



## **SOG'LOM TURMUSH TARZINI KENG TARG'IB ETISH VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH**

Z.K.Tulieva, M.P. Raximova, B.B.Abdalov

Urganch davlat Tibbiyot instituti o'qituvchilari

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti inson salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki sog'lom avlod kelajak poydevori hisoblanadi.

Zamonaviy hayot tarzida kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish va stress omillari inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish muhim vazifadir.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

1. Quyidagilar Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish;



ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

2. Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda - yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, «Workout» (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilansin.

yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va «Workout» sport turlarini ommaviylashtirish va rivojlantirish dasturlarini amalga oshirish uchun Davlat byudjetidan 2021 yildan boshlab dasturlar to'liq bajarilgunga qadar har yili 104 milliard so'mdan;



jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan dasturlarni moliyalashtirish uchun Davlat byudjetidan 2021 yildan boshlab dasturlar to'liq bajarilgunga qadar har yili 10 milliard so'mdan mablag'lar ajratiladi.

**Dolzarbligi.** Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlari va akademik Yu.P.Lisitsinning ilmiy tadqiqotlariga asosan inson sog'lig'i quyidagi omillarga: turmush tarziga – 55%, irsiyat (nasl) omillariga – 18%, atrof-muxit (ekologiya) omillariga – 17% va sog'liqni saqlash ishlarini ahvoliga - 10% cha bog'liq ekanligi aniqlangan. Demak, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ya'ni zararli odatlardan xoli bo'lish va sport bilan doimiy shug'ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bo'lib xisoblanar ekan.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'limi bo'lib hisoblanadi. Bu eng katta bo'lim bo'lib, bunda o'quvchilar bilim, tajriba va harakat mahoratini 9-11yil mobaynida oshirishlari hamda 2 yil akademik litsey yoki kasb-hunar maktablari 3 davom etishlari ko'zda tutilgan, demak 11-12 yil mobaynida. Ilmiy texnika taraqqiyoti sharoitida kishilarning mehnat vazifalari o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib, aqliy mehnat ko'payib boradi.

Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talab oshib boradi. Hozirgi paytlarda gazeta sahifalarida tibbiyot xodimlari "gipodinamiya", ya'ni jismoniy mashqlar, jismoniy mehnat, faol harakat insoniyat faoliyatida kundun-kunga kamayib borayotganligi haqida tashvishlanib gapirmoqdalar. Bu esa o'z navbatida asr kasalligi - yurak-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sababchi bo'lmoqda.

Bu esa o'z navbatida asr kasalligi - yurak-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sababchi bo'lmoqda. Shifokorlar fikricha, bu kasallikning oldini olishning



zaruriy vositalaridan biri ko'proq harakat qilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir, hamda "tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari" dan unumli foydalana olish katta ahamiyatga ega.

Maktabda jismoniy tarbiyaning xilma-xil shakllari mavjud. Afsuski, boshlang'ich sinflarda faqat dars shaklini tashkil qilish va o'tkazish bilan cheklanib qolinmoqda. Bu esa o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirmaydi. Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilar hayot uchun zarur bo'lgan harakat faolligini nihoyatda kam qismini oladilar. Bundan tashqari darslarni metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilinmasligi (ko'pchilik maktablarda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darsini mutaxassis bo'lmagan o'qituvchilar tashkil qiladi va o'tkazadilar), o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy rivojlanishini hisobga olmagan holda mashqlar tanlanishi natijasida o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat malakalarini shakllantirish etarli darajada emas.

Ko'p maktablarda o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur va faol dam olishiga qaratilgan tadbirlar: mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda qiziqarli harakatli o'yinlar, umumta'lim darslar jarayonida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar va boshqa tadbirlarni tashkil qilishiga e'tibor berilmay qoldi. Natijada o'quvchilarning harakat faoligi, ishchanligi tez pasayib boradigan bo'ldi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri - kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qadar bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga etkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashabbuskorlik bilan yondashishmog'imiz kerak.



Demak, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish zarur, bolalarni harakat mahoratini oshirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish kerak.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasida, ularni jismonan baquvvat, aqlan barkamol bo'lib etishishlarida jismoniy tarbiya etakchi rolni o'ynaydi. Bu muammolarni hal etishda asosiy o'rin bolalar va kattalar orasida, o'qituvchilar, ota-onalar o'rtasida organizmni chiniqtirish, gigienik qoidalari va talablarini o'rgatish va tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini tadbiq etish muximdir. Shu sababli birinchi navbatdagi vazifa bolalarni har tomonlama to'liq rivojlanishiga yordam berish, salomatligini mustaxkamlash, hayotga va mexnatga tayyorlash, yetuk shaxs bo'lishiga hissa qo'shishdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashda etnik va etnopsixologik xususiyatlarni hisobga olish zarur. Bolaning psixik va shaxsiy rivojlanishida oiladagi tarbiya o'zining ahamiyati jihatidan yuqori bo'lishi kerak. Oiladagi bola birinchi marta o'z xalqining madaniyati va turmushi bilan to'qnashadi, milliy odatlarini o'zlashtira boradi. Oiladagi tarbiya bola himoyasini amalga oshiradi - jismoniy va xissiy qulayliklar yaratadi. Shu vazifalarni o'zi jamoat maktabigacha tarbiya oldiga qo'yishi kerak. Shu narsani ta'kidlash kerakki, sobiq umumittifoq dasturi O'zbekiston sharoitida oqlanmadi. Mintaqali xususiyati (Jugrofiya, yil fasllarining davomiyligi), jismoniy tarbiya tizimiga original yondoshishni talab etadi, uning muvaffaqiyatli bo'lishiga bolaning psixologik sog'ligi ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi.

Iqlim sharoiti bolalar faoliyatining ko'p qismini ochiq havoda tashkil etishga imkoniyat yaratadi, (bunga hamma amaliy mashg'ulotlar kiradi). Bolalar faoliyatini mumkin qadar tabiiy shakllarga yaqinlashtirish bolaning harakatga bo'lgan talabini hisobga olishdir.



Bolalarni o'z kuchiga qarab ishga jalb etish har doim ham emotsional xissiyotini hosil qiladi hamda faollikdagi bolalar talabini amalga oshiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida yoshligidan boshlab sog'liqni saqlash odatga kirita borish kerak.

**Xulosa.** Shunday qilib jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifalari – bola xayotini muxofaza qilish, sog'ligini mustaxkamlash, jismoniy rivojlanishini yaxshilash, organizm ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muxim vazifalardandir.

Bolani sog'lom, chaqqon, mard, kuchli bo'lishi kun tartibiga rioya qilish, harakatli xalq o'yinlarini sevib bajarishi uchun sharoit yaratish kerakki, unda irodalikni namoyon etishga, jismoniy va psixologik xarakterdagi qiyinchilikni engishga intilish zarur.

Bunda qiz va o'g'il bolalarni jismoniy tarbiya asosida kelajakdagi qiz va o'g'il bolalarning sifatlarini tarbiyalab, o'z xususiyatlarini hisobga olish zarur. Juda kichik yoshdan boshlab bolalarda sog'liq uchun zarur ko'nikmalarni shakllantirib borish darkor. Gigienik tarbiyalarda kelajakdagi sog'lom turmush kechishi uchun qo'yilgan yo'riqlarni shakllantirish uchun zarur bo'lgan ozodalik madaniyati asosidir. Gigienik va Jismoniy sog'lomlashtirish jihatdan sog'liqni saqlash va xalq ta'limining birgalikda olib boriladigan ishlarga xam bog'liqdir.

### Foydalangan adabiyotlar

1. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 30.10.2020 yildagi PF -6099 son.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 300 b.
3. Livitsskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat



nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.

4. T. Usmonhujayev "Jismoniy tarbiyadan Davlat ta`lim standart dasturi".

5. Hripkova. "Salomatlik gigienasi". "Sport fiziologiyasi".