JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING SOG‘LOM AVLOD SHAKLLANISHIDA TUTGAN O‘RNI

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li, Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi.
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya. Ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari butun organizm faoliyatiga o‘ziga xos ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va shu yo‘l bilan salomatlikni saqlab qolishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois mamlakatimizda sportni rivojlantirishga nisbatan jiddiy e’tibor qaratilayotgani yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashning muhim sharti sifatida e’tirof etiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya va sport, o‘quvchi-yoshlar, odam tana a’zolari, jismoniy mashqlar, morfo-funksional, psixofiziologik va biologik xususiyatlar;

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Известно, что физическое воспитание и спортивные упражнения оказывают специфическое положительное влияние на функционирование всего организма и, таким образом, играют важную роль в поддержании здоровья. Поэтому серьезное внимание, уделяемое развитию спорта в нашей стране, признается важным условием воспитания здорового и гармонично развитого молодого поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, студенческая молодежь, органы человеческого организма, физические упражнения, морфофункциональные, психофизиологические и биологические характеристики;

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FORMATION OF A HEALTHY GENERATION

Abstract. It is known that physical education and sports exercises have a specific positive effect on the functioning of the entire body and, therefore, play an important role in maintaining health. Therefore, the serious attention paid to the development of sports in our country is recognized as an important condition for raising a healthy and harmoniously developed young generation.

Keywords: physical education and sports, student youth, human body organs, physical exercises, morphofunctional, psychophysiological, and biological characteristics.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida jamiyat taraqqiyoti, davlatning iqtisodiy va ijtimoiy barqarorligi, eng avvalo, sog‘lom va har tomonlama yetuk avlod tarbiyasiga bog‘liqdir. Sog‘lom avlod – bu jismoniy, ma’naviy va aqliy jihatdan barkamol, ijtimoiy faol, mustaqil fikrlay oladigan shaxsdir. Shu bois, O‘zbekiston Respublikasi tomonidan sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni sportga keng jalb etish borasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport nafaqat inson organizmini chiniqtiradi, balki undagi iroda, intizom, maqsadga intilish kabi ijobiy fazilatlarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlod tarbiyasida jismoniy faollikning roli beqiyos bo‘lib, u bolaning sog‘lom ulg‘ayishida, ijtimoiy muhitga moslashuvida, bilim olish jarayonidagi faolligida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sportning sog‘lom avlod shakllanishidagi o‘rni tahlil qilinadi, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, O‘zbekistonda ushbu yo‘nalishda olib borilayotgan davlat siyosati, dasturlar va ularning natijalari ilmiy asosda yoritiladi.

Tadqiqot maqsadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5148-sonli qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 15-yanvardagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo‘yicha sport sinovlarini tashkil etish va o‘tkazish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 23-sonli qarori qabul qilingan. Yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan qarorlarga asosan tumandagi korxona va tashkilotlar xodimlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘qituvchilari hamda o‘quvchilaridan ixtiyoriy va majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo‘yicha sinov me'yornomalari yiliga ikki marotaba olinadi. Ushbu ko‘rsatkichlar tahlil qilinib, umumlashtirilgan holda aholining jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda sog‘lom turmush tarzi qay holatdaligi aniqlanadi. Ko‘rsatkichi past bo‘lgan hudud yoki umumiy o‘rta ta’lim maktablarida aholini jismoniy tarbiya va sportga ko‘proq jalb qilish, o‘sha o‘rta ta’lim maktabida sport seksiyalarini ochish turli ommaviy sport musobaqalarini muntazam o‘tkazish orqali aholining sog‘lom turmush tarzi oshiriladi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqotchilarning fikricha, o‘quvchilarga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishni 10-11 yoshdan o‘rgatish maqsadga muvofiq ekanligini tavsiya etadi (bunday mashqlar harakat apparati, yurak qon tomirlar va nafas olish organlari tizimi ishlarini faollashtiradi, tananing ayrim mushak guruhlari, bo‘g‘imlar, gavdaning pastki va yuqorigi mushaklariga ta’sir etadi. natijada yurak-qon tomir urishi va nafas olish tizimi tezlashib, a’zo va to‘qimalarga kislorod yetkazib berish ko‘payadi, mushaklar cho‘ziluvchanligi va tana harorati oshadi).

O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishda ularni jismoniy va ma’naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko‘nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashg‘ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etishda hamda ularni tadbiq qilishga ko‘maklashish o‘z yechimini kutayotgan muammolardan hisoblandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Jismoniy sifatlar bola organizmining morfo funksional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog‘liq. Asosiy jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik)ning rivojlanishi harakat ko‘nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog‘liqlikda kechadi. Tezkorlik - bu harakatni imkon qadar katta tezlikda bajara olish qobiliyatidir. M.M.Rahimovning o‘tkazgan tadqiqot ishlari natijalariga ko‘ra, 7 yoshdan 9-10 yoshgacha bo‘lgshan bolalarda tezkorlik imkoniyatlarining tabiiy ravishda shiddatli o‘tishi kuzatiladi. Bu davrda tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan sa’y harakatlar yaxshi samara beradi. Kuch - bu muskul zo‘riqish vositasida qarshilikni yenga olish faoliyatidir. Yoshga qarab o‘sishda kuch sifatining rivojlanishi va muskul kuchining

intensiv farqlanishi o‘g‘il bolalarda ikki davrga ajratiladi. 9 yoshdan 12 yoshgacha va 14-17 yoshgacha. Qiz bolalarda muskul kuchi 8-9 dan 13-14 yoshgacha intensiv o‘sadi. Kichik maktab yoshida organizm rivojlanishining anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan bog‘liq ravishda, bu sifatni rivojlantirishni kuchaytirish tavsiya etilmaydi. Kuchni tarbiyalash chegaralangan xarakterda bo‘lishi kerak. Agar bu yuklama miqdor jihatidan noto‘g‘ri bo‘lsa, ko‘ngilsiz iz qoldirishi, masalan, qomat buzilishi mumkin. Chidamlilik - bu organizmning biror faoliyat chog‘ida toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarning chidamlilik ko‘rsatgichlari yuqori emas, ya’ni yaqin vaqtlargacha keng tarqalgan nuqtai-nazarga ko‘ra, bu yoshda chidamlilik mashqlarini ishlab ko‘rish mumkin emas edi. Ammo keyingi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar buning aksini ko‘rsatmoqda. Bu yoshdan boshlab yuklamani to‘g‘ri taqsimlash bilan birga chidamlilikni rivojlantirishga ta’sir ko‘rsatish mumkin ekan. Epchillik - harakatlarni uyg‘unlashtirish qobiliyati, yangilarini egallash, to‘satdan paydo bo‘lgan vaziyatda harakatlarni samarali va tejamli bajarish bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun har qanday mashqlardan foydalanish mumkin (koordinasion elementlardan iborat bo‘lgan gimnastika mashqlari, uloqtirish o‘yinlari shular jumlasidandir). Agar ma’lum uslubiy tavsiyalarga amal qilinsa, epchillikni rivojlantirish jarayoni yanada samaraliroq bo‘ladi. Egiluvchanlik - bu belgilangan birlashmalarning harakatlariga muvofiq keng quloch yoyish qobiliyatidir. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda egiluvchanlik yo‘naltirilgan rivojlantirishga yaxshi samara beradi. Biologik nuqtai nazardan jismoniy harakat barcha a’zolar, tizimlar va butun bola organizmining to‘g‘ri o‘sib-rivojlanishini ta’minlaydi. Bunga quyidagi dalillarni ko‘rsatish kifoyadir. Kishidagi 600 nafar mushaklar kattalarda hayotiy funksional harakatchanlikning 45% ni ta’minlaydi va yurak qon-tomir, qon aylanish kabi funksiyalarni yaxshilaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport ertalabki gimnastikadan boshlanib, butun hayot mobaynida vrach nazorati ostida va o‘z-o‘zini nazorat qilish tarzida bolaning yoshiga qarab ijro etilishi ma’quldir.

Xulosa. Sport o‘yinlari turlari bilan shug‘ullanish yosh bolalarda ularning yoshlari va organizmning taraqqiy etish darajasiga qarab vrachlar ko‘rigi tanlovida saralanib, tashkillanadi. Ana shu qoidalarga rioya qilingan holda davlatimizda yoshlikdan boshlangan jismoniy tarbiyaning keng ommaviylashishi nafaqat sog‘lomlashtirish, balki tug‘ma nuqsonlarning oldini olish, sog‘lom avlodni tarbiyalab yetishtirish, qolaversa kishilarning umrini uzaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031- son qarori. https://lex.uz/docs/ 3226019

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 5148-sonli qarori. https://lex.uz/docs/-5459047

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 15-yanvardagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo‘yicha sport sinovlarini tashkil etish va o‘tkazish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi 23-sonli qarori https://lex.uz/ru/docs/-5847372

4. Вайнер Е. Н. Валеология. Учебник для вузов. – Москва, Флинта, Наука, 2001. 286-с.

5. Стогова Л. И. Динамика некоторйх показателей тренированности подростков и юношей, занимаюшихся спортом. В кн. Актуалнйе вопросй врачебного контроля. – Москва, 1965. 114-с.

6. Qurbonov Sh. Q., Qurbonova Sh. Sh. Sport fiziologiyasi. – Qarshi, “Nasaf”, 2001. 158-b.