan tashqari mashg'ulotlarni mustaqil ravishda bajarish;
- ota-onalar bo'sh vaqtlarida haftalik mustaqil jismoniy daqiqalar tashkil etish;
- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;
- gigienik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtarib turishi;
- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish;
- oilada pasiv dam olishni ko'proq aktiv dam olishga almashtirish;
- mahallada va gularlar oldida joylashgan sport maydonchalarida sport doskasini yaratish kabi ishlar amalga oshirilsa hamda doimiy nazorat qilinsa kutilgan samaradorlikka erishish mumkin.

Xulosa. Mamalakatimizda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirishda, maktablarimiz va oliy ta'lim muassasalarida ommaviy sportning rivojlanishida mavjud muammolarni hal etishda, maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash maqsadida, maktab faoliyati, uning o'quv-tarbiyaviy jarayonidan tashqari, ota-onalarga va mahalla faollariga tavsiyalar berish hamda ushbu jarayonni doimiy nazorat qilish maqsadga muvofiq. Umuman olganda ushbu jarayon ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, soha mutaxassislari va aholidan xususan yoshlardan esa doimiy ma'suliyatli bo'lishlari yaxshi natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 - yil 24 yanvardagi PF - 5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyevning 2020 yil 30 oktabrdagi, PQ-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Саидов Иззатилло Истамович, к.п.н.

*Махмуд Мухамедович Тураев,
Бухарский государственный университет,*

Annovatsiya: Ushbu maqola sog'liqni saqlash bilan bog'liq jismoniy madaniyat asoslarini ochib beradi. Sog'liqni saqlash bilan bog'liq jismoniy madaniyatning pedagogik jarayonidagi asosiy usul. Dam olish mashqlari va mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish yoshlar uchun sog'lom turmush tarzini yaxshilash va ta'minlash bo'yicha individual mashg'ulotlar uchun zarur shart hisoblanadi, bu insonning ehtiyojlari va dam olishini qondirishning asosiy omili hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, tarbiyaviy funktsiya, tarbiyaviy funktsiya, rekreatsiya funktsiyasi.

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической