

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

JISMONIY TARBIYA – SOG'LOM JAMIYAT POYDEVORI

10.53885/edinres.2022.32.34.107

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

Ismoilov Shahzod Hamzayevich

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi

Сабирова Насиба Расуловна

Преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры
Педагогического института
Бухарского государственного университета

Исмоилов Шахзод Хамзаевич

Студент педагогического института
Бухарского государственного университета

Sabirova Nasiba Rasulovna

Teacher of the Department of Theory and
Methods of Physical Culture of
the Pedagogical Institute of Bukhara State University

Ismoilov Shakhzod Hamzayevich

Student of the Pedagogical Institute of Bukhara State University

E-mail: sabirova.nasiba87@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi o'rni, uning afzalliklari va sog'lom turmush tarzining tarkibiy asoslari haqida so'z boradi.

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни человека, их польза и основы здорового образа жизни.

Annotation. The article discusses the role of physical culture and sports in human life, its benefits and the basics of a healthy lifestyle.

Kalit so'zlar: salomatlik, turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, kasalliklar.

Keywords: health, lifestyle, personal hygiene, diseases.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, личная гигиена, заболевания.

Yurtimizda aholi sog'ligini muhofaza qilish va mustahkamlash, barkamol avlodni tarbiyalashda sportning o'rni, xalq salomatligi, millat genofondi mustahkamligi kabi masalalar davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgani bejiz emas. Zero, sog'lom millat, shu davlatning katta boyligi sanaladi. Jismoniy madaniyatning inson hayotidagi rolini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi, chunki u bilan bog'liq bo'lmagan inson faoliyatining bunday sohasi yo'qdirki, barchasi inson bilan bevosita bog'liq. Sport va jismoniy madaniyat ma'naviy ijtimoiy qadriyat va moddiy, shu bilan birga har qanday shaxs uchun muhimdir. Mamlakatimizda yildan-yilga jismoniy tarbiya jamiyat hodisasi va shaxsning shaxsiy xususiyatlari haqida ko'proq gapiriladi. Shu bilan birga, psixologlar va o'qituvchilar, faylasuflar ham shunday fikrda: bu hodisa uzoq vaqt davomida odamlarning tana madaniyatiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishiga qaramay, hali etarlicha o'rganilmagan. Shunga qaramay olib borilayotgan islohotlar aholini salomatligi mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgandir. O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev «Umuman olganda, har qanday jamiyat taraqqiyotida hal qiluvchi rolni ushbu jamiyatning kelajagi bog'liq bo'lgan yosh avlodning sog'lom va barkamol rivojlanishi o'ynaydi. Shuning uchun islohotlarimizni kengaytirish va samaradorligini yanada oshirish masalalarida biz zamonaviy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lgan g'ayratli, tashabbuskor, har tomonlama rivojlangan yoshlarimizni o'zimizga tayanch deb bilamiz», deydi o'z nutqlaridan birida. Qachonki bizning eng ustuvor vazifamiz ulkan maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun vakolatli yoshlarni tarbiyalay oladigan qudratga ega bo'lsa, shundagina kelajak avlod xalqimizning azaliy orzularini amalga oshiradigan haqiqiy kuchga aylanadi.

Hech shubhasiz jismoniy tarbiya va sport inson hayotidagi o'rni shubhasiz beqiyosdir. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyani shaxs ma'naviyatiga ta'sir etuvchi element sifatida ko'rib chiqishni nazarda tutuvchi yondashuv faol rivojlanmoqda. Qolaversa, jismoniy tarbiya va sportdan to'g'ri qo'llanilsa, shaxsning axloqiy fazilatlarini to'g'rilash, inson intellektini rivojlantirish, badan salomatligini

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

mustahkamlash, yurak faoliyatini yaxshilash, go'zallik haqidagi tasavvurlarni shakllantirish hamda inson psixologiyasini tarbiyalash mumkin. Insonning sog'lig'i va tananing rivojlanishi, tananing morfologiyasi va funktsionalligini belgilaydi. Zamonaviy ta'lim jarayonini tashkil qilishda ham jismoniy tarbiya va sport ta'limga bo'lgan intilish tufayli juda muhimdir. Vaqt o'tishi bilan atrof-muhit ham o'zgarib bormoqda. Oliy mavjudot inson ham atrof-dagi vaziyatning tez o'zgarishiga qarab moslashishga majbur bo'ladi va buning uchun bir qator ko'nikmalarga ega bo'lish lozim. Jismoniy tarbiya va sport shaxsning muvaffaqiyatli faoliyatining asosidir. Salomatlik hayotning asosiy qiymati bo'lib, u bir qancha omillarga bog'liq: turmush tarzi, atrof-muhit omillari, biologik (ya'ni irsiy) omillar va ko'rsatiladigan tibbiy xizmatlar. Hozirda sog'lig'imizning 50 % ni sog'lom turmush tarzi belgilab beradi. Shuning uchun, agar inson sog'lom turmush tarzini olib boradigan bo'lsa, unda u allaqachon sog'lig'ining yuqori darajasini belgilagan bo'lar edi. Aksincha, nosog'lom turmush tarzini olib boradigan odam o'z sog'lig'iga putur etkazadi, o'zini turli kasalliklarga duchor bo'lishiga, azob va kasalliklarga, erda qarilikka va quvonchsiz hayotga mahkum etadi. Insonda jismoniy faollikning yuqori bo'lishi, shaxsiy gigiyenaga qat'iy rioya qilish, chiniqqish, ratsional ovqatlanish va yomon odatlardan voz kechish –bu sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismidir. Qadimgi zamonlardan buyon bu masala eng muhim masalalardan biri bo'lib kelgan va qadimgi davrlarda jismoniy madaniyat sog'liqning tarkibiy qismi sifatida qaralgan.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, muntazam jismoniy faoliyat quyidagilarni ta'minlaydi:

- to'satdan o'lim, ayniqsa erta, yurak va miyaning o'tkir qon tomirlari kasalliklari;
- arterial gipertenziya (agar mavjud bo'lsa, qon bosimini yaxshiroq nazorat qilishni ta'minlaydi);
- 2-toifa qandli diabet (agar mavjud bo'lsa, uning kursini va asoratlarni rivojlanishini yaxshiroq nazorat qilishni ta'minlaydi);
- yo'g'on ichak saratoni;
- ruhiy kasalliklar (tashvish va depressiv holatlar) kabilarni amalga oshish xavfini kamaytiradi.

Shuningdek:

- tana vaznini nazorat qilish;
- suyak to'qimalarining mustahkamligi (osteoporozning oldini olish);
- hayot tarzining to'g'ri yuritilishi inson salomatligini yaxshilaydi.

Sog'lom turmush tarzi haqida qimmatli fikrlar, asarlarning yuragi deb, buyuk olimlarimizning asarlari "Sog'liqni saqlash ilmi", "Sog'lom turmush tarzi", "Sog'lom avlod", "Ruhiy salomatlik", "Sog'lom tabiiy muhit" konsepsiyalarining asoschisi Ibn Sinoning tibbiyotga oid asarlaridir desak, aslo mubolag'a qilmagan bo'lamiz. Inson salomatligi faqat tana ichki muhitiga bog'liq bo'lmay, balki atrof-muhit, xilma-xil ekologik omillar, ma'naviy ta'sirlarga ham bog'liqligi alloma nazaridan chetda qolmagan.

Xulosa qiladigan bo'lsak, insonning qanday yashashi uning o'z qo'lida. Kishi oldida doim ikkita yo'l bo'ladi: biri yorqin hayot, ikkinchisi tubsiz jarlik. Tanlash esa insonga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091

2 N.R.Sabirova. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH ISSN 2690-9626 (online), Published by "Global Research Network LLC" under Volume: 3 Issue: 1 in January-2022 <https://grnjournals.us/index.php/AJSHR>

3. SN Rasulovna - E-Conference Globe, 2021 [TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES](#)

4. SN Rasulovna . [STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES](#) Web of Scientist: International Scientific Research 2021/5/6

5. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091.

6. FF Savrievich, TM Shodievich TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266

7. Xamroyev B. X, Safarov D. Z. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILYATI OSHIRISH YO 'LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE: 6

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

8. Мухитдинова Н. М., Джураева М. З. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы //Вестник интегративной психологии. – 2018. – С. 49-50.

9. Junaydulloevich A. M., Istamovich A. K. BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 15-26.

10. Junaydulloevich A. M., Istamovich A. K. ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 1-14.

11. Rasulovna S. N., Yunusovna G. M. METHODS AND CONDITIONS FOR EFFECTIVE MASTERING PRINCIPLES OF GYMNASTICS //E-Conference Globe. – 2021. – С. 326-332.