Forms and methods of cooperation between the institute and the community in improving the physical education of the younger generation

Farrukh VALIYEV¹

Tashkent Pediatric Medical Institute

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 2021

Received in revised form

20 March 2021

Accepted 15 April 2021

Available online

20 May 2021

Keywords:

charity,
COVID-19 coronavirus
pandemic,
sanitation,
selection,
primitive period,
doping-control.

ABSTRACT

The main direction is to educate the younger generation in sports, a healthy lifestyle, the pursuit of spiritual and physical perfection, love for the motherland, pride in their country. Establishment of local sports facilities to ensure the development of children's mass sports in Uzbekistan. The establishment of clubs in new sports, their provision with appropriate equipment and qualified sports coaches, the basis for the growing number of children and adolescents engaged in physical culture and sports from year to year. is coming.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasini takomillashtirishda institut va maxalla xamkorligining shakillari va usullari

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

xayriya,
COVID-19 koronavirus
pandemiyasi,
sanitariya-gigiyena,
seleksiya,
ibtidoiy davr,
doping bilan kurashish.

Yosh avlodni sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, Vatanga mehr-muhabbat, o'z yurti bilan g'ururlanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo'nalish sifatida belgilandi. O'zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishning ta'minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi. Yangi-yangi sport turlaridan to'garaklar faoliyatining yo'lga qo'yilishi, ularning tegishli jixozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta'minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o'smirlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo'lmoqda.

¹ Lecturer, Tashkent Pediatric Medical Institute. Tashkent, Uzbekistan.
E-mail: fvaliev1705@gmail.com.

Формы и методы взаимодействия института и общества в совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

благотворительность,
пандемия коронавируса
COVID-19, санитария,
отбор,
первобытный период,
допинг-контроль.

Основное направление – воспитание подрастающего поколения в спорте, здоровом образе жизни, стремлении к духовному и физическому совершенствованию, любви к Родине, гордости за свою страну. Создание местных спортивных сооружений для обеспечения развития детского массового спорта в Узбекистане. Создание клубов по новым видам спорта, их оснащение соответствующим оборудованием и квалифицированными тренерами по спорту – основа для растущего из года в год числа детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Ibtidoiy davrdan boshlab Jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama-yakka kurash mahoratiga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan. Uyg'onish davrida Jismoniy tarbiyaga e'tibor yanada kuchaydi. Gumanistlar Jismoniy tarbiyani o'quv dasturiga kiritishga uringanlar. Jismoniy tarbiyaga o'rta asrlarda Yevropada oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida karala boshlandi. J.J. Russo "Emil, yoki Tarbiya to'g'risida" deb atalgan pedagogik risolasida Jismoniy tarbiyaning bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini ta'kidlagan. 18-asrda asosan Russo g'oyalari ta'sirida Germaniyada paydo bo'lgan "insonparvarlik va yaxshi xulq maktablari" – filantropinlar Jismoniy tarbiyaning shakl va uslublarning takomillashuviga olib keladi. Gimnastika mashqlari maktab dasturlaridan mustahkam o'rin oladi. 19-asr oxiri va 20-asr boshida Fransiya, Buyuk Britaniya va boshqa mamlakatlarda Jismoniy tarbiyaning milliy tizimlari tarkib topdi.

O'zbekistonda Jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshgariyning "Devonu lug'otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan. "Alpomish" o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farxod va Shirin", Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul-vaqoye" ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va b.da jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma-xil namunalari xikoya qilinadi.

O'zbekistonda mustaqillik yillariga kelib Jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992-yilda (2000 yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport

to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 yilda Sog'lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999-yilda, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori Jismoniy tarbiyaning huquqiy asoslarini yaratdi.

Jismoniy tarbiyaning keng tarmoqli tizimi: oilaviy-maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog'cha yoshidagi), maktab yoshi, o'rta maxsus va oliy ta'lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayol) lar Jismoniy tarbiyasini o'z ichiga oladi. O'zbekistonda umumta'lim maktablaridagi Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon hisoblanib, Jismoniy tarbiya darslari, sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi. "Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standarta" bo'yicha 1–9-sinflarda haftasiga 2 soatdan Jismoniy tarbiya darslari joriy etilgan. O'quvchi-yoshlar o'rtasida Jismoniy tarbiyani yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash maqsadida 1999-yilda maxsus test sinovlari ishlab chiqildi. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun 3 darajali "Alpomish" va "Barchinoy" nishonlari ta'sis etildi. 1.588.298 nafar o'quvchi mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirdi (2002). Shuningdek, maktab o'quvchilari uchun "Umid nihollari", litsey-kollej o'quvchilari uchun "Barkamol avlod", oliy o'quv yurti talabalari uchun "Universiada" ommaviy musobaqalarini har 2 y.da o'tkazish yo'lga qo'yildi. Xalq o'yinlari va ommaviy sport turlari bo'yicha qar 2 yilda "Alpomish o'yinlari" festivali hamda "To'maris o'yinlari" o'tkazib kelinadi.

Jismoniy tarbiyaning ilmiy-amaliy asoslari va shu soha mutaxassislari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, oliy o'quv yurtlarining fakultetlari hamda bo'limlarida tayyorlanadi.

Yurtimizda sport va jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirishga qaratilgan sa'y harakatlar zahirida farzandlarimizning ajdodlariga munosib, jismonan sog'lom va barkamol bo'lib yetishishlaridek ulkan maqsad g'oyasi mavjud.

Madaniyat va sport ishlari vazirligi va uning tizim tashkilotlari, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuvini yanada yuqori pog'onaga ko'tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish maqsadida reja asosida ish olib borilmoqda.

Jumladan, 2015-yil sport tadbirlarini o'tkazish taqvim rejasiga muvofiq 9 oy davomida kompleks, xalqaro va respublika musobaqalari, o'quv-mashg'ulotlari yig'inini yuqori saviyada o'tishi ta'minlandi.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, viloyatlar hamda Toshkent shahar Madaniyat va sport ishlari boshqarmalari, hududiy bo'limlar tomonidan viloyat, shahar va tuman markazlarida, qishloqlarda, mahallalarda, istirohat bog'larida aholining keng qatlamlari o'rtasida joriy yilning 9 oy davomida jami 5120 ta ommaviy sport tadbirlari o'tkazilib, ularga 1,3 mln nafardan ortiq ishtirokchilar jalb etildi, shulardan 585,5 ming nafari xotin-qizlarni tashkil etdi.

Voyaga yetmaganlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida joylarda 4043 ta ommaviy sport musobaqalari o'tkazilib, ularga 867,8 ming nafar voyaga yetmagan yoshlar jalb etildi, shulardan 386,9 ming nafari qizlarni tashkil etdi.

O'zbekiston sport delegatsiyasining xalqaro musobaqalar va xalqaro o'quv mashg'ulotlar yig'inida ishtirok etishini ta'minlash maqsadida 228 ta Vazirlar Mahkamasining farmoyishi qabul qilingan. Mazkur farmoyishiga muvofiq xalqaro tadbirlarda 1632 nafar (103 %) (shundan 589

nafari qizlar) sportchilar ishtirok etib, 215 ta oltin (116 %), 232 ta kumush (116 %), 243 ta bronza (102 %) jami: 690 ta medallarni (111 %) qo'lga kiritishga musharraf bo'ldi.

Shuningdek, Respublikada milliy sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sport mahorati darajasini oshirish, milliy sport turlari qatorida Kurash, Belbog'li kurash, Turon yakka Kurashi, O'zbek jang san'ati turlari ishtirokchilari orasidan iqtidorli sportchi yoshlarni saralab olish hamda xalq o'yinlari ("Uloq-Ko'pkari", "Bel olish Kurash", "Chillak", "Dastak", "Qadama tayoq", "Happak", "Uch tosh", "Besh tosh", "Qirq tosh", "Arqon tortish", "Belbog' tortish", "Otda qiz quvdi", "Otda poyga", "Lanka", "Belbog' ustida Kurash") turlari ommaviyligini oshirish maqsadida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda.

Jumladan, 2015-yil 25-26 aprel kunlari "Keksalarni e'zozlash yili" davlat dasturida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash maqsadida 60 yoshdan oshgan (Kurash, Turon yakka Kurash, Belbog'li Kurash, O'zbek jang san'ati sport turlari bo'yicha faxriy polvonlar o'rtasida turnir o'tkazildi. Turnirda barcha viloyatlardan 107 nafar faxriy polvonlar ishtiroki ta'minlandi.

2015-yil 4-5 iyul kunlari, Sirdaryo viloyatining Yangier shahrida, bolalar yozgi dam olish oromgohlarida. Milliy sport turlari bo'yicha terma jamoalar a'zolari tomonlaridan mahorat saboqlari, master-klass ko'rgazmali chiqishlari o'tkazildi. Mingdan ortiq yoshlar o'z mahoratlarini oshirish uchun ko'rgazmali chiqishlarni kuzatdilar.

Shu bilan bir qatorda sport sohasini yanada takomillashtirish, sportchi va murabbiylarni maishiy yashash sharoitlarini yaxshilash ularga qulay shart-sharoitlarni yaratib berish maqsadida bir qator me'yoriy hujjatlar qabul qilindi.

Ayniqsa, 4 sentyabr kuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi"gi O'zbekiston Respublikasining Qonuni (yangi tahriri) qabul qilingani yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan katta e'tibordan dalolat.

"Sog'lom bola yili" Davlat dasturi ijrosini ta'minlash maqsadida ishlab chiqilgan yangi tahrirdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun avvalambor, o'zaro bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan va bir-birini to'ldiruvchi qator maqsadlarga erishishga qaratilgan.

Qonunda aholi, ayniqsa, yoshlar, imkoniyati cheklanganlarni jismoniy tarbiya va sportga yanada keng jalb qilish, mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirish, zamonaviy hamda samarali sport infratuzilmasini, uning moddiy-texnik bazasini shakllantirish, ta'lim va tibbiyot ta'minotini tartibga solish, yuqori toifali sportchilar tayyorlash, milliy sport turlarini rivojlantirish, doping bilan kurashishni kuchaytirish kabi muhim masalalar qamrab olindi.

Shuningdek, ta'lim muassasalari, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi va dam olish joylarida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish masalasiga alohida e'tibor qaratildi.

Milliy sport turlari hamda xalq o'yinlarini yanada rivojlantirish vazifasi Qonunda alohida modda sifatida kiritilib, xalqaro maydonda O'zbekiston milliy sport turlari hamda xalq o'yinlarining obro'sini mustahkamlashga e'tibor qaratishi zarurligi belgilandi.

Ushbu Qonunning qabul qilinishi yurtimizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, sport inshootlarimizni jahon va zamon talablariga javob berishi, ulardan samarali foydalanishni ta'minlash, yuqori malakali sportchilar hamda sport zaxiralarini tayyorlash, sohaning ilmiy-uslubiy va texnik ta'minotini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Olimpiya o'yinlarida, jahon chempionatlarida yuqori natijalarga erishgan mamlakat sportchilarini xar tomonlama qo'llab-quvvatlash yuzasidan qator chora-tadbirlarni amalga oshirdi. Jumladan Olimpiya o'yinlarida birinchi o'rinni egallagan sportchiga 100 ming, ikkinchi o'rin uchun 50 ming va uchinchi o'rin uchun 25 ming AQSh dollari miqdorida mukofotlar belgilandi. Mamlakat terma jamoa a'zolariga jahonning nufuzli

musobaqalariga sifatli tayyorgarlik ko'rish uchun istalgan sport inshootlaridan bepul foydalanish xuquqi, shuningdek, boshqa shart-sharoitlar yaratib berildi. Ana shunday imkoniyatlar O'zbekiston sportchilarining Sidney, Afina, Pekin, London olimpiadalarida muvoffaqiyatli qatnashishini ta'minladi.

Mamlakatda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni rivojlantirish, joylarda bolalar sportining moddiy bazasini yaratish, aholi yashaydigan joylarda bolalar sportining moddiy bazasini yaratish, hamda sport uskunalari va jihozlari bilan ta'minlash ishlarini yanada faollashtirish maqsadida, 2002 yilda "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzildi". O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Jamg'arma homiylik kengashining raisi etib saylandi. Qoraqalpog'iston Respublikasi Jo'qori Kenges raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari mintaqaviy filiallar xomiylik kengashlarining raislari etib tayinlandilar.

Yana shuningdek "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi "O'zbekiston Respublikasi-ning Qonuni yurtimizda, jismoniy tarbiya va sportni vazirlik, va uning tizim tashkilotlari, hamda quyi bo'g'irlarda jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlari samaradorligi ko'lamini oshirish borasida olib borilayotgan ishlar atroflicha tahlil qilinmoqda.

Respublikada 6 ta olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti, 8 ta oliy sport mahorati maktabi va 369 ta bolalar-o'smirlar maktabida ham o'quvchilarga Jismoniy tarbiyadan saboq beriladi. "Yoshlik" ko'ngilli sport tashkiloti, "Vatanparvar" mudofaaga ko'maklashuvchi tashkiloti, "Dinamo" sport klubi kabi sport jamiyatlari aholining turli qatlamlarini Jismoniy tarbiya Mashg'ulotlariga jalb etishga xizmat qiladi.

Talabalar jismoniy rivojlanishi, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlari xilma-xil bolganligi uchun oqituvchilardan mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarishda talabalarga individual yondashish hamda kasbiy pedagogik va amaliy tayyorgarlik darajasi yuqori bolishligini talab etadi.

Jismoniy tarbiya darslariga qoyiladigan talablar: jismoniy tarbiya darslari yoshlarni tarbiya jarayoni hisoblanib bir qator pedagogik, psixologik, tibbiy biologik va amaliy talablarga rioya qilinishi kerak. Ta'lim vazifalari tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari bilan birga olib boradi. Jismoniy tarbiya darslarida tartib intizom, diqqat, iroda, saranjomlik, dostlik, hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, mustaqillik hamda qiyinchiliklarni yengishda botirlik va qorqmaslik sifatlarini tarbiyalanadi. Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun albatta shu fazilatlar talab etiladigan jismoniy mashqlar, harakatlar yoki o'yinlar va musobaqalar tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida Vatan tuygusi va vatanparvarlik hissi sifatlarini tarbiyalashda katta e'tibor qaratiladi. Bu tadbir milliy qahramonlari, o'zbek mashhur sportchilari hayoti, O'zbekistonning sport bo'yicha jahon hamjamiyatida tutgan o'rni haqida suhbatlar.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tish jarayonlari: jismoniy tarbiya darslari samaradorligi ularni tashkil etish sharoitlari va talablariga bogliq. Ochiq havoda otkazilganda dars davomida jismoniy rivojlanish bilan birga tabiat omillari ta'sirida chiniqish muolajalari ham amalga oshadi. Jismoniy tarbiya darslariga iqlim va fasllarning ham ta'siri katta boladi. Dars o'tish joylari, sport maydonlari, sport zallarining holati va jihozlar bilan ta'minlanganlik talabalarni sport kiyimida bolishligi jismoniy tarbiya darslari jarayoniga oz ta'sirini korsatadi.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenyerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom yoshlarni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida ko'plab ishlar olib borilmoqda.

Mahalla sharoitida bolalarni ommaviy sport turlariga jalb qilish metodikasi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish orqali yoshlarni jismonan sog'lom etib tarbiyalash masalasi kun tartibidagi eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bu muhim va ustuvor vazifani talab darajasida ado etish uchun ushbu masalaning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganishga ehtiyoj seziladi.

Bugungi kunda mahallaning – ijtimoiy hayotni tashkil etish, jamiyatda ustuvor sanalgan vazifalarni har bir shaxs ongiga singdirish, yoshlarni milliy an'ana va qadriyatlar ruhida tarbiyalash borasidagi ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari va mas'uliyati ortib bormoqda. Chunki, o'zbek oilasida har bir yosh avvalo mahalla muhitida tarbiya topadi, unda shakllangan psixologik me'yorlar, o'lchamlarni, an'analarni ijobiy tarzda qabul qiladi.

Xalqning milliy madaniyati – milliy harakatli o'yinlar, raqslar va rang-barang sport turlari singari bitmas-tuganmas bilim va tajriba sarchashmasiga ega. SHu boisdan milliy harakatli o'yinlarni o'rganish, ularni keng jamoatchilik, ayniqsa yoshlar orasida targ'ib etish, ushbu faoliyatning ijtimoiy-psixologik jihatlarini tadqiq qilish, ularni o'quvchilarning jismoniy madaniyati jarayoniga keng va faol joriy etish ayni muddaodir.

Milliy sport o'yinlarini tashkil etish va o'tkazishning o'ziga xos ijtimoiy-psixologik xususiyatlari mavjud. SHuning uchun ham ushbu o'yinlarning nozik, o'ziga xos jihatlarini, amalga oshirilishi texnologiyasini bilishning ahamiyati katta. O'yinning bolalarni o'yinga chaqirish va to'plash, o'yinni boshlash uchun qur'a tashlash, o'yinni tamomlash kabi uning mazmunini to'liq ochib beradigan o'ziga xos xususiyatlarini bilmasdan turib sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni, jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va boshqalarni) tarbiyalash qiyin.

Shuni alohida ta'kidlash zarurki, ko'pgina ota-onalar mahallada OSO'lari borayotgan paytda bolalarini uydan chiqarishga turli xil munosabatda bo'ladilar. Ko'pincha, ota-ona bolaga javob bermaslikka harakat qiladi. Bolalar buni juda yaxshi bilishadi, shuning uchun o'rtog'ini uydan chaqirib olish yo'llarini qidiradilar.

Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish, kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy- amaliy ahamiyat kasb etuvchi, jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy malumotlarga ega qilish, shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha talim muassasalari, umumtalim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy

malumotlarga ega qilish bugungi kunimizning asosiy masalalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda mahalla va oilaning va boringki jamiyatning o'zni katta hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir qonun, farmon va qarorlar bu sohaning tez sur'atlar bilan taraqqiy etishiga, xalqaro maydonda O'zbekiston nufuzi va obro'sining oshishiga, qolaversa, aholining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning sportga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga olib keldi. Mamlakatda sog'lomlashtirish ishlari barcha ijtimoiy va ishlab chiqarish soha muassasalarida jonlandi, boshlang'ich sport jamoalarining ishlari faollasha boshladi.

Mamlakatda faoliyat yuritayotgan 584 ta bolalar va o'smirlar sport maktablari va ihtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari, 11 ta olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti hamda 8 ta Respublika oliy sport mahorati maktabida yuqori malakali, iste'dodli sportchilar tayyorlanmoqda. Malakali sportchilarni tayyorlash bilan birga, ommaviy sportni rivojlantirishda sport jamoalari, federatsiyalar va boshlang'ich sport jamoalari, tomonidan sezilarli ishlar amalga oshirildi. 1991-yilda yurtimizda 52 ta sport turi mavjud bo'lsa, 2000 yilga kelib ularning soni 70 taga yetdi. Bugungi kunda amalda bo'lgan 70 ta sport turidan 25 tadan ortig'i barcha hududlarda keng rivoj topib, ularni ommalashtirish uchun tegishli sharoitlar yaratilmoqda. Mazkur ishlar evaziga sport bilan shug'ullanayotganlarning soni yildan-yilga ortib bormoqda.

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi.

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 quyidagilar Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yana-da 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-gigiyena 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, korxona, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnika bazasini rivojlantirish yuzasidan katta ishlar amalga oshirildi. Xususan, Toshkent, Namangan, Jizzax, Farg'ona, Buxoro, Xorazm, Andijon, Samarqand, Guliston va boshqa shaharlarda xalqaro standartlarga javob beradigan qator sport majmualari qurildi. Toshkent shahridagi "Pahlavon", Jizzax shahridagi olimpiya zaxiralari kolleji sport majmualari va boshqalar shular jumlasidandir. 2000-yilga kelib mamlakatimizda sport inshootlari soni 7407 taga yetdi yoki 1992-yildagiga nisbatan 19 foizga ko'paydi. Ularni bunyod etishda, ayniqsa, murakkab sport inshootlari-stadionlar, suzish havzalari 100 taga yoki 87 foizga oshdi. Bundan tashqari, futbol maydonlari soni 2114 taga yoki 37 foizga ko'paydi. Asosiysi, yangidan barpo etilgan yoki rekonstruksiya yo'li bilan qayta tiklangan barcha sport sog'lomlashtirish maskanlari zamonaviy loyihalar, sharqona uslub va yuqori samaradorlik asosida tashkil etilayotgani, barcha sport turlari bo'yicha texnik malakalarni egallash imkonini beruvchi vositalar bilan jihozlanayotgani tahsinga loyiqdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bunday amaliy ishlar yaqin kelajakda yanada natijalar berishi shubhasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Vaynbaum Ya.S "Jismoniy tarbiya gigiyenasi" Toshkent "O'qituvchi" – 1988.
2. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" Toshkent. – 2005.
3. Sh. Xonkeldiev A., Abdullaev Yu., Kasach R., Xamraqulov A., T."Xasanov, M. Yuldashev "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" Farg'ona – 2010.
4. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi-inson omilini kuchaytirish garovi. Toshkent – 1999.
5. Arzikulov R.U. Solom turmush tarzi asoslari Toshkent – 2005. – 2-tom.
6. Mahkamov M, Sodiqov Q. "Sog'lom avlod yarataylik" Toshkent "O'qituvchi" – 1996.
7. Safarova D. "Valeologiya asoslari" O'quv qollanma. – Toshkent. – 2007.
8. Rassuov A.S., Xalimova D.A. "Sog'lom turmush tarsi" – Toshkent – Ibn Sino – 2003.
9. D.J. SHaripova, G.S. Fuzailova, G.A. Shaxmurova, M.T. Toirova, M. Turkmenova, D. Zufarova "Talabalrda sog'lom turmush tarzini shakllantirish" – Farg'onf – 2010.