

O'QUVCHI-YOSHLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA 5 TASHABBUS O'YINLARINING ROLI

Namozova Nargiza Husniddin qizi

Navoiy Davlat Universiteti "Jismoniy madaniyat" fakulteti 1-kurs magistranti
nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda Prezidentimiz ilgari surgan "Besh muhim tashabbus"ning ahamiyati va ayniqsa, 5-tashabbus – jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi o'yinlarning roli yoritilgan. Tadqiqotda sport o'yinlarining o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirish, sog'lom hayot ko'nikmalarini shakllantirish, jamoada ishlash madaniyati va irodaviy sifatlarni rivojlantirishdagi ta'siri tahlil qilinadi.

Аннотация: В данной статье освещается значение "пяти важных инициатив", выдвинутых нашим президентом в формировании здорового образа жизни среди читающей молодежи, и особенно роль 5-й инициативы – игр в области физической культуры и спорта. В исследовании анализируется влияние спортивных игр на повышение физической активности учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, развитие культуры командной работы, волевых качеств.

Annotation: This article highlights the importance of "five important initiatives" promoted by our president in the formation of a healthy lifestyle among the student youth and, in particular, the role of initiative 5-games in the field of physical education and sports. The study analyzes the impact of sports games on the development of physical activity in students, the formation of healthy life skills, the culture of teamwork and volitional qualities.

Kalit so'zlar: 5 tashabbus, sog'lom turmush tarzi, o'quvchi yoshlar, sport o'yinlari, jismoniy faollik, tarbiya.

Ключевые слова: 5 инициатив, здоровый образ жизни, учащаяся молодежь, спортивные игры, физическая активность, образование.

Keywords: 5 initiatives, healthy lifestyle, student youth, sports games, physical activity, education.

Jamiyat taraqqiyotida, yurt, millat taqdirida o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy barkamolligi, intellektual salohiyati muhim o'rin tutadi. Zero, davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Dunyo shiddat bilan o'zgarib, barqarorlik va xalqlarning mustahkam rivojlanishiga raxna soladigan turli yangi tahdid va xavflar paydo bo'layotgan bugungi kunda ma'naviyat va ma'rifatga,

axloqiy tarbiya, yoshlarning bilim olish, kamolga yetishga intilishiga e'tibor qaratish har qachongidan ham muhimdir". O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha "Harakatlar strategiyasi"da belgilangan yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish, yoshlarning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularning barkamol bo'lib voyaga yetishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish borasida bir qancha muhim hujjatlar qabul qilindi, amaliy ishlar yo'lga qo'yildi, muayyan natijalarga erishildi. Shunday bo'lsa ham, bu borada bajariladigan ishlar hamisha keng ko'lamli bo'lib, o'z dolzarbligini saqlab qolaveradi. Shu nuqtayi nazardan, Prezidentimiz rahbarligida **2019-yil 19-martda** "Yoshlar bilan ishlashni samarali tashkil etishda madaniyat, san'at, sport, axborot texnologiyalari, kitob o'qishga qiziqishini oshirish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni amalga oshirish to'g'risida" o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida yoshlarni rivojlantirishga qaratilgan masalalar muhokama qilindi va sohalarga taalluqli bo'lgan tashabbuslar ilgari surildi. Bular quyidagilar:

Birinchi tashabbus yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr, va san'atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirish bo'yicha.

Ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish va sport sohasida o'z qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratib berish masalalari bo'yicha.

Uchinchi tashabbus aholi va yoshlar o'rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanishni tashkil etish masalalari bo'yicha.

To'rtinchi tashabbus aholi, ayniqsa, yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish, ular o'rtasida kitobxonlikni keng targ'ib qilish masalalari bo'yicha.

Beshinchi tashabbus xotin-qizlarni ish bilan ta'minlash ishlarini tizimli tashkil etish masalalari bo'yicha.

Turli ziddiyatlar kuchayib borayotgan bugungi dunyo manzaralarida yoshlarimizning ma'naviy immunitetini kuchaytirish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish har qachongidan ham dolzarbroq ekanini zamonning o'zi ko'rsatib turibdi. Shu bois prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan bu tashabbuslar muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, davlat rahbari ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surgan edi.

Yig'ilishda yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish borasidagi chora-tadbirlar belgilab berildi. Tuman va shaharlar hokimlarining yoshlar masalalari bo'yicha o'rinbosarlariga mutaxassislar bilan birgalikda yoshlarning sport turlariga qiziqishi hamda sport inshootlarining jihozlanish darajasini o'rganib, shu asosda takliflar berish, Vazirlar Mahkamasiga ularni amalga oshirish uchun zarur mablag'lar manbasini aniqlash vazifasi yuklatildi.

- O'lis va chekka qishloqlarda yengil konstruksiyali sendvich panellardan zamonaviy sport zallari va sun'iy qoplamali maydonlar qurish, tashabbuskor

tadbirkorlarga sport inshootlari tashkil etish uchun yer ajratish zarurligi ta'kidlandi. Bunday tadbirkorlarga O'zmilliybank tomonidan "Yoshlar – kelajagimiz" dasturi doirasida imtiyozli kreditlar ajratiladi.

- Sportchilarni oliy o'quv yurtlarining maxsus sirtqi bo'limlarida maqsadli o'qitish yaxshi natija berishi qayd etildi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari sonini ko'paytirish yuzasidan topshiriqlar berildi.

Mazkur tadbirlar O'zbekiston Respublikasi Prezidentining o'quvchi-yoshlar bilan ishlashni samarali tashkil etishda madaniyat, san'at, sport, axborot-texnologiyalari, kitob o'qishga qiziqishni oshirish, o'quvchi-qizlarni ijtimoiy faol hayotga jalb etish bo'yicha ushbu muhim tashabbusni amalga oshirish maqsadida tashkil etilmoqda.

Tadbirlar 2019-yilning oktyabr-noyabr oylarida o'tkazilgan "Umumta'lim maktablarida 5 tashabbus" festivalining mantiqiy davomidir.

Ushbu tadbirlar doirasida ko'rik-tanlov, festival va sport musobaqalari o'tkaziladi. Jumladan:

a) Birinchi tashabbus bo'yicha:

- "Ijodkor bolalar" festivali;
- "5 tashabbus – san'at bilan" shiori ostida xor jamoalari festival-tanlovi;

b) Ikkinchi tashabbus bo'yicha:

- "5 tashabbus – sport bilan" shiori ostida umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida basketbol sport turidan musobaqasi;
- Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari va o'qituvchilari o'rtasida sportning shaxmat turidan respublika birinchiligi;
- Imkoniyati cheklangan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlari o'quvchilari o'rtasida respublika birinchiligi;
- Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida "Futbolimiz kelajagi sening qo'lingda" shiori ostida respublika birinchiligi;
- Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari va o'qituvchilari o'rtasida "Quvnoq startlar" sport musobaqalari;
- Umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun "Bolajonlar sport jamoalari" hamda yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida "Yoshlik sport jamoalari" respublika birinchiligi;
- Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida "Kurash - milliy g'ururimiz" shiori ostida sportning kurash turidan respublika birinchiligi;

v) Uchinchi tashabbus bo'yicha:

- "5 tashabbus - axborot texnologiyalari bilan" shiori ostida "Bolalar texnik ijodkorligi" festival-tanlovi;

g) To'rtinchi tashabbus bo'yicha:

- “5 tashabbus – kitob bilan” shiori ostida festival-tanlov;
- “Ijod, iste’dod va mahorat - do‘stlik I bolalar festivali”;

d) Beshinchi tashabbus bo‘yicha:

- “5tashabbus-besh imkoniyat” shiori ostida “Qizlarjon” ko‘rik-tanlovi.

Mazkur tadbirlarda hududlarda keng qamrovli jami 3,5 mln nafar o‘quvchi-yoshlar ishtirok etishi rejalashtirilgan. Tadbirlarda 443 ta umumta’lim maktablari hamda 5 307 nafar o‘quvchi, o‘qituvchilar g‘olib va sovrindor bo‘ladilar. G‘olib bo‘lgan o‘quvchi, o‘qituvchilar hamda ta’lim muassasalariga 30 nomga yaqin musiqa jihozlari, sport inventarlari, kompyuter texnikasi, media jihozlar, badiiy adabiyotlar va tikuv mashinalari sovg‘a qilinadi.

Bu kabi tadbirlarni tashkil etishdan asosiy maqsad o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom raqobat muhitini shakllantirish, yangi qirralarini ruyobga chiqarish va erkin fikrlashga shart-sharoitlardan iborat. Ma’lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta’minlash, xalq genofondini bekamu-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta’lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog‘lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi.

Har bir inson o‘z tana a’zolarining zahiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun, ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zahiralarini yaratish uchun sog‘lom turmush tarzining quyidagi qoidalariga amal qilish tavsiya etiladi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanish. Haftada organizmga kamida 6 soat jismoniy yuklama berish; (yuklamani yoshi va jinsiga qarab berilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi)
- me’yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so‘ng faol dam olish. Mehnat bilan dam olishni galmagal va mazmunli tashkil qilish;
- ratsional va tarkib jihatdan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutilish, hayvon yog‘lari, qand va shirinliklarni iste’mol qilishini chegaralash;
- zararli odatlardan yuz o‘girish;
- organizmni chiniqtirish;
- toza havoda har kuni kamida 2-3 soat bo‘lish;
- kun tartibiga qat’iy amal qilish, bir kecha-kunduzda kamida 8 soat uxlash;
- ehtiyoj tug‘ilganda turmush tarzini va ishini o‘zgartirish;

Organizmning zahiraviy imkoniyatlarini oshirishni palapartish emas, batartib tashkil qilishga erishish lozim. Jumladan: turli xil jismoniy mashg‘ulotlar yordamida

yurak va tana mushaklarini ishlashga erishish, bunday mashg'ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda ma'lum tartibga rioya qilish.

Ma'lumki biz naslimizning kelajagi – sog'lom avlod uchun kurashar ekanmiz o'z maqsadimizga erishish uchun millatni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz kerak bo'ladi. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma'naviy jihatdan ham boy va sog'lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Zero, ma'naviy sog'lom bo'lmasdan turib, jismonan sog'lom bo'lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisidan taqazo qiladi. Ham jismonan, ham ma'naviy sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni esa sindirib bo'lmaydi.

Xulosa o'rnida shuni ayta olamanki biz jismonan sog'lom, yuksak ma'naviyatli va yagona milliy g'oya asosida jipslashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo'yar ekanmiz uni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz lozim. Muhtaram birinchi prezidentimiz Islom Karimov aytganlaqridek "Farzandlari sog'lom yurt – qudratli bo'lur". Oxirgi vaqtlarda kuzatishlarimiz natijasida xalqimiz orasida 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan insonlarning mehnat va ish faoliyatida jismoniy faoliyatni keng ommalashayotganligini va faol jismoniy mehnat, jismoniy mashg'ulotlarining natijasi o'laroq ularning sog'ligidagi ijobiy ozgarishlarni kuzatishimiz mumkin. Yoshlar va qariyalar o'rtasida kuchayotgan yosh kasalliklari bilan jismoniy faollik orqali kurashilmoqda. Bunga yurak qon-tomir kasalliklari, qandli diabet, insult kabikasalliklarni misol qilib olsak bo'ladi. Ushbu kasalliklar yosharib borayotgan bir pallada xalqimiz bu kasallik bilan kurashmoqda. Piyoda 10000 qadam yurish va fitnis mashg'ulotlari ertalabki va kechki sayrlar bu mashg'ulotlar insonlar sog'ligida ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Sog'lom avlod – buyuk kelajak" – Sh. Mirziyoyev (maqolalar to'plami)
2. I.A.Karimov "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch" (2008-yil)
3. I.A.Karimov "O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari" (1997-yil)
4. Nutq va chiqishlar to'plamlari (turli yillardagi)
1. <https://kun.uz/news/2019/03/20/>
5. <https://lyceum.wiut.uz/uz/ijtimoiy-hayot/5-tashabbus/qisqacha-ma-lumot>
2. <https://uznpu.uz/articles/2>
6. "Sog'lom turmush tarzi asoslari" – A. Karimov
7. "Sog'lom ovqatlanish qoidalari" – Dilorom Raxmonova