

**ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ОРҚАЛИ
СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ АХАМИЯТИ**DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.84.29.021>**Мамадалиев Қудратбек Марибович,**

Андижон давлат университети докторанти

Аннотация: Ушбу мақолада ўқувчиларга спорт турлари бўйича назарий билим, кўникма, малакаларни юқори даражада бериш жумладан, умумий ўрта таълим мактабларида, жисмоний тарбия фани йўналиши бўйича узвийлаштирилган ўқув дастурлари, зарур меъёрий ҳужжатлар ва режаларнинг амалга жорий этиши, билан бирга жисмоний тарбия машғулотларида, янги инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш орқали ўқувчиларда билим самарадорлигини янада ошириш ҳақида сўз боради ва керакли тавсиялар берилади

Калит сўзлар: маънавий ахлоқий тарбия, жисмоний маданият, компетенция, соғлом турмуш тарзи, мотивациялаш, жисмоний тарбия, спорт, маънавият, саломатликларини мустаҳкамлаш, маданий мерос, қадриятлар, жисмоний қобилиятни

**ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****Мамадалиев Қудратбек Марибович,**

докторант Андижанский государственный университет

Аннотация: Данная статья обеспечивает учащимся высокий уровень теоретических знаний, умений и компетенций в спорте, в том числе в общеобразовательных школах, реализацию интегрированных учебных программ по физическому воспитанию, выполнение необходимых регламентов и планов, а также нововведения в физической культуре, говорится о дальнейшем повышении эффективности знаний у студентов за счет использования педагогических технологий, даются необходимые рекомендации

Ключевые слова: Духовно-нравственное воспитание, физическая культура, компетентность, здоровый образ жизни, мотивация, физическое воспитание, спорт, духовность, укрепление здоровья, культурное наследие, ценности, физическая работоспособность.

**THE IMPORTANCE OF HEALTH FOR YOUNG PEOPLE THROUGH
PHYSICAL TRAINING AND SPORTS****Mamadaliyev Qudratbek Maribovich,**

Andijan State University 2 course doctoral students

Abstract: This article provides students with a high level of theoretical knowledge, skills and competencies in sports, including in general secondary schools, the implementation of integrated curricula in physical education, the implementation of the necessary normative documents and plans, as well as new innovations in physical education. there is talk of further increasing the effectiveness of knowledge in students through the use of pedagogical technologies, and the necessary recommendations are given

Keywords: Spiritual moral education, physical culture, competence, healthy lifestyle, motivation, physical education, sports, spirituality, strengthening health, cultural heritage, values, physical ability

Қириш. Мухтарам президентимиз Ш.М. Мирзиёев: “Бугун биз юртимизда кенг

кўламли ислохотлар ва жадал ўзгаришларни амалга оширмамиз. Ва бу йўлда жисмоний соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш бизнинг устувор вазифамиз ва биз бунинг учун бор куч ва маблағларимизнинг сафарбар этамиз.” деб, халқимизга қилган мурожаати барчамизни рухлантириб юборган эди.

Мамлакатимиз келажаги учун соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказишда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти жуда катта. Сўнги йилларда жисмоний тарбия ва спорт ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда.

Шу боис мамлакатимизда аҳоли саломатлигини янада мустаҳкамлаш, айниқса, ёш авлоднинг баркамол бўлиб вояга этиши учун зарур имкониятлар яратилмоқда. Бугунги кунда фарзандларимизни баркамол, комил инсонлар этиб тарбиялашда, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулоти оралиқ соғломлаштириш, уларни мустақил равишда жисмоний тарбия машқларини бажаришга ўргатиш зарур.

Ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулоти оралиқ соғломлаштириш, таълим сифати ва самарадорлигини оширишнинг энг муҳим омилларидан биридир. Ўқувчиларга спорт турлари бўйича назарий билим, кўникма, малакаларни юқори даражада беришдан иборатдир. Жумладан, умумий ўрта таълим мактабларида, жисмоний тарбия фани йўналиши бўйича узвийлаштирилган ўқув дастурлари, зарур меъёрий хужжатлар ва режаларнинг амалга жорий этиши, билан бирга жисмоний тарбия машғулотида, янги инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш оралиқ ўқувчиларда билим самарадорлигини янада ошириш имкониятлари яратилмоқда.

Мавзунинг долзарблиги ва методлар. Ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулоти ёрдамида соғломлаштириш билан, фақат ўзининг жисмоний кувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у оралиқ соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш турли салбий таъсирлар ва зарарли оdatлардан халос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли равишда тушуниб етадилар.

Бобокалонимиз Абу Али Ибн Сино — жисмоний машқлар ҳақида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқатланиш, уйку, дам олиш режимининг кун тартибиди системали жисмоний машқлар билан шуғулланиш.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантириш, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдириш борасида шарт-шароитлар яратиб бериш, болалар оммавий спортини қишлоқ жойларда ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш, ватанга садоқатли баркамол авлодни тарбиялаш, болалар орасида истеъдодли спортчиларни танлаб олиш уларнинг қобилиятини ривожлантиришга кўмак бериш мақсадида жисмонан бақувват бўлишни янада ривожлантиришда муҳим омил бўлмоқда. Жисмоний тарбия-инсонни жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний маданият жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси биргаликда амалга оширилади.

Жисмоний тарбия назарияси ижтимоий, табиий ва педагогик фанлар билан ўзаро боғлиқ. Жисмоний тарбия фан сифатида жисмоний тарбия, спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш ҳамда махсус билим олишда асосий фан ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бу- инсон жисмоний камолотини бошқаришнинг умумий қонуниятлари ҳақидаги фандир. Ушбу фанни эгаллаш жисмоний тарбиянинг барча бўғинларига тегишли масалаларни ҳал қилишга тўғри ёндашиш имконини беради.

Жисмоний тарбия фанининг асосий мақсади, ўқувчиларни жисмонан соғлом, бақувват бўлишлари билан бирга, Ватан муҳофафасига, мустақил ҳаётга ва меҳнатга тайёрлашдан иборатдир. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида

юқорида таъкидлаб ўтилган мақсадлар асосида асосий учта вазифани ҳал этилади. Булар , таълимий, тарбиявий ва соғломлаштирувчи.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифалари шундай хусусиятларга эгаки, улар болаларнинг ҳаракат фаолиятига оид табиий талабларни қондиради. Шу асосда жисмоний ҳолат ҳамда соғлиқни мустаҳкамлаш организмни ривожлантиради ва ҳаётга зарур бўлган жисмоний қобилиятни таъминлайди.

Ўсиб, ривожланиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама ривожланиши, соғломлаштириш, илм олиш , маърифий-тарбиявий вазифаларни ҳал қилишда бир-бирига боғлиқ ҳолда амалга ошириб борилади.

Муҳокама. Соғломлаштириш вазифалари ўқувчиларнинг саломатликларини мустаҳкамлашга, организм функциясини ҳар томонлама ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний қобилиятни, асосий ҳаракат сифатлари ва иш қобилиятини ошириш воситалари ҳамда шакллар тизими орқали амалга оширилади.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларини самарали амалга оширишда жисмоний тарбиянинг қўп киррали ва ўзаро алоқадор тизимидан фойдаланиш орқали билан кетма-кетликда ҳал қилиш мумкин.

Жисмоний машқлар мажмуасига эрталабки бадантарбия, жисмоний дақиқалар, танафусдаги ўйинлар, жисмоний тарбия дарслари, синфдан ташқари жисмоний соғломлаштириш, оммавий-спорт ва тўғарак машғулоти киради.

Таъкидлаш лозимки, ўқувчиларнинг танадаги кимёвий, биологик, физиологик ўзгаришларни тегишли фанлар билан боғлиқ ҳолда билиб боришлари мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб, организмда модда алмашиш, тана аъзоларини кучсиз, ўрта ва кучли (секин, ўрта ва тез) ҳароратларга келтириш орқали билан уларнинг бир зайдда яхши ишлашига, чиникишига эришиш мумкин. Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланувчилар соғлом, тетик, чаққон, енгил бўладилар ва ишда, ўқишда тез толиқиб қолмайдилар. Инсон танасини жисмонан ривожлантириш учун тўғри ва меъёрида овқатланиш, дам олишни таъминлаш, ўз вақтида жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб бориши лозим. Жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфларининг илк кунларидан бошлаб назарий ва амалий кўринишда тушунтириб бориш, унга кундалик ҳаётда амал қилишга ўргатиб боориш биз ўқитувчиларнинг асосий вазифаларидан бири эканлигини унутмаслигимиз керак.

Ҳозирги кунда болалар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга бўлган эътибор келгуси авлодларнинг соғлом, баркамол, ҳар томонлама етук бўлиб етишишларининг асосий мезонидир.

Натижа. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Жисмоний тарбия, Ўзбекистон Республикаси халқлари миллий маданиятининг ажралмас қисми, жисмоний ва маънавий камолотнинг муҳим воситаси бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тарбия аниқ бир тизимга таянсагина, олдиндан кўзланган натижага эришилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шаклларининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзосини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин.

Соғлом турмуш тарзи инсоннинг маданий, жисмоний ривожланиши, меҳнат

унумдорлиги ва ижодий фаолиятини оширишни ўз ичига олади. Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари – самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, гигиена талабларига қатъиян риоя қилиш, зарarli одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмонан ва руҳан чиникиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туриш.

Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши инсон ҳаётининг фаолияти шароитларини унинг валеологик саводхонлиги, гигиеник малакаларига ўргатилиши, унинг саломатлигини ёмонлаштиридиган асосий омилларни билиши асосида такомиллаштиришни мақсад қилиб қўяди. Соғлиқни сақлаш кўп жihatдан инсоннинг яшаш муҳитига боғлиқ.

Ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари орқали оммавий соғломлаштириш тадбирлари, жисмоний тарбия ва спорт ишлари олий ўқув муассасаларида ўқиш даврида, ўқишдан ташқари вақтларда, байрам ва дам олиш кунларида, амалий ишда, талабалар турар жойида таътил кунлари, талабаларни ёздаги иш фаолиятида ҳам мунтазам олиб борилади. Улар гигиеник, умумий жисмоний тайёргарлик, спорт ва даволаш каби йўналишлар бўйича олиб бориши мумкин.

Хулоса ва таклифлар. Ўқувчи-ёшларни тўғрилиқка, ҳалолликка, покликка, ватанпарварлик ва инсонпарварлик ва юксак ахлоқликка йўллаш, бу тушунчаларнинг моҳияти ва мазмунини спорт машғулотлари орқали тушунтириш керак бўлади. Ҳозирги кунда бу масалаларга биринчи даражали аҳамият беришимизнинг боиси иймони, эътиқоди ва ахлоқий фазилатлари, маънавияти кучли, миллий масъулият туйғуси қалбида чуқур илдиз отган, маънавий баркамол фуқароларга эга мамлакатгина мустақил ва барқарор ривожлана олади.

Буюк келажак маънавий баркамол инсонларга таянгандагина яратилади, қад қўтаради. Соғлом ва баркамол бўлиш учун соғлом турмуш тарзига риоя қилиш, жисмоний фаолликни янада ошириш ва бу ҳаракатларни бугундан бошлашимиз ҳар бир инсон учун фойдалидир. Бу эса нафақат бугунги кун, айти пайтда эртанги авлодларимизнинг ҳам маънавий бойлигига айланиб, халқимизга ҳеч нарса билан ўлчаб, қиёслаб бўлмайдиган руҳий куч-қувват ва мадад бериши муқаррар.

Мамлакатни жаҳонга танитадиган, унинг нуфузини оширадиган омиллардан бири – жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилган эътибор ҳисобланади. Халқимизнинг бебаҳо маданий мероси, кадриятлари, урф-одатлари, анъаналарининг ўзига хослиги дунё микросида юксак эътироф этилаётгани, спортда улкан ютуқлар қўлга киритилаётгани юртимизда бу борада кенг қўламли саъий-ҳаракатлар тизимли равишда амалга оширилаётгани натижасидир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001 й.

2. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Тошкент, 2007.

3. И.Азимов. Спорт физиологияси. Тошкент, 1993 й.

4. Керимов Ф.А. «Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар» Тошкент «Заркалам» 2004 й.

5. Ш. Мирзиёев. «Нияти улуг» халқнинг иши ҳам улуг», ҳаёти ёруғ» ва келажаги фаровон бўлади» Тошкент: «Ўзбекистон». 2019

6. Матвеев Л.П. «Общая теория спорта» М.: Воениздат, 1997.

7. Филин В.П. Семенов В.Г. Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте: Учебное пособие. Харьков, 1994.