

Dekhkambaeva Zulfiya

P.f.n., dotsent

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda yoshlar kamoloti, sport rivoji uchun puxta zamin yaratilgan. 2019-2023 yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi izchil amalga oshirilmoqda. Joylarda yangi sport ob'ektlari ishga tushirilib, yoshlar sog'lom turmush tarziga faol jalb etilmoqda.

Odamlar salomatligini saqlash va mustahkamlash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Salomatlik deganda, odam organizmining shunday bir holati tushuniladiki, bunda uning barcha funksiyalari tashqi muhit bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi, hamda uni qandaydir kasalliklar bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar ko'zga tashlanmaydi.

Sog'liqning qanday ahvolda ekanligini sub'ektiv yo'l (ya'ni so'rab-surishtirish) bilan aniqlanadi. Lekin bunda olingan natijalar har doim ham bir-biriga muvofiq kelavermaydi. Chunonchi, kasallikning ob'ektiv belgilari mavjud bo'lmagan bir vaqtda kishi o'zini yomon his qilishi singari hollarni kuzatish mumkin. Yoki, aksincha, odam o'zini juda yaxshi his qilgani holda uning organizmida ob'ektiv kasallik alomatlari mavjud bo'lishi mumkin. Salomatlik bilan kasallik holati o'rtasiga qo'yiladigan chegara ko'p hollarda qiyin va shartli ravishda belgilangan bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi kishilarning salomatligi qanday ahvolda ekanligi ularni mashg'ulotlarga, musobaqalarga qo'yishdan oldin o'tkaziladigan tibbiy layoqat tekshiruvi (dispanser) ko'rigi jarayonida aniqlanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga faqat mutlaqo sog'lom kishilar qo'yilibgina qolmay, shu bilan birga, salomatligida ba'zi bir o'zgarishlar, zaifliklar bo'lgan kishilarga ham ruxsat beriladi. Bunday hollar tegishli tibbiy instruksiyalar orqali muvofiqlashtirib turiladi.

Jismoniy tarbiya uchun salomatlik me'yori degan tushuncha muhim ahamiyat kasb etadi. Organizmning kasallik omillarining ta'siriga nisbatan barqarorligi, tashqi muhit noqulay tarzda o'zgargan paytlarda salomatlikni hamda ish qobiliyatini saqlay bilish – salomatlik darajasini ko'rsatuvchi belgilar hisoblanadi, ya'ni salomatlik darajasi odamning moslashish imkoniyatlari qanday ekanligi bilan belgilanadi.

Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga past va yuqori haroratda jismoniy ishlarga bo'lgan chidamliligi shunchalik barqaror bo'ladi.

O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni bajarish, bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, ularni har tomonlama rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan, boshlab o'zluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Soha mutahassislarining ta'kidlashicha bola maktabga kelguncha 80% harakatda bo'lar ekan. Lekin maktabga kelganda uning harakatlari keskin kamayadi. 3-4 soat, balki 5-6 soatlab darsda o'tirishi, maktabda olgan o'quv vazifalarini uyida bajarishi, televizor ko'rish va boshqalar bolalar harakatsizligini borgan sari oshirib bormoqda.

Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 1,5-2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning haftalik harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak ishlarini, targ'ibot ishlarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim berishni yaxshilash va jonlashtirish lozim. Ayniqsa jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish hamda zarur, kerakli mashqlarni tanlab majmua tuzish, hamda ommaviy sport musobaqalarini ko'proq tashkil etish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari etakchi rolni egallaydi.

Zamon talabini hisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardir, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar qo'yilgan. Bu dastur talablarga javob berish maqsadida o'quvchilar bilimga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan shug'ulanadilar. Albatta, bunday katta aqliy yuklama ishini bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Bu sir emas, sog'lom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u irodali, intiluvchan, qiziqishga ega bo'ladi.

Bahosiz dori-darmonlaridan biri-bu jismoniy mashqlardir. Buning to'g'ri sida Abu Ali Ibn Sino birinchi bo'lib ilmiy asoslab "Badan tarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan odamga, dori-darmonga zaruriyat qolmaydi" degan.

Darhaqiqat, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish orqali jismoniy farovonlikka erishish va uni saqlash hamda kasalliklarni kelib chiqish xavfini kamaytirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish usulidir. Bular maxsus bilim va ko'nikmalardan foydalanishning asosiy qoidalari, jismoniy madaniyat va dam olish tadbirlarini bajarish uchun zarur bo'lgan aniq harakatlarni tashkil etish va amalga oshirish usullaridir. Har qanday jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish

texnologiyasi sog'lomlashtirish maqsad va vazifalarini belgilash, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini u yoki bu shaklda haqiqiy amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Texnologiya nafaqat sog'lom turmush dasturini amalga oshirish, balki salomatlik darajasini aniqlash va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish, shuningdek, boshqaruv va boshqaruv masalalarini ham o'z ichiga oladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi turli jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish usulidir. Bu-sog'lomlashtirish industriyasi va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari deb ataladigan asosdir.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlar umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya asosiy fanlardan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'z xususiyatlariga ega bo'lib, yuqori emotsionallik va jamoviy harakatlar bilan xarakterlanadi. Pedagogik eksperiment o'tkazish jarayonida jismoniy sog'lomlashtirish va profilaktik mashg'ulotlarning samarali formalari ishlab chiqildi.

Jismoniy sog'lomlashtirish mashg'uloti jismoniy tarbiyaning pedagogik va metodik prinsiplariga binoan o'tkaziladi. Mashg'ulot o'tkazish prinsiplari quyidagi talablar asosida asoslashtiriladi:

mashg'ulot ta'lim, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini bajarish, shug'ullanuvchilarda jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishini shakllantirish, ularni faol faoliyatiga undashi kerak;

mashg'ulot vazifalari boshlang'ich ahvoli haqida ma'lumotlar (jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorligi) asosida tuzilgan bo'lishi lozim;

mashg'ulot mazmuni, uni tashkil etish va o'tkazish metodikasi har bir shug'ullanuvchining psixologik tadqiqotlar natijasida aniqlangan individual tipologik xususiyatlari va shaxsiy xarakteriga asoslangan bo'lishi kerak;

mashg'ulot mazmuni va yuklamasi o'quv jadvaliga boshqa umumta'lim darslariga mos kelishi kerak.

Bundan tashqari, mashg'ulot tuzilayotganda asosiy didaktik tamoyillar (onglik, faollik, muntazamlik, ketma-ketlik, amaliy yo'naltirish) e'tiborga olinishi kerak, chunki bularsiz mashg'ulot istalgan natijani bermaydi.

Aholining salomatligi ko'p omillardan iborat. O'zbekiston Respublikasining iqtisodiy siyosat davrida eng avvalo respublikaning iqlim sharoit va etnik sharoitlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimining tarkibini ilmiy asoslash lozim.

Ikkinchi tomondan "Salomatlik"ning asosiy omili jismoniy tayyorgarlikdir. Bu masala bo'yicha amaliyot katta tajribaga ega. Ular turli mashqlarni bajarish natijalarini yaxshilash, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, harakat faolligini oshirish, harakat texnikasini o'rgatish sifatini ko'tarish va jismoniy harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Aholi o'rtasida jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishni targ'ib qilish maqsadida ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlari, ayniqsa, televidenie orqali kuniga 3 mahal

3-5 daqiqalik gimnastika bilan shug'ullanish bo'yicha videoroliklar namoyishi yo'l ga qo'yildi.

Shuningdek, aholi, ayniqsa, xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish maqsadida mahalla, qishloq va istirohat bog'lari, qolaversa, ta'lim muassasalari va korxonalarda ertalabki ommaviy badantarbiya mashqlari muntazam o'tkazib kelinmoqda. Respublikamiz bo'yicha bir kunda o'rtacha 2-3 million aholi (korxonalar va tashkilotlar ishchilari) ertalabki badantarbiya mashqlari, ommaviy yurish marafonlari, qolaversa, Sog'liqni saqlash vazirligi bilan hamkorlikda tashkil etilgan "Salomatlik kuni" aksiyalarida faol ishtirok etmoqda.

Xulosa o'rnida aytadigan bo'lsak, bu kabi tadbirlardan ko'zlangan bosh maqsad – aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni har jihatdan sog'lom va barkamol bo'lib ulg'ayishlarini ta'minlashdan iboratdir. Zotan, har bir ota-onaning orzusi – farzandlari kamolini ko'rish emasmi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'ri sida"gi O'RQ-394-sonli Qonuni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'ri sida"gi PF-5368 - sonli Farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi

PF-5924-sonli Farmoni.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'ri sida"gi Qarori.

5. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. - T.: UZGIFK. - 2005.