

N.A. Xudayberdiyeva

OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI

/ O'quv qo'llanma /



**CHIRCHIQ
2025**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT
JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

N.A. Xudayberdiyeva

**OMMAVIY SPORTNI
RIVOJLANTIRISHNING
ILMIY ASOSLARI**

/ O'quv qo'llanma /

Ta'lim shakli: Magistratura (1-bosqich)

71010202 - Ommaviy sportni rivojlantirish va sportni targ'ib qilish

**CHIRCHIQ
2025**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining
2025 yil 10 martdagi 116 - I/CH-sonli buyrug'i asosida nashr
etishga ruxsat berilgan.

Ro'yxatga olish raqami O'Q – 0000184

ISBN 978-9910-721-58-8

5148



YŹK 796.034.2(075.8) X 87

8609



KBK 75.1ya73 X 87

7937



ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universitetining magistratura (1-bosqich) 71010202 - Ommaviy sportni rivojlantirish va sportni targ'ib qilish mutaxassisligi uchun mo'ljallangan bo'lib, ta'limning quyi bosqichlarida talabalar tomonidan egallangan bilim va ko'nikmalarni yanada kengaytirish hamda rivojlantirishga qaratilgan. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tomonidan joriy etilgan "Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari" fani dasturi asosida yaratilgan.

Unda magistrnlarning kasbiy faoliyat sohasiga doir maqsadlar tavsiflanadi. Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari yuzasidan talabalarni bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi. Bo'lajak mutaxassis kadrlarni ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari, shakllari va usullari bilan qurollantirish, maktabgacha bolalar muassasalarida, umumta'lim maktablarida akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarida, aholi turar joylarida va ishlab chiqarish korxonalarida ommaviy sport-sog'lomlashtirishni ilmiy tomondan asoslab berish va o'rgatish hamda ularni amaliyotga tatbiq etish malakasini hosil qilish nazarda tutiladi.

Mutaxassislikka oid ilmiy-nazariy tushunchalar turli xil tasdiqlovchi manbalar, savol-javoblar hamda turli xil topshiriqlar bilan mustahkamlanib, talabalar uchun sodda, tushunarli, ilmiy atamalar bilan bayon etiladi.

Ushbu o'quv qo'llanmadan universitetning jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabalari soha bo'yicha nazariy ma'lumotlarini boyitishi hamda soha mutaxassislari amaliy tavsiyalar olishda foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

Данное учебное пособие предназначено для специальности 71010202 - Развитие массового спорта и пропаганда спорта в магистратуре Университета физической культуры и спорта (1-й этап) и направлено на дальнейшее расширение и развитие знаний и навыков, приобретенных студентами на нижних этапах обучения. Создан на основе программы «Научные основы развития массового спорта», внедренной Узбекским государственным университетом физической культуры и спорта.

В нем описываются цели магистров в сфере профессиональной деятельности. Формирует знания, навыки и умения студентов по научным основам развития массового спорта. Предусматривается оснащение будущих кадров-специалистов научными основами, формами и методами развития массового спорта, научное обоснование и обучение массовой спортивно-оздоровительной деятельности в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, академических лицеях, профессиональных колледжах, высших учебных заведениях, по месту жительства населения и на производственных предприятиях, а также формирование навыков их внедрения в практику.

Научно-теоретические понятия по специальности подкрепляются различными подтверждающими источниками, вопросами-ответами и различными заданиями, излагаются простыми, понятными для студентов научными терминами.

Этот учебник может быть использован студентами физкультурно - спортивного направления университета для обогащения теоретической информации и получения практических рекомендаций.

ANNOTATION

This textbook is intended for the specialty 71010202 - Development of mass sports and promotion of sport in the Master's degree program of the University of Physical Culture and Sports (1st stage) and is aimed at further expanding and developing the knowledge and skills acquired by students at the lower stages of education. It was created on the basis of the program "Scientific foundations for the development of mass sports", implemented by the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

It describes the goals of the masters in the field of professional activity. It forms the knowledge, skills and abilities of students on the scientific foundations of the development of mass sports. It provides for equipping future specialist personnel with scientific foundations, forms and methods of mass sports development, scientific justification and training of mass sports and recreation activities in preschool institutions, general education schools, academic lyceums, professional colleges, higher educational institutions, at the place of residence of the population and at industrial enterprises, as well as the formation of skills for their implementation in practice.

Scientific and theoretical concepts in the specialty are supported by various supporting sources, questions and answers and various tasks, and are presented in simple, understandable scientific terms for students.

This textbook can be used by students of the university's physical education and sports department to enrich theoretical information and obtain practical recommendations.

Taqrizchilar:

K.D. Yarashev - “Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri

N.Sh. Yusupova - Guliston davlat universiteti “Sport turlari, kurash nazariyasi va uslubiyati” kafedrası v.v.b. dotsenti

Muallif:

Xudayberdiyeva Nodira O‘zDJTSU “Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish”
Abduyakubovna - kafedrası v.b. professori, Pedagogika fanlari bo‘yicha
falsafa doktori (PhD), dotsent.

/ Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari /.
O‘quv qo‘llanma. -T.: “O‘zDJTSU”, 2025. 113 - bet.

**©. “O‘ZBEKISTON DAVLAT
JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
(O‘zDJTSU), 2025**

KIRISH

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universitetining jismoniy tarbiya va sport universitetining magistratura (1-bosqich) 71010202 - Ommaviy sportni rivojlantirish va sportni targ'ib qilish mutaxassisligi uchun mo'ljallangan bo'lib, ta'limning quyi bosqichlarida talabalar tomonidan egallangan bilim va ko'nikmalarni yanada kengaytirish hamda rivojlantirishga qaratilgan. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tomonidan joriy etilgan "Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari" fanining

o

,

o

,

o O'quv qo'llanmasining asosiy mazmunini "Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari" fanini tashkil qilgan ma'ruza mashg'ulotlarining mazmuni qamrab olinib, ommaviy sportni rivojlantirishning muhimligi haqida talabalarga ma'lumot berish, fanning asosiy tushunchalari hamda fanga aloqador hukumat tomonidan qabul qilingan hujjatlar (qonunlar, qarorlar va farmonlar)ni o'rganishga aloqadordir.

o Qo'llanmada mavzular doirasida ilmiy terminlardan o'rinli foydalanishga ham e'tibor qaratilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni mazmun mohiyatining mavzuga singdirilishi, ommaviy sportni rivojlantirish orqali salomatlik va tinchlikni ta'minlash, kasalliklardan himoya qilish va yaxshi hayot kafolatini ta'minlash, talabalarga to'g'ri ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish, yaxshi uyqu olish va stressni boshqarish, o'zini takomillashtirish va hayotni yaxshi ko'rish uchun tushuncha va tavsiyalar berish, b'zlarini kasalliklardan himoya qilish va oldini oluvchi faoliyatlar va dasturlar tashkil etish hamda fanga aloqador hukumat tomonidan qabul qilingan hujjatlarni o'rganish alohida ahamiyatlidir. Shuningdek, milliy salomatlik dasturlari va strategiyalarni, salomatlikni ta'minlashga oid qonunlar, ovqatlanish sohasida o'ziga

x

b

s

Muallif mavzularni tushuntirishda ilmiy atamalarning izohlariga ham alohida to'xtalgan va sodda, aniq tushuntirib berishga e'tibor qaratgan. Har bir mavzuga oid topshiriq va savol-javoblar talabalarning imkon qadar mavzu bo'yicha ko'proq bilishlari uchun mo'ljallangan bo'lib, talabalarni har bir mavzu bo'yicha nazariy ma'lumotlarni to'la egallashlariga, so'ng mustaqil ishlashga da'vat etuvchi jarayondagi o'ziga xosliklar haqida amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan.

Qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistr talabalari uchun fanni o'zlashtirishda, soha doirasida o'rinli foydalanish ko'nikmasini shakllantirish uchun muhim manba sifatida xizmat qiladi. Undan universitetlarning jismoniy tarbiya yo'nalishi magistr talabalari hamda soha mutaxassislari foydalanishlari mumkin.

O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH TARIXI



REJA:

1. Insoniyat rivojlanishining dastlabki bosqichlarida ommaviy sportning kelib chiqishi.
2. Qadimgi dunyoda va o'rta asrlarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.
3. Yevropada jismoniy madaniyat va sport, zamonaviy davrda xalqaro sport tizimining shakllanishi (XIX asr-XX asr- XXI asrning boshlari)

TAYANCH SO‘Z VA TUSHUNCHALAR

Ommaviy sport, ko‘nikma, malaka, jismoniy tarbiya, ilmiy asoslar, tizim, sport musobaqalari, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, shaxs, boshqaruv, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, targ‘ibot-tashviqot, uzluksiz ta‘lim, sport tadbirlari, informatizatsiya, globalizatsiya, evolyusiya, model, musobaqa turlari, sport rituallari, resurs, jismoniy-intelektual resurs, metodika, nizom, pedagogika.

“Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari” fanini o‘qitishdan maqsad - ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari yuzasidan talabalarni bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iboratdir.

“Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari” faniga kirishning vazifalari - bo‘lajak mutaxassis kadrlarni ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari, shakllari va usullari bilan qurollantirish, maktabgacha bolalar muassasalarida, umumta‘lim maktablarida akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlarida, aholi turar joylarida va ishlab chiqarish korxonalarida ommaviy sport-sog‘lomlashtirishni ilmiy tomondan asoslab berish va o‘rgatish.

Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining asosiy davrlari:

Qadimgi dunyoda jismoniy tarbiya (miloddan avval VIII mingyillik - milodiy IV asr).

O'rta asrlar davrida jismoniy tarbiya va sport (V- XVII asrlar).

Yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XVIII – XIX asr oxiri).

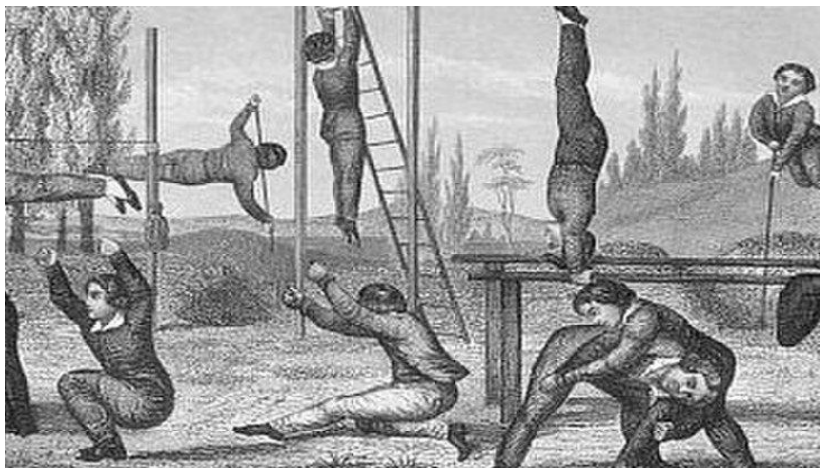
Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asrning boshlari – hozirgi kungacha)

Jismoniy tarbiya insoniyat madaniyatining muhim qismi sifatida qadimgi davrda vujudga kelgan.



Jismoniy tarbiyaning vujudga kelishida qadimgi odamlarning mehnat faoliyati, ongining rivojlanishi, harakatlarga bo'lgan tabiiy ehtiyoji muhim ahamiyat kasb etgan.

Quldorlik tuzimida jismoniy tarbiya harbiy xarakterga ega bo'lgan, harbiy-jismoniy tarbiya tizimlari va maxsus maktablar paydo bo'lgan.



O'rta asrlar davrida jismoniy ta'lim-tarbiya va jismoniy tarbiyaga dinning ta'siri kuchli bo'lgan.

Yevropa davlatlarida o'rta asrlar davrida ritsarlarni tarbiyalash harbiy-jismoniy tarbiya tizimi shakllangan.



Yevropa, oʻrta asrlarda jismoniy tarbiya

Oʻrta asrlarda xalq ommasi jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishi uchun imkoniyatlari chegaralangan edi.

Jahonning boshqa qitʼalarida xalqlarning jismoniy tarbiyasi anʼanaviy xaraktarga ega boʻlgan.

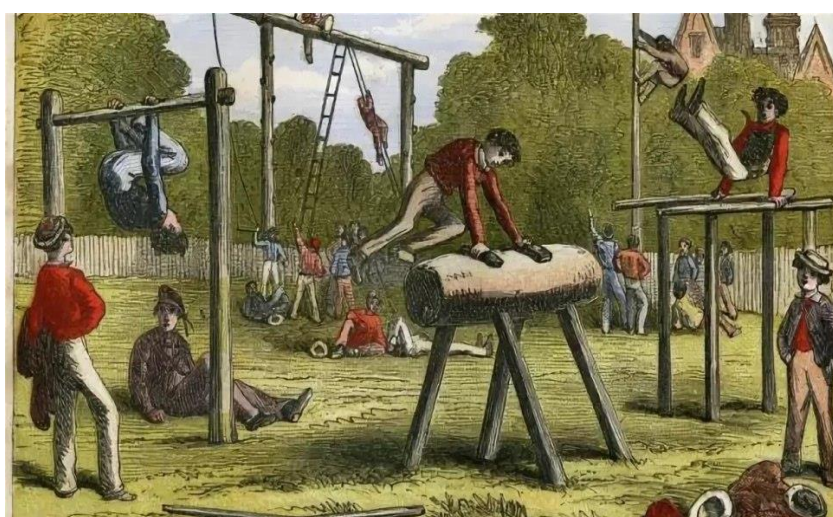
XX-asrning boshlarida fransuz professori Edmond Desbonne sport jurnallarida nashr etish orqali jismoniy tarbiyani ommaga targʻib qilishga muvaffaq boʻldi.



Angliya. Qoʻl jangi. XIX asr.



Angliya. Futbol. 1863-yil



XIX- asr. Sport gimnastikasi

Shu maqsadda fotografiya insonlarning e'tiborini jalb qilish usuli sifatida faol ishlatilgan.

Edmond Desbonne Yevropada fitnesni rivojlantirish uchun mustahkam poydevor bo'lgan sport klublari tarmog'ini ochdi.

Biroq, bu fitnes markazlari juda qimmat va badavlat odamlar uchun mo'ljallangan edi. Birinchi jahon urushi tugaganidan keyin ishchilar ham ushbu muassasalardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'ldi.

XX asrda zamonaviy fitness keng ommalashdi.

Eng mashhur sport turlaridan biri yugurish 1960-yillarda mashhur avstraliyalik murabbiy Artur Lidyord tufayli keng tarqaldi, u yugurishni ommalashtirdi va uning salomatlik va umr ko'rish davomiyligiga ijobiy ta'siri haqida ko'plab dalillar keltirdi¹.

¹ Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning asosiy yo'nalishlari:

🇺🇿 Ommaviy sport



🇺🇿 Bolalar sporti



🇺🇿 Xotin-qizlar sporti



🇺🇿 Yuqori natijalar sporti



Xorijiy davlatlarda ommaviy sportni tashkil etish tamoyillari, ya'ni jismoniy madaniyat va sport (JMS), ayniqsa, ommaviy sport yoki barcha uchun mo'ljallangan sport sohasida ijtimoiy- iqtisodiy muammolar, jamiyat birlashishi, yoshlarni zararli odatlardan saqlash, kasalliklarning oldini olish, o'rtacha umr ko'rish davrini uzaytirish va ularning sifat darajasini oshirish masalalarini hal etishi ma'lum. Shak-shubhasiz, ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lganligi uchun, sport xizmatlari xalqaro boshqarish va hamkorlikning muhim omilidir.

Ommaviy sport bo'yicha asosiy hujjat sifatida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha xalqaro xartiyani (1978 y.) va keyingi qo'shimchalar bilan to'ldirilgan Yevropaning sport xartiyasini (1992y.) keltirishimiz mumkin. Keltirilgan hujjatlarda belgilangan qoidalar ommaviy sportni rivojlanishini boshqarishni belgilaydi, ya'ni bu qoidalarga barcha mamlakatlar rioya qilishi va tasdiqlashi lozim. Asosiy qoidalaridan biri, mamlakatlarning ishtirok etishi va chetlashishi, birinchidan, ommaviy sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishda haq-huquqlarni cheklamaslik, ikkinchidan, hukumat sport inshootlari tarmoqlarini rivojlantirish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni yo'lga qo'yishi kerak².

Hujjatlarning mazmuniga ko'ra, turli mamlakatlar o'z ijtimoiy-iqtisodiy holatlaridan va siyosiy tuzilishidan kelib chiqqan holda, ommaviy sportning rivojlanishi va o'zining resurs bazasini tuzish, qayta tiklash va to'ldirishga imkoniyat yaratishi zarur.

Xorijiy davlatlarda sport musobaqalarini tashkil etish va boshqaruvda xorijiy tajribalarni joriy etish Ispaniyadagi Oliy sport kengashi Ta'lim va fan vazirligining alohida qismidir, Argentinada esa ijtimoiy (jamoat) masalalar bo'yicha vazirlikdir. Ularning zimmlariga JMSning rivojlanishida tug'iladigan savollar, ya'ni sportda yuqori marralarga erishishdagi ishtiroki, davlat mablag'ini ajratish va taqsimlash, xarajatlar ro'yxatini tuzish, sport muassasalariga ajratilgan yordam puli va qarzlarni taqsimlash, sport tadbirlari uchun moliyaviy mablag'lar ajratish yoki bekor qilish, moliyaviy mablag'lar ishlatilishini boshqarish, mutaxassislarni tayyorlashda takliflar kiritish, sport inshootlari qurilishi, shuningdek, sport jihozlari bo'yicha rejalar ishlab chiqish va qo'llashda ishtirok etish va boshqalardan iborat.

Ommaviy sportning rivojlanishida xorijiy tajriba shuni ko'rsatadiki, hududiy taqsimlanish tizimi davlat va hududiy boshqaruv idoralarining huquq va vakolatlarini chegaralaydi. Hukumat miqyosida boshqarishning asosiy funksiyalari

² Xudayberdiyeva N.A. Ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkillashtirish. O'quv qo'llanma. Chirchiq 2021.

bajarilsa, sportni boshqarishning viloyat va mahalliy idoralari ommaviy va barchaga mo'ljallangan sportni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi, bu xorijda ajralmas tushuncha sifatida qaraladi.

Germaniyada ommaviy sportni hududiy boshqarish tizimi yo'lga qo'yilgan bo'lib, uni boshqarish Konstitutsiya va Germaniyaning federativ tuzilishiga binoan yer masalasi hisoblanadi. Shuni ta'kidlash lozimki, Germaniyada yer darajasida sportni boshqarishning yagona tuzilishi yo'q. Sportni tartibga solish mexanizmi har yerda bir-biridan farq qiladi.

JMSning umumiy boshqarilishi, shuningdek, ommaviy sport masalalari federal hukumat, milliy sport tashkilotlari, shaharlar, palata va kommunalar bilan birgalikda hal etiladi. Aholining hududiy xususiyatiga qarab, ommaviy sport tashkilotlari xizmatlariga talab har xil joyda turlicha, shunga qaramay uning o'ziga xos bir xususiyati mavjud, maktabda sportni joriy etish va jismoniy tarbiya murabbiylarini tayyorlash, talaba-yoshlar sporti hamma uchun mo'ljallangan sport, avvalo, yoshlar, ayollar, qariya va nogironlar orasida, sport inshootlarining qurilishi, tuzilishi va zamonaviylashtirilishi, sportda yuqori natijalarga erishish hamda sport klubi va jamoalariga yordam berish.

Fransiyaning yoshlar va sport ishlari bo'yicha vazirligida sport bo'yicha 2 ta boshqarma, shu bilan birga, 6 ta idora - moliyaviy, xalqaro sportda yuqori natijalarga erishish, sport turlarining rivojlanish siyosati, markazlashtirilgan sportchilar tayyorlash muassasalarini boshqarish, fan, sport anjom va qurilmalari byurolaridir. Mashhur fransuz iqtisodchi olimining ta'kidlashicha, sportni rivojlantirishda mahalliy hukumat idoralari roli va harakati uchta yo'nalishga bo'linadi: aholi talabiga mos sport inshootlarini qurish va zamonaviylashtirish; aholining barcha guruhlariga mos jismoniy faollikni tatbiq etish va moliyalashtirishdir.

Barcha uchun mo'ljallangan sportni mahalliy yoki hududiy darajada boshqarish masalasi alohida e'tibor talab qiladi. Barcha uchun mo'ljallangan sport turlari doirasida aholiga sport xizmati ko'rsatish bir necha o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiysi mablag' sig'imi va ma'lumotlar sig'imi hisoblanadi.

Jismoniy sport inshootlari (JSI)ning qurilishi, jihozlanishi va faoliyat yuritishi katta mablag' talab qiladi, xizmat ko'rsatish turlarini kengaytirish tendensiyasi aholiga xizmat ko'rsatish majmuasiga qo'shimcha va shunga o'xshash xizmatlarni kiritish xarajatlarini oshishiga barqaror zamin yaratadi. Misol qilib, mehnat resurslarini keltirishimiz mumkin, bunda nafaqat murabbiy va boshqaruv

personalining bilim malakasi doim oshib boradi (bu o'z-o'zidan oylik maoshining oshirilishiga sabab bo'ladi), balki ularning ishlariga ham talab ortadi - ma'lumot yuklamasi kengayadi, yangi o'quv uslubi, mashg'ulot o'tkazishning yangi turlari va vositalari paydo bo'ladi va boshqalar. Iste'molchilar sog'lig'i mutaxassislarning ishlariga bog'liqligini hisobga olib, bu borada xarajatlarni qisqartirish mumkin emas. Shunindek barcha uchun mo'ljallangan sport muassasalarining rivojlanishidagi asosiy muammolar resurs bilan ta'minlanganlikka borib taqaladi, uning toifalariga moliyaviy, mehnat, moddiy va ilmiy-axborot resurslari kiradi. Shunga taalluqli holda, barcha uchun mo'ljallangan sportni boshqarish sport tashkilotlarining maksimal darajada resurs bilan ta'minlashga erishishga qaratilgan.

Moliyaviy resurslar. Xalqaro qonunchilik ommaviy sport masalalarini yechishda davlat mablag'i - milliy, mahalliy va hududiy resurslardan foydalanishga chaqiradi. Lekin keltirilgan misollar shuni ko'rsatadiki, ommaviy sportning rivojlanishida xarajatlarning ortishi tufayli yagona manbadan olinadigan moliyaviy ko'mak muammolarni hal etmaydi. Shuning uchun ommaviy sportni rivojlanishida ko'p tarmoqli moliyaviy ko'mak zarur. Misol uchun, Ispaniya Oliy kengash mablag'i - har yili davlat byudjetidan ajratiladigan pul, hukumat o'rnatgan narxlardan olingan daromad, ma'muriy idora va davlat birlashmalari tomonidan ajratilgan pullaridan, hadya, meros, vasiyat, mukofot pullardan, davlat normativ aktlari taqdim etadigan iqtisodiy imtiyozlardan, xususiy mulkdan keladigan daromad, qarz va kreditlardan keladigan mablag'dan foydalanishni ta'kidlaydi.

Sport uchun sarf etiladigan xarajatlarning rivojlangan Yevropa mamlakatlarida YAIM bo'yicha 0.2-2 %ni (yoki o'rtacha 2 mlrd. AQSH doll.) tashkil etadi, xarajatlarning qolgan katta qismi esa boshqa manbalar yordamida moliyalashtiriladi. Germaniya, Buyuk Britaniya, Finlyandiya, Shvetsiya va Daniyaning davlat sport byudjeti Fransiya mahalliy sport byudjetining 20 %idan kamroq qismiga to'g'ri keladi, Italiyada 30 %, Ispaniya va Portugaliyada esa 40 %ni tashkil qiladi. Hududiy, o'z-o'zini boshqarish idoralari va davlat boshqaruvidagi umumiy sport byudjeti Buyuk Britaniyada - 95 %, Germaniyada - 98 %, Ispaniyada - 76 %, Finlyandiyada - 85 %, Fransiya - 77 %, Shvetsiyada - 90 % va Italiyada - 57 % ni tashkil qiladi.

Finlyandiyada ommaviy sportni rivojlantirish va mamlakatning barcha fuqarolari sport faoliyatini olib borishi uchun, hukumat tomonidan belgilangan tartib asosida moliyaviy ko'mak va davlat tomonidan ajratilgan imtiyozli kreditlar bilan barcha zaruriyatlarni bartaraf etilmoqda.

Fransiya Respublikasining Jamiyatda sport va jismoniy faollikni tashkil etish va oshirish haqidagi qonunida (1984 y., o'zgartirish va qo'shimchalar kiritilgan) sport tashkilotlarining davlat tomonidan ko'mak qabul qilish tartiblari keltirilgan. Bunday ko'mak ko'rsatishdagi asosiy shartlardan biri vakillik vakolatining mavjudligidir. Maktab va universitet sport uyushmalari ham davlat, ham mahalliy o'z-o'zini boshqarish idoralaridan yordam olishadi. Nomi keltirilgan uyushmalar o'zlariga tegishli sport inshootlari va sport jihozlaridan foydalanish imkonini ta'minlab beradi. Fransiyada davlat byudjetining 0.2 % mablag'i sportga ajratilgan. Moddiy resurslar - jismoniy sport inshootlari tarmoqlari³.

Xalqaro sport to'g'risidagi qonunchilik shuni ta'kidlaydiki, ommaviy sportda ko'zlangan natijalarga erishishda hukumat, davlat idoralari va nodavlat tashkilotlar sport inshootlari, qurilmalari va jihozlaridan foydalanish va tashkil etish bo'yicha har bir yo'nalishda o'z harakatlarini birlashtirgan holda kuchaytirishlari zarur. Yoshlarni sport bilan band bo'lishlarida jismoniy tarbiya va sportning zarur qurilma va jihozlar bilan ta'minlanishiga e'tibor qaratilmoqda. Bunda sport inshootlari tarmoqlarini rejalashtirish masalalari davlat idoralarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ispaniyaning Sport oliy kengashi sport jihozlari va inshootlarining rivojlanishi va zamonaviylashtirilishi bo'yicha rejalar ishlab chiqish va amalga oshirishda ularni bajarish bo'yicha qo'mitalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'ymoqda. Shu bilan birga jamoat uchun mo'ljallangan, davlat tomonidan moliyalashtirilgan sport inshootlarining rejalashtirish va qurilishi, uning ko'pchilik tomonidan foydalanilishini, kun davomida uning bandligi, har xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan fuqarolar, jismoniy nuqsonga ega bo'lgan kishilar hamda qariyalar ham foydalana olishini hisobga olib amalga oshiriladi.

Fransiya qonunchiligi, ayniqsa, sport jihozlari bo'yicha masalalarni qattiq nazorat qiladi. Masalan, sport qurilmalari egasi bu haqda ma'muriyatga bayyonnoma tuzishi uchun ariza berishga majburliklari to'g'risida qonuniy me'yor mavjud. Bu yerda ko'pchilik birlashmalar ommaviy sportni rivojlantirishda quyidagi muhim omillarni keltiradi:

- sport inshootlarining ta'minoti;
- yoshlar sportini rivojlantirish siyosatini tuzish;
- sog'lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etish.

³ Xudayberdiyeva N.A. Tadbirlarni tashkil etish, inson resurslari va volontyorlik faoliyati. Darslik. Tafakkur qanoti. Toshkent 2023.

Shunday tajribani Daniya munitsipal idoralari ham amalga oshirmoqda, sport tashkilotlari zarur jihozlar bilan bepul ta'minlanmoqda yoki jihozlar ijaraga olinishida engilliklar kiritilmoqda.

Germaniyada sport tashkilotlariga ma'muriy xarajatlar to'lovi bo'yicha masalalarni hal etish uchun o'z mablag'lari kamlik qilganda, sport anjomlari va jihozlarini sotib olishda, o'quv-mashq ishlarini olib borishda moliyaviy ko'mak beriladi. Undan tashqari, sport inshootlari qurilishiga bo'lgani kabi, mehnat resurslariga ham quyidagi maqsadli subsidiyalar ajratilishi mumkin, "Sport inshootlarini qurish va ta'mirlash - Yer va munitsipalitetlar xarajatlarining muhim bir bo'limi hisoblanadi. Bu maqsadlarga erishish uchun milliard yevro sarf qilinadi". Ma'lumki, qurilish va jihozlash ishlari hamda sport inshootlari uchun jihozlar sotib olishda muhim investitsiyalarni talab qiladi, shuning uchun Germaniya va Fransiyaning kundalik amaliyotida klubni boshqarishda munitsipal sport jihozlarini, ularni saqlab turish va ijarada olib turishning ko'p xarajatliligiga qaramay, bepul taqdim etilmoqda.

Mehnat resurslari. Xalqaro qonunchilik shuni ta'kidlaydiki, FKS sohasida ta'lim berish, kadrlar bilan ta'minlash va boshqaruv tizimi malakali personallar bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. Bunda barcha personal tegishli malaka va tayyorgarlikka, shuningdek, ixtisosligiga mos keladigan darajani ta'minlash maqsadida o'z malakasini oshirib borishi kerak. Undan tashqari, ilgari ta'lim olgan va ular orasidan tanlab olingan ko'ngilli personallardan ham foydalanish mumkin.

Ommaviy sport yoki barcha uchun sport ijtimoiy-iqtisodiy muammolarni yechishda asosiy tamoyillarni o'rganish Xorijiy mamlakatlarda "Sport to'g'risida" gi qonunchilik ushbu tarmoqdagi kadrlar resursi bo'yicha barcha masalalarni, shuningdek, turli toifadagi personallarning ish haqlarini tartibga soladi. Bunda munitsipal sport xodimlari - sport ishlari bo'yicha direktor, sport ishlari bo'yicha muavin, sport bo'yicha instruktor, aholining maxsus guruhlar uchun ish haqi, davlat byudjeti hisobidan to'lanadigan sport bo'yicha instruktorlarning malakasini munitsipal sport qo'mitasi belgilaydi.

Fransiyada, shuningdek, murabbiy personallarni tayyorlash standartlari qattiq tartibga solib turiladi. Xususan, maxsus diplom -ta'lim berish, jismoniy tarbiya va sport faoliyatini tashkil etish, shuningdek, taqdirlashda ushbu faoliyatni boshqarish hamda o'qituvchi, murabbiy, instruktor, tarbiyachi va shunga o'xshash xodimlarning o'z vazifalarini bajarishlariga ruxsat beruvchi hujjat hisoblanishi belgilab berilgan.

Finlyandiyada JMS sohasida mutaxassislar va o'qituvchilarni tayyorlash 11 ta jismoniy tarbiya va sport markazlari hamda o'quv muassasalarida olib boriladi. Masalan, Vierumyaki sport va jismoniy tarbiya instituti eng yaxshi sport markaziga ega, uning faoliyati "rivojlantirish, ishlab chiqarish va sotish" biznes-g'oyasiga asoslangan. Markaz rivojlangan infratuzilmaga ega, markazda 110 nafar shtat xodimlari mavjud, yil davomida zaruratga ko'ra yana 800 nafar shtatdan tashqari xodim olish imkoniga ega.

Sport murabbiylarini tayyorlash ta'lim tizimi 3-4 yil davom etadi. Xarajatlarning bir qismini markaz Ta'lim vazirligi hisobidan qoplaydi. Xarajatlarni qoplay olmaydigan tashkilotlarga davlat tomonidan ajratiladigan mablag' atigi 10 % ni tashkil qiladi. Daromadning 38 %i ishchilarning maosh puliga sarflanadi. Ilmiy-axborot resurslari. So'nggi yillar davomida JMS yo'nalishida ilmiy-axborot resurslari muhim ahamiyatga ega bo'lib kelmoqda. Keltirilgan resurslarni qonuniy 2 turga ajratish mumkin - sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, murabbiy va sport xodimlari faoliyatida ilmiy-axborot tizimlarini joriy ettirish.

Finlyandiyada sport ishlari bilan shug'ullanuvchi tashkilotlar to'g'ridan-to'g'ri davlat tomonidan moliyalashtirish huquqiga egadirlar. Shundan 20 % dan kam JMS yo'nalishida murabbiylarni tayyorlash ta'lim vaqti, ilmiy tadqiqot yo'nalishiga kiritiladi. Bundan tashqari, davlat, sport va jismoniy tarbiya sohasida tadqiqot olib borayotgan boshqa har qanday tashkilotlarni ham qo'llab-quvvatlaydi. Fransiyaning etakchi sport telekanallarining umumiy mablag'i 1.3 mlrd. frankni tashkil qiladi.

Germaniyada har xil kompaniya va dasturlar, vazirlikda oila, qariyalar, ayol va yoshlar masalalari bo'yicha "Harakat, o'yin va sport qariyalar xizmatida" shiori ostida ko'pgina tashkilotlar va Germaniya sport ittifoqi bilan birgalikda loyihalar orqali ommaviy sportni targ'ib qilish muhim o'rin egallaydi.

Musobaqa tamoyillari asosida ishlab chiqilgan loyihaning asosiy maqsadi bir qator maxsus tashabbuslar tanlovi va ularning mukofotlanishi, kelgusida barcha aholi uchun mos keluvchi sportning rivojlanishini rag'batlantirishga yo'naltirilgan loyiha, faoliyatning har xil turlari hamda uning barcha imkoniyatlaridan sport bilan shug'ullanuvchi katta yoshdagi va boshqa turli yoshdagi guruh kishilarining foydalanishidan iborat.

Xorijda ommaviy sport, birinchi o'rinda, aholining sog'lomlashtirilishi, o'z-o'zini boshqarishga erishish, o'z fikrini bayon etish va rivojlanish, shuningdek, ijtimoiy bo'lmagan hodisalarga qarshi kurashish mexanizmidir. Shuning uchun

hukumat aholini ommaviy sport bilan shug‘ullanishini o‘z oldiga muhim maqsad qilib qo‘yib, ommaviy sportni rivojlantirish masalalariga katta ahamiyat beradi.

Ommaviy sportni rivojlantirish jarayonining asosiy tavsifi quyidagilardan iborat: ommaviy sportni qo‘llab-quvvatlashda hukumatning, shuningdek, ushbu sohada faoliyat yuritayotgan turli shakldagi tashkilotlarning rolini oshirish, ommaviy sportda profilaktika va sog‘lomlashtirish tadbirlaridan foydalanish, noijtimoiy hodisalarning oldini olish va yoshlarning axloqiy, estetik va intellektual rivojlanishida sportdan samarali foydalanish.



Rivojlangan mamlakatlarda sport reklamalari va ulardan foydalanish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport reklamalarining mazmuni yirik stadionlar, o‘yin maydonlari, otchoparlar, velotreklar, ko‘cha, xiyobonlardagi sportga doir reklama, afishalar, shuningdek, televideniyeining barcha kanallari tarkibida mavjud bo‘lgan sport reklamalarida namoyish etiladi. Sport inshootlari, televideniyealarda namoyish etilayotgan reklamalarda o‘tkazilayotgan musobaqalar, dongdor klublar, komandalar, sportchilar qatori, sport buyumlari, jihozlari, sportchilarning iste’mol qiladigan ichimliklari va boshqa turlar ko‘proq o‘rin oladi.

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, murabbiylar, yetuk sportchilar, sport faxriylari, rahbar xodimlar, ayniqsa, olimlar katta faoliyat ko‘rsatadilar. Ular ma’ruza o‘qish, suhbat o‘tkazish, sportcha chiqish va turli sport musobaqalarini tashkil qilish usullaridan keng foydalanishlari zarur. Shuningdek, targ‘ibot ishlarining ta’sirchanligi, ilmiyligi, haqiqiyliigi va aholining qiziqishlarini e’tiborga olgan holda bo‘lishini ta’minlash lozim.

Ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish bilan birgalikda, uning taraqqiyotidagi asosiy bosqichlar, omillar ham yoritib borilmoqda. Bunda sportlotto, stadionlardagi qatnashib kelayotgan

tomoshabinlarning soni, homiylarning amaliy jihatdan ko'rsatayotgan moddiy yordamlari ham o'z ifodasini topmoqda.



Sport tadbirlarining zamonaviy rivojlanish bosqichl



OMMAVIY SPORTNING YO'NALISHLARI

Ommaviy, yoki "hamma uchun sport", ya'ni har qanday musobaqalarda qatnashish yoki sport unvonini olish uchun emas, balki jinsi, yoshidan qat'i nazar, davolash yoki dam olish maqsadida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir.

Salomatlik holati alohida ahamiyatga ega. Inson salomatligi ham biologik omillar, ham ijtimoiy jihatdan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport qator kasalliklarning oldini olish va kamaytirishga xizmat qilmoqda. Umumiy madaniy aloqalar uning boshqa ijtimoiy hodisalar bilan ko'p qirrali aloqalari natijasida vujudga keladi.

Asosiy maqsad va muhim omil - aholini (ayniqsa, yoshlarni) jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishi hisoblanadi.

Ommaviy sport nima? - "Eng yuqori yutuqlar sporti" deb ham ataladigan katta sportdan farqli o'laroq, ommaviy sport "hamma uchun sportdir".

Ommaviy sport har kimga Olimpiya Xartiyasida e'lon qilingan sport bilan shug'ullanish uchun o'zining ajralmas huquqini amalga oshirish imkonini beradi.

Ommaviy sport ulkan salohiyatga ega, chunki u nafaqat shaxsning shakllanishiga, jismoniy va ruhiy fazilatlarini rivojlantirishga, balki hayot sifatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi⁴.

Ommaviy sportning ahamiyati.

- Har bir inson hayotida kamida bir marta ommaviy sport bilan shug'ullangani shubhasiz. Uning yordami bilan butun dunyodagi odamlar o'zlarining jismoniy fazilatlari va motor qobiliyatlarini yaxshilash, sog'lig'ini yaxshilash va ijodiy uzoq umr ko'rish imkoniyatini qo'lga kiritadilar. Ommaviy sportda musobaqalar insonning jismoniy faolligini oshirish uchun rag'batdir.

- Ommaviy sportning o'ziga xos xususiyati uning aholining keng ommasi uchun ochiqligidir.

- Ommaviy sportning maqsadi:

- har bir insonning sport bilan shug'ullanishi uchun imkoniyat yaratish,
- aholining keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga jalb etish, salomatligini mustahkamlash, jismoniy salomatligini mustahkamlash, faol dam olish, mehnat unumdorligini oshirish va jismoniy barkamollikka erishishdan iborat.

Zamonaviy sport rivojlanishining eng xarakterli tendentsiyasi

- Zamonaviy dunyoda sport rivojlanishining eng xarakterli tendentsiyasi uzoq vaqtdan beri professional bo'lib kelgan elita sporti va ommaviy sport o'rtasidagi ziddiyatdir.

- Kasb sifatida sport insonparvarlik tamoyillarini yo'qotmoqda: sportchilar, murabbiy va sportchi, sportchi va sportchi o'rtasidagi munosabatlar, homiylar qat'iy shartnoma shartlari bilan belgilanadi.

- Salomatlik eng muhim insoniy qadriyat degan qadimiy madaniy g'oya har qanday holatda ham muvaffaqiyatga erishish munosabati bilan chetga surildi.

- Aksincha, asosan tarbiyaviy, tayyorgarlik va amaliy sport turlari sog'lomlashtirish va dam olish vazifalari, aholi salomatligini mustahkamlash, o'zini o'zi anglash, o'zini namoyon qilish va rivojlantirishga erishish mexanizmi, shuningdek, uning insonparvarlik salohiyati va madaniy istiqbollarini ko'rsatadigan asotsial hodisalarga qarshi kurash vositasidir.

⁴ Xudayberdiyeva N.A. Ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkillashtirish. O'quv qo'llanma. Chirchiq 2021.

Bir necha o'n yilliklar davomida sportning jamiyat hayotiga va odamlar ongiga ta'sirini oshirish tendentsiyasi doimiy ravishda kuzatilmoqda.

• Zamonaviy sport jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab oladi, jamiyat hayotining asosiy sohalari:

• iqtisodiyot, siyosat, ta'lim, tibbiyot, farmakologiya va boshqalarga ta'sir ko'rsatadi, milliy munosabatlar va axloqiy qadriyatlarga ta'sir ko'rsatadi;

• odamlarning turmush tarzidagi moda tendentsiyalarini shakllantiradi.

• Bugungi kunda sport, sog'liqni saqlash, texnik, boshqaruv, ta'lim va ilmiy tashkilotlarni, shuningdek, sport industriasini, ommaviy axborot vositalarini, sport kiyimlari va anjomlari ishlab chiqarishni va boshqalarni o'z ichiga olgan sanoatning bir turiga aylandi.

Mamlakatimizda professional, ommaviy sportni, shu jumladan sport o'yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash, ilg'or xalqaro tajribani hisobga olgan holda, sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, barcha sport turlari bo'yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etish, nosog'lom sport raqobatiga va taqiqlangan preparatlar ishlatilishiga qarshi tizimli choralar ko'rish nazarda tutilgan.

Ommaviy sportning maqsadi - jismoniy rivojlanishni yaxshilash, sog'liq va faol dam olishni yaxshilash.

Ommaviy sport yoki sport harakati keng raqobat va yuqori jismoniy mashqlar muhim o'rin tutadi, ammo borgan sari ular jismoniy tarbiya vositasi sifatida ko'riladi.

Bu bir qator aniq vazifalarni hal qilish bilan bog'liq:

- jismoniy rivojlanish va jismoniy moslashtiriladi;
- tananing individual tizimlarining funktsionalligini oshirish;
- umumiy va professional ishlashni yaxshilash;
- hayotiy ko'nikma va qobiliyatlarni o'rganish;
- jismoniy kamolotga erishish;
- dam olish vaqtini o'tkazish yoqimli va foydalidir.

Ommaviy sportning vazifalari asosan jismoniy madaniyatning vazifalarini takrorlaydi, ammo muntazam mashg'ulotlar va treninglarning sport yo'nalishlariga mos ravishda amalga oshiriladi. Yoshlarning muhim bir qismi maktab yillarida, hatto maktabgacha yoshdagi ayrim sport turlari ham ommaviy sport elementlariga qo'shiladi.

Bugungi kunda aholining barcha qatlamini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson hamda oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlik hamda etuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ'ib etish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi echimini kutmoqda. Qator sport muassasalarining moddiy-texnika bazasi zamon talablariga javob bermaydi, sport inshootlaridan samarali foydalanish darajasi pastligicha qolmoqda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Asrlar davomida odamlar o'rtasidagi muloqotga bo'lgan ehtiyoj yozishmalar orqali amalga oshirilib kelingan. Keyin telegraf va telefon paydo bo'ldi, bu xabarlarni yetkazib berishni sezilarli darajada tezlashtirdi. Endi internet biz uchun yangi mo'jiza yaratdi - "real vaqtda" vizual aloqa. Ko'p jihatdan, buning uchun butun dunyo bo'ylab inson hayotining turli lavhalalarida sodir bo'layotgan globallashuv jarayonlari uchun minnatdorchilik bildirishimiz kerak. Sport bozorlari ham jamiyatda va dunyoda sodir bo'layotgan global jarayonlarga juda sezgir munosabatda bo'ldi. Sport jamoatchiligi subyektlari o'z faoliyatida paydo bo'layotgan global imkoniyatlardan nafaqat biznes korporatsiyalarida, balki "Olimpiya" deb nomlanadigan Oliy sport musobaqalarida ham foydalanishni boshladilar. Sport hamma joyda global o'zgarishlarga asoslangan yangi qoidalar asosida rivojlana boshladi.

Ilmiy jamoatchilikda bunday yangilik paydo bo'lishi va ushbu hodisaning keng tarqalgan ta'riflaridan birini talqin qilishda o'tgan asrning oxiridan boshlab globallashuv jarayonlarini o'rganib chiqqan amerikalik sotsiolog Roland Robertson nomi bilan bog'lash mumkin. Dastlab u dunyo va odamlar bilan kechayotgan jarayonlarni sotsiologiya nuqtayi nazaridan ko'rib chiqdi. Ammo tez orada globallashuv yanada kengroq va ko'proq universal hodisa ekanligiga amin bo'ldi.

Moskva davlat universiteti global jarayonlar fakultetidagi 2011-yil aprel oyida bo'lib o'tgan ma'ruzasida M.V. Lomonosov: "Globallashuv kontsepsiyasi dunyoni siqishni va umuman olamni xabardorligini kuchaytirishini anglatadi ..." degan fikri mazmunida mahalliy yoki hududiy makon globallashuvning asosiga aylandi.

Dunyo miqiyosida ishlab chiqarish davri uchun misli ko'rilmagan imkoniyatlar paydo bo'ldi, bir vaqtda bu to'plovchi qismlarni Indoneziyadan sotib olish mumkin, Xitoyda ishlab chiqariladi va Germaniyada sifat nazorati amalga oshiriladi.

Agar globallashuv sport maydoniga taalluqli bo'lsa, bu eng muhim yutuq - bu butun dunyo bo'ylab sportchilar, murabbiylar, hakamlarning harakatlanish erkinligi va eng kuchli sportchilarni turli loyihalarga qo'shilish qobiliyatidir. Ushbu omil sport tadbirlarining sifatini oshirishga, iste'molchilar va reklama beruvchilarning sport ko'rsatkichlari talabini yaratishga va jahon sport bozorlarini kengayishiga yordam beradi. Shu tariqa sportchilar, murabbiylar, sport translyatsiyalari uchun bozorlar, sport ovqatlanishni ishlab chiqaruvchilar uchun bozorlar, sport tibbiyoti bozorlari va boshqalar paydo bo'ldi. Media kanallari yordamida dunyo bo'ylab "eng yaxshilarini" joylashtirish va targ'ib qilish g'oyasi televideniyaning barcha global sport-tijorat jarayonlari uchun yetakchi tarmoq va katalizatorga aylantirdi. Reklama beruvchilarning, u yoki bu tarzda sport bilan bog'liq mahsulotlarni (ichimliklar, sport bilan oziqlantirish, dori-darmon vositalari) ishlab chiqaruvchilarning manfaatlarini hisobga olgan holda, butun dunyoda sport sohasi mahsulotlari va xizmatlari iste'molchilarining katta auditoriyasi paydo bo'ldi. Shu bilan birga, sport tashkilotlari o'rtasidagi raqobat ham global miqiyosga ega bo'ldi. Sportda globallashuvning boshqa o'ziga xos belgilari paydo bo'ldi, ular orasida o'sish toifalari ajralib turadi:

- xalqaro sanoat, ilmiy ishlab chiqarish va texnologik almashinuvning o'sishi;
- butun dunyo bo'ylab sport turlari migratsiyasi jarayonining o'sishi; (rivojlanishi)
- xalqaro siyosiy, axborot, madaniy, sport aloqalarining o'sishi.(taraqqiyoti)

Global o'zgarishlarning asosiy g'oyasi sifatida xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan turli omillarning (masalan, yaqin iqtisodiy va siyosiy aloqalar, madaniy va axborot almashinuvi) ma'lum bir mamlakat va uning aholisi ta'sirining muqarrarligini tasavvur qilish mumkin. Axborot sohasi globallashuv davrida u yoki bu tarzda ingliz tilida so'zlashadigan bo'lib qoldi. Muloqotning qulayligi va samaradorligi uchun dunyoning qaysi qismida ishlashingiz va qaysi arenalarda o'ynashingizdan qat'iy nazar, o'zingizni ingliz tilini bilish bilan qurollantirishingiz kerak.

Globallashuvning eng qudratli omili - moliyaviy va iqtisodiy - to'lov vositasi sifatida dunyo bo'ylab Amerika dollarining tarqalishi orqali xalqaro savdo tizimini, xalqaro to'lov tizimini va xalqaro iste'mol tizimini barpo etishga imkon berdi. Oxir oqibat dunyodagi barcha global o'zgarishlarning manzilini aynan iste'molchi tashkil etadi.

Siyosiy sohada globallashuv g'oyasi shundan iboratki, muammo alohida davlat yoki bir nechta davlatlar darajasida baholanishi kerak. Muammolar dunyoda sodir bo'layotgan global jarayonlar asosida shakllantirilishi, yechilishi kerak va davlatlarning rahbarlari har doim ham ushbu jarayonlarni boshqarmaydilar yoki ularga rahbarlik qilavermaydilar. Shuningdek, davlat muassasalariga bog'liq bo'lmagan trans milliy korporatsiyalar va tashkilotlar soni juda ko'p. Sport sohasida bular, albatta, Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ), Xalqaro sport federatsiyalari (XSF) va sport-biznes korporatsiyalaridir (sport ligalari).

Globallashuv sportni rivojlantirish bo'yicha o'z tuzatishlarini kiritishda davom etmoqda, bu xalqaro va mehnat hamda resurslarning migratsiyasi yuqori bosqichini anglatadi. Dunyoning aksariyat xalqaro sport tashkilotlari sportchilar uchun yagona bozorga aylanmoqda, shuningdek, ularning faoliyati mintaqalar uchun ochiqdir. So'nggi yigirma yil ichida odatdagi birlashtirilgan jadval musobaqalariga (USP) qo'shimcha ravishda xalqaro sport musobaqalarining mutlaqo yangi formatlari paydo bo'ldi:

- Futbol bo'yicha "UEFA Chempionlar Ligasi";
- Voleybol bo'yicha "Jahon Ligasi";
- Aralash yakkakurash turlari bo'yicha "M-1 ligasi";
- "Qit'a xokkey ligasi";
- Basketbol bo'yicha VTB Birlashgan Ligasi;
- Sportchilarning "Olmos ligasi".

Xalqaro federatsiyalar va notijorat uyushmalarning taqvimida, an'anaviy Olimpiya o'yinlari va qit'a o'yinlaridan tashqari, g'ayrioddiy musobaqalar paydo bo'ldi:

- ❖ Universiada (Xalqaro universitet sport federatsiyasi tomonidan tashkil etilgan);
- ❖ Xalqaro bolalar o'yinlari (Xalqaro bolalar o'yinlari qo'mitasi tomonidan tashkil etilgan);
- ❖ Jahon o'yinlari (Xalqaro Jahon o'yinlari assotsiatsiyasi tomonidan tashkil etilgan);

❖ Jahon urushi o'yinlari (Xalqaro harbiy sport kengashi tomonidan tashkil etilgan);

❖ Frankofoniya o'yinlari (tashkilotchi - fransuz tilida so'zlashadigan mamlakatlarning sport va yoshlar vazirlari konferensiyasi);

❖ Butunjahon Ekstremal O'yinlar (Eter Entertainment Sport Programmning Network Inc tomonidan tashkil etilgan).

Amerikaning yirik sport ligalari - NBA, NHL, NFL o'zlarining mahsulotlarini birinchi navbatda Janubiy-Sharqiy Osiyoda, so'ngra butun dunyoga targ'ib qilish yo'nalishi bo'yicha rivojlanish strategiyasini qayta ko'rib chiqdilar. Bunday o'zgarishlarning vazifasi ham global - kengaytirish va yangi bozorlarda joylashishdir.

Sport sohasidagi global o'zgarishlarni tarqatish jarayonida tadbirlarni namoyish etuvchi kompaniyalar va agentliklar tuzilmoqda, ular sport shousini yaratish, musobaqalarning onlayn televizion translyatsiyasini tashkil etish, muayyan tadbirga tijorat huquqlarini sotish, marketing vositalari yordamida tomoshabinlarning nima bo'layotganiga qiziqishini oshirishga qaratilgan.

O'zgarishlar o'tgan asrning 1980-yillaridan boshlandi. Olimpiya sportining o'zgarishiga turtki 1976-yilgi Monreal Olimpiadasining shov-shuvli natijasi bo'ldi. Tashkilotchilar qarzga botdilar, rentabellik bo'yicha hisob-kitoblar o'zlarini oqlamadi. XOQning o'sha paytdagi prezidenti Lord M. Killanin Olimpiya harakatini isloh qilish bo'yicha ko'plab takliflarga javoban shunday degan edi: "Sportning professionalligi xavfi shundaki, u sportni" shou-biznes "ga aylantiradi. Sportchi o'z erkinligini yo'qotadi va tijorat agenti qo'lida qurolga aylanadi. Qayerda va kimga qarshi turishi kerakligini, xususan, chiptalar va translyatsiya huquqlaridan olinadigan daromadlarga e'tibor berishini belgilaydi. Shaxsan menda professional sportga qarshi hech narsa yo'q. Ammo mutaxassislar Olimpiya o'yinlariga qabul qilinadigan bo'lsa, Olimpiya harakati menejerlar va impresario qo'lga o'tadi." Olimpiya lobbisining bunday turkumliligi qarshiliklariga qaramay, yanada yakdillik bilan o'zgartirish tarafdorlari professional sportchilar, o'zlarining sport turlari bo'yicha eng kuchli sportchilar bo'lishdi.

1981-yilda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (XOQ) yangi prezidenti Markiz Xuan-Antonio Samaranchning taklifiga binoan "havaskorlik" tushunchasi "Olimpiya Xartiyasi"dan chiqarildi. XXIV Olimpiada o'yinlaridan boshlab dunyoning eng kuchli professional sportchilari medallar uchun kurashda ishtirok etishni boshladilar. 1994-yilda Parijdagi Olimpiya kongressi H.A.Samaranchning

kelajakda sportni professionallashtirish va tijoratlashirish bo'yicha konsepsiyasini qo'llab-quvvatladi, ammo shu bilan birga "tijorat ruhi Olimpiya ideallari o'rnini bosishiga" yo'l qo'ymaslikka chaqirdi.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining qudratli transmilliy korporatsiyaga aylanishi Olimpiya o'yinlarini ommaviy hayotda ham, siyosiy sohada ham butun dunyo miqiyosidagi tadbirga aylantirdi. Olimpiya o'yinlarining ta'rifi "Olimpiya xartiyasi" (6.1-band) tomonidan berilgan: "Olimpiya o'yinlari - bu sportchilar o'rtasida individual yoki jamoaviy sport turlari bo'yicha musobaqalar, ammo mamlakatlar o'rtasida emas. Ular XOQ tomonidan arizalari qabul qilingan tegishli Milliy Olimpiya Qo'mitalari (MOQ) tomonidan tanlangan sportchilarni birlashtiradilar. Sportchilar tegishli xalqaro sport federatsiyalarining texnik rahbarligi ostida musobaqalashadilar". Aslida, qishki va yozgi Olimpiya o'yinlari musobaqalari tizimi ham sportchilar, ham biznes uchun eng obro'li hisoblanadi.

Sovuq urush siyosiy muxolifati foydasiga 1980-1984 -yilgi o'yinlarning o'zaro boykotlaridan so'ng aql ustun keldi. O'yinlardan tushgan biznes daromadlari barqaror o'sishni boshladi, aynan shu biznesni jamiyatdagi muayyan jarayonlarning sog'lom rivojlanish ko'rsatkichi deb hisoblash mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, sportda pul va homiylik har doim bo'lgan.

Miloddan avvalgi 776- yildan beri o'tkazilgan Qadimgi Yunonistondagi Olimpiya o'yinlari milodiy 394 -yilgacha eng muhim tarixiy voqeani aks ettirdi, uning davomida nafaqat sport turlari, balki diniy marosimlar ham o'tkazildi, savdogarlar uchun savdo maydonchalari qurildi, shahar aholisi o'yin-kulgisi uchun maydonlarda teatrlashtirilgan tomoshalar namoyish etildi va sport musobaqalari doirasida shoirlar musobaqalari o'tkazildi. Olimpiya o'yinlari qatnashchilari, olijanob fuqarolar bilan bir qatorda qadimgi Olimpiyaning ko'plab ibodatxonalariga xudo uchun xayr-ehsonlar olib kelishdi va xudodan yordam, rahm-shafqat so'radilar.

1896-yilda o'tkazilgan Afinadagi birinchi zamonaviy Olimpiya o'yini homiylar tomonidan amalga oshirildi. Musobaqalarni tashkillashtirish uchun pul nafaqat Yunoniston aholisidan, balki London, Marsel, Konstantinopol va boy yunon jamoalari bo'lgan boshqa shaharlardan ham kelgan. Yunonistonlik ishbilarmon Aleksandriyadan Georg Averoff hisobidan Afinadagi qadimiy Olimpiya stadioni tiklandi. Zamonamizning birinchi Olimpiya o'yinining homiylaridan biri, xususan, Kodak kompaniyasi bo'lib bugungi kungacha hamkorlik davom etmoqda. 1912- yilgi Stokgolm o'yinlariga tayyorgarlik ko'rishda

qatnashish huquqini o'nga yaqin shved kompaniyalari sotib oldi. Antverpen 1920-yilda shunchalik ko'p reklama mavjud ediki, Olimpiya o'yinlarining o'ziga xos ramzlari uchun deyarli joy qolmadi.

1928-yildagi Olimpia o'yinining eng yirik homiysi xalqaro Coca-Cola kompaniyasi bo'ldi. Tashkilotchilarga birinchi daromad keltirgan 1932-yilda Los-Anjelesda bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlari hisoblanadi.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR:



1. Fanning maqsadi va vazifalari nimadan iborat?
2. Mamlakatimizda ommaviy sportga berilayotgan e'tiborni qanday izohlaysiz?
3. Zamonaviy sport rivojlanishining eng xarakterli tendentsiyasi borasida gapiring.
4. Fanga tegishli asosiy tushunchalar haqida gapiring.
5. Fanga aloqador hukumat qabul qilgan Qonun, Qaror va Farmonlardan keltirilgan masalalarni diqqat bilan o'qib-o'rganing.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni (30.10.2020 yildagi PF-6099-son)ning mazmuni haqida gapiring, Farmondagi asosiy tushunchalar bilan tanishing va har bir tushunchani izohlang.
7. Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan mavzuga doir yana qaysi qarorlar va farmonlardan xabardorsiz?

MUSTAQIL TA'LIM

1. Ommaviy sportning ahamiyati.
2. Ommaviy sportning rivojlanishida xorijiy tajriba.
3. Moliyaviy resurslar.

MAHALLIY VA XORIJIY JISMONIY TARBIYA TIZIMLARI



REJA:

1. Mahalliy jismoniy tarbiya tizimlari
2. Zamonaviy sport va fitnes tizimlari.
3. Sog'liqni saqlash tizimlarining ahamiyati

TAYANCH SO'Z VA TUSHUNCHALAR

Psixofizik tayyorgarlik, jismoniy-axloqiy me'yorlar, madaniy meros, jismoniy mashqlar, ommaviy sport, ko'nikma, malaka, jismoniy tarbiya, ilmiy asoslar, tizim, sport musobaqalari, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, shaxs, qo'llanma, subyektiv gimnastika, estetik tarbiya, boshqaruv, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, targ'ibot-tashviqot, uzluksiz ta'lim, sport tadbirlari, informatizatsiya, globalizatsiya, evolyusiya, model, musobaqa turlari, sport rituallari, resurs.

Insoniyat tana a'zolarini doim sog'lomlashtirishda yordam beradigan bilim va amaliy usullar tizimini biz sog'lomlashtirish tizimlari deb tushunamiz. Sog'lomlashtirish tizimlari insoniyat sivilizatsiyalari paydo bo'lganidan beri shakllana boshladi va tabiiy ravishda insoniyat madaniyatiga kirib bordi. Mashhur sog'lomlashtirish tizimlarini an'anaviy ravishda zamonaviy va an'anaviy tizimlarga bo'lish mumkin.

An'anaviy tizimlar bizga madaniyatning uzluksiz rivojlanishi bo'lgan mamlakatlardan - Hindiston va Xitoydan keldi. Bular yoga, ushu va Qigong (bularning barchasi gimnastika komplekslari va nafas olish gimnastikasining "qotishmasi", psixofizik mashg'ulotlar elementlari, tasviriy san'at, falsafiy tizim va hayotga ma'lum qarashlar).

Zamonaviy sog'lomlashtirish tizimlari yosh madaniyat mamlakatlarida tizimli (yaxlit) yondashuv asosida shakllanadi, holizm bunga misoldir.

Quyidagi sog'lomlashtirish tizimlarini ajratish mumkin:

- Doktor Bak tizimi - Kung-Fu meditatsion mashqlari
- Buteyko-Feng Shui nafas olish tizimi
- Porfiriyy Ivanov-Ushu Tizimi
- Rossiya sog'lom yoga
- Shatalova Qigong Tizimi
- Norbekov-Chjud-Shi Tizimi
- Shiatsu-Nisha Tizimi
- Ayurveda-Kappo
- Zen Reiki Makrobiotikasi

Hozirgi kunga kelib salomatlik davr muammosi juda dolzarb hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti sog'liqni saqlash deganda insonning to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonligi holatini tushunadi. Sog'liqni saqlash tizimi sog'liq uchun kasalliksiz holat sifatida yondashadi. Ushbu g'oyalar tavsiflovchi bo'lib, sog'liq uchun nima qilish kerakligi haqida aniq tavsiyalar bermaydi. Ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy - texnik rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lgan va qiymat munosabatlarini sezilarli darajada o'zgartirishni hisobga olgan holda zamonaviy jamiyat sharoitida aholi salomatligini mustahkamlash muammosi eng muhim muammo hisoblanadi. Mahalliy fanda sog'liqni saqlash va mustahkamlash muammosi valeologiya deb ta'riflangan yo'nalish bilan bog'liq. Shu bilan birga, sog'liqni saqlash muammosi tibbiy-biologik, psixologik, jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash va ijtimoiy fanlarning keng doirasini qamrab olganligini hisobga olib, hozirgi vaqtda turli yo'nalishlar ishlab chiqilgan.

Sog'liqni saqlash jismoniy madaniyatida salomatlikni mustahkamlash muammosi dastlab Markaziy bo'lgan va 1986 yilda NIIFK sa'y-harakatlari bilan mamlakatimizda shimoli-G'arbiy mintaqada birinchi bo'lib "Jismoniy tarbiya orqali aholi salomatligini mustahkamlash" mintaqaviy dasturi tashkil etilgan bo'lib, u tibbiy dasturlardan aniq sog'liqni saqlash va "ko'paytirish" yo'nalishi bilan ajralib turardi.

Amaliy nuqtai nazardan, yuqorida keltirilgan mulohazalar sport tibbiyoti sohasi ishini rivojlantirishning ikkita asosiy yo'nalishini belgilab berdi:

-aholining psixosomatik salomatligi holatini aniqlash va faol, sog'lom turmush tarzini "maslahat" bilan qo'llab-quvvatlash uchun avtomatlashtirilgan diagnostika va maslahat tizimlarini ishlab chiqish;

- yuqori yutuqlar sportida to'plangan bilimlarni o'zgartirishga asoslangan va organizmning psixofizik zaxiralarini "oshirishga" qaratilgan sog'lomlashtirish psixofizik mashg'ulotlari texnologiyasini sintez qilish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sog'lom odamlarning ulushi yoshga qarab 12 dan 35% gacha. Shuni ta'kidlash kerakki, valeometrik usullar majmuasi o'zgargan psixosomatik holatning (IPSS) bir qator o'ziga xos xususiyatlarini ajratib ko'rsatishga imkon berdi, ularga quyidagilar kiradi:

- salbiy omillarning genetik jihatdan aniqlangan omillarga, xususan, chekish bilan birgalikda ijtimoiy norozilikka nisbatan sezilarli ustunligi;

- asabiy-ruhiy holat tomonidan disadaptatsiya hodisalari, unda tashvishli (depressiv) yo'nalish namoyon bo'ladi;

- jismoniy mashqlar intensivligini etarli darajada idrok etmaslik (haddan tashqari oshirib yuborish yoki kam baholash bilan ifodalanadi) va tananing bioenergetik tizimidagi aloqalar faolligining nomutanosibligi.

Shunisi e'tiborga loyiqki, ushbu muammoning asosiy ahamiyatini anglash 90-yillarning boshidanoq jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bir qator taniqli mutaxassislarning psixotexnika ishlab chiqarish boshlaganiga olib keldi. Va ular bilan bog'liq bo'lgan psixofizik tayyorgarlik (sog'liqni saqlash majmuasi) davomida shaxsiy va insonparvarlik maqsadlarining ichki dunyosini uyg'unlashtirish tufayli insonning davolanish jarayonini boyitish imkonini beradi. Mamlakatda salomatlik harakati rivojlanishining dastlabki yillarida jismoniy tayyorgarlikka asoslangan ancha sodda dasturlarga ega aerobika, sheyping va fitnes klublari tashkil etila boshlandi.

Hozirgi vaqtda mamlakatda davlat tomonidan tartibga solish va qo'llab-quvvatlash yo'qligiga qaramay, sog'liqni saqlash sanoati va sog'liqni saqlash mahsulotlari sanoati jadal rivojlanmoqda. Sog'liqni saqlash sanoatining asosiy tarkibiy bo'linmalari - sog'lomlashtirish klublari (markazlari), sport-sog'lomlashtirish markazlari, turistik markazlar, sanatoriylar, sanatoriylar, hammom majmualari va boshqalar. Tabiiy sog'lom va sport oziq-ovqatlari, oziq-ovqat qo'shimchalari, parhez qo'shimchalari ishlab chiqarish ham rivojlanmoqda. sezilarli sur'atda , kiyim va poyabzal, maishiy texnika va sog'liqni saqlash uskunalari.

Shakllantirish, aerobika, psixofizik tayyorgarlik

Aqliy tarbiyaning zamonaviy sog'lomlashtiruvchi tizimlari (integratsiyalashgan psixofizik tayyorgarlik tizimi)

Yuqorida aytilganlarning barchasi bizning tadqiqotimizda sog'lomlashtiruvchi texnologiyani ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qildi, bu psixofizik tayyorgarlikni rivojlantirish kontseptsiyasiga asoslangan - aqliy tayyorgarlik (integral psixofizik tayyorgarlik tizimi). Kontseptsianing mohiyati jismoniy mashqlar va psixotreninning o'zaro boyituvchi ta'siridan jismoniy imkoniyatlarni va shaxsning ma'naviy va faoliyat salohiyatini uyg'un rivojlantirish uchun foydalanishdan iborat.

Tarixiy ma'lumotlar

Umuman olganda, bu yondashuv chuqur tarixiy ildizlarga ega. Jismoniy tarbiya va sportda dam olishda keng qo'llaniladigan mashhur hikmatlardan biriga, ya'ni satir Yuvenalning so'zlariga (milodiy 1-2-asrlar) murojaat qiladigan bo'lsak, asl nusxada shunday deyiladi: "Biz sog'lom aql uchun duo qilishimiz kerak. sog'lom tanada ", keyin bu shifo tizimini to'liq tavsiflaydi.

Shaxsning ma'naviy va estetik kamolotini uyg'unlashtirishda jismoniy madaniyatning ustuvorligini inkor etib bo'lmaydi.

Integratsiyalashgan psixofizik ta'lim tizimining o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- ✓ tananing stressga chidamlilik mexanizmlarini takomillashtirish, tananing immunitet himoyasini oshirish uchun jismoniy mashqlar va aqliy tayyorgarlikdan foydalanish;

- ✓ shaxsning ma'naviy va faoliyat salohiyatini oshirish uchun jismoniy mashqlarning yangi tizimlarini (bioergoplastika , kallanetika va boshqalar) qo'llash va moslashtirish;

- ✓ shaxsning estetik ideallarining ijobiy rivojlanishi va o'sishini ta'minlaydigan aqliy sifat va ko'nikmalarni rivojlantirish.

Tadqiqotlar davomida ushbu sog'liqni saqlash tizimi (uning samaradorligi Rossiyada umumta'lim maktablari, olimpiya zaxiralari maktablari o'quvchilari, sport seksiyalariga jalb qilingan universitet talabalari uchun sinovdan o'tkazildi) jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini oshirishga olib kelishi isbotlangan. , psixo-emotsional barqarorlikning oshishi va immunitet tizimining faollashishi. Shu bilan birga, eksperimental guruhlarda jismoniy mashqlar uchun motivatsiya kuchayadi va shaxsiy farovonlikni sub'ektiv baholash ortadi.



Zamonaviy sport va fitnes tizimlari

Hozirgi vaqtda maktab o'quvchilarining aksariyati o'zlari uchun zarur bo'lgan harakatlar sonining yarmini mustaqil ravishda bajaradilar. Jismoniy va harakat madaniyatining zamonaviy ideali sportchilar va balet raqqosalarining tashqi ko'rinishida eng aniq ifodalangan.

Estetik va texnik sport turlari (badiiy gimnastika, figurali uchish, sinxron suzish va boshqalar) harakatlarning go'zalligi bilan bog'liq.

Harakatlarning salomatligi va go'zalligi ajralmas birlikni tashkil qiladi: yaxshi sog'liq - go'zallik kaliti, chiroyli va to'g'ri harakat qilish odati esa salomatlikni saqlash va mustahkamlash shartlaridan biridir.

Ba'zi harakatlarni o'rganganimizdan so'ng, biz shunga o'xshash harakatlarni osonroq o'zlashtiramiz. Shuning uchun, go'zallikka intilishda eng oddiy harakatlardan boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi⁵.



Atletika gimnastikasi

Atletik gimnastika - bu og'irliklar bilan mashqlar tizimidir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadiganlar elastik, haykali mushaklar va chiroyli qomatga ega bo'ladilar. Ushbu gimnastikaning tizimli mashqlari kuch, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Rossiyada jismoniy nuqsonlarni tuzatish uchun og'irliklar bilan mashqlar tizimi sifatida atletik gimnastikaning kelib chiqishi shifokor V.F.Kraevskiy nomi bilan bog'liq. Mashhur sportchilar Ivan Lebedev va Ivan Zaykinlar uning tizimi bo'yicha mashq qilishdi. Atletika gimnastikasi bilan shug'ullanish uchun mashg'ulotning asosiy qoidalarini bilish kerak bo'ladi:

1) Sport amaliyotida yuklarni belgilashning ma'lum bir tizimi mavjud. Sportchi faqat bir marta mashq bajaradigan yuk maksimal, 2-3 marta - chegaraga yaqin, 4-7 marta - katta, 8-12 marta - o'rtacha katta, 13-18 marta - o'rtacha, 19-25 marta deyiladi. - kichik va 25 martadan ortiq - juda kichik holatda bo'ladi. Ammo ortiqcha yuklar tananing o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi, shuning uchun yuklarni ruxsat etilgan chegaralardan oshirmaslik kerak.

2) Jismoniy mashqlar uchun eng qulay vaqt - soat 10:00 dan 13:00 gacha va 16:00 dan 20:00 gacha Atletika gimnastikasi mashg'ulotlari yotishdan oldin 2 soatdan kechiktirmasdan va ovqatdan keyin 1,5 soatdan kechiktirmasdan tugashi kerak. Yangi boshlanuvchilar uchun haftada 40 daqiqadan uchta mashg'ulot yetarli bo'ladi. Mashg'ulot vaqti asta-sekin oshirilishi kerak.

3) Atletika gimnastikasi bo'yicha kitoblarda turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarlik darajalari uchun tayyor mashqlar to'plamini topish mumkin yoki ma'lum bir ketma-ketlikka rioya qilgan holda to'plamni yaratish mumkin. Ular quyidagilar:

- ✚ birinchi mashq - qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish uchun kamar;
- ✚ ikkinchisi - bo'yin muskullari uchun;
- ✚ uchinchisi - oyoq mushaklari uchun;
- ✚ to'rtinchi - tananing mushaklari uchun (orqa, ko'krak, qorin);
- ✚ beshinchisi - barcha mushak guruhleri (kompleks) rivojlanishi bo'yicha.

Mustaqil ta'lim rejasini tuzishda butun kun davomida jismoniy faollikni hisobga olish kerak.

Yana bir mashhur sport sog'liqni saqlash tizimi - shakllanish (ingliz tilidan "shakl" deb tarjima qilingan). Sheyping - tanani shakllantirish va mushaklarning ohangini oshirish uchun xorijiy innovatsiyalardan biridir. Ammo bu nafaqat ma'lum mushak guruhlariga yuklangan jismoniy mashqlar, balki to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini saqlash tizimidir. Shuning uchun shakllantirish darslari yoshligidanoq sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishni va turli kasalliklardan xalos bo'lishni boshlaganlar uchun juda foydali.

Shakllantirish, ehtimol, yagona zamonaviy sog'liqni saqlash tizimi bo'lib, uning asosiy maqsadi ko'plab sport turlari uchun xos bo'lgan biron bir (yoki bir nechta) ko'nikma yoki fazilatlarini rivojlantirish emas, balki inson tomonidan uyg'un jismoniy va ma'naviy barkamollikka erishishdir.

Shakllantirishning qanday afzalliklari bor?

⁵ <https://www.vaidam.com/uz/knowledge-center/fitness-culture-uae-tips-stay-healthy-urban-life>

- maxsus mashqlar to'plamini bajarish orqali tananing muammoli joylarda mushaklar rivojlantiriladi (mushaklarga elastiklik qaytadi);
- nisbatan qomat tez to'g'ri shaklga keladi va shu bilan birga terining holati yaxshilanadi;
- mushaklarni ishlashga majburlash orqali umumiy farovonlikni, ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan yaxshilashga erishiladi.

Shakllantirishning asosiy tarkibiy qismlari va ularning qomatni to'g'rilashdagi roli haqida umumiy ma'noda gapiradigan bo'lsak, u asosan shartli ravishda ikki guruhga bo'linadigan maxsus mashqlar komplekslariga to'g'ri keladi, deb aytishimiz mumkin. Maxsus mashqlar tananing yuqori qismini tuzatish uchun (qo'llar, ko'krak, orqa, abs) hamda tananing pastki qismini (son, dumba, oyoq) tuzatish uchun mushaklarga ularning shaklini tuzatishga yordam beradi. Shuningdek, u ortiqcha teri osti yog'ini tezda "tarqash" imkonini beruvchi massaj seanslarini o'z ichiga oladi. Va nihoyat, muammoli joylarni tuzatishda muhim rol o'ynaydigan parhez haqida unutmaslik zarur. Qoida tariqasida, bizning ovqatlanishimiz to'g'ri emas, ammo sog'lomlashtiruvchi parhezlar sikllari bu muammoni yengishga yordam beradi. Umuman olganda, shakllantirishning uchta yo'nalishi - mashg'ulot, parhez, massaj - shunday natijalar beradiki, tez orada uyg'un jismoniy va ma'naviy barkamollikka erishishni ta'minlaydi⁶.

Aerobika

Aerobika - bu musiqaga maxsus harakatlar bajariladigan jismoniy tarbiya turi. Ko'pgina kasalliklarning eng yaxshi oldini olish, albatta, muntazam aerobik mashqlardir. Ular yurak va qon tomirlarini doimiy ishlashga majbur qiladi, ortib borayotgan yuklarga moslashadi.



Aerobika mustahkamlovchi ta'sirga ega:

⁶ https://uz.wikipedia.org/wiki/Sport_gimnastikasi

- ❖ yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlari faoliyatini yaxshilashda;
- ❖ kuchli va moslashuvchanlikda;
- ❖ endorfinlarni ishlab chiqarishga hissa qo'shadi - baxt va xotirjamlik hissi uchun javob beradigan moddalarni ishlab chiqarishni yaxshilashda;
- ❖ harakatlarni muvofiqlashtirish hamda ritm tuyg'usini rivojlantirishda;
- ❖ jismoniy faollikni oshirishda.

So'nggi yillarda aerobika mutaxassislar tomonidan ham, tana salomatligini yaxshilashni xohlaydigan barcha insonlar tomonidan katta qiziqish uyg'otdi. Bu yerda ko'plab raqslar, umumiy rivojlanish harakatlari, yurish va yugurish elementlarini organik ravishda birlashtirgan, ritmik estrada kuylarida ijro etiladigan mashqlar to'plami nazarda tutiladi. Ayni paytda aerobikaning 40 ga yaqin turlari mavjud, ular: nasos (mini-shtanga bilan kuch aerobika), step (maxsus platformadagi mashqlar), aqua (suvdagi mashqlar), slayd (maxsus yo'l bo'ylab sirpanish), kallanetika (muskullarni kuchaytirish) va boshqalar.

Aerobikaning eng mashhur turlari step aerobika va aqua aerobikadir.

Step aerobika (ingliz tilidan "qadam" deb tarjima qilingan) sport mashg'ulotlaridan ko'ra ko'proq raqsni eslatadi va shuning uchun u juda keng tarqalgan. Kichkina skameykada raqsga tushish, musiqa ostida pastga va yuqoriga ko'tarilish, uning ritmi yurak urishi ritmiga to'g'ri kelishi kerak, bajarish oson va odamning holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi.

Step aerobika darslari - pastki tananing mushaklari va qorin bo'shlig'i mushaklari faoliyatini kuchaytirish, yurak-qon tomir tizimining ish faoliyatini oshirish, artrit va osteoporoz uchun mashqlar hamda yog' birikmalarini tezda kamaytirish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Treningning intensivligi: qadam aerobikasi yetarlicha uzoq - kamida yarim soat o'rtacha intensivlikdagi mashg'ulotlar bilan ta'sir qiladi. Shug'ullanish vaqti va doimiyligini inobatga olgan holda mashg'ulot rejimiga asta-sekin kirib, ortiqcha kuchlanishdan qochib, yukni asta-sekin oshirish kerak bo'ladi.

Step aerobika, aerobikaning katta oilasidagi eng oddiy va eng samarali uslub va tendentsiyalardan biridir. Minimal miqdor yetarli, bu har bir xonadonda bo'lishi mumkin. Bu minimal skameykadan, keng kauchukdan, to'pdan va yelka kamarga kerakli yukni ta'minlaydigan ikkita kichik dumbbelldan iborat. Yangi sportning o'ziga xos xususiyatlaridan biri chiroyli, ifodali va aniq harakatlarni rivojlantira olishdir. Step aerobika tanaga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, shu bilan birga

oyoqlarning shaklini nozik tarzda tuzatadi, kerakli mushak guruhini rivojlantiradi. Tanani ingichka, moslashuvchan va bardoshli bo'lishini ta'minlaydi⁷.

Aqua aerobika - bu barcha mashqlar suvda bajariladigan aerobikaning yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mashqlarni bajarishning g'ayrioddiy va qiziqarli texnikasi - suvning harakatlarga yuqori qarshiligi bir vaqtning o'zida tananing deyarli barcha mushaklarini mashq qildirish imkoniyatini berishidadir. Aqua aerobika bilan shug'ullanish uchun suzishni bilish shart emas, chunki mashqlar sayoz chuqurlikda, ya'ni taxminan ko'krak qafasida amalga oshiriladi.



Jismoniy faollikning organizmga foydasi bilan bir qatorda, suv muhitining o'zi ham organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu nafaqat jismoniy mashqlarni yengillashtiradi, balki uning ta'sirini ham oshiradi. Aerobik mashqlar sizga quyidagilarga imkon beradi:

- ortiqcha vazndan xalos bo'lish;
- chidamlilikni oshirish;
- massaj effekti tufayli qon aylanishini rag'batlantirish;
- suvning barcha harakatlarga chidamliligi mushaklarning ohangini tiklaydi.

Trening intensivligi: Aqua aerobika aerobik mashg'ulotlarga xos bo'lgan o'rtacha intensivlikni ta'minlaydi, ammo suvda yurak urish tezligi ko'pincha biron sababga ko'ra sekinlashishini unutmaslik kerak.

Suvda mashq qilish paytida tortishishning ta'siri zaiflashadi va suzuvchi kuchlar unga qarshilik ko'rsata boshlaydi. Bu shuni anglatadiki, bo'g'inlardagi yuk va quruqlikda mashq qilishda ular ko'taradigan og'irlik sezilarli darajada kamayadi. Demakki, jarohatlar xavfisiz suvda ancha uzoqroq mashq qilish mumkin bo'ladi.

⁷ <https://hitfitness.club/>

Va albatta, ortiqcha vazn, homilador, keksa va jismonan zaiflashgan odamlar uchun juda muhimdir.

Aqua aerobika mashg'ulotlari isinish bilan boshlanadi (10-15 daqiqa). Keyin asosiy mashg'ulot jarayonining mashqlari (20-30 daqiqa) bo'ladi. Ushbu kompleksdan so'ng siz yurak-qon tomir tizimini va mushaklar kuchini hamda chidamliligini (jami 20-30 daqiqa) mustahkamlashga qaratilgan mashqlarni boshlash kerak. Mashg'ulotlar bir qator tiklanish mashqlari (5-10 daqiqa) bilan yakunlanadi.

Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimi - holizm

Biz bilamizki, an'anaviy sog'liqni saqlash tizimlari (qigong, ushu, yoga) umumiy prinsip bilan birlashtirilgan. Insonning ichki (hatto ongsiz) muammolari mavjud ma'lumotlarni ko'paytirishga qaratilgan qat'iy belgilangan harakatlar orqali hal qilinadi.

Holizmning nazariy asosi (ingliz tilidan butun, yaxlit deb tarjima qilingan) zamonaviy tabiatshunoslikning yutuqlari bo'lib, tirik organizmlar rasmiy ravishda ifodalanmaydi va ularni samarali takomillashtirishga imkon beradigan umumiy qoidalar mavjud.

Biz foydalanadigan holizm versiyasi shundan iboratki, tirik organizmlarning belgilovchi xususiyati ularning doimiy o'z-o'zini ko'paytirish - o'tmishdan kelajakka atrofdagi dunyoning axborot maydonlari ishtirokida yaratilgan rejaga muvofiq harakatlanishidir. Ushbu rejani amalga oshirish uchun tanaga ma'lum funktsiyalar to'plami kerak. Bu funktsiyalar o'tmishni aks ettiruvchi tana tuzilmalari va ko'nikmalar bilan bog'liq.

Inson kasallikdan o'lmaydi, balki kasal bo'lib qoladi, chunki u "o'lishi kerak". "Ijaraga olmaslik" holatidan oldin stress belgilari bo'lgan va "surunkali charchoq sindromi" ga mos keladigan xarakterli tajribalar (kuchlanish hissi, og'riqli tajribalar va umidsizlik hissi) mavjud. Va salomatlik yo'lidagi asosiy to'siqlar: haqiqatni idrok etish qobiliyatini yo'qotish, kasalliklarning axborot sohalari va o'tmishdagi zarbalar izlaridir.

Shunday qilib, salomatlikni shakllantirish uchun bizga:

 ichki va tashqi muhitdagi jarayonlarni idrok etish qobiliyatini rivojlantirish;

 o'z sog'ligiga oid ma'lumotlar maydonini yaratish qobiliyatini rivojlantirish;

 yangi rejaga muvofiq organizmning samarali ko'payishi uchun sharoitlarni ta'minlashni bilish zarur.

Stressni nazorat qilish va uni yo'q qilish orqali "surunkali charchoq sindromi" ning shakllanishiga yo'l qo'ymaslikga erishiladi.

Sog'liqni saqlashni dasturlash quyidagi tarzda tuzilgan: 1) Boshlang'ich bosqich - mavzu bo'yicha minimal dastlabki ma'lumotlar bilan joriy muammolarni intuitiv diagnostika qilish; 2) Ikkinchi bosqich - diagnostika natijalari imtihon oluvchi bilan muhokama qilinadi, yuqoridagi to'siqlar mavjudligi aniqlanadi, sog'liqni saqlashni dasturlashning ma'nosi tushuntiriladi va individual sog'liqni saqlash ta'limi dasturi belgilanadi.

Sog'liqni saqlash sohasini idrok etish insonning quyidagi muammolarini hal qiladi:

- ✓ azob-uqubatlarni butunlay yo'q qiladi;
- ✓ xotirjamlik va yengillik hissi paydo bo'ladi;
- ✓ energiya va aqliy muvozanatning ko'tarilishi hissi ta'minlanadi.

Terapevtik mashg'ulotlar va psixofizika mashg'ulotlari o'z sog'ligining axborot sohasini yaratish qobiliyatini rivojlantirishning asosiy vositasidir. Tananing samarali ko'payishi uchun quyidagilar zarur: kunning oqilona rejimi, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy mashqlar. An'anaviy sog'liqni saqlash tizimlari (ushu, qigong yoki yoga) tabiiy ravishda sog'liqni saqlash ta'limi amaliyotiga mos keladi.

Masalan, yoga (sanskrit tilidan tarjima qilinganda birlashish, uyg'unlik degan ma'noni anglatadi) yagona, yaxlit shaxsni yaratishga yordam beradigan usullar to'plamidir. Bu inson qalbining mutlaq ruh bilan birligi, insonning to'liq jismoniy salomatligi va ruhiy go'zalligining uyg'unligidir. Insonning uchta tamoyili uyg'unligi mavjud. Bular jismoniy, aqliy-emotsional va ma'naviy tamoyillardir. Yoga bo'yicha sakkiz bosqichli yo'l ishlab chiqilgan bo'lib, bu ruh va tananing uyg'unligiga erishishga imkon beradi:

1. Yomon va zararli narsalardan voz kechish;
2. Tegishli holatni topish;
3. Hayotiy energiyani cheklash;
4. O'z his-tuyg'ularini nazorat qilish, his-tuyg'ularga qaramlikni yo'q qilish;
5. Konsentratsiya;
6. Muammo yoki meditatsiya haqida fikr yuritish;
7. O'z-o'zini anglash. Muammoning mohiyatini to'liq tushunish va uni hal qilish holatidir.

Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimlari

So'nggi sog'liqni saqlash tizimlari, masalan, SPA tana muolajalari - talassoterapiya. Jismoniy va psixologik farovonlik va tashqi ko'rinishni yaxshilash uchun SPA protseduralari ajralmas hisoblanadi.

Talassoterapiya (yunon tilidan "okean" deb tarjima qilingan) - dengiz o'tlari, dengiz loylari va fitoplanktonlarning dorivor xususiyatlaridan kompleks foydalanish demakdir. Talassoterapiya organizmga keng ta'sir ko'rsatadi:

- organizmdan toksinlarni olib tashlashga yordam beradi;
- intensiv vazn yo'qotish;
- shikastlangan to'qimalarni jadal tiklash (elastiklikni tiklash);
- stress va charchoqni yo'qotadi;
- mushaklar va bo'g'imlarda og'riq yo'qolishi;
- qon aylanishini yaxshilaydi;
- terini tozalash va uni mikroelementlar bilan to'yintirish;
- umumiy salomatlik ta'siri.

Gidromassaj - suv osti massaji. Og'ir jarohati bo'lgan bemorlar suv muolajalarini qabul qilsalar, tezroq tuzalib ketishlari kuzatilgan. Tanadagi shishlarning yo'qolishi va uyquni normallasishi hamda hujayralarga kislorod oqimi kuchayishi gidromassajning eng samarali xususiyatlari hisoblanadi.

Issiq vanna nima? Bu vannaning arxitekturasiga integratsiyalangan gidromassaj tizimidir. Hidromassaj ko'plab muammolarni hal qilishga xizmat qiladi:

- teri va umuman tanadagi qon tomirlarining kengayishiga olib keladi;
- gidromassajli vanna - stress, kuchlanish va noqulay muhitga qarshi eng yaxshi muolaja turidir.

Bahor va kuzda, organizm uchun moslashishning eng og'ir davrlarida - qishdan yozgacha va yozdan bahorgacha - uni rag'batlantirish va mustahkamlash, qiyinchiliklarga ko'proq bardosh berishga yordam berish uchun gidromassaj kursini o'tkazish ayniqsa muhimdir.

Sog'liqni saqlash tizimlarining ahamiyati

Zamonaviy sog'liqni saqlash tizimlarining yuqoridagi sharhi dasturlash va sog'liqni saqlash ta'limi sohasida maxsus bilim zarurligini ko'rsatadi. Sog'liqni saqlash muammosi - bu tibbiy-pedagogik ta'lim integratsiyasi asosida qurilishi kerak.

Salomatlikni saqlash, mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishning asosiy g'oyasi sog'liqni saqlash mutaxassisi (shaxsiy murabbiy) tomonidan har bir kishi (bolalar, yoshlar, kattalar va qariyalar) uchun 6 ta asosiy texnologik yo'nalishni o'z ichiga olgan shaxsiy salomatlik dasturini ishlab chiqishdir:

- tabiiy sog'lom va muqobil ovqatlanish (tananing energiya muvozanatini saqlash);
- sport va jismoniy tarbiyaning barcha mumkin bo'lgan texnologiyalarini o'z ichiga olgan jismoniy tarbiya va mashg'ulotlar;
- dam olish (dam olish, ko'ngil ochish, tiklanish);
- sog'lom turmush sharoiti;
- mehnat va dam olish tartibi;
- ruhiy salomatlik.

Ayni paytda mamlakatimizda minglab ko'p funksiyali sog'lomlashtirish, sport, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish markazlari, stadionlar, suzish havzalari barpo etish rejalashtirilgan. Shu munosabat bilan, sport markazlari, stadionlar, suzish havzalarining ajralmas qismi bo'lishi mumkin bo'lgan ko'p funksiyali o'zgartiriladigan sog'lomlashtirish majmualarini (sog'lomlashtirish klublarini) yaratish va ulardan foydalanish bo'yicha hukumat tomonidan ishlab chiqilgan mafkura va metodologiyani joriy etish dolzarb bo'lib qoladi. Zamonaviy ko'p funksiyali sog'liqni saqlash kompleksi quyidagi funktsional maydonlar va jihozlarni o'z ichiga oladi:

- salomatlik tekshiruv va monitoringi hududi (jismoniy, ruhiy salomatlikni tekshirish va hayot sifati va salomatlik dasturini ishlab chiqish uchun asboblari va uskunalari);
- suv zonasi (sport va dam olish hovuzlari, gidro-havo massaji basseynlari, suzish havzalari, gidromassajli dush kabinalari, kontrastli dush moslamalari, kontrastli suv yo'li va boshqalar);
- termal zona (infraqizil vanna, rus, fin, yapon hammomi, bug' hammomi va boshqalar);
- dam olish zonasi (havo kamerasi, dam olish uchun stullar va kreslolar);
- massaj va davolash zonasi (massaj stollari, gidro-havo massaji va massaj yo'llari, matraslar va boshqalar).

Ko'p funksiyali sog'liqni saqlash komplekslari 7-15 kishiga (kichik), 15-100 (o'rta) va 100 dan ortiq kishiga (katta) mo'ljallangan bo'lishi mumkin. Bundan

tashqari, 500 yoki undan ortiq kishi uchun super-katta majmualarni yaratish mumkin.

Qadimgi yunon faylasuflari jismoniy tarbiya masalalariga katta e'tibor berishgan. Aristotel (miloddan avvalgi 340 yil) tananing jismoniy va ruhiy holatlari o'rtasidagi bog'liqlik haqida yozgan. U g'azab, quvonch va qayg'u mushaklarning holatida o'z izini qoldirishini ta'kidlab, harakatlar gigiyenasi, bolani chiniqtirish muhimligini ta'kidlab, u harakat hayot ekanligiga va jismoniy tarbiya aqliy tarbiyadan oldin ekanligiga ishongan. Hech narsa insonni uzoq muddatli jismoniy harakatsizlikdan ko'ra zaiflashtirmaydi va charchatmaydi.

Qadimgi Yunoniston shaharlarida jismoniy tarbiya sinflarga asoslangan edi, ayniqsa Afinada. Mashhur antik faylasuf Aflotun bu shahardagi ta'lim-tarbiyani shunday ta'riflagan: "Ta'lim hayotning dastlabki yillaridan boshlanadi va umrining oxirigacha davom etadi. Bolaga gitara chalishni o'rgatgan o'qituvchilar uni taniqli shoirlar va qo'shiq yozuvchilarining asarlari bilan tanishtiradilar. Ular bu asarlarni cholg'u sadosi ostida kuylab, qalblarini marom va uyg'unlikka o'rgatadilar, shu tufayli ular so'zda ham, amalda ham olijanobroq bo'lishni o'rganadilar, chunki butun insoniyat hayoti uyg'unlik va ritmga muhtojdir. Keyin ular bolalarni gimnastika o'qituvchisiga jo'natadilar, shunda ular o'z tanalarini jasoratli hayotga yaxshiroq moslashtirishlari va tana zaifligi tufayli urush paytida yoki boshqa holatlarda qo'rqqoqlikni rivojlantirmasliklari uchun qo'rg'on yaratadilar".

Kuzatishlar natijasida Gippokratning ko'p nazariyasi keyinchalik ilmiy tasdiqlandi. Rimdagi jismoniy tarbiya Gretsiyadagidan boshqacha tabiatga ega edi. Gretsiyada ham, Rimda ham ta'lim jangchilarni tayyorlash bilan cheklangan bo'lsada, 16 yoshgacha yigit oilada tarbiyalangan. Jismoniy tarbiya alohida mehnat karakteriga ega edi. Bolalar ota-onalari bilan dalada ishlashlari, ovda qatnashishlari shart bo'lgan. Turli ishlarda qatnashish jismoniy tarbiya va tanani chiniqtirishning asosiy maktabi edi.

Yigitlar ko'p vaqtlarini yugurish, turli og'ir narsalarni (disk, nayza) uloqtirish, kurash, qilichbozlik, ot minish, turli o'yinlar, jumladan, to'p bilan o'ynashga bag'ishlagan. Rim imperiyasining tashkil topishi davrida (eramizning birinchi asrlari) jismoniy tarbiya ikki tomonlama maqsadga ega edi. Bir tomondan yollanma qo'shinning mashaqqatli, kuchli jangchilarini va ularning qo'shin boshliqlarini tayyorlash, ikkinchi tomondan, odamlarni chalg'itish uchun tomosha sifatida tashkil etilgan turli musobaqalarda qatnashganlarning jismoniy tayyorgarligini ta'minlash zarur edi. Ularni antagonistik jamiyatga xos bo'lgan dolzarb

muammolardan ko'ra ko'p xalqlar qabilaning to'liq a'zosi bo'lish uchun o'zlarining jismoniy kuchlarini u yoki bu tarzda isbotlashlari kerak bo'lgan.



Jismoniy tarbiyasiz normal ruhiy rivojlanishni tasavvur qilib bo'lmaydi. Kasal odam to'liq rivojlana olmaydi.

Komenskiyning fikricha, insonning o'zi tana va ruhga nisbatan uyg'unlikdan boshqa narsa emas. Koinotning o'zi ulkan mexanizmga o'xshab, ko'plab g'ildiraklar va ovoz asboblari bilan shunchalik mahorat bilan tuzilganki, ular, umuman olganda, harakatlarning uzluksizligi va uyg'unligi uchun biri ikkinchisi bilan uyg'unlashadi, inson ham shundaydir.

Hayratlanarli san'at bilan qurilgan jismga kelsak, birinchi harakatlantiruvchi yurak, hayot va harakat manbai bo'lib, undan boshqa a'zolar harakat va harakat o'lchovini oladi. Harakatga sabab bo'ladigan kuch miya bo'lib, u nervlar yordamida, xuddi kordonlar kabi, qolgan g'ildiraklarni (a'zolari) tortadi va chiqaradi. Ichki va tashqaridagi faoliyatning xilma-xilligi harakatlar nisbatining aynan shu mutanosibligidir.

Jan Jak Russo (1712 - 1778) asarlarida jismoniy tarbiya masalalariga ham katta o'rin berilgan. U jismoniy tarbiyani inson tug'ilishining birinchi kunlaridan boshlashga chaqirdi. Jismoniy tarbiyaning asosi, uning fikricha, bolalardagi jismoniy mashqlar bo'lishi kerak. Uning qarashlari o'sha vaqt uchun ayol jismoniy tarbiya olishi kerakligi haqidagi juda "g'alayonli" fikrni aks ettirdi. Russo qizlarning uyda, yopiq joyda, toza havodan mahrum bo'lib doimiy bo'lishiga qarshi chiqdi, ularni ochiq havodagi o'yinlarga jalb qilish orqali tarbiyalashni taklif qildi va xar kuni sayr qilishni tavsiya qildi. "Ular, - deb yozgan edi, - o'ynashlari, sakrashlari, yugurishlari, o'zlarining o'ynoqi yoshiga xos tarzda qichqirishi kerak". Harakatsizlik, uning fikricha, tanani ham, ruhni ham mayib qiladi.

Russo haqiqiy inoyat - bu harakatlanish qulayligi, tazelik va salomatlik, deb hisoblardi. Shveytsariyalik o'qituvchi **Iogan Pestalozzi (1746-1827)** jismoniy tarbiya haqida o'ziga xos qarashlarga ega edi. U bir nazariyani ilgari surdi, unga

ko'ra odam o'ziga xos bo'lgan ma'lum qobiliyatlar bilan tug'iladi. Ta'limning maqsadi, uning fikricha, faqat jismoniy mashqlar orqali bu qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, u inson hayoti davomida, agar ular tug'ilishda unga xos bo'lmasa, hech qanday moyillikka ega bo'lolmaydi, deb ishongan. Uning bu noto'g'ri g'oyasi insonni tarbiyalashda jonli amaliyotning rolini yo'qotdi. Biroq, Pestalotsi ham o'z qarashlarida ilg'or fikrlarga ega edi. Shunday qilib, u jismoniy tarbiyaning analitik usulini ishlab chiqdi. Jismoniy mashqlar paytida u harakatning oddiy shakllaridan murakkabroq shakllarga bosqichma - bosqich o'tishni taklif qildi. Pestalozzi bo'g'inlardagi harakatlarni oddiy yoki elementar harakatlar deb tasniflagan. Demak, u bo'g'imlarga zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan gimnastika mashqlarini jismoniy tarbiyaning asosi deb hisoblagan. U taklif qilgan gimnastika mashqlari bir qator G'arbiy Yevropa mamlakatlarida keng tarqalgan⁸.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR:



1. Qanday zamonaviy sport va fitnes tizimlari mavjud?
2. Musobaqa turlarini sanab bering.
3. Psixofizik tayyorgarlik-bu qanday jarayon?
4. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi nechta asosiy davrlarga bo'lib o'rganiladi?
5. Ommaviy sportning ahamiyati.

MUSTAQIL TA'LIM

1. Tarixiy ma'lumotlar
2. Sog'liqni saqlash tizimlarining ahamiyati
3. Sport rituellari

⁸ Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.

SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYANI SHAXSNING SALOMATLIGI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI



REJA:

- 1. Jismoniy madaniyat - jamiyat hayotining bir bo‘lagi**
- 2. Jismoniy madaniyat sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismi sifatida**
- 3. Inson salomatligini saqlash jarayonida jismoniy madaniyatning roli**

TAYANCH SO‘Z VA TUSHUNCHALAR

Jismoniy madaniyat, jamiyat, jismoniy tarbiya, yosh avlod, jismoniy sifatlar, qobiliyat, tarbiya, ota-ona, erkinlik, balog‘at yoshi, g‘amxo‘rlik, chiniqish, dam olish, vatanparvarlik, irodaviy hislatlar, o‘z-o‘zini anglash, pedagogik jarayon, inson organizmi, gigiyena qoidalari, sog‘lom turmush tarzi, mavsumiy sport turlari

Jismoniy madaniyat - jamiyat hayoting bir bo‘lagi

Jamiyat madaniyatining darajasi ko‘p jihatdan insonning shaxsiy imkoniyatlarini rivojlantirish, aniqlash va qo‘llash darajasi bilan belgilanadi. Umumjahon madaniy qadriyatlar kontseptsiyasida salomatlik va jismoniy tayyorgarlik darajasi asosiy elementlardan biridir.

Shaxs sifatida ijtimoiy hayot jarayonida: mehnatda, o‘qishda, odamlar bilan muloqotda shakllanadi. Jismoniy madaniyat shaxsning shaxs sifatida shakllanishiga va ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga ma‘lum darajada ta’sir qiladi.

Jismoniy madaniyat - bu jamoat madaniyatining bir qismi, inson faoliyatining natijasi, shaxsning hayotiy tomonlariga, uning qobiliyatlariga ta’sir qiluvchi shaxsni jismoniy takomillashtirish usulidir. Jismoniy madaniyat hayot jarayonida ta’lim, faoliyat va atrof-muhit ta’sirida rivojlanadi. U ijtimoiy faol faoliyat orqali muloqot, o‘yin-kulgi va shaxsiy o‘zini namoyon qilish shakllariga bo‘lgan ijtimoiy ehtiyojlarni qondiradi. Jismoniy tarbiya salomatlik darajasini

mustahkamlash va yaxshilashga, har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalashga qaratilgan.

Jismoniy madaniyat shaxsning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ko'pgina ijtimoiy vaziyatlar sport faoliyatida yuzaga keladi, bu esa hayot tajribasini yaxshilashga va maxsus qadriyatlar va munosabatlar tizimini yaratishga imkon beradi.



Jismoniy madaniyatdagi mehnatning natijasi jismoniy tayyorgarligi va harakat qobiliyatlarini bilish darajasi, hayotiylikning yuqori darajada rivojlanishi, sportdagi yutuqlar, axloqiy, estetik va aqliy rivojlanishdir.

Jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, sog'liqni saqlash, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va ulardan ijtimoiy hayot ehtiyojlariga mos ravishda foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. Bu jismoniy kuch va vosita ko'nikmalarining rivojlanish darajasi, shuningdek, insonning hayotiy faolligi va hayotiylik darajasi hamda uning sog'lig'i holati demakdir.

Jismoniy madaniyat quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- organizmni rivojlantirish va mustahkamlash (jismoniy sifat va qobiliyatlar shakllanadi, harakat qobiliyatlari takomillashtiriladi va hokazo);
- mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik (samaradorlikni oshirish, noqulay mehnat sharoitlariga qarshilik ko'rsatish, kasbiy tayyorgarlik va boshqalar);
- faol dam olish va ishlamaydigan vaqtdan (o'yinlar, o'yin-kulgular) optimal foydalanish ehtiyojlarini qondirish;
- shaxsning irodaviy va jismoniy sifatlarini, harakat imkoniyatlarini maksimal darajada aniqlash.

Jismoniy madaniyat nafaqat shaxsning jismoniy rivojlanishi, uning sog'lig'ini mustahkamlash va saqlashning samarali vositasi, muloqot va faoliyat sohasi

hisoblanadi, balki, albatta, hayotning jamiyatdagi obro‘si va mavqei kabi jihatlariga katta ta’sir ko‘rsatadi. Qolaversa, estetik ideallar va qadriyat yo‘nalishlari, axloqiy va intellektual xususiyatlarning tuzilishi, mehnat faoliyatida muhim figurant hisoblanadi.

Jamiyatda jismoniy madaniyat axloqiy poklik, jismoniy barkamollik va ma’naviy boylikni uyg‘unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalashning muhim usuli hisoblanadi. Bu insonning ijtimoiy va mehnat faolligini oshirishga ta’sir qiladi. Sport harakati jamoat tashkilotining jismoniy tarbiya sohasidagi ko‘p tomonlama faoliyatiga asoslanadi. Bugungi kunda jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab olgan jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslangan tizimiga mos ravishda ommaviy jismoniy tarbiya harakatini umummilliy harakatga aylantirish kabi vazifalar hal etilmoqda.

Jismoniy tarbiyaning eng muhim vazifalari:

- yosh avlodning jismoniy imkoniyatlarini oshirish;
- to‘g‘ri jismoniy rivojlanish;
- eng muhim axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirishga yordam berish;
- bolalar va yoshlarni zarur vosita ko‘nikmalari haqida xabardor qilish;
- salomatlikni mustahkamlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi inson salomatligini mustahkamlash va to‘g‘ri jismoniy rivojlanishdir. Ta’lim, estetik va axloqiy, mehnat tarbiyasi va tarbiya bilan birlikda jismoniy tarbiya inson shaxsining ko‘p qirrali shakllanishiga yordam beradi.

Mashg‘ulotlar jarayonida va sport musobaqalarida talabalar ma’naviy va jismoniy stresslarga duch kelishadi. Mardlik, intizomlilik, qat’iyatlilik, o‘zini tuta bilish, irodalilik, chidamlilik, o‘z qobiliyatiga ishonch kabi xarakter fazilatlari o‘z manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo‘ysundira olish, aniq raqobat qoidalariga rioya qilish, o‘ziga bog‘liqlik asosida shakllanadi. Xar bir jamoa a’zosining sa’y-harakatlari, raqibga nisbatan hurmatli munosabati bo‘yicha sport musobaqalari natijalari ijobiy ko‘rsatkichlarga ega bo‘ladi.

Diqqat, aqliy faoliyatning barqarorligi, kuzatuv va idrok o‘quvchilarning jismoniy harakatlarni bajarish bo‘yicha bilimlarni egallashi, tanani chiniqtirish qoidalarini o‘zlashtirishi va olingan hayotiy ko‘nikmalardan foydalanishi tufayli rivojlanadi.

Qattiq mehnat jismoniy mashqlar orqali singdiriladi.

Hozirgi kunda ijtimoiy hayotning barcha jabhalarini o'zgartirish va takomillashtirish sharoitida fuqarolarning muvaffaqiyatli mehnat qilishlari uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar ortib bormoqda.

Inson hayoti, salomatligi, turmush tarzi bilan bog'liq masalalar jamiyatimizda muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya sohasi jamiyatda barcha yosh guruhlarini qamrab olgan ko'plab funktsiyalarni bajaradi. U muloqot, o'yin va o'yin-kulgiga bo'lgan ehtiyoj kabi ijtimoiy ehtiyojlarni qondiradi. Mavjud ma'lumotlarga asoslanib, ilmiy mutaxassislar jismoniy madaniyat miloddan avvalgi 42 ming yillikda paydo bo'lgan degan xulosaga kelishdi. Ibtidoiy odamlar hayotida uning qismlarining paydo bo'lishi va keyinchalik shakllanishi, ibtidoiy jamiyat hayotida fiziologik madaniyatning favqulodda ehtiyoji, xolis zarurligi haqida gapiradi. Bu zamonaviy odamlarning hayotida katta ma'noga ega. Fiziologik madaniyatning roli va mazmunini tushunish uchun uning ibtidoiy jamiyat tubida paydo bo'lish omillari masalasini ko'rib chiqish zarur. Ular keyingi ta'lim muammolari bilan chambarchas bog'liq. Jamiyat mavjudligining har qanday bosqichida uning muvaffaqiyatli rivojlanishining asosiy mezonlaridan biri bu to'plangan tajribani avloddan avlodga o'tkazish jarayonidir. Agar bu jarayon mavjud bo'lmasa, unda yangi avlodlar kamon va o'qlarni yangidan yaratishga majbur bo'ladi. Biroq, bunday tajriba biologik jihatdan hech qanday meros bo'lib o'tmaydi.

Inson mavjudligining dastlabki bosqichlarida vositalar, usullar paydo bo'lgani va ularning yordami bilan o'tgan avlodlarning tajribasi, masalan, asboblarni takomillashtirish, tabiat kuchlarini yengish, ularni inson irodasiga bo'ysunishi va boshqa jarayonlar o'sib kelayotgan avlodlarga o'tib ketgan. Ushbu vositalar, usullar va shakllar o'rganish va o'qitishning tashkiliy shakllarining kelib chiqishi asosida yotadi.

Jismoniy madaniyat sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi sifatida

Zamonaviy dunyoda odamlarning hayoti ko'proq kuch talab qiladi. Murakkab zamonaviy texnologiyalarni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan aqliy, asabiy, shuningdek, turli jismoniy ortiqcha yuklar, turli metabolik kasalliklarga, ortiqcha vaznga, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklarining paydo bo'lishiga olib keladigan professional va maishiy xarakterdagi stress holatlari kundalik hayotimizda uchraydi. Kun davomida tayanch-harakat tizimi bilan bog'liq bo'lgan inson faoliyati minimal darajaga tushirilishi, ya'ni avtomatlashtirish, ishlab chiqarishdagi zamonaviy texnologiyalar, liftlar, avtomobillar, kundalik hayotdagi

idishlarni yuvish mashinalari insonning motor faolligining juda past darajasini ifodalaydi. Ushbu omillarning inson salomatligiga salbiy ta'siri shunchalik kattaki, tananing ichki himoya funksiyalari ularga dosh bera olmaydi.

Inson yuqori jismoniy faollikka ega bo'lishi kerak. Shuning uchun ham ilmiy-texnikaviy jarayon qanchalik tez rivojlansa, inson salomatligi shunchalik ko'p uning jismoniy faolligi darajasiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiyasiz vosita faolligi hajmini oshirish muammosini to'liq hal qilish deyarli mumkin emas.



Shuningdek, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti eng muhim ijtimoiy ta'lim tashkilotlaridan biri bo'lib zamonaviy yoshlarning jismoniy faollik darajasini jismoniy madaniyatga bo'lgan talab va uni jamiyatda rivojlantirish samaradorligining eng muhim mezonini deb hisoblash mumkin.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omillaridan biri ommaviy sport va jismoniy tarbiyadir. Jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan motivatsiya ko'plab omillar ta'sirida shakllanadi, ularni o'rganish yoshlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish tizimini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi⁹.

Sport faol vosita faolligini oshirish usullaridan biri bo'lib, uning jarayonida shaxsning o'zini o'zi belgilash va o'zini o'zi tasdiqlashning tashqi ko'lami masalasi hal qilinadi. Aynan shuning uchun ham sport submadaniyatga shaxsning shaxsiy

⁹ Xudayberdiyeva N.A. Ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkillashtirish. O'quv qo'llanma. Chirchiq 2021.

rivojlanishini belgilovchi va uning turmush tarzini shakllantiradigan ijtimoiy institut sifatida chuqur kirib boradi.

JSST ekspertlarining fikriga ko'ra, salomatlikni saqlash 50-55% insonning turmush tarziga, 20-23% irsiyatga, 20-25% atrof-muhit (ekologiya) holatiga va 8-12% milliy tizim ishiga bog'liq. Shunday qilib, inson salomatligi ko'p jihatdan yashash turmush tarziga bog'liq, demak, sog'lom turmush tarzi (HLS) shakllanishining umumiy yo'nalishi, shuningdek, salomatlikni mustahkamlash deb taxmin qilish mumkin¹⁰.

Zamonaviy tushunchalarga ko'ra, sog'lom turmush tarzi - bu ijtimoiy va kasbiy funktsiyalarning muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlaydigan tananing adaptiv va zahiraviy imkoniyatlarini mustahkamlovchi va takomillashtiradigan kundalik inson faoliyatining tipik shakllari va usullaridir.

Jismoniy madaniyat nafaqat tarkibiy qismlardan biri, balki sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismidir. Unda muntazam ertalabki mashqlar, muntazam jismoniy tarbiya va salomatlik darslari, shuningdek, salomatlikni saqlash va yaxshilashga qaratilgan jismoniy faoliyatning boshqa turlari ko'rinishida taqdim etiladi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, birinchi navbatda, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish, shuningdek, mehnat, dam olish, uyqu, jismoniy faollik, ovqatlanish va zararli moddalarni yo'q qilish rejimini amalga oshirish ijtimoiy muhitga normal moslashishga psixologik munosabat bilan bog'liq.

Salomatlik inson baxtining muhim tarkibiy qismlaridan biri, muvaffaqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanish shartlaridan biridir. Har birimiz kuchli va sog'lom bo'lish, harakatchanlikni, kuch-quvvatni, energiyani iloji boricha uzoq vaqt davomida saqlab qolish va uzoq umr ko'rish istagiga egamiz.

Inson salomatligi hayotning asosiy qadriyati ekanligini maktabdan anglash kerak. Har bir inson har yerda sog'lom bo'lishi va salomatligiga e'tiborli bo'lishi hamda sog'lom turmush tarzi targ'ibotchisi bo'lishi kerak.

Inson salomatligi hayotning eng muhim qadriyatidir. Uni uni himoya qilish va rivojlantirish, yaxshilash, mustahkamlash kerak.

Salomatlik ko'plab omillarga bog'liq. Hozirgi kunda xalq salomatligi 50% sog'lom turmush tarzi, 20% - biologik (irsiy) omillar va 10% - tibbiyot 20% ekologik sog'liq bilan belgilanadi degan fikr hukmronlik qilmoqda. Binobarin, agar

¹⁰ JSST ekspertlarining fikri.

inson sogʻlom turmush tarzini olib borsa, bularning barchasi uning sogʻligʻining 50% yuqori darajasini belgilaydi. Va aksincha, nosogʻlom turmush tarzini olib boradigan odam oʻz sogʻligʻiga putur yetkazadi, oʻzini azoblarga, erta qarilikka va quvonchsiz hayotga mahkum qiladi.

Jismoniy madaniyatning asosiy elementlari sogʻlom turmush tarzining tarkibiy qismi sifatida quyidagilardir: harakat madaniyati, jismoniy madaniyat va sogʻlomlashtirish madaniyati. Shaxsiy jismoniy madaniyatning asosiy koʻrsatkichlariga quyidagilar kiradi:

- insonning oʻz sogʻligʻiga qadriyat sifatida munosabati, bu munosabatning namoyon boʻlish darajasi va uning tabiati (ixtiyoriy yoki deklarativ);

- jismoniy salomatlik, uni saqlash va mustahkamlash vositalari va usullari haqidagi bilim darajasi;

- salomatlikni mustahkamlash va saqlash uchun ishlatiladigan vositalar, ulardan foydalanish qobiliyati;

- ijtimoiy modellar, meʼyorlar va ideallarga mos keladigan salomatlik qadriyatlari;

- sogʻliqni saqlash va jismoniy tarbiya faoliyatining bir qismi sifatida boshqa odamlarga yordam berish istagi.



Sogʻlom turmush tarzining tuzilishi - bu inson va jamiyatning optimal faoliyati uchun ijtimoiy yaratilgan axborot, energiya va plastik taʼminotning obʼektiv-moddiy tabiiy, ijtimoiy-madaniy va maʼnaviy tarkibiy qismlarining ajralmas birligi. Sogʻlom turmush tarzining tuzilishi umumiy shaxsning rivojlanishi va faoliyatining maʼnaviy, ijtimoiy-madaniy va huquqiy makonini, shaxsning ekologik va moddiy muhitini oʻz ichiga oladi, bu esa oʻz navbatida iqtisodiy, sanoat, qishloq xoʻjaligi va aloqa omillariga bogʻliq.

Salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji boʻlib, uning mehnat qobiliyatini belgilab, shaxsning barkamol rivojlanishini taʼminlaydi. Sogʻlom

turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi: oqilona ish va dam olish rejimi, yomon odatlardan voz kechish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, muvozanatli ovqatlanish, samarali mehnat va boshqalar.

Optimal vosita rejimi sog'lom turmush tarzining eng muhim shartidir. Bu yoshlarning salomatligini mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, salomatlik va harakat qobiliyatlarini saqlash, yoshga bog'liq noqulay o'zgarishlarning oldini olishni kuchaytirish masalalarini samarali hal etuvchi tizimli jismoniy tarbiya va sportga asoslangan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport eng muhim tarbiya vositasi sifatida ishlaydi.

Ratsional mehnat va dam olish rejimi sog'lom turmush tarzining zarur elementidir. To'g'ri va qat'iy rioya qilingan rejim bilan tananing ishlashining aniq va zarur ritmi ishlab chiqiladi, bu ish va dam olish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi va shu bilan salomatlikni mustahkamlaydi, ish faoliyatini yaxshilaydi va mahsuldorlikni oshiradi.

Sog'lom turmush tarzining navbatdagi bosqichi yomon odatlarni (chekish, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar) yo'q qilishdir. Ushbu salomatlik muammolari ko'plab kasalliklarni keltirib chiqaradi, umr ko'rish davomiyligini keskin qisqartiradi, mehnat unumdorligini pasaytiradi, yosh avlod salomatligi va bo'lajak bolalar salomatligiga (homilaga) yomon ta'sir qiladi.

Sog'lom turmush tarzining keyingi komponenti muvozanatli ovqatlanishdir. Ratsional ovqatlanish tananing to'g'ri o'sishi va shakllanishini ta'minlaydi, salomatlikni saqlashga, yuqori ko'rsatkichlarga va umrni uzaytirishga yordam beradi. Surunkali kasalliklarga chalingan odamlar dietaga rioya qilishlari kerak.

Bu salomatlik va atrof-muhitga muhim ta'sir ko'rsatadi. Insonning tabiiy jarayonlarni tartibga solishga aralashuvi har doim ham kerakli ijobiy natijalarni keltirmaydi.

Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim elementi - shaxsiy gigiyena. Shaxsiy gigiyena - bu kunning ratsional rejimini, tanani parvarish qilishni, kiyim va poyafzal gigiyenasini o'z ichiga oladi. Kundalik tartib ham alohida ahamiyatga ega. To'g'ri va qat'iy rioya qilinganda, tananing ishlashining aniq ritmi ishlab chiqiladi va bu, o'z navbatida, mehnat va tiklanish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning ajralmas qismidir. Bu nafaqat salomatlikni yaxshilaydi, balki ba'zi tug'ma va orttirilgan kasalliklarni ham yengillashtiradi. Odamlarga jismoniy madaniyat ham jismoniy, ham aqliy mehnat uchun kerak. Jismoniy tarbiya va jismoniy faollik har qanday yoshdagi odamlar

uchun zarur bo'lgan salomatlikni mustahkamlashning eng muhim omillari hisoblanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, sport insonning kun davomida bajaradigan jismoniy faoliyatining faqat kichik bir qismidir.

Sport - bu professional faoliyat bo'lib, u bilan cheklangan miqdordagi odamlar shug'ullanishi mumkin. Jismoniy faollik - bu odamlarning odatdagi kundalik jismoniy faolligi. Bunga bog'dorchilik, suzish, piyoda yurish, chang'i, velosiped, piyoda sayr qilish, uy ishlari, turli raqslar va hokazolar kiradi. Har qanday tana harakati jismoniy faoliyatdir. Inson har qanday yoshda jismoniy faollikdan sog'lik uchun foyda oladi.

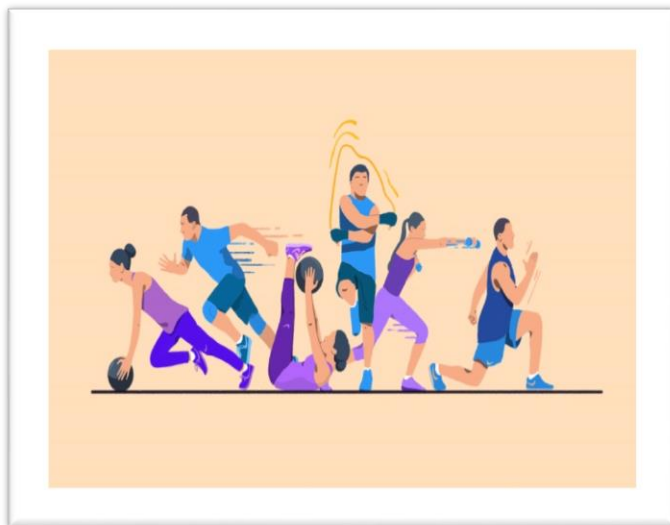
Inson uyg'unligiga erishishning yagona yo'li - tizimli mashqlar. Bundan tashqari, mehnat va dam olish rejimiga oqilona kiritilgan muntazam jismoniy tarbiya nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki ishlab chiqarish faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirishi eksperimental tarzda isbotlangan. Biroq, kundalik hayotda va ishda bajariladigan barcha motor harakatlari jismoniy mashqlar emas. Ular faqat turli organlar va tizimlarga ta'sir qilish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va jismoniy nuqsonlarni tuzatish uchun maxsus tanlangan harakatlar bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashqlari yurak-qon tomir tizimini og'ir yuklamalarga chidamli qilishga o'rgatadi. Jismoniy faollik tayanch-harakat tizimining rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar paytida ma'lum qoidalarga rioya qilinsa ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'liqni muntazam kuzatib borish kerak - bu jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda o'zingizga zarar bermaslik uchun muhim ko'rsatmadir. Yurak-qon tomir tizimida buzilishlar mavjud bo'lsa, sezilarli stressni talab qiladigan mashqlar yurak faoliyatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Kasallikdan keyin darhol mashq qilmaslik kerak. Tananing funktsiyalari tiklanishi uchun ma'lum vaqt kutilishi kerak. Shundan keyingina tiklanish uchun mashqlarni kasallik turiga qarab bajarib borish samarali bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda inson tanasi berilgan yuklamaga javob bilan reaksiyaga kirishadi. Barcha organlar va tizimlarning faoliyati faollashadi, buning natijasida energiya resurslari iste'mol qilinadi, asab jarayonlarining harakatchanligi oshadi, mushak va suyak faoliyati tizimlari mustahkamlanadi. To'g'ri va muntazam jismoniy mashqlar bilan tana salomatligi yildan-yilga yaxshilanadi va uzoq vaqt davomida inson o'zida ijobiy o'zgarishlarni kuzatadi.

Normativ-huquqiy hujjatlar va sport tibbiyoti sohasidagi ko‘p yillik tajribaga asoslanib, jismoniy mashqlar va sport gigiyenasining asosiy vazifalari aniq belgilangan.



Bu jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan, atrof-muhit sharoitlarini o‘rganish va yaxshilash, salomatlikni mustahkamlash, samaradorlik, chidamlilikni oshirish, sport yutuqlarini oshirishga qaratilgan gigiyenik tadbirlarni ishlab chiqishdir. Yuqorida aytib o‘tilganidek, jismoniy mashqlar alohida-alohida biron bir organ yoki tizimga ta’sir qilmaydi, balki butun tanaga ta’sir qiladi. Biroq, uning turli tizimlarining funktsiyalarini yaxshilash bir xil darajada sodir bo‘lmaydi. Ayniqsa, mushak tizimidagi o‘zgarishlarda hajm oshadi, metabolik jarayonlar kuchayadi va nafas olish apparatlarining funktsiyalari yaxshilashishida ifodalanadi.

Nafas olish organlari bilan yaqin aloqada yurak-qon tomir tizimi ham yaxshilanadi. Jismoniy mashqlar metabolizmni rag‘batlantiradi, asab tizimi jarayonlarining kuchini, harakatchanligini va muvozanatini oshiradi. Shu munosabat bilan jismoniy mashqlar ochiq havoda o‘tkazilsa, gigiyenik ahamiyati ortadi. Bunday sharoitda ularning umumiy sog‘lomlashtiruvchi ta’siri kuchayadi.

Jismoniy mashqlar odatda uyqudan keyin bajariladigan 10-15 daqiqali ertalabki gigiyenik mashqlar deb ataladi. Bu organizmning tezda passiv holatdan faol holatga o‘tishiga yordam beradi, ish uchun zarur bo‘ladi, yaxshi kayfiyatni yaratadi va kuch-quvvat beradi. Shuning uchun gimnastika mashqlarini nafaqat ertalab, balki kunduzi ham bajarish foydalidir, buning uchun ko‘plab korxonalar sanoat gimnastikasini joriy qilganlar.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish muhim umummilliy vazifadir. Uning yechimiga bor kuch-g‘ayratimiz bilan hissa qo‘shish yurtimizdagi barcha insonlarning, har bir fuqaroning burchidir.

Salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobiliyatini belgilab, shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Shuning uchun ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda katta.

Inson salomatligini saqlash jarayonida jismoniy madaniyatning roli

Jismoniy madaniyat insonning sog'lig'ini saqlash va umumiy holatini mustahkamlashga yordam beradi. Salomatlikni saqlash muammosi dolzarb bo'lib kelgan va hozirgi kungacha saqlanib qolmoqda. Hozirgi vaqtda sportga mamlakat ijtimoiy siyosatining muhim yo'nalishi sifatida katta ahamiyat berilmoqda.

Shifokor Gippokrat kasallarni davolash uchun jismoniy mashqlardan keng foydalangan, shuningdek, ulardan foydalanish muhimligini isbotlagan. U shunday dedi: "Funktsiyalarning uyg'unligi jismoniy mashqlar miqdorining ma'lum bir subyektning sog'ligiga to'g'ri bog'liqligi natijasidir". Qadimgi Rim shifokori Gallen shunday degan edi: "Men minglab mashqlar orqali bemorlarimning sog'lig'ini tikladim". Ushbu mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy yoshlar jismoniy tarbiyaga yetarlicha e'tibor bermasligi va bu o'z o'rnida sohadagi nazariy bilim va ko'nikmalarning to'laqonli darajada emasligidandir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng muhimi, insonni ijtimoiy, jismoniy, intellektual va aqliy qobiliyatlari va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga undashdir. Har qanday sport turi inson salomatligini asrash va uni yaxshilashga qaratilgan.

Ba'zi olimlar insonning jismoniy madaniyatini tavsiflovchi ma'lumotlarni ta'kidlashadi, masalan:

- inson tomonidan uning sog'lig'i muhimligini tan olish;
- bu munosabatlarning o'zboshimchaligi yoki deklarativligi;
- salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun inson tomonidan

qo'llaniladigan usullar;

- jismoniy holatdagi salomatlikni saqlash va yaxshilash yo'llarini tushunish;

— odamlarning jismoniy holatini oshirish uchun ularga har tomonlama yordam berishga tayyorlik. Jismoniy madaniyatga salomatlikni saqlash va mustahkamlashda ulardan to'g'ri foydalanish uchun qo'llaniladigan vositalar ham kiradi.



Sogʻlom turmush tarzini yoʻlga qoʻygan insonning hayoti sport bilan birgalikda boy, jismonan va ruhan sogʻlom boʻlishini biladi. Sogʻlom turmush tarzi oʻz-oʻzini anglash imkoniyatlarini, maʼnaviy va moddiy qadriyatlarni yaratish qobiliyatini koʻrsatadi, ular pirovardida jamiyatni boyitadi va mustahkamlaydi, mamlakatimiz qudratini yaratadi.

Bolalar salomatligiga taʼsir etuvchi omillarni hisobga olgan holda taʼlimda sogʻlom turmush tarzining ahamiyatini rivojlantirishning har tomonlama koʻrinishi yaratilishi kerak. Bu quyidagi omillar boʻlishi mumkin: noqulay ekologik yoki ijtimoiy sharoitlar, odatlarning katta toʻplami, yoshlik davrida shakllangan munosabatlar va boshqalar. Jismoniy tarbiya va uning inson organizmiga taʼsiri haqida fikrni toʻgʻri shakllantirish uchun uning ahamiyatini anglash zarur boʻladi.

Shunday qilib, bolalarda (talabalarda) sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish vazifasini bajarishda faoliyatning quyidagi jihatlarini taklif qilish mumkin:

- salomatlikka taʼsir qiluvchi ijobiy omillar haqida tushuncha berish;
- oʻquvchilarni sogʻligini saqlash va mustahkamlash imkonini beruvchi harakat va xulq-atvorni ongli ravishda tanlashga oʻrgatish;
- shaxsiy gigiyena qoidalarini oʻrgatish;
- sogʻlom ovqatlanish haqida tushuncha berish;
- bolalarni kun tartibini tuzish, tahlil qilish va nazorat qilishga oʻrgatish;
- bolalar salomatligi uchun salbiy xavf omillari (jismoniy faollikning pasayishi, yuqumli kasalliklar, ortiqcha yuklama va boshqalar) haqida maʼlumot berish;

- salomatlik madaniyati va sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari haqida tasavvur hosil qilish;
- giyohvandlik tushunchasini ochish, masalan: alkogol, giyohvandlik va ularning sog'likka zararli ta'siri;
- har qanday holatda ham sog'liq bilan bog'liq muammolar bo'yicha shifokor bilan maslahatlashish zarurligini ta'kidlash.



Sog'lom turmush tarzi kabi odatni singdirish kundalik tartibni tahlil qilishdan boshlanishi kerak. Boshlash uchun ish va dam olish, uxlash va ovqatlanish uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash kerak. Hozirgi vaqtda bolalar asosan sifatsiz ovqat iste'mol qiladilar. Maktabdagi jismoniy tarbiya esa bolalarni to'g'ri yo'lga qo'yishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari keraksiz kaloriyalarni yoqishga yordam beradi, shuningdek, sportga bo'lgan muhabbatni uyg'otadi.

Turli jismoniy mashqlarni bajarish orqali bolalar juda ko'p energiya oladilar. Shuningdek, bunday mashqlar suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi. Kechasi o'z tanasiga to'liq dam beradigan odamlar ertalab charchamasligini hamma biladi. Organizm tungi uyqu vaqtida to'liq tiklanadi. Shuningdek, yaxshi, sog'lom uyqu bolalarga e'tibor, kuch va salomatlik beradi. Jismoniy mashqlar tanaga stressdan xalos bo'lishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar paytida chuqur nafas olish miyani yaxshi kislorod bilan ta'minlashga yordam beradi, bu esa o'z navbatida asab tizimini saqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, sport paytida biz yomon fikrlardan uzilib, faqat ma'lum

vazifalarni bajarishga e'tibor qaratamiz. Jismoniy sog'lom odam kundalik hayotda baxtlidir. Albatta, jismoniy tarbiya hayotimiz uchun muhim ekanligini tushunish uchun o'z ustimizda uzoq va ehtiyotkorlik bilan ishlashimiz kerak.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR



1. Jismoniy tarbiyaning eng muhim vazifalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy mashqlarni bajarishda inson tanasi berilgan yukga nisbatan qanday kurash olib boradi?
3. Jismoniy tayyorgarlik bosqichlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Reabilitatsiya nima?
5. Ratsional mehnat va dam olish rejimi sog'lom turmush tarzining zarur elementimi?
6. Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim elementi nima?
7. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
8. Jismoniy mashqlar nima orqali singdiriladi?
9. Surunkali kasalliklarga chalingan odamlarga qanday ovqatlarning tartibi joriy etilgan?
10. Xalq tabobatidan foydalanib ko'rganmisiz?

MUSTAQIL TA'LIM

1. Jismoniy madaniyat sohasiga oid mavzu doirasida videorolik tayyorlang.
2. Jismoniy madaniyat sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismiga mos keladigan jihatlar haqida so'zlab bering.
3. Surunkali kasalliklar haqida gapirib bering.

OILADAGI JISMONIY TARBIYA



Reja:

- 1. Oilada jismoniy tarbiya hamda sportning o‘rni**
- 2. Bola tarbiyasida sportning ahamiyati**
- 3. Oilada kattalar sportini tashkillash**

TAYANCH SO‘Z VA TUSHUNCHALAR

Oila va jamiyat, jismoniy tarbiya, yosh avlod, chiniqish, tarbiya, ota-ona, erkinlik, balog‘at yoshi, qarindosh urug‘chilik, g‘amxo‘rlik, dam olish, o‘z-o‘zini anglash, pedagogik jarayon, giperproteksiya, gigiyena qoidalari, sog‘lom turmush tarzi, mavsumiy sport turlari, ovqatlanish, kemping.

Oilaviy turmush inson hayotining eng muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Xuddi shu boisdan jamiyatning qonun qoidalarga nisbatan munosabat ham oiladagi shaxslararo turli tuman muammolarda, muloqotda, fikr almashinuvida, munozaralarda, o‘z ifodasini topadi, binobarin yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash oilaning naqadar mustahkam bo‘lishiga, ota-ona munosabatlarida oliyjanob xarakter hislarini, bolada yuksak ma‘naviy hislarni shakllantirishga bog‘liqdir. Oilada bola qanday kamolatga yetsa jamiyatga ham shuncha foydasi tegadigan avlod bo‘lib yetishib boradi. Oilaning har bir a‘zosi muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘illanib borsa, jamiyat ham doim sog‘lom bo‘lib boradi.

Ota-onalar o‘z farzandlarining asosiy ustozidir, shuning uchun bolalarni tarbiyalashda ularning roli juda muhimdir. Bolaning hayotining birinchi kunlaridanoq uyg‘un jismoniy rivojlanishi uchun barcha sharoitlarni yaratish kerak.

Yurtimizda oila hamisha davlat himoyasida va oliy qadriyat sifatida e‘zozlanadi. Oila ijtimoiylashuvning asosiy va muhim o‘chog‘i bo‘lgani uchun ham uning shu muhitda tarbiyalanayotgan yoshlar e‘tiqodi va dunyoqarashidagi roli sezilarlidir. Respublikamizda «Oila» yili deb e‘lon qilinishi, «Oila» ilmiy-amaliy markazi o‘z faoliyatini boshlashi, jamiyatda yoshlar tarbiyasi borasida oilaning roli va mas‘uliyatini oshirishga qaratilgan muhim tadbir bo‘ldi.



Oilaviy tizimda «Men» - obrazining ijtimoiy psixologik ahamiyati shundaki, u shaxs tarbiyasining va tarbiyalanganligining muhim omillaridan hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, tarbiya shaxsning o'zi va o'z sifatleri to'g'risidagi tasavvurlarining shakllanishi jarayonidir, deb ta'rif berish mumkin. Demak, har bir inson o'zini, o'zligini qanchalik aniq va to'g'ri bilsa, tasavvur qilolsa, uning jamiyat normalariga zid harakat qilish ehtimoli ham shunchalik kam bo'ladi, ya'ni u tarbiyalangan bo'ladi.

O'z-o'zini anglash, o'zidagi mavjud sifatlarni baholash jarayoni ko'pincha konkret shaxs tomonidan og'ir kechadi, ya'ni inson tabiati shundayki, u o'zidagi o'sha jamiyat normalariga to'g'ri kelmaydigan, no'maqul sifatlarni anglamaslikka, ularni «yashirishga» harakat qiladi, hattoki, bunday tasavvur va bilimlar ongsizlik sohasiga siqib chiqariladi. (Avstriyalik olim Z.Freyd nazariyasiga ko'ra). Bu ataylab qilinadigan ish bo'lmay, u har bir shaxsdagi o'z shaxsiyatini o'ziga xos himoya qilish mexanizmidir. Bunday himoya mexanizmi shaxsni ko'pincha turli xil yomon asoratlardan, hissiy kechinmalardan asraydi.

Yosh avlodni oilada komil inson qilib tarbiyalashdek yuksak va mas'uliyatli vazifa ota-onaga, oiladagi kattalarga yuklatilgandir.

Bolalarning to'g'ri rivojlanishi uchun uchta komponent kerak: jismoniy, madaniy va ma'naviy rivojlanish. Faqatgina to'g'ri jismoniy tarbiya bolangizning sog'lom va kuchli inson bo'lib ulg'ayishiga kafolat beradi!

Oilada namuna sifatida ota va onaning xulq-atvorining ijobiy namunalari, shuningdek, pedagogik ta'sir ko'rsatish usuli sifatida ota-onaning so'zlari, shu jumladan bolalarning jismoniy tarbiyasi sohasida katta ahamiyatga ega.

Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy maqsadi bola tanasining to'g'ri rivojlanishini ta'minlash, sog'lig'ini yaxshilash va bolaning tanasining chidamliligini oshirishdir.



Oilada qulay yashash sharoitlarini yaratishdan tashqari, qattiqlashuvga katta e'tibor berilishi kerak. Bola tanasini tez va sog'lig'iga zarar yetkazmasdan o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlariga moslashishga ko'niktirish oila uchun oson ish emas. Ota-onalar qattiqlashuvning asosiy qoidalarini bilishlari va bolaning tug'ilishidan boshlab, uni bosqichma-bosqich amalga oshirishlari kerak.

Shunday qilib, kattalar bolalar bilan birga vaqt o'tkazishga yetarlicha vaqt ajratadigan, bolalarni to'g'ri jismoniy tarbiyalashning oilaviy an'analari mavjud bo'lgan oilada bolaning sog'lom va baquvvat inson bo'lib ulg'ayishining kafolati bo'ladi.



Oilaning tarbiyaviy funksiyasi – tarbiyalash eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan funksiyasidir. Bolalarning aqliy, jismoniy, axloqiy, estetik, tarbiyasiga oilada asos solinadi. Mustaqillika erishganimizdan so'ng milliy qadriyatlarimizning tiklanishi va xalqimiz azaldan saqlab kelayotgan milliy urf-odatlarimiz bu borada katta ahamiyatga ega. Bola tarbiyasida ota-onadan tashqari, buvi-buva, qarindosh-urug', mahallaning ham ta'siri bor. Jamiyatning komil fuqarosini shakllantirish oilaning asosiy vazifasidir.

Oiladagi tarbiya turlari:

Giperproteksiya - ota-ona tomonidan bolaning barcha istak, tilak va ehtiyojlarini ko'r-ko'rona, tanqid va mulohazasiz qondirishga intilish, bolani har qanday qiyinchiliklar va to'siqlardan himoya qilish, uning barcha istaklarini joyida bajo keltirish, erkalatish, oddiy yutuqlaridan quvonish, xatolarini sezmaslikka qaratilgan harakatlardir.

Bolasi uchun "jonini jabborga beruvchilar" odatda o'zlari bilmagan holda farzandlariga yomonlik qilayotganliklarini sezmaydilar, natijada bola kelajakda dangasa, ko'pchilikning ichida o'zini tuta olmaydigan, hayotning past-balandliklarida o'zini nochor his etadigan, tantiq, erka bo'lib qoladi. Ayniqsa, bola o'smirlik yoshiga yetganda, erka, tantiq bo'lgani uchun do'stlari va tengqurlari davrasida ham hamma aytganlari bo'lishini istaydigan, liderlikka intiluvchanligini namoyon etgisi keladi, lekin ikkinchi tomondan, aslida unda bunday sifatlar bo'lmaydi. Gap shundaki, bunday holatlarda ota-ona zurriyoti timsolida ilgari o'z hayot tajribasida erisholmagan armonlarini ro'yobga chiqargisi keladi, ularning tarbiya uslublari aynan shunga qaratilgan bo'ladi, lekin bola ko'p jihatdan nochor ekanligini keyinchalik ijtimoiy muhitning turli vaziyatlariga tushganida his eta boshlaydi.



G'amxo'rlikdan ustun keladigan giperproteksiya - bunda erkalatishdan ko'ra ota-ona tomonidan bolasining har bir yurgan qadami va xatti-harakatini nazoratga olish orqali unga e'tibor berish nazarda tutiladi. Shuning uchun bu tarbiya uslubida turli xil ta'qiqlar, chegaralashlar ("u mumkin emas", "bu mumkin emas" qabilida) bisyor bo'ladi. Bunday sharoitda katta bo'lgan bola odatda mustaqil fikrli, mustaqil qarorlar chiqaruvchi bo'lolmaydi, lekin salga jahli chiqadigan, ko'p narsalardan norozi holda katta bo'ladi, chunki u doimiy nazoratga, birovlarining hamma yo'l-

yo'riqlarni ko'rsatib, aytib berishlariga o'rganib qoladi: onasisiz dars tayyorlay olmaydigan, otasisiz ko'chaga chiqmaydigan bo'ladi, barcha ishlarida kattalarning aralashuviga ko'nikib ketadi.

O'ta kuchli aloqiy mas'uliyat - bunda ota-ona tomonidan bolaga nisbatan talablar darajasi yuqori bo'ladi, lekin uning asl xohish-istaklari, ehtiyojlari unchalik e'tiborga olinmaydi. Ota-ona bolasining kelajagini puxta qilishni o'ylab, uning yurish - turishi uchun o'zlarini mas'ul deb his qilgan holda, shaxsiy tasavvuridagi insonni yaratishga, shaxsni shakllantirishga urinadilar, ba'zan nazorat ostida bolaning yoshi, aqli yoki jismoniy imkoniyatlariga zid talablar, topshiriqlar ham berilaveradi. Masalan, "sen to'ng'ichimizsan, ukalaringga sen qarashing kerak", degan ma'noda unga oiladagi kichik a'zolarga yoki kasallikka chalingan oila a'zosini parvarish qilish kabi mas'uliyatli va og'ir ishlar ham yuklanadi.

Hozirda televideniye, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa ommaviy axborot vositalari yordamida sog'lom turmush tarzi faol targ'ib qilinmoqda. Bu sog'lom millat rivojlanishi uchun shubhasiz ortiqcha. Sport ochiq bo'ldi, bu mavzuni yangilash yo'lidagi katta qadamdir. Sport bolaning xarakterini, uning intizomini, stressli vaziyatlarga dosh berish qobiliyatini shakllantirishga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiya, shuningdek, mustaqillik, topqirlik va diqqatni jamlash kabi fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Albatta, salomatlikni saqlash jismoniy tarbiyaning ajralmas qismidir.

Oila a'zolari ma'lum bir mas'uliyat bilan o'zaro bog'langan guruhdir. To'g'ri xulq-atvor, shu jumladan jismoniy xulq-atvor to'g'risidagi bilimlar oilada shakllanadi. Shunday ekan, har bir ota-ona farzandi uchun o'rnak ekanligini tushunishi kerak. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan bolalarni bolalikdan sportga jalb qilish muhim ahamiyatga ega.

Barkamol jismoniy tarbiya uchun barcha sharoitlarni yaratish kerak. Birinchidan, siz bolaga sport nima uchun kerakligini tushuntirishingiz, uni qiziqtirishingiz yoki rag'batlantirishingiz kerak. Ikkinchidan, mashg'ulotlar jadvalini tuzing. Bu darsni unutmaslikka yordam beradi va shu bilan bolada aniqlik kabi sifatni yanada rivojlantiradi. Muntazam jismoniy mashqlar muvaffaqiyat kalitidir. Jadvalni tuzishda barcha oila a'zolarining treningda qatnashish fikri va imkoniyatini hisobga olish kerak. Uchinchidan, sport bilan shug'ullanish yaxshidir, bu bolani har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi, turli mushak guruhlarini o'rgatadi va barcha yo'nalishlarda mahoratini oshiradi.

Bolaning jismoniy tarbiyaga qiziqishi uchun uni rag'batlantirish kerak. Farzand uchun eng muhim mukofot - bu ota-onaning so'zi, shuning uchun biz bolalarni maqtashni va ular bilan birga ularning g'alabalarida quvonishni unutmasligimiz kerak. Sog'lom turmush tarzi hamma narsada, shu jumladan kundalik tartibingizda ham tartibni o'z ichiga oladi. Yaxshi ishlab chiqilgan jadval quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Mehnat va dam olish tartibi;
2. Muntazam ovqatlanish;
3. Har kuni ma'lum bir vaqtda chiroq o'chadi va uyg'onadi;
4. Gigiyenik tadbirlar majmui;
5. Sport bilan shug'ullanayotganda ochiq havoda yetarli darajada bo'lish, profilaktik yurish.

Ertalabki gigiyenik mashqlar, yurish, faol o'yinlar ham oilada ijobiy jismoniy tarbiya namunasidir. Bolalarda bolalikdan to'g'ri odatlarni shakllantirish, ularni sport bilan tanishtirish muhim ahamiyatga ega.

Faol oilaviy dam olish - bo'sh vaqtning bir qismi bo'lib, oila a'zolarining turli tadbirlarda ixtiyoriy va birgalikda ishtirok etishi, oilaning birdamligiga yordam beradigan faol faoliyatdir. Deyarli har qanday sport oilaviy sport turiga aylanishi mumkin. Tanlov faqat oila a'zolarining soniga va ularning yoshiga va, albatta, shaxsiy imtiyozlarga bog'liq. Hozirgi vaqtda butun oila uchun faol dam olishning turli xil shakllari mavjud:

1. Yurish. Butun oila bilan bog'da sayr qilish nafaqat kayfiyatingizni ko'taradi, balki farovonligingizni ham yaxshilaydi.

2. Mavsumiy sport turlari. Konkida uchish va chang'i uchish qishda ajoyib mashg'ulotlardir, yozda esa velosiped va konkida uchish mumkin.

3. Basseyn. Suzish sizni dam olishga va mushaklarning ohangini saqlashga yordam beradi. Farzandingizga muhim mahoratni - suvda xotirjamlikni saqlashga o'rgatish ham muhimdir.

4. Kemping. Atrof-muhitning o'zgarishi har doim yaxshi. Butun oilani bir necha kunga sayrga olib chiqish juda yaxshi.

5. Faol dam olish bog'lari. Faol oilalar uchun barcha ekstremal sport turlari mavjud bo'lgan bog'lar mavjud: kayak, rafting, arqon kurslari, toqqa chiqish va boshqalar.

6. Guruhdagi ochiq o'yinlar. Odatda, bu o'yinlarning maqsadi - bu oilada do'stona muhit yaratish va o'yinning har bir ishtirokchisini mustaqil shaxs sifatida ochib berishga yordam beradi.

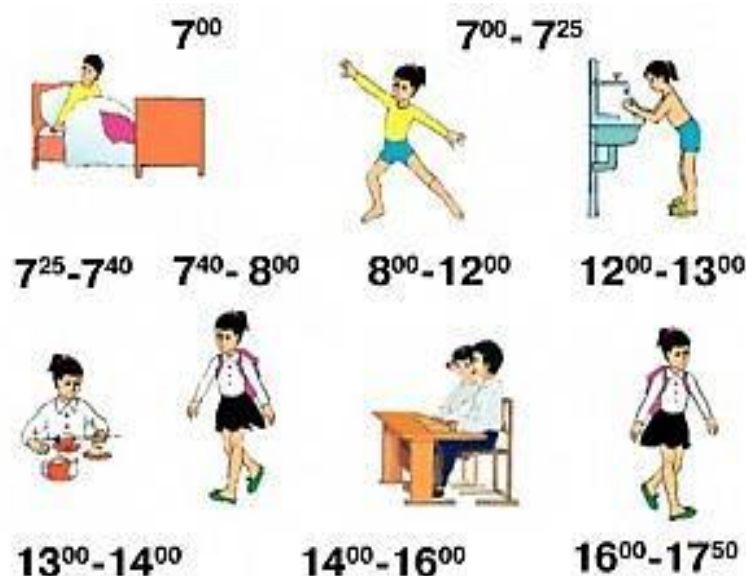
Zamonaviy jamiyatning eng muhim vazifasi jismoniy tarbiya orqali jismoniy salomatlikni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdir. Katta tizimning rivojlanishi kichikdan boshlanadi - oiladan. Yosh avlod uchun faqat ijobiy misollarni ko'rsatishga arziydi - ularning sog'lig'ini nazorat qilish va jismoniy tarbiyaga mas'uliyat bilan yondashishdir.

Bola tarbiyasida sportning ahamiyati

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz beryotgani tub ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlari tizimida yangilanish insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari talablari va manfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotgani, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgan bugungi kunda sir emas.

O'zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti I.A.Karimov ***“Sog'lom avlod uchun”*** ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqida; “Biz naslimizning kelajagi-sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart” - deb alohida ta'kidlagan.

Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalashda ota-onalar ertalabdan kechgacha kun tartibiga muvofiq jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirishlari kerak. Ertalabki gimnastika jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar yil fasliga qarab maxsus jismoniy tarbiyaga oid jihozlangan xonalar o'tkaziladi. Qishloq sharoitida esa asosan ochiq havoda, hovlida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarni 3-4 yoshidan boshlab haftada 2-marta, 4-7 yoshli bolalar bilan haftada 3-marta o'tkazish kerak. Shundan bitta mashg'ulot kunning 2-yarmida uyqudan so'ng ochiq havoda o'tkazilishi kerak. Ularning davomiligi 20-25-minut. Ota-onalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarni rejalashtirishda shu kungi mashg'ulotlar turiga e'tibor berilishi kerak. Uzoq vaqt o'tirib ishlaydigan mashg'ulotlardan so'ng, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari rejalashtirish kerak.



Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari oʻtkaziladigan kuni sayrda oʻrta va kam harakatli oʻyinlarni rejalashtirish kerak. Ota-onalar oʻz bolalari bilan birgalikda badan tarbiya mashqlarini bajarishlari ularni birgalikda turli musobaqalarda qatnashishga undaydi chunki bolalar ota-onalar bilan yaqin boʻlishidi, ota-onalari bilan faxrlanadi va ayniqsa turli xil musobaqalarda hamma oila aʼzosi qatnashsa masalan “Ota - onam va – sportchi oilasi” yoki ota-onalar bolalar bilan turistik yurishlarda qatnashsa, turli xil musobaqalarda qatnashsa bolalarga ijobiy taʼsir etadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bolani rivojlanishida va sogʻlomlashtirishda muhim rol oʻynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarning harakatchan boʻlishiga muskullar taranglashuvi va jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarni vazifasi toʻgʻri qaddi – qomatni shakllantirish, qon aylanish, nafas olish, moddalar almashish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashga olib keladi. Oilada bolaning chiroyli qomatini shakllantirish uchun bolalar bilan ertalabki badan tarbiya jismoniy mashgʻulotlar jarayonida umumrivojlantiruvchi mashqlarga katta eʼtibor berish kerak. Bolalarga bu mashqlarni yaʼni toʻgʻri nafas olish, muvozanatni saqlash mashqlarini toʻgʻri bajatirish kerak¹¹.

Uy sharoitida quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi

1. Bolalar chordana qurib oʻtiradilar, mashqni bajarishda oldinga engashib boshni oʻng chap tizzaga tekkizib olish zarur. Qoʻllar yordamida yon tomonga egilib mashqni bajarishda tizzani koʻtarmaslik va har qaysi mashqdan soʻng gavgdani toʻgʻri tutish lozim.

¹¹ Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences. International scientific-online conference.
Bola tarbiyasida sportning roli

2. Gavdani o'ngga va chapga burish mashqini o'tirgan turgan oyoqlar yozilgan yelka kenligi holatida o'tkazsa ham bo'ladi. Qo'llar esa belda yon tomonga yozilgan bosh orqasida ham bo'lishi mumkin.

3. O'tirgan holatda oldinga engashgan holda qo'ldagi bironta buyumni o'ng chap tomonga pol ustida qo'yish va qayta uni ko'tarish.



4. Polda gilam ustida o'tirgan holda qo'llar orqada tayanch hosil qilish. Oyoqlarni to'g'ri ushlab ko'tarib tushurish, ikkala oyoqni juft qilib arg'amchidan o'tkazish. Bolalar mashqni bajarayotganda bukrisimon bo'lmasligini hamda boshini yelkasiga siqmasligi ota-onasi tomonidan kuzatib borilishi kerak.

5. Tik holatdan qo'llar oldinga cho'zilgan devorga suyanan holda o'tirib-turish mashqlari. Devorda tayangan holda ushbu mashqni bir necha bor bajarish kerak.

6. Tik turgan daslabki holatda o'ng yoki chap oyoqni silkitib oldinga chiqarish, shu payt oyoqda chapak chalish. Qaddi-qomatni to'g'ri ushlashga o'rgatish oldinga bukilmasdan oyoqni to'g'ri ushlab silkitish.

7. Gilamda o'tirgan holatda oyoqlarni oldinga cho'zib, panjalar bilan biron bir narsani tortib yon tomonlarga olib qo'yib, oyoqlarni juft qilish ko'tarish va boshqalar. Shu mashqlar orqali bolalar o'tirgan joylarida qo'llarni orqaga tayanch hosil qiladilar ota-onasini bolalarni shu mashqni bajarish paytida ularning yelka, umurtqa, boshi to'g'ri harakatda bo'lishini kuzatishi lozim.

8. Yelkani ko'tarish va tushurish. Ushbu mashqni bajarishda bolalar boshini oldinga egmasligi, yelkalarni oldinga burmasligi, bukirsimon bo'lmasligini kuzatish hamda yelkani aniq tepaga ko'tarish va pastga tushurishlari lozim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi. Kishida

ijobiy kayfiyat uygʻotadi. Ushbu mashgʻulotlarni bajarishda oila shifokori maslahati bilan amalga oshirilishi lozim.

Oilada kattalar sportini tashkillash

Inson esini taniganidan boshlab balogʻat yoshigacha boʻlgan davrida jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishni shunchaki oʻyin-ermak deb oʻylashi mumkin. Xatto uning uchun bu zarurat – burch boʻlib koʻringan boʻlsa, u balogʻat yoshining “chegarasiga” kirib borgan sari sportning ahamiyatiga tushunib, qadriga yetib boradi. Jismoniy tarbiya va sport uning oʻz salomatligini saqlab qoluvchi, uzoq umr koʻrishini taʼminlovchi omil ekanligini anglaydi.

Koʻpincha koʻchalarda oʻta ozgʻin, kasalmand, yoki meʼyoridan ortiq semiz yoki nimjon, oʻsmay qolgan odamlarni uchratamiz. Ular yoshligida ham, katta boʻlganda ham jismoniy tarbiya bilan shugʻullanmaydigan kamharakat odamlardir. Koʻpchilik balogʻat yoshigacha maktabda, sport toʻgaraklarida, sport klublarida sport seksiyalarida yoki oliygohlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishadi-da keyin oʻz-oʻzidan bas qiladi. Endi u yogʻiga sharoit yoʻq deb oʻylashadi. Chunki odamlar dasturlashtirilgan jismoniy tarbiyaga, jamoa sportiga oʻrganib qolishgan. Holbuki, oilada (uyda) oʻz-oʻziga sharoit yaratib mustaqil tartibda sport bilan shugʻullanishni davom ettirish mumkin.

Sportning ayrim turlari (stol tennisi, shaxmat-shashka, minifutbol, tosh koʻtarish, turnikda tortinish, arqonda koʻtarilish, arqon bilan sakrash, gandbol, basketbol) boʻyicha hovlida yoki koʻchada, qoʻni-qoʻshni oilasi bilan, mahalla bolalari bilan jamoa musobaqasini tashkil qilish mumkin. Gʻolib jamoa uchun yaxshigina sovrin ham belgilansa, musobaqa yanada qiziqarli tus oladi.

Achinarli tomoni shundaki, koʻpchilik balogʻat yoshiga yetib, turmush tashvishlari boshiga tushganda sport bilan umuman shugʻullanmay qoʻyadi va tez tez kasallikka chalinadigan, tez toliqadigan, sal narsaga hayajonlanadigan, taʼsirchan, kuchsiz va kamharakat boʻlib qoladi. Yoshi oʻtgan sayin bukchayib, soʻnib boradi. Buni oldini olish mumkinmi? Albatta mumkin. Buning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishni oilada davom ettirish zarur. Har kuni ertalab yoki kechga yaqin 30-40 daqiqa vaqt topsangiz boʻlgani. Oilada (uy sharoitida) turli jismoniy mashqlarni bajarish, shu bilan birga yugurish, sakrash, boks, velosport, gandbol, kurash, karate, minifutbol, tennis, stol tennisi, voleybol, basketbol, gimnastika, tosh koʻtarish, suzish, qadam tashlab yurish, turnikda tortinish, arqonda koʻtarilish, xula-xup (obruv), arqon bilan sakrash (skakalka), sheyping, aerobika kabi oʻzingizga yoqqan sport turi bilan shugʻullanish mumkin.

Har bir kishi oilada o'zi shug'ullanmoqchi bo'lgan sport turini va ertalabki jismoniy mashqlarni o'ziga mosini tanlab olishi hamda muntazam shug'ullanib borishi kerak. Masalan, ayrim kishilar ertalabki badantarbiya mashqlarini undan og'irroq mashqlar bilan qo'shib olib borishadi. Suvda suzadi, yuguradi, voleybol, basketbol yoki tennis o'ynaydi. Bu albatta o'z-o'zidan jismoniy faollikning mukammal variantidir. Yoki siz oilada jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanmoqchi bo'lsangiz o'z imkoniyatingizdan foydalanib, kerakli mutaxassislar bilan maslahatlashib o'zingizga mos sog'lomlashtiruvchi mashqlarni tanlab olasiz.

Masalan, har kunni bo'g'inlarni ishlatuvchi va barcha mushaklar guruhini qizdiruvchi mashqlar bilan boshlash mumkin. Ertalab yugurish va gantel mashqlari sog'liq uchun ayniqsa juda foydali. Lekin ularni ertalabki badantarbiya mashqlariga qo'shmasdan alohida, ya'ni haftada uch marotaba yigirma daqiqadan shug'ullangan ma'qul. Suzish, yugurish, velosipedda sayr qilish, gantel mashqlari jismoniy sifatlarni belgilovchi trenirovka bo'lsa, ertalabki badantarbiya mashqlari sof gigiyenik ahamiyat kasb etadi.

Ertalab uyg'onganimizda bizning asab markazimiz tormoz holatda bo'ladi. Ularning to'liq ish holatiga qaytishi uchun 2-3 soat kerak bo'ladi. Oddiy yuvinish-taranish bilan o'zimizni va organizmimizni tozalaymiz. Sovuq suvda yuvinish asab markazini tetiklashtiradi, unga tana orqali impuls yuboradi.

Ertalabki badantarbiya kishi organizmini ishga tayyorlaydi, asablarini tinchlantiradi. Ko'pincha ko'cha-ko'yda, liftida, metro, avtobus yoki tramvayda, ishxonada sal narsaga asabiylashadigan, badjahl kayfiyati yomon odamlarni uchratamiz. Undaylar surunkali jismoniy kamchiligi bo'lgan odamlar bo'lib, ertalabki badantarbiya va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaganligi sababli, yashovchi tonuslari pasayib, asablari tez qo'zg'aluvchan bo'lib qolgan. Agarda bolalarni ham ertalabki badantarbiya mashqlariga o'rgatib borilsa, ular kelajakda sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadilar.

Ertalabki badantarbiya mashqlarini uyqudan uyg'ongandan bir necha daqiqa o'tgandan so'ng, xonani shamollatib, yengil kiyimda amalga oshiriladi. Mashq paytida erkin nafas olishga odatlanish zarur. Mashqdan so'ng dush qabul qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ertalabki badantarbiya mashqlari nafaqat salomatlikni balki har qanday yoshdagi odamning gavda og'irligini me'yorda saqlashni ta'minlaydi. Gavda og'irligini aniqlashda Fransuz antropologi Pol Brokning metodi keng tarqalgan. Unga ko'ra bo'y (o'lchami) uzunligidan 100 santimetr olib tashlanganda risoladagi og'irlik kelib chiqadi. Biroq Brok metodida yosh va tana aylanasi hisobga olinmagan. U bu formula faqat 25-30 yoshdagi, tana

aylanasi o'rtacha bo'lgan erkaklar uchunligini aytadi. Undan ham yosh bo'lsa, vazn 5-7 kilogrammga kamayishi mumkin. Ko'pgina xorijiy mamlakatlarda, masalan amerikaliklar odamning qarigandagi me'yoriy vazni 25-30 yoshdagi og'irligicha bo'lishi kerak, deb hisoblaydilar.

Uyda muntazam mashq qilish orqali tananing istalgan alohida qismini normal holatga keltirish mumkin. Gimnastika, og'ir atletika yoki boshqa sport turi yordamida tos va yelka kengligini to'g'ri olib yurish mumkin. Agarda ana shu muskullarni mustahkamlovchi mashqlar bilan shug'ullanishsa, u kishining qaddi-qomati 3-5 santimetrga yuqorilaydi.

Oilada uy sharoitida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun yugurish, velosport va suzish mashqlari eng qulay hamda sog'liq uchun foydalidir. Bu mashg'ulotlar organizmda modda almashinuvini yaxshilaydi. Qaddi-qomatning chiroyli bo'lishi va semizlikning oldini olib, gavda vaznining bir me'yorda ishlab turishini ta'minlaydi, ishtahani ochadi.

Organizmni shamollash va turli yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Ana shunday mashqlar bilan muntazam (haftada kamida 3-4 marta) shug'ullanish yaxshi samara beradi. Tibbiyot fanlari doktori, professor K.F.Nikitin yugurishning 400-800 metrga bo'lib, yuqori tezlikda yugurish va uning oralig'ida sekin yurib dam olish kerak, deydi. Yangi boshlovchilarga esa 100 metr yugurgandan so'ng 100 metr -1,5 — 2 daqiqa sekin odimlab yurishni tavsiya qilgan. Bunda yuguruvchining sog'ligi, yoshi va jismoniy tayyorgarligiga ham e'tibor qaratilgan.

Yugurishning boshlashda tezlik o'rtacha bo'lishi kerak, keyin sekin-asta oshirib boriladi. Sog'lom, lekin ilgari shug'ullanmagan 30-45 yoshdagi erkak uchun puls chastotasi minutiga 140-150 martadan oshmasa normal hisoblanadi. Mashhur kardiolog V.I.Metelitsning aytishicha, kuniga bir soatdan ziyod piyoda yurgan erkaklar bir soatdan kam yuradigan erkaklarga nisbatan yurakning ishemik kasalligi bilan besh marta kam kasallanar ekan. Shuning uchun yurish imkoniyatidan voz kechmaslik, ishga, magazinga, bozorga, uyga, tungi sayrga yurib borishga odatlanish zarur. Yurishda atrofga qarab to'xtab qolmaslik kerak. Yaponlar kuniga 10 000 qadam yurish qoidasiga amal qilishar ekan. Erkaklar o'rtasida uzoq umr ko'rish bo'yicha Yaponiyani uchinchi o'rinni egallaydi. Bu ko'rsatkich 71,2 yoshni tashkil etadi. Yaponiyada bir qadam uzunligi o'rtacha 70-80 santimetr ekanligini ta'kidlagan rus mutaxassisi Stiv Shenkman quyidagicha xarakteristika beradi.

Juda sekin – bir daqiqada 60 qadamdan 70 qadamgacha (2,5-3 km soat);

Sekin-bir daqiqada 70 dan 90 qadamgacha (3-4 km soat);

O‘rtacha – bir daqiqada 90 dan 120 qadamgacha (4-5,5 km soat);

Tez- bir daqiqada 120 dan 140 qadamgacha (5,5- 6,5 km soat);

Juda tez – bir daqiqada 140 qadamdan ziyod (soatiga-6,5 km dan ziyod);

Shug‘ullangan, biroq semiz, yurak-tomir sistemasi normal bo‘lgan odamlar uchun jismoniy og‘irlikni sekin-asta oshirib boriladigan dastur ishlab chiqilgan. Bu dasturda yurishning o‘rtacha tezligi ko‘rsatilgan xolos. Ammo bu programmani boshqacha tadbiq qilish ham mumkin. Yurish vaqtini uzaytirmasdan sekin – asta tezlikni oshirib borish mumkin.

Doimiy yugurish bilan shug‘ullanuvchi odamni yomon ob-havo ham to‘xtata olmaydi, albatta. Ko‘pchilikka yomg‘ir va loyda ham yugurish yoqadi. Chunki bunday qiyinchilikni yengish ularga yanada tetiklik bag‘ishlaydi. Biroq sovuq va katta qor yoqqanda ko‘chaga chiqishga har kim ham jur‘at etolmaydi. Ba‘zan odamlar esa ko‘chaga chiqib yugursam o‘tgan-ketganlar menga qaraydi, deb uyalganidan uydin chiqmaydi. Bunday odamlar uydagi “stadion”, boshqacha qilib aytganda o‘zining shaxsiy kvartirasi yoki xonasidan yugurish maydonchasi sifatida foydalanishi mumkin. Bu yer uncha katta emas, lekin deraza yoki darchani ochib qo‘yilsa, toza havo keragidan ortiq bo‘ladi. Jismoniy mashqlar bilan umuman shug‘ullanmagan, semiz odamlar mashqning birinchi haftasida uzoq vaqt davom etadigan piyoda sayr (yurish) qilishi va 1-2 daqiqa chopish kerak.

Kishining hayoti va faoliyati davomida organizmda katta miqdorda oziq-ovqat parchalanadi, to‘xtovsiz davom etadigan biokimyoviy reaksiyalar natijasida shlaklar (ovqat qoldiqlari) to‘planadi. Agar ularni o‘z vaqtida chiqarib tashlanmasa, organizm o‘z-o‘zini zaharlaydi, immunitet himoyasi yo‘qoladi, turli organlarning ishlash funksiyasi buziladi. Odamning tashqi ko‘rinishi, kayfiyati yomonlashadi, o‘zini yomon his qiladi yoki kasal bo‘ladi.

Ana shu zararli shlaklarni organizmdan chiqarib tashlashning 4 ta yo‘li bor:

1. oshqozon – ichak yo‘li orqali;
2. peshob orqali;
3. nafas olish yordamida;
4. ter ajratib chiqaruvchi sistema yordamida

Ter ajratib chiqaruvchi sistema organizm katta energiya sarflash vaqtida tana haroratini bir me‘yorda saqlab turadi. Odam yoshligida ko‘p harakat qiladi va organizmda parchalangan oziq-ovqatlarni terlash natijasida yetarli miqdorda chiqarib tashlaydi. Yosh o‘tgan sayin kamharakat bo‘lib qolish oqibatida o‘z organizmimizda zahar yig‘amiz, qarish jarayonini tezlashtiramiz. Shunday qayg‘uli holatga tushmaslik uchun har bir odam yoshidan qat’iy nazar kunida bir marotaba terlashi shart.

Buni ertalab qilgan yaxshi, chunki tuni bilan organizmda to'planib qolgan shlaklar chiqarib yuboriladi (kunduzi shunchaki zaruriyat yuzasidan harakatlanganimiz sababli hech bo'lmaganda yig'ilgan zaharlar bir qismini chiqarib tashlashga ulguramiz). Gap shundaki, yugurishdan boshqa hech nima bizni terlashga majbur qila olmaydi. Uyda besh daqiqa va bir soat chopish mumkin. Uyda shunday mashqlarni chopish sur'atiga mos tushadigan musiqa ostida bajarish ham mumkin. Stadion yoki parkda chopish mashqi bilan shug'ullanish yanada qiziqarli va samarali bo'ladi.

Umuman olganda yugurish mashqlari oilada individual shug'ullanuvchilar uchun kamxarj, qulay va oson sport turi bo'lib, inson salomatligi uchun beqiyos. Yugurish mashqlari bilan o'n yoshdan yetmish yoshgacha bo'lgan odamlar muntazam shug'ullana oladilar. Faqat qachon, qay paytda yugurishni hamda masofa va vaqt me'yorini bilib, aniqlab olish zarur. Masalan, ozish uchun kechki paytda yugurgan ma'qul. Ertalab tongda yugurish esa sog'liqni mustahkamlash va organizmdagi shlaklarni chiqarib tashlashda yordam beradi.

Issiq havoda yugurib bo'lmaydi. Organizm ko'p energiya sarf qilib, tez toliqib qoladi. Tana haroratining me'yori buziladi. Oilada jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning muhim hamda qulay vositasidan yana biri velosportdir. Velosipedda sayr qilish qimmatli vaqtinizni tejash, uzog'ingizni yaqin qilish bilan birga sog'lig'ingiz uchun katta naf keltiradi. Buning uchun har bir oilada imkoniyat topiladi. Boston (Amerika) kardiologi doktor Pol Uayt: "Muskulning sust ishlashi va yurakning quvvatsizligidan bosh miyaga kerakli miqdordagi kislorod yetib bormaydi, natijada eng avvalo bosh miya aziyat chekadi.

Velosipedda sayr qilish jismoniy va ruhiy salomatlik uchun juda muhim ahamiyatga ega. Velosipedda qancha ko'p yursangiz tinchlantiruvchi va uxlatadigan dorilarni shuncha kam iste'mol qilasiz. Pedal aylantirish orqali yurak va o'pkaga qon oqib kelishi ko'payadi. Velosiped nafaqat mushaklar, yurak va bo'g'inlarni mustahkamlovchi vosita, bo'lib qolmay, u o'pkani mashq qildiradi, ortiqcha semizlikning oldini oladi. 70 kilogramm vaznga ega bo'lgan odam kuniga soatiga 20 kilometr masofani bosib o'tsa, 600 kilo-koloriy sarf qilar ekan. Kamida 2,5 soat piyoda sayr qilgan odam ham shunday natijaga erishishi mumkin. Kunlik ovqatlanish ratsionini kamaytirmagan holda, velosiped yordamida bir yilda 6-8 kilogramm ozish mumkin", deb yozadi.

Amerikalik olim Kennet Kuper shunday yozadi: "...Har qanday erkak mutlaq sog'lom va yaxshi sport formasida bo'lishi haftada besh martadan velosipedda 10 kilometr masofani 23 daqiqada bosib o'tishi zarur". Ayniqsa, velosipedda oilaviy

sayohatga chiqish inson kayfiyatini ko'taradi, unga zavq-shavq bag'ishlash bilan birga tetiklashtirib, sog'lig'ini yaxshilaydi.

Har bir oilada suzish mashqlarini (agar hovli uy bo'lsa mo'jazgina 7x4 yoki 10x4,5 m basseyn qurib olish mumkin) ham tashkil qilsa bo'ladi. Buning uchun yaqin o'rtadagi ko'lga yoki anhorga borish, yoxud suzish seksiyasiga qatnashish mumkin. Suzish bosh miya va asab tizimlarini tinchlantirib, uning ishlash faoliyatini yaxshilaydi, tez toliqishdan saqlaydi.

Ba'zi olimlarning aytishicha, aqliy charchoqni yozish uchun kechqurun 3-4 soat suvda uxlash kifoya qilar ekan (buning uchun vannaga suv to'ldiriladi va nafas tiqilib qolmaslik uchun bo'yiga dam berib shishirilgan halqa kiyib olinadi). Shunda 7-8 soat to'shakda uxlagandek bo'lar ekan kishi. Lekin bir haftada uch marotaba basseynida cho'milib turish har qanday charchoqni bartaraf etishi tabiiy.

Suzish mashqi bo'yicha haftada to'rt marotaba 16 daqiqa-yu, 30 soniya vaqt ichida 800 metr masofaga suzishi talab etiladi. Bu ko'rsatkich shug'ullanuvchining mutlaq sog'lomligini aniqlab beruvchi norma hisoblanadi. Odam yoshi o'tgandan keyin organizm faoliyatining buzilishi va yoshlikda bo'lmagan yangi mexanizmga moslasha olmaslik sababli qariy boshlaydi. Ammo hayotga umid bilan qarash kerak.

Sog'lom turmush tarzini kechirmoqchi bo'lsangiz o'z imkoniyatlaringizni ishga solib, uni kuchaytirmoq zarur. Qanday qilib deysizmi? Birinchi navbatda jismoniy mashqlar yordamida ba'zi shifokorlar 60 yoshdan keyin ko'proq piyoda sayr qilish kerak deyishadi. Boshqasi yugurish, suzish, lijada uchish kabi sog'lomlashtirish mashqlarini taklif qiladi



Inson yoshi o'tgani sayin jismoniy ishlar, harakatlar va mashqlar bilan kam shug'ullanadigan bo'lib qoladi. Kamharakat odamning mushak to'qimalari o'rnini yog' egallaydi. Olimlarning ma'lum qilishicha, odamning biologik yoshini qon tashuvchi arteriya tomiridan bilsa bo'ladi. Agar arteriya qarisa, undan so'ng bo'g'inlar, yurak, muskullar tezda qarib qoladi. Arteriya va yurakning normal ishlashi uchun ko'p va tez yurish, eng yaxshisi suzish va yugurish kerak.

Yosh chegarasi 60 dan o'tgandan keyin jismoniy mashq va jismoniy mehnatni ham organizmga kuch kelmaydigan holda amalga oshirish kerak. O'ta og'ir jismoniy mashq va jismoniy mehnat ham yurak va boshqa kasalliklarni olib kelishi mumkin. Jismoniy mashq va jismoniy mehnatni yosh chegarasi, o'zini jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqqan holda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR:



1. Oiladagi jismoniy tarbiya deganda nimani tushunasiz?
2. Barcha oila a'zolari shug'ullansa bo'ladigan qayday sport turlarini bilasiz?
3. Uy sharoitida qanday mashqlarni bajarsa bo'ladi?
4. Oila jamiyatning asosiy bo'g'inimi?
5. Oilada kattalar sportini tashkil etishda nimalarga ahamiyat qaratish kerak?
6. 10 000 qadam loyihasi haqida nimalarni bilasiz va unda o'zingizni sinab ko'rganmisiz?
7. Ertalabgi jismoniy mashqlarni bajarish inson salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
8. Giperproteksiya nima?
9. Aqliy charchoqqa ta'rif bering hamda unga bir nechta misollar keltiring
10. Ana shu zararli shlaklarni organizmdan chiqarib tashlashda nimalarni o'z ichiga olgan?

MUSTAQIL TA'LIM

1. Faol dam olish haqida gapirib bering.
2. To'g'ri ovqatlanish – bu....
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari.
4. Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari uchun zamonaviy tarbiya-sog'lomlashtirish uslublari.

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDAGI JISMONIY TARBIYA-SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARI



Reja:

1. Bolalarni sog'lomlashtirishda jismoniy madaniyatning o'rni
2. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning ahamiyati
3. Bolalar jismoniy tarbiyasining o'ziga hos jihatlari

TAYANCH SO'Z VA TUSHUNCHALAR

Maktabgacha ta'lim muassasasi, bolalarni sog'lomlashtirish, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, yosh avlod, chiniqish, tarbiya, ota-ona, erkinlik, balog'at yoshi, yosh xususiyati, g'amxo'rlik, dam olish, o'z-o'zini anglash, pedagogik jarayon, gigiyena qoidalari, sog'lom turmush tarsi

Bolalarni sog'lomlashtirishda jismoniy madaniyatning o'rni

Jismoniy (yoki harakatlanish bilan bog'liq) faollik - bu inson hatti-harakatlarining ajralmas va murakkab majmuasi bo'lib, u biologik hamda tashqi omillarga bog'liq. Zamonaviy turmush tarzining ilg'or (progressiv) tendensiyaga ega bo'lgan o'ziga xos xususiyatlaridan biri harakat faolligi hajmining kamayishi (gipokineziya), mushk kuchi sarfining ruhiy-asab zo'riqlashlari bilan uyg'unlikdagi pasayishi hisoblanadi. Harakat - hayotning eng muhim xususiyati. Bugungi kunda inson organizmi turli tizimlarini qo'zg'atishning mushak faoliyatidan ham kuchliroq fiziologik usuli ma'lum emas. Ular har xil a'zo va tizimlar faoliyatini, shuningdek, umuman inson ongi darajasini tiklashga yo'naltirilgan boshqaruv mexanizmlarni muntazam ravishda mashq qildirib, takomillashtirib beradi. Ayni vaqtda ishlab chiqarish va turmushda jismoniy yuklamalarning hissasi ma'lum darajada kamayib ketyapti. Hatto harakatlanishining tabiiy va sun'iy usuli bo'lgan yurish va transportning, kommunal xizmat turining rivojlanishi tufayli o'z ahamiyatini yo'qotib bormoqda.

Aholining barcha qatlamlari, jumladan, bolalar va gipokineziyaga mahkum, aslida ularning mutanosib rivojlanishi uchun harakat faolligi, mushak kuchi sarfining maqbul darajasi juda zarur. Yaqindagina quvvatning deyarli yagona manbai sanalgan mushaklarning bugungi kunda quvvat generatori sifatidagi faoliyati nihoyatda cheklangan. Harakat faolligi biologik tabiatga ega. Hayvonlarni oyoqlari “boqadi”, ibtidoiy odamni ham oyoqlari “boqgan”. Taraqqiyot shunga olib kelyaptiki, insonni aql-idroki “boqadigan” bo‘lib, u harakatning hayot uchun zarur bo‘lgan, tarixan yuzaga kelgan biologik vazifasidan voz kechyapti.

Hozirgi vaqtda harakat faolligi hajmining kamayishi va mushak kuchi sarfining pasayishini “gipokineziya” yoki “gipodinamiya” atamalaridan biri ostida birlashtirishga urinilyapti. Garchi “gipokineziya” tushunchasi ancha keng bo‘lsa ham, gipodinamiya o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ularga jismoniy tarbiya jarayonida ayrim kasalliklarning oldini olishda e’tiborni qaratish lozim (mushaklarning statik zo‘riqishi, izometrik mashqlar). Shuning uchun bizningcha harakat faoliyatining turli jihatlariga skelet mushaklarning jismoniy rivojlanish darajasining pasayishi natijasiga salomatlikning putur yetishiga olib keladigan o‘zgarishlarga diqqat qilish uchun har ikkala tushunchani saqlab qolish kerak.



Tadqiqotchilarda ma’lum bo‘lishicha, miyada ikkita vaqti-vaqti bilan faoliyat ko‘rsatuvchi tizim mavjud: motorikaning faollashuvi va sustlashuvi. Ikkinchisi o‘z ichida uyqu, dam olish, harakat faoliyatining sustlashuvi kabi holatlarni oladi. Faollashish tizimiga faqat skelet mushaklari faoliyatigina emas, bir qator vegetativ faoliyatlar-moddalar almashinuvi, nafas olish, qon aylanishi ter ajralishi ham kiradi. Faollashuv va sustlashuv orasida munosabat mavjud. Masalan ozuqa ishlashga undovchi ochlik instinkti faollashuv tizimiga, to‘yingan holat esa sustlashuvga olib keladi. Harakat omilining ta’siri ham turlicha: issiqlik sustlashish tizimini qo‘zg‘atsa, sovuqlik faollashuv tizimini qo‘zg‘atadi.



Giperglikemiya sustlashuvga (u ham markaziy asab tizimi orqali), gipoglikemiya esa faollashuvga yordam beradi. Sustlashuv holatida ko'proq ovqat hazm qilish va ekstretsiya a'zolari amal qiladi. Gipoksiya vaqtida motorikaning sustlashuvi vegetativ markazlarning yuksal qo'zg'uvchanligi bilan keskin kontrast hosil qiladi. Faollashuv tizimining rag'batlantirishning kuchli omillaridan biri propreoretseptiv (harakatlar motorekasi) sanaladi. Bunda motorekani hayotning asosi (yoki organizmning yuki) sifatidagi Sechenovga tushunishga rioya qilinadi hamda mazkur muammoni ishlab chiqishning katta kelajagi bor deb hisoblanadi. U umumiy biologiya sohasi - faol harakatchanlik konsepsiyasini, fiziologiya sohasida-motor-vistseral reflekslar nazariyasini, tibbiyot nuqtaiy nazaridan esa himoyalovchi qo'zg'alish tamoyillarini shakllantirib bergan.

Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bo'lgan harakatlarga tug'ma, tabiiy, biologik ehtiyojga, hayvonlardagi xuddi shunga o'xshash ehtiyojga asoslanadi. Harakat faolligi darajasi irsiy jihatdan shartlangan miqdor bo'lib, har bir biologik turda o'ziga xos, yangi tug'ilgan go'daklar hayotining dastlabki yillarida bu miqdor eng yuqori bo'ladi, bu oranizmning o'sishi va rivojlanishi sharoitlarini ta'minlashda, gomeostazning shakllanishida skelet mushaklarining qatlashish ehtiyoji organizm rivojlangani sayin pasayib borishi mumkin: bunga tarbiya xususiyatlari va turmush tarzi ham katta ta'sir ko'rsatadi. Kasallikda bunga ehtiyoj juda past.

Harakat ehtiyojining pasayishi bilan bir vaqtda ontogenezdagi organizmning qarish belgilari ko'payib borayotgani kuzatiladi, bunga quyidagi bog'liqlik aniqlangan: individning harakat faolligi nechog'li past bo'lsa, uning hajmida qisqarish qanchalik erta kuzatilsa, evolyutsiya jarayonlari organizmning funksional imkoniyatlari, ijtimoiy faolligi torayishi shunchalik namoyon bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojni kuchaytirish, harakatlar hajmini boshqarish ITI davrdagi dolzarb ijtimoiy vazifa bo'libgina qolmay, asosli umumbiologik muammo hisoblanadi.



O'g'il bolalar, o'smirlar va o'spirinlar o'zlarining jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha baho berish xususiyatlariga ega bo'ladilar. Ular ko'pincha jismoniy kuchlarga ortiqcha baho beradilar, kam namoyish qilinadigan, ammo hayotiy birmuncha muhim xususiyatlarni mensimaydilar, ayniqsa chidamlilik qadriga yetmaydilar. Xususan o'smirlar va o'spirinlar birinchi navbatda shuni esda tutishlari kerakki, atrofdagilar hurmatiga, jismoniy xususiyatlarni namoyish qilib emas, balki faqat foydali ishlar bilangina sazovor bo'lish mumkin.

Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, takomillashtiruvchi va tuzatuvchi ta'sir etadi. U qaddi-qomatdagi nuqsonlarni-umurtqa pog'onasining qiyshayganligini, bukchayganlikni yo'q qiladi. Jismoniy mashqlar yordamida qomatdagi ayrim kamchiliklarni, ya'ni ko'krak botiqligi, yelka kichikligi va muskullar yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilashi mumkin. Erkak va ayollar uchun maxsus mashqlar kompleksi mavjud, ularda organizmning xususiyatlari, erkak va ayollar qomatiga bo'lgan estetik talablar hisobga olinadi. Bundan tashqari jismoniy mashqlar odamning psixik holatini, tashqi ko'rinishini va kayfiyatini yaxshilaydi, umumiy hayotiy tonusni oshiradi.

Jismoniy tarbiya o'z ichida 2 ta asosiy vazifani: turli toifadagi aholining salomatligini mustahkamlash, ularning jamiyatdagi ishlab chiqarish va har tomonlama qatnashuvi uchun gipokineziya va gipodinamiya kategoriyasidagi odamlarni faol harakatga boshlashdir. Jismoniy mashqlar insonni nafaqat jismoniy holatiga ta'sir qiladi, balki uning yanada ruhiy xususiyatlarni mukammallashtiradi, ruhiy jarayonlarni boshqarishni yaxshilaydi, insonni xarakterini mustahkamlaydi. Bu mashqlar jismoniy va ruhiy faoliyatni yakkakurashning bir holatini namoyon etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida insonlar o'z tabiatini "o'zlashtiradi".

Jismoniy tarbiyada ijtimoiy va biologik omillar o'zaro aloqada bo'ladi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan chegaralanmay, balki dunyoqarashni, inson sinfiy ongini shakllantiradi. Jismoniy tarbiyaning vazifasi reja bilan tashkillashtirilgan boshqaruvni biologik va ijtimoiy dialektik o'zaro bog'liqlikni

shaxsning hamma tomonlama rivojlanishiga ta'sir etishdir. Muntazam sport faoliyatida intilish, obyektib ijtimoiy zaruriyat va alohida talabning yaqqol namoyon bo'lgan yakkakurashidir, lekin sport faoliyatiga talab, biologik emas, balki ijtimoiy zaruriyatga asoslangan.



Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, pedagogik yo'nalishga asoslanib, insonlarni mehnatga va kiyinchalik harbiy faoliyatga tayyorlash talabi bilan bog'liq. Jismoniy tarbiyaning pedagogik asosi, umumiy ko'rinishi pedagogik ta'sirni mazmunini aholining turli kontingenti, shu jumladan o'quvchi va talabalarni shakl, vosita, usullar, optimizatsiyasi bilan namoyon etiladi.

Ko'p sonli tekshiruv natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish birinchi navbatda qon aylanish a'zolarida yaxshi ta'sir qiladi, lekin yoshga bog'liq o'zgarishlarni tormozlaydi. Jismoniy faollik organizmdan yog' va uglevodlarni uzilzatsiyasiga sabab bo'ladi, bunda ATF sintezda qatnashuvchi energiya ajralib chiqadi (energiya saqlashni qonuni realizatsiyasi). Tirik sistema-bu o'z tuzilishi va faoliyatini ta'minlash uchun oziq-yoqilg'i ishlatiladigan energetik mashinadir. Tirik tizimni farqlovchi asosiy belgilardan–ko'payish, moslashuv (adaptatsiya) va energiya oqimini yoki modda almashinuvini regulyatsiyalash-energetik tizimning faoliyati (modda almashinuviga) bog'liq.

Jismoniy yuklamalarda kuzatilgan a'zolar giperfunksiyasi, shu a'zolar hujayralarida nuklein kislotalar va oqsillarning sintezi aktivlashadi.

Muntazam mashqlar sharoitida, hujayra ginetik apparatining funksional holati oshishi-organizmning fiziologikfunksiyalari plastik mutanosiblikni amalga

o'shish ro'y beradi. Muskul faoliyatiga shunchalik chuqur ta'sir etishi mumkin-ki, bunda genetik apparat va oqsil biosintezi faoliyatini o'zgartirishi mumkin. Bunday xulosalarga asos bo'lib, tibbiy genetika sohasidagi tekshiruvlarning natijalari xizmat qiladi, ularda genetik "yuk" muammolari bilan birga genetik dasturning yanada muhim tomoni-odam sog'lig'ini yuqori darajasi ta'siri aniqlanadi.

Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri, organizmning tashqi omillariga nisbatan yuqori ta'sirchanligi va moslanuvchanligi bo'lib, bular natijasida qulay tashqi shart-sharoitda hamda har tomonlama oqilona majmualar ta'lim tarbiya olib borilganda, umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlikning yaxshilanishi, ruhiy (psixik) takomillashuvi yuz beradi.



Ko'pgina biologik xususiyatlarning yuksak darajadagi uyg'unlikda rivojlanishiga erishish uchun yordam beradigan omillar orasida jismoniy tarbiyaning, har bir yosh bosqichga, ayniqsa, kasb taqozo etadigan gipodinamiya va gipokineziya sharoitida muvofiq bo'lgan mushaklar faoliyatini kuchaytirishning ahamiyati juda katta.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning ahamiyati

Maktabgacha yosh – har bir bola hayotidagi juda muhim davr. Maktabgacha yoshdagi jismoniy va aqliy rivojlanish mutlaqo butunlay ta'sir qiladi deb ishoniladi. Ko'pgina ota-onalar farzandlari yomon o'sib borayotganini boshdan kechirmoqdalar. Aslida, bu mutlaqo normal hodisa. 4 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalar statistik ma'lumotlariga ko'ra, o'sish 10-15 sm gacha o'sishi va vazni atigi 3-5 kg. Maktabgacha tarbiyalanuvchilar faol va kuch bilan to'lgan bo'lsa-da, ularning energiyalari kutilmaganda yo'q bo'lib ketishi mumkin. Ko'pgina ota-onalar kechqurun bolalar charchaganligini payqashadi. Bu bolaning haddan tashqari tendentsiyasi borligi haqida izohlanadi: kuchli charchoq va juda faol o'yinlar. Haddan tashqari faoliyat hayajonning ko'payishiga olib kelishi mumkin. Bolalar bog'chasida jismoniy mashqlar va siljish o'yinlariga kuniga yetarlicha vaqt beriladi: ertalabki jismoniy tarbiya, sayyohlik, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya uchun sport mashqlari. Maktabgacha bolalarning ijobiy jismoniy rivojlanishi uchun kunning oqilona rejimi muhim: yetarlicha vaqt tungi uyqu va kunduzgi dam olish, muntazam ovqat, ochiq havoda o'tkazilgan o'yinlar uchun kerakli vaqt.

Maktabgacha ta'lim uzluksiz ta'lim tizimining daslabki bosqichi hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi – bola shaxsining har jihatdan rivojlanishini ta'minlash, qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish, o'qishga, doimiy ta'lim olish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirish va maktabda muvaffaqiyatli o'qish uchun tayyorlashdan iborat.

O'zbekistonda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini saqlash, jismonan baquvvat, chaqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga, Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli direktiv hujjatlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlarida yangiga yondashish, izlanishda bo'lish tizimning amaliy asoslarini ilmiy-nazariy va qayta ishlab chiqishni taqozo etadi.

Mashg'ulotlar davomida butun organizmning juda ishchanligi sharoitida ishlayotgan organ va tizimlar faoliyatining uyg'unligi yaxshilanadi, to'g'ri ish ritmini topish xamda shu bilan bog'liq ravishda emotsional xolatni oshirish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu davrda ish qobiliyatining eng yuqori darajasi kuzatiladi. U faoliyatning ayrim jixatlari tavsifining o'zgarishga bog'liq xolda turlanib turadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish – jismoniy tayyorgarlik asosiy va yakunlovchi qismidan iborat. Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga ega.



Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi. Mashg'ulotning kirish – jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismiga qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun bir holda o'qitish, ikkinchi bir holda kirish jismoniy tayyorgarlik tavsifida bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qaddi-qomatni tarbiyalashga, yassitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va xokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar – tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar.

Kirish qismi bolalarning qatorga uch-to'rttadan, dona bo'lib saflanishi, tarqalishi va xokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 dan 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 daqiqagacha davom etadi. Agar mashg'ulotning birinchi qismi kirish-tayyorlov qism sifatda rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida ko'rsatilgan kirish qismi uchun mo'ljallangan mashqlar

beriladi. Biroq shundan so‘ng mashg‘ulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat o‘rgatish talab qilmaydigan umumrivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Ularning vazifasi bola organizmini mashg‘ulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo‘lgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki intensiv tavsifdagi sport mashqlari rejalashtiriladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.

Jismoniy tarbiya tizimining barcha bo‘g‘inlaridagi yagona maqsad - bolalarni hayotga, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash ishini amalga oshirishdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari, ularni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda berilgandir.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir:

1. Sog‘lomlashtirish vazifalari;
2. Ta’limiy vazifalar;
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim-tarbiya berishning asosiy vazifalari bolalarni jismoniy, aqliy va ma’naviy jihatdan rivojlantirishdan, ularning tug‘ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam ta’lim olishga (maktabga) tayyorlashdan iborat. Maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash jarayoni oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalarning bajarilishi ushbu “Maktabgacha yoshdagi bolalar ta’lim-tarbiyasiga qo‘yiladigan davlat talablari” orqali nazorat qilinadi.

Davlat talablarida maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan ta’lim-tarbiya mazmunining asosiy yo‘nalishlari hamda ularning maktabga tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan minimal talablar belgilab berilgan bo‘lib, u davlat hujjati sifatida e’tirof etiladi. Maktabgacha ta’lim yoshida bola organizmi jadal rivojlanadi. Uning asab tizimi, suyak muskul tizimlari jadal shakllanadi. Nafas olish organlari takomillashadi. Ana shu davrda sog‘-salomatlik va to‘laqonli jismoniy va ma’naviy kamolot uchun zamin yaratiladi.



Maqsadga qaratilgan jismoniy tarbiya kichkintoylarning aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ularning tabiiy ravishda atrofdagi narsa va xodisalar haqidagi bilimlari oshadi, joyni va vaqtni bilishi takomillashadi, xarakter xususiyatining ijobiy hislatlari tarkib topadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning odob-axloqli bo'lishi va mehnatga muhabbat qo'yishiga katta e'tibor beriladi. Bolalar ilk yoshdan boshlab uyda, ko'chada, bog'chada, mexmonda o'zini tutish qoidalarini, muomala madaniyati, ovqatlanish, kiyinish, yechinish, saranjom-sarishta yurish, odobli, mehnatsevar bo'lish, boshqalar mehnatini qadrlash kabi odatlarga o'rgatiladi. Ana shu odatlar bolani odob-axloqli, mehnatga layoqatli qilib tarbiyalash mazmunining asosini tashkil etadi.

Bolalarning maktabga tayyorgarligini belgilovchi muhim ko'rsatkichlaridan biri ularning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasidir. Bolalar o'z yoshlariga mos bo'lgan harakatli, shu jumladan milliy o'yinlar nomlarini, qoidalarini bilishi va ularda faol ishtirok eta olishi, yugurish va sakrash, yoshiga mos holda belgilangan normativlarni bajarishi, saflanishi chaqqon harakat qilish, chiniqtirish mashqlarini bajarishi kabilarni o'rgatish maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi ta'lim-tarbiya mazmunining asosini tashkil etadi.

Bolalarni harakat faolligiga undashda to'g'ri yo'nalishda muvozanatni saqlab teng qadamlab yurishni o'rgatish, tirmashib chiqish (kichik narvonchaga mustaqil chiqish va tushish), predmetlarni uloqtirish va dumalatishda tushirib yubormaslikni o'rgatish muhimdir. Barmoqlarning mayda muskullarini rivojlantirish, chamalashni, ayrim harakatlarni va faoliyatlarni boshqa bolalar bilan birgalikda bajarish malakalarini shakllantirish ham shu jumladan.

Maktabgacha yoshdagi kichik bolalarning jismoniy-ruhiy rivojlanishi jarayoni shiddat bilan kechadi. Ularning vujudi tinimsiz o'sayotganligi uchun hambir joyda tinch o'tira olmaydilar. Lekin bu bosqichda bola jismoniy o'sishi tashqaridan

qaraganda bir oz susayganday bo‘ladi. Ya’ni 3yoshdan 4 yoshgacha bo‘lgan davrda bolalar faqat 4 sm.ga o‘sadilar. Ota-onalar bolalarining jismoniy rivojiga alohida e’tibor berishlari, ularning erkin, bimalol harakatlanishlariga sharoit yaratilishi lozim. Chunki bolaning fikri teranligi, nutqining boyligi, ma’naviy sifatlarini o‘zlashtirishi, avvalo uning sog‘lomligiga bog‘liqdir.

Bolalar jismoniy tarbiyasining o‘ziga hos jihatlari

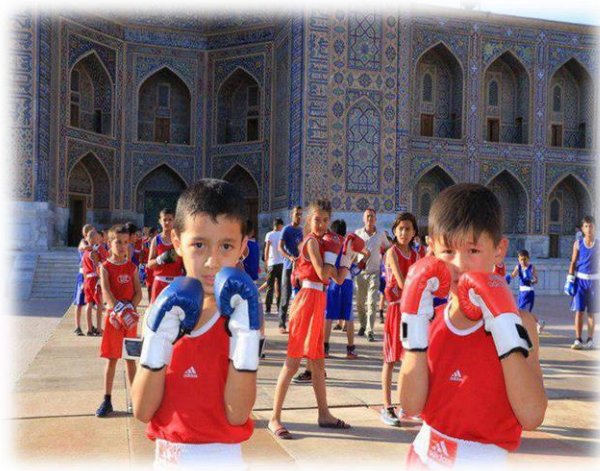
Bolalarning jismoniy tarbiyasi shaxsning har tomonlama rivojlanishida juda muhim ko‘rsatkichdir. Jismoniy tarbiya bolada iroda, mehnatsevarlik, jamoaviylik kabi muhim fazilatlarni shakllantiradi. Jismoniy tarbiyani to‘g‘ri olib borish juda muhimdir. Buning uchun esa uning shaxs kamolotida tutgan o‘rni va ahamiyatini anglash lozim. Jismoniy tarbiya shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishining asosidir. Bu aql bilan uzviy bog‘liq.

Jismoniy kuch. Jismoniy jihatdan to‘g‘ri tarbiyalangan bola o‘ziga nisbatan talabchanroq bo‘ladi, unda do‘stlik, jamoaga a‘zolik tuyg‘ulari shakllanadi.

Jismoniy rivojlanish - bu nafaqat irodani mustahkamlash, balki kichik odamning kuchini yaxshilash uchun ham jismoniy tarbiya jarayonida bolaning chidamliligi shakllanadi. Shuningdek, siz sportning bir turi bilan shug‘ullanishingiz mumkin. Bu nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki butun tanangizning salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Bolada jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish zarurati paydo bo‘lishi kerak. Faqatgina jismoniy tarbiyaga bunday yondashuv bolaning irodasini mustahkamlaydi, mehnat qobiliyatini rivojlantiradi va uning jismoniy holatini yaxshilaydi, bolalarning jismoniy tarbiyasi va chiniqishi bir-biridan ajralmasdir¹².

Bolaning tanasini har kuni qattiqlashtirib, biz uni atrof-muhit haroratining o‘zgarishiga chidamliroq qilamiz. Ushbu jarayon kun davomida quvnoq energiya bilan to‘ldirishga imkon beradi. Bu bolani mehnat va hayotga tayyorlaydi, turli kasalliklarga chidamli bo‘ladi va jismoniy tarbiya bilan qiziqadi. Bolaning oilada va maktabgacha ta’lim muassasasida birgalikda rivojlanishi uning motorli ko‘nikmalarini oshiradi. Suv terini kirlardan tozalaydi, havo kislorod bilan ta’minlaydi va mikroblarni yo‘q qiladi, quyosh esa tanani D vitamini bilan boyitadi. Bu uchta tabiiy komponent alohida qattiqlashtiruvchi vosita sifatida ham ishlatilishi mumkin.

¹² Buxoro davlat universiteti. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.2014.



Maktabgacha yoshdagi bolalarga ma'lum bir tartib kerak. Ular to'g'ri ovqatlanishlari, toza havoga chiqishlari va kechayu kunduz uxlashlari kerak. Sog'liqni saqlash tartib-qoidalarining yana bir qismi qattiq rejimni talab qilmaydi, bolaning uyda tinch uxlashi uchun uni yotishdan oldin bir soatdan kechiktirmasdan ovqatlantirish kerak. Issiq vanna qabul qilish tavsiya etiladi.

Farzandingizga har kuni bir vaqtning o'zida uxlashga yotishi kerakligini ta'kidlang. Yostiqni juda issiq va yumshoq qilib qo'ymang.

Kiyimlar bolalarning tanasini haddan tashqari qizdirmasligi va uning harakatlarini cheklamasligi kerak. Agar bola to'g'ri kiyingan bo'lsa, u qimirlamay turib, ozgina sovuqni boshdan kechiradi, 20 darajadan yuqori bo'lmagan xona haroratida bolalar o'zlarini qulayroq his qilishlari isbotlangan. Bu bolaning tanasining termoregulyatsiyasi yuqori haroratlarda rivojlanmasligi bilan bog'liq. Bu holat, o'z navbatida, nafas olish kasalliklarining tarqalishiga olib keladi, bola 4-5 yoshga qadar kattalar eslatmasisiz barcha gigiyena muolajalarini mustaqil ravishda bajarishni o'rganishi kerak. Bu vaqtga kelib, u allaqachon kiyim-kechaklarga g'amxo'rlik qilishi, tishlarini yuvishi, qo'llarini yuvishi, vilkalar va qoshiqdan to'g'ri foydalanishi, o'yinchoqlarni qo'yishi va to'shagini yig'ishi mumkin. Bundan tashqari, bola allaqachon mustaqil ravishda hojatxona qog'ozi va ro'molchadan foydalanishi mumkin.

Va, albatta, ertalabki mashqlarsiz hech qanday jismoniy tarbiya to'liq emas. She'riyat bilan birga mashqlarni qo'llash yaxshidir. Bu bola uchun osonroq va qiziqarli. Dastlab, faqat kattalar she'r aytishi mumkin. Bolalikdagi motor jarayonlari faqat yurish va yugurish bilan tugamaydi. Ko'p bolalar faol ravishda ko'tarilishadi. Ular yostiqlar, qutilar, skameykalar va yo'llariga to'sqinlik qiladigan boshqa narsalardagi to'siqlarni yengib o'tishga intilishadi.

Tabiatning tabiiy kuchlari quyosh, havo, suv tanani chiniqishini kuchaytiradi, haroratning tushib yoki ko'tarib turish qobiliyatini oshiradi. Natijada kishi a'zosi ob-havo omilining turli o'zgarishlariga o'z vaqtida munosabatini bildiruvchi qobiliyatiga molik bo'ladi. Tabiatning tabiiy kuchlari bilan jismoniy mashqlarning uyg'unlashuvi chiniqish natijasini yanada kuchaytirishi mumkin. Suv terini iflosliklardan tozalash uchun qo'llaniladi. Kishi badaniga mexanik ta'sir ko'rsatadi. O'rmon, bog', daraxtzorlar alohida moddaga fitonsidlarga ega bo'lib, mikroblarni yakson qilishga ko'maklashadi. Inson a'zolariga yaxshi ta'sir ko'rsatadi va turli mikroblarni o'ldiradi, kishini rahit va boshqa kasalliklardan saqlaydi. A'zolarga turlicha ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlaridan foydalangan ma'qul, eng maqsadga muvofiq bo'lgani uyg'unlashtirilgan holda qo'llashdir.

Ozodalik omillari. Mashg'ulot, dam olish, ovqatlanish, uyqu targ'iboti, kiyimlar, poyabzallar ozodaligi, jismoniy tarbiyalash masalalarini yechishda zaruriy sharoitni tashkil etadi. Ular shug'ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish suyak va mushak (skelet) sistemasini taraqqiy etishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bino, sport asboblari, o'yinchoqlar, kiyimlar va poyabzallarni toza bo'lishi kasallikni oldini olish deganidir. Bolalar ozodaligini saqlash ijobiy tuyg'ular jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun eng yaxshi sharoitlar xosil etadi.

Ozodalik omillari mustaqil ahamiyatlarga ham egadirlar. Ular barcha a'zo va tizimlarning normal ishlashiga ko'mak beradilar. Masalan, doimo o'z vaqtida va sifatli ovqatlanish oshqozon faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi va boshqa a'zolarga zaruriy ozuqa moddalarini o'z vaqtida yetkazib beradi, bolaning normal o'sishi va taraqqiy etishiga yordamlashadi. Yaxshi uyqu va dam olish asab tizimlari ish qobiliyatining ortishini ta'minlaydi. Xonalarni yorug'lik bilan to'g'ri ta'minlash ko'z kasalliklari, yaqindan ko'rish va boshqalardan saqlaydi, bolani muhitda to'g'ri mo'ljal olishiga sharoit yaratib beradi. Kunlik tartibotga qattiq rioya qilish uyushqoqlik va intizomga o'rgatadi.

So'g'lom turmush tarzi asoslariga tegishli Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan hujjatlarga: milliy salomatlik dasturlari va strategiyalari, salomatlikni ta'minlashga oid qonunlar va regulatsiyalar, sport bo'yicha qonunlar, ovqatlanish sohasida o'ziga xos qonunlar va standartlar, yaxshi uyqu, stressni boshqarish va psixologik tajribalar bo'yicha qonunlar va qarorlar kiradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi

(30.10.2020 yildagi PF-6099-son. 31.10.2020 kundan kuchga kirgan) Farmoni mazmunidan ko'chirmalar keltiramiz:

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'rsatdi¹³.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi, avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, pandemiya oramizdan ko'plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko'z yumishiga sabab bo'ldi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

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 reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib:

- 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

¹³ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni.

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 vazifalari belgilab berildi.

Qolaversa, Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda — yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, "Workout" (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari Qurilish vazirligi bilan birgalikda 2020-yil 15-noyabrga qadar har bir tuman markazi va shaharlarda piyoda va velosipedda yurish uchun "Salomatlik yo'laklari"ni tashkil etish bo'yicha tegishli loyihalarni ishlab chiqib, keng jamoatchilik muhokamasiga joylashtirdi, 2021-yil 1-yanvardan boshlab qurilish ishlarini boshlab va 2021-yil 1-mayga qadar tugatdi.

Bunda, quyidagilar nazarda tutildi:

-piyodalar va velosiped yo'laklarining umumiy uzunligi 3 — 5 kilometrni tashkil etishi hamda o'zaro uzviy bog'liq bo'lishi;

-zamonaviy, energotejamkor (harakat sensorlari bilan jihozlangan) yoritish tizimlari va yorug'lik qaytaruvchi, yo'laklarning boshlanishi, oralig'i va yakunini ko'rsatuvchi yo'l belgilari bilan to'liq ta'minlanishi;

-piyodalar va velosiped yo'laklarini barpo etishda alohida harakatlanish imkoniyatlari yaratilishi hamda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun "to'siqsiz muhit" tashkil etilishiga alohida e'tibor qaratildi.

Iqtisodiy taraqqiyot va kambag'allikni qisqartirish vazirligi Moliya vazirligi bilan birgalikda 2021-yil uchun investitsiya dasturi doirasida markazlashgan kapital qo'yilmalar hisobidan markaziy ko'chalarni modernizatsiya qilish uchun jami 1,4 trillion so'm mablag'lar ajratilishini ta'minlanishi vazifasi belgilandi.

Toshkent shahar hokimligi 2021-yil davomida bosqichma-bosqich barcha tumanlarda aholi uchun qulay bo'lgan ko'chalarda umumiy uzunligi 50 kilometr bo'lgan piyoda va velosipedda yurish uchun "Salomatlik yo'laklari"ni tashkil etdi.

Ushbu tajribadan kelib chiqib, 2022-yildan boshlab Nukus, Buxoro, Nurafshon, Samarqand, Termiz, Xiva, Shahrisabz va Qo'qon shaharlarida hamda 2023-yildan boshlab Respublikaning barcha yirik shaharlarida piyoda va velosipedda yurish uchun "Salomatlik yo'laklari" tashkil etildi.

Vazirlar Mahkamasi 2021-yil 1-iyunga qadar yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini hamda paralimpiya harakatini rivojlantirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilish, "Sog'lom ayol — buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora-tadbirlar dasturlarini tasdiqlash to'g'risida Hukumat qarorlarini qabul qildi.

2021-yil 1-yanvardan barcha davlat organlari va tashkilotlarida:

sog'lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida mehnat jamoalarida faoliyat yuritgan xodimga "Sport targ'ibotchisi" qo'shimcha vazifasini yuklash va uning bazaviy lavozim maoshiga 20 foiz miqdorida ustama belgilash yo'lga qo'yildi;

ish vaqtidan so'ng tanlangan kunlarda (haftada kamida bir marta) rahbar va barcha xodimlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari (yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqalar) bilan shug'ullanishi ta'minlandi;

har shanba soat 14:00 dan keyin xodimlar va ularning oila a'zolari o'rtasida yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqa sport turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalari tashkil etildi. Bunda, musobaqalar bayramona ruhda, "shou" ko'rinishida o'tkazilishiga, g'olib va sovrindorlar munosib rag'batlantirilishiga alohida e'tibor qaratildi;

mehnat jamoasining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish uchun barcha zarur sharoitlarni yaratishni (trenajyor zali, "Workout" maydonchasi, sport maydonchalari va xonalari, sport mashg'ulotlari va musobaqalari) moliyalashtirish davlat organlari va tashkilotlarining budjetdan tashqari mablag'lari hamda qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan amalga oshirildi;

birinchi rahbarlar “Shaxsiy namuna” tamoyili asosida o‘zlarining antropometrik ko‘rsatkichlarini (semizlik darajasini, vazn indeksini kamaytirish, salomatlikni mustahkamlash) yaxshilash orqali xodimlarning antropometrik ko‘rsatkichlari yaxshilanishiga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirdi;

veb-saytlar, ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari (televideniye, radio, gazeta, internet tarmog‘i) orqali bu borada amalga oshirilayotgan ishlar, shuningdek, sog‘lom turmush tarziga amal qilishning ahamiyati muntazam ravishda yoritib borilishini ta’minlandi.

2021/2022 o‘quv yilidan boshlab o‘quvchilar, talabalarning yosh toifasiga qarab ularning jismoniy ko‘rsatkichlarini (yugurish, otish, sakrash, tortilish) baholash mezonlarini ishlab chiqildi, “Kundalik” reyting daftari alohida sahifada kiritib hamda har chorak tahlillari va natijalari aks ettirilishini ta’minlandi.

Sog‘liqni saqlash vazirligi:

a) bir oy muddatda Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini rivojlantirish markazi bilan birgalikda qishloq vrachlik punktlari va oilaviy poliklinikalarning vrach va o‘rta tibbiy xodimlarini diyetologiya bo‘yicha tayyorlash, shu jumladan amaliy ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha qisqa muddatli kurslarni tashkil qildi;

b) O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligi bilan birgalikda ortiqcha vaznga ega bo‘lgan shaxslar uchun o‘rtacha kunlik ovqatlanish me‘yori va ratsioni hamda jismoniy mashqlar kompleksini ishlab chiqdi va uni aholi orasida doimiy targ‘ib qilib borish yo‘lga qo‘yildi.

v) quyidagilarni:

Qolaversa, davlat rahbariyati tomonidan maktabgacha ta’lim tashkilotlarining tibbiyot xodimlari hamda tuman (shahar) ko‘p tarmoqli markaziy poliklinikalaridan umumta’lim maktablariga biriktirilgan tibbiyot xodimlari tomonidan tarbiyalanuvchilar va o‘quvchilar sog‘lig‘i va jismoniy kamoloti doimiy ravishda nazoratga olinishini, ularning sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilishini, badantarbiya mashqlari o‘tkazishini va muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanishini, sog‘lom turmush tarzi targ‘ib qilinishini, davolash-profilaktika tadbirlari o‘tkazilishini, ovqatlanish rejimi va sifatiga rioya etilishini qat’iy tartibda nazoratga olinishi belgilandi.

Aholi salomatligi uchun zararli bo‘lgan mahsulotlar ishlab chiqaruvchilarga maxsus yig‘im joriy etish va ushbu tushumlarning bir qismini “Sog‘lom turmush tarzi” platformasini saqlash bo‘yicha takliflarni Vazirlar Mahkamasiga kiritildi. Jismoniy tarbiya va sport muassasalarida markazlashgan tartibda raqamli

texnologiyalarni joriy etish, shuningdek barcha tizim tashkilotlariga yagona elektron dasturiy ta'minotni yaratish bo'yicha texnik talablarni ishlab chiqish uchun mablag' ajratdi.

O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasiga O'zbekiston elektron ommaviy axborot vositalari milliy assotsiatsiyasi, Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston Respublikasi sport vazirligi bilan birgalikda:

a) muntazam ravishda:

yoshlar, xususan, bog'cha yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya va sport tushunchasini paydo qilish va ularni qiziqtirish maqsadida "Bolalikdan sportga", "Tonggi gimnastika", umumta'lim maktablarida "Biz bilan bajar, bizdek bajar, bizdan yaxshiroq bajar!", "Quvnoq startlar" sinflararo, "Katta yoshdagilar uchun aerobika", "Boshlang'ich yoga mashg'ulotlari", "Ortiqcha vazndan voz kech!" kabi sport mashg'ulotlarini hamda oilalar o'rtasida o'tkaziladigan "Otam, onam va men — sportchilar oilasi!" televizion sport musobaqalarini telekanallarda namoyish etib kelinmoqda;

ayollar va keksalar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bo'yicha "Sog'lom turmush tarzi" ko'rsatuvlarini namoyish etilmoqda.

Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha "Yo'l xaritasi" tasdiqlandi.

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi, Andijon va Samarqand viloyatlari hokimliklarining Andijon shahridagi markaziy stadion nomini "Bobur Arena", Samarqand shahridagi markaziy stadion nomini "Afrosiyob Arena" deb nomlash to'g'risidagi taklifiga rozilik berilsin.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi bilan birgalikda ikki oy muddatda aholi orasida so'rov o'tkazish orqali hududlardagi yirik sport inshootlariga ular joylashgan hudud xususiyatidan kelib chiqib, shuningdek O'zbekiston tarixi va sportida nom qoldirgan tarixiy shaxslarning nomlari berilishini tashkil etsin.

Shuni ta'kidlash kerakki, Vazirlar Mahkamasi bir hafta muddatda sog'lom turmush tarzi va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga doir Hukumat qarorini tasdiqlamoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ayrim hujjatlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritildi. Bunda:

- O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligi manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda qonun hujjatlariga ushbu o‘zgartirish va qo‘shimchalar to‘g‘risida Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritdi¹⁴.

Soha rivoji yo‘lida qabul qilingan hukumat qarorlari albattaki aholining salomatlik salohiyatini ko‘tarishga qaratilgan va bu jarayon bugungi kunda o‘z samarasini berib kelmoqda.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR



1. Bolalarni sog‘lomlashtirishda jismoniy madaniyatning o‘rni deganda nimani tushunasiz?

2. Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarning ahamiyati haqida gapirib bering

3. Jismoniy yuklamalar haqida nimalarni bilasiz?

4. Jismoniy yuklamalarni yosh hususiyati bo‘yicha taqsimlashda nimalarga ahamiyat berish lozim?

5. Ozodalik omillari nima?

6. Maktabgacha yosh oralig‘i necha yoshni o‘z ichiga oladi?

7. Milliy harakatli o‘yinlar haqida nimalarni bilasiz?

8. Gipokeneziya tushunchasi haqida gapiring

9. Giperglikemiya sustlashuvi nima degani?

10. Bolalar jismoniy tarbiyasining o‘ziga hos jihatlari nimalardan iborat?

MUSTAQIL TA‘LIM

1. Bolalarni sog‘lomlashtirishda jismoniy madaniyatning o‘rni mavzusida videorolik tayyorlang.

2. Milliy harakatli o‘yinlarni misollar orqali ifodalab bering.

3. Jismoniy yuklamalar haqida taqdimot tayyorlang.

¹⁴ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-6099-son Farmoni.

MAKTABDAGI JISMONIY TARBIYA-SOG‘LOMLASHTIRISH ISHLARI



Reja:

1. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport
2. Maktab faoliyatida tashkiliy-ommaviy musobaqalar
3. Maktabda sport seksiyalari

TAYANCH SO‘Z VA TUSHUNCHALAR

Umumta'lim maktablari, jismoniy tarbiya, sport, sport seksiyalari, ommaviy musobaqalar, targ'ib qilish, ruhiy salomatlik, sog'lom turmush tarzi, ko'nikma, motivatsiya, qadriyat, uyushma, sport klublari, tizim, madaniyat, sport anjomlari, inventar, o'quv jarayoni.

Salomatlik inson hayoti va faoliyatining asosiy tarkibiy qismidir. Tug'ilgandanoq kuchli tanaga ega bo'lib, jismoniy, ijodiy va axloqiy salohiyatingizni oshirib, katta muvaffaqiyatlarga erishishingiz mumkin. Zamonaviy odamni jismoniy madaniyat asoslarini o'zlashtirmasdan madaniyatli deb bo'lmaydi, chunki u umumiy madaniyatning ajralmas qismidir.

Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisining eng muhim vazifalaridan biri o'quvchilarni turli shakldagi sinfdan va sinfdan tashqari mashg'ulotlar va mashg'ulotlarga jalb etish orqali faolligini oshirishdan iborat.



Jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilarda ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga ongli munosabatni, muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashishga yordam beradigan eng muhim ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga, shuningdek, yomon odatlarni oldini olishga qaratilgan pedagogik jarayondir.



Zamonaviy sharoitda bolalar salomatligi muammosi global tus olmoqda. Bolaning salomatligi, bir tomondan, uning tanasiga tashqi va ichki ta'sirlarning ta'siri va tananing o'zi bu ta'sirlarga qarshi turish qobiliyati bilan belgilanadi. Talabalarni sog'lom tanani shakllantirish vositalari va shakllarini hamda to'g'ri tanlov qilishga o'rgatish kerak.

Ushbu faoliyatning muvaffaqiyati, zararli ta'sirlarni bartaraf etish va ularga qarshilikni oshirish, salomatlikni saqlash va yaxshilashga qaratilgan sa'y-harakatlarning yo'nalishlarini belgilaydi.

Ta'lim tizimi o'quvchilar salomatligi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga oladi.

Ma'lumki, sog'lom turmush tarzi, sport va jismoniy tarbiyaga ijobiy munosabat maktab yillarida shakllantiriladi. Bunda umumta'lim maktabi bilan birga oila muhim o'rin tutadi.

Sinfdan tashqari jismoniy tarbiya, dam olish va sport ishlari ko'plab muhim muammolarni hal qiladi. Ularni hal etishning muvaffaqiyati ular faol ishtirok etayotgan maktabda (ta'lim muassasasi direktori, bosh o'qituvchi-kurator, metodik birlashma raisi, sinf o'qituvchilari, ota-onalar, maktabgacha ta'lim muassasasi kengashi) uslubiy ishning to'g'ri, aniq rejalashtirilishi va tashkil etilishiga bog'liq.



Faqatgina maktab boshqaruvida barcha darajalarining birgalikdagi faoliyati maktab o'quvchilarining salomatligini mustahkamlash va ularni sog'lom turmush tarziga joriy etishga qaratilgan maktabning ommaviy sport ishlarini malakali va maqsadga muvofiq tashkil etishga imkon beradi.

Maktabning asosiy maqsadlaridan biri o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlanishdir. Buning uchun turli shakllardan foydalaniladi: jismoniy tarbiya darsi, jismoniy tarbiya daqiqalari, sport seksiyalari, faol tanaffuslar, salomatlik soati, sport bayramlari, sog'lomlashtirish va sport kunlari va boshqalar. Bu jarayonda fizika o'qituvchilari birgalikda ishlaydi. Sog'liqni saqlash holatini kuzatish uchun madaniyat va tibbiyot xodimlari ham faol bo'lishlari talab etiladi. O'quvchilarning sog'ligi holatining grafik va diagrammalari tuziladi, tahlil qilinadi, o'quvchilarning sport bilan shug'ullanishi hisobga olinadi, o'quvchilar o'rtasida so'rovlar o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya fanining maqsadi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari tizimi orqali sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishdir. Asosiy shakli jismoniy tarbiya darsidir. Maktabda jismoniy tarbiya darsi 3 ta asosiy vazifani: ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish vazifalarini o'z ichiga oladi. Ammo jismoniy tarbiya darsida 3 ta vazifani to'liq qamrab olishni samarali hal qilish nihoyatda qiyin va ba'zan imkonsizdir.

Shifolash roliga erishiladi:

- maktab o'quvchilarining sog'ligini hisobga olgan holda o'quv jarayonini tashkil etish;
- gigiyenik sharoitlarni ta'minlash;
- jarohatlarning oldini olish.

Maktabdan tashqari sport va ommaviy tadbirlarga quyidagi musobaqalar kiradi:

- Jismoniy tarbiya va turmush tarzi o'n kunligida sport va sog'lom turmush tarzi mavzularida rasmlar tanlovi, kross, futbol, voleybol, basketbol, qiziqarli startlar;

- salomatlik kunlari;
- Kelinglar, bolalar;
- Qani, qizlar;
- voleybol, basketbol, futbol;
- xavfsizlik g'ildiragi va boshqalar.

Bugungi kunda maktab o'quvchilari voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika kabi sport turlari bo'yicha tuman va viloyat musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda. Maktabda basketbol, voleybol, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sport seksiyalari mavjud.

Uning ishida psixologik-pedagogik tadqiqotlarni hisobga olgan holda individual - tabaqalashtirilgan yondashuvga asoslangan jismoniy tarbiya orqali o'quvchilarni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlariga alohida e'tibor qaratilgan. Zamonaviy darslar metodikasi va texnologiyasiga e'tibor qaratilib, darslarni, sinfdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish uslublaridagi yangiliklar, o'quvchilar salomatligini tejaydigan texnologiyalar haqida so'z boradi. Jismoniy tarbiya masalalari, bolalar va o'smirlar salomatligi, jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik choralari, loyiha tadbirlari, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rishga e'tibor qaratilgan.

Jismoniy faoliyatning uyushgan shakllariga quyidagilar kiradi:

- 1 - dars davomida jismoniy tarbiya va salomatlik uchun tanaffuslar;
- 2 - har kuni ertalabki mashqlar;
- 3 - jismoniy tarbiya darsi;
- 4 - harakatlanuvchi o'zgarish;
- 5 - sport seksiyalari;
- 6 - o'z-o'zini tayyorlash paytida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tanaffuslari;
- 7 - ko'chada sayr qilishda ochiq o'yinlar.

Ushbu faoliyatni tashkil etishda quyidagi vazifalar qo'yiladi:

- darslarda valeologik talablarga rioya qilish;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;
- sport-sog'lomlashtirish ishlari tizimini shakllantirish;

- o'quvchilarning kasallanishini kamaytirish.

Maktabda jismoniy tarbiya jarayonining asosi sifatida darsning butun ahamiyati bilan, o'quvchilarni kundalik jismoniy mashqlar bilan tanishtirishda, albatta, sinfdan tashqari jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari asosiy rol o'ynaydi.



Kelajak unga tegishli, chunki individual tabaqalashtirilgan yondashuv ham bunday ijobiy natijani bermaydi, bunga to'g'ri rejalashtirish sport va ommaviy ish bilan erishiladi, asosiy maqsad maktab o'quvchisini jismoniy tarbiya va sportni kundalik hayotga joriy etishdir. So'nggi yillarda bu ish o'zining shakllangan shakllari bilan bir qatorda o'quvchilar salomatligini mustahkamlash, ularning ish faoliyatini oshirish, jismoniy madaniyatdan foydalanish zarurligini anglashiga ma'lum darajada psixologik ta'sir ko'rsatishning juda samarali turlari bilan amalda boyidi.

Asosiysi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari, qoida tariqasida, har bir maktabdagi barcha o'quvchilarni qamrab olishi kerak.

Maktabda va darsdan tashqari soatlarda jismoniy tarbiya va dam olish mashg'ulotlarini tashkil etishda, maktabdan tashqari va ommaviy sport ishlarini tashkil etishda asosiy rol haqli ravishda maktab jismoniy tarbiya jamoasi kengashiga tegishli.

Kengash o'quvchilar o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiya, sport, turizmni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mustaqil tashkilotdir.

Jismoniy tarbiya jamoasi maktab buyrug'i bilan tuziladi. A'zolar 1-11-sinf o'quvchilaridir. O'z tuzilmasi bo'yicha jamoani 7-10 kishidan iborat kengash boshqaradi, uning ishiga rais rahbarlik qiladi. Kengashga o'zini mohir tashkilotchi sifatida ko'rsatgan maktabning eng faol o'quvchilari saylanadi.

Kengash huzurida quyidagi komissiyalar tuziladi: ommaviy jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini o'tkazish, jismoniy tarbiya fondlarini tayyorlash, targ'ibot va tashviqot, iqtisodiyot, mukofotlar.



Komissiyalarni boshqarish kengash a'zolariga yuklanadi. Butun jamoa faoliyatning samaradorligi, ayniqsa, maktabda jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlashda to'liq shu komissiyalar faoliyatiga bog'liq.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va ommaviy ishlar komissiyasi maktab rahbariyati, sinf o'qituvchilari va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga o'quv kunida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda yordam beradi (dars oldidan gimnastika, darsda jismoniy tarbiya daqiqalari, faol tanaffuslar). Buning uchun ular jismoniy tarbiya faollari bilan ta'minlanadi. Komissiya har oylik sog'lomlashtirish va sport kunlarini tashkil etish, musobaqalar o'tkaziladigan joylar loyihasini tayyorlash, hakamlarni tayinlashda faol ishtirok etadi.

Sport tadbirlarini o'tkazish komissiyasi - jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan birgalikda maktab ichidagi musobaqalar tashkil etadi, sport seksiyalari ishini tashkil etishga ko'maklashadi, shahar va respublika musobaqalarida qatnashish uchun terma jamoalarni jalb etishda ishtirok etadi, maktab daftarchalarini qayd etadi, o'quvchilar bilan uchrashgan o'quvchilarning hisobini yuritadi.

Jismoniy tarbiya vositalarini tayyorlash komissiyasi - jismoniy tarbiya o'qituvchisiga sport bo'yicha davlat hakamlarini, maktabda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish uchun instruktorlarni, jismoniy tarbiyachilarni tayyorlashga yordam beradi.

Targ'ibot komissiyasi ko'p ishlarni amalga oshiradi. U o'z ishini devor qog'ozi, maktab radiosi, sport tadbirlari, sportchilarning ko'rgazmali chiqishlari orqali tashkil qiladi, maktabning sport shon-shuhrat burchagini yaratadi, eng yaxshi sportchilarning fotosuratlarini joylashtiradi, eng yaxshi sport sinfi uchun shou va musobaqalar tashkil qiladi. Shu bilan birga, komissiya tomonidan jismoniy tarbiyaning ahamiyati, gigiyena qoidalari, parhez ovqatlanish kabi mavzularda suhbatlar tashkil etilib, bunga ota-onalar, tibbiyot xodimlari jalb etiladi.

Iqtisodiy komissiya - maktab rahbariyatiga o'quv va sport inshootlarini yaxshilashda yordam beradi. Sport anjomlari va jihozlarining xavfsizligini ta'minlaydi.

Taqdirlash komissiyasi nafaqat eng yaxshi sportchilarni, balki maktabning sport aktivlarini ham taqdirlaydi. Sport yili yakunlariga ko'ra, eng yaxshi sportchilar ko'krak nishoni va sertifikatlar bilan taqdirlanadi.

Kengash ishini bu tarzda tashkil etish jismoniy tarbiya va sportning deyarli barcha talabalarini u yoki bu darajada maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga va dam olish tadbirlariga jalb qilishni to'liq ta'minlaydi. Jamoa faoliyatida uslubiy va tashkiliy yordam jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar tashkilotchisi tomonidan amalga oshiriladi. Maktabdagi sinfdan tashqari sport mashg'ulotlari, agar ular sport seksiyalarini tashkil etish tizimi bilan birga bo'lmasa, to'liq bo'lishi mumkin emas.

U yoki bu sport turi bilan muntazam shug'ullanishni xohlovchi talabalar uchun sport seksiyalari tashkil etilgan. Sport seksiyasini yaratishda, birinchi navbatda, ularning muvaffaqiyatli ishlashini ta'minlash uchun shart-sharoitlar - sport bazasining mavjudligi, mashg'ulotlarni o'tkazishi mumkin bo'lgan odamlarning ixtisosligi hisobga olinadi. Har bir sport bo'limida o'quvchilar yosh guruhlarga bo'lingan: kichik, o'rta, katta. Seksiyalarda darslar haftasiga 2-3 marta o'tkaziladi. Bo'limga yozilishdan oldin talabalar yashash joyidagi maktab shifokori yoki poliklinikada tibbiy ko'rikdan o'tishlari kerak.

Maktabda sport seksiyalari bilan bir qatorda umumiy jismoniy tarbiya guruhlarini tuziladi. Ularning vazifasi jismoniy tarbiya o'quv dasturining asosini tashkil etuvchi turli jismoniy tarbiya va sport vositalarini o'z darslarida qo'llash

orqali o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishdan iborat. Bunday guruhlardagi mashg'ulotlarga jismoniy rivojlanishida birmuncha orqada qolgan yoki o'quv rejasi talablariga yetarlicha tayyorgarlik ko'rmaganligi uchun qo'shimcha darslarga muhtoj bo'lgan o'quvchilar jalb etiladi.

Salomatligi sababli maxsus tibbiy guruhga tayinlangan o'quvchilar bilan ishlash maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirishda muhim o'rinlardan birini egallaydi va terapevtik jismoniy tarbiya guruhlarida amalga oshiriladi. Guruh mashqlari (fizika terapiyasi) maxsus tibbiy guruhga tayinlangan, sog'lig'da muammolar bo'lgan va jismoniy faollikni oshirishga muhtojligi bo'lgan bolalar bilan o'tkaziladi. Guruh mashqlari (fizik terapiya) kasallikka qarab doimiy yoki vaqtinchalik bo'lishi mumkin.

Guruhlarni shakllantirish shifokorning xulosasiga binoan amalga oshiriladi va maktab direktorining buyrug'i bilan chiqariladi. O'quvchilarni yosh guruhlariga bo'lish tavsiya etiladi: kichik, o'rta, katta.

Sog'ligi yuzasidan tayinlangan o'quvchilar jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida haftasiga 2 marta darsdan tashqari 45 daqiqadan ta'lim oladilar. O'quv jarayoni tayyorgarlik va asosiy qismga bo'linadi. Tayyorgarlik davrida takroriy zichlik 40-45% dan oshmaydi, asosiy davrda u 50-55% gacha ko'tariladi.

Agar ahvoli yomon bo'lgan ko'plab o'quvchilar bo'lsa, tuzatuvchi gimnastika guruhlarini yaratish maslahat beriladi, ularning asosiy yo'nalishi to'g'ri turish qobiliyatini rivojlantirish va mushak tizimini mustahkamlash va kuch chidamliligini rivojlantirishdir. Guruh mashqlari (jismoniy terapiya) bilan bir qatorda, o'quvchilar jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan tuzilgan ertalabki gimnastika majmualaridan, kun davomida jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan (dars oldidan gimnastika, tanaffus paytida jismoniy tarbiya o'yinlari, sport soatlari, ochiq havoda turli xil sport tadbirlari) foydalanishlari kerak.

Muvaffaqiyatli darslarning muhim omillaridan biri o'z-o'zini nazorat qilishdir, bu kun davomida o'quvchilarning sog'ligi holatini muntazam ravishda kuzatib borishdir.

Shifokor va jismoniy tarbiya o'qituvchisi va guruhga tayinlangan o'quvchilarning ota-onalari o'rtasida yaqin aloqa zarur. Ota-onalar bilan darslarning samaradorligi va bolalarning salomatligi va rivojlanishidagi o'zgarishlar haqida muloqot qilishlari kerak. Haftada bir marta maxsus ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarni tizimli ravishda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Shifokorning tibbiy nazorati, o'quvchilarga tibbiy yordam ko'rsatish jismoniy tarbiyaning muhim qismidir. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan birgalikda shifokor guruh mashqlarini (fizika terapiyasi) rejalashtiradi. Shifokor yillik o'quv rejasi va guruh mashqlari rejasi (fizika terapiyasi) bilan tanishadi. Tibbiy-pedagogik nazoratni olib boradi, mashg'ulotlar davomida tananing jismoniy faollikka moslashishini nazorat qilish uchun 1 - 2 o'quvchini tanlaydi. Shifokor jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan birgalikda mashg'ulot joyining sanitariya-gigiyena holatini, sport formasi va poyabzalining holatini tekshiradi, o'quvchilarning farovonligi bilan qiziqadi. Shifokor mashqlarning sanitariya-gigiyena sharoitlarini, to'g'ri turish va nafas olish ko'nikmalarining mavjudligini, farovonlikni yaxshilashni hisobga olgan holda guruh mashqlarining (fizik terapiya) sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini aniqlaydi.

O'quvchilarni ta'lim standartlarini bajarishga tayyorlash vazifasi jismoniy tarbiya darsi bo'yicha o'quv faoliyatida markaziy o'rinlardan birini egallaydi. Nazorat me'yorlarini topshirish topshirig'ining bajarilishi bevosita jismoniy tarbiya darslarining samaradorligiga, o'quvchilarning o'quv dasturidagi amaliy va nazariy materialni qay darajada o'zlashtirganligiga, jismoniy tarbiya ko'nikma, malaka, sifat va bilimlarni qay darajada o'zlashtirganiga bog'liq. Shuni esda tutish kerakki, ta'lim standartlarini topshirishga tayyorgarlik nafaqat jismoniy tarbiya darslarida, balki turli sport turlari bo'yicha sinfda va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda ham amalga oshiriladi.

Harakat sifatleri va ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan o'quvchilarga alohida e'tibor talab etiladi. Ushbu guruh o'quvchilari uchun ta'lim standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish uchun qo'shimcha sinfdan tashqari mashg'ulotlar tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning individual, yoshga bog'liq xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, ushbu guruh o'quvchilari uchun individual jismoniy mashqlar vazifalarini tanlashi va belgilashi kerak. Shuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarning jismoniy holatini nazorat qilish uchun ota-onalar bilan bevosita aloqa o'rnatishi, ota-onalar bilan kelishilgan holda ularning jismoniy holatini o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritishi zarur.

"Jismoniy tarbiya" umumta'lim fanining mohiyatini tashkil etuvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini hal qilish mumkin emas .

Jismoniy tarbiya dasturidagi nazariy ma'lumotlar quyidagi yo'nalishlarda shakllantiriladi:

1. Jismoniy tarbiya va sportni bilish;
2. Jismoniy mashqlar uchun gigiyena qoidalari;
3. Ta'lim standartlari to'plami bilan tanishish;
4. Turmush tarzining salomatlikka ta'siri;
5. Mustaqil ta'limning asosiy usullari;
6. Olimpiya o'yinlari;
7. Jismoniy mashqlar paytida xavfsizlik qoidalari.

Maktab o'quvchilari tegishli turdagi harakatlardan o'tishda matematika, fizika va biologiya sohalaridagi bilimlarga tayanganda, dasturning nazariy materialini yaxshiroq o'zlashtiradilar.

Yosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha maxsus vazifalarni O'smirlar sport maktabining o'quv guruhlari hal qiladi. Bu ishning tashkiliy tuzilmasi bolalar va o'smirlarning keng doirasini sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish imkonini beradi. Maktabda tarbiyalanayotganlar uchun sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, maktabda o'smirlar sport maktabining filiallarini tashkil etilishi mumkin. Yoshlar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga o'quvchilarni tanlash muhim tashkiliy-pedagogik muammodir.



Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o'smirlar sport maktablari ommaviy sportni amalga oshirish tamoyili bo'yicha, keyin esa ma'lum sport natijalariga erishish maqsadida amalga oshiriladi. Maktab tuzilmasida bunday aloqaning yaratilishi qo'shimcha ravishda ko'plab o'quvchilarni muntazam mashg'ulotlarga jalb qilish imkonini beradi.

O'smirlar sport maktabining mazkur boshlang'ich tayyorlov guruhi maktabning mustaqil tarkibiy bo'linmasi bo'lib, u asosiy vazifani – sport turlaridan biri asosida jismoniy tayyorgarlik orqali maktab o'quvchilarini maksimal darajada jismoniy tarbiya va sportga jalb etishni hal qilishi kerak. Shuni esdan chiqarmaslik

kerakki, bu guruhlarda o'quvchilar sport bilan umumiy tarzda shug'ullanishlari kerak.

Talabalar bilan yil davomida o'quv va tarbiyaviy ishlarni olib borish imkonini beruvchi yozgi sport va dam olish oromgohini tashkil etish kabi ish shakli alohida e'tiborga loyiqdir.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, lagerda bir oylik mashg'ulot samaradorligi sport maktabida statsionar sharoitda olti oylik mashg'ulotdan kam emas. Sport-sog'lomlashtirish lagerida ishlarni tashkil etish nafaqat mashg'ulot yukini oshirishga, balki zarur tiklanish tadbirlarini ham ta'minlashga imkon beradi. Oromgoh tarbiyaviy ishlarni olib borish, mehnatsevarlik, halollik kabi fazilatlarni singdirishda katta ahamiyatga ega. Kollektivizmga va iroda tushunchalari ham aynan shu yerda shakllanadi va rivojlanadi. O'quvchilarni sog'lomlashtirish va tarbiyalash, jismoniy va sport tayyorgarligini oshirish, faol hordiq chiqarish va salomatligini mustahkamlashning asosiy vositalaridan biri sifatida sport-sog'lomlashtirish oromgohlari faoliyatida jismoniy tarbiya va sport muhim o'rin tutadi. Aynan sport-sog'lomlashtirish lagerida har bir o'quvchining barcha tomonlari va xarakter xususiyatlari to'liq ochib beriladi.



Maktabdagi maktabdan tashqari sport mashg'ulotlari, agar ular maktab sport musobaqalari tizimi bilan birga bo'lmasa, to'liq huquqli bo'lishi mumkin emas. Maktabdan tashqari sport mashg'ulotlari o'quvchilar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning samarali shakli hisoblanadi.

Iqlim sharoitiga va jismoniy tarbiya dasturining o'quv materialini to'ldirishga qarab, o'quv yili davomida turli sport turlari bo'yicha maktab musobaqalari o'tkaziladi. Maktab ichidagi musobaqalar nafaqat maktabdan tashqari sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi bo'libgina qolmay, balki o'quvchilarda darsdan tashqari tizimli jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojga yuqori qiziqish uyg'otadi. Asosiysi, spartakiada doirasidagi to'g'ri tashkil etilgan musobaqalar

o'quvchilar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy kamol topishi va jismonan chiniqishiga xizmat qilmoqda.

Maktab tashkiliy-ommaviy musobaqalar markaziga aylanishi kerak. Bu yaqqol ko'rinib turibdi, chunki aynan maktabda o'quvchilar 1-sinfдан boshlab maktab ichidagi musobaqalarda qatnashish imkoniyatiga ega.

Maktab musobaqalari tashkilotchilari har qanday o'quvchining sport musobaqalarida ishtirok etishidan oldin sport mashg'ulotlari bo'lishi kerakligini yodda tutishlari kerak. Faqat shu holatdagina musobaqalar talaba uchun foydali bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va yetakchilarning birgalikdagi harakatlari (hayot xavfsizligi) umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy va boshlang'ich harbiy tayyorgarligini kuchaytirishda ajoyib omil bo'lmoqda. Sinfдан tashqari ishlar doirasida rahbarlar (hayot xavfsizligi) jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan birgalikda otish, granata uloqtirish, sudyalarni nafaqat sport turlari bo'yicha, balki fan (hayot xavfsizligi) bo'yicha yosh fuqaro muhofazasi instruktorlarini ham o'qitish va topshirishni tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari hayot xavfsizligi bo'yicha menejerlar bilan birgalikda amaliy harbiy sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazmoqda. Ularning o'zaro ta'siri dastur bo'yicha maktab ichidagi musobaqalarni tashkil etishda faol namoyon bo'ladi.

Salomatlik va sport kunlari dasturiga quyidagilar kiradi: ochiq havoda sport o'yinlari, "Quvnoq startlar", "Kelinglar, bolalar! ", " Qani, qizlar! ", " Dadam, onam - men sport oilasiman! ", "Charm to'p" , "Oq qal'a", "Jumper kuni", eng yaxshi yuguruvchi, jumper, otuvchi va boshqalar uchun ochiq startlar, qish sharoitida - chang'i, chana uchish.

Faol dam olishning barcha turlari ortiqcha jismoniy faolliksiz o'tishi kerak, bu barcha uchun qiziqarli. Salomatlik kunlarini tayyorlash va o'tkazish uchun maktab direktori maktabdan tashqari va maktabdan tashqari mashg'ulotlar tashkilotchisi boshchiligidagi maktabning barcha pedagogik jamoasini jalb qiladi. Salomatlik kunlari doirasida maktabning ota-onalar qo'mitasini jalb qilish, maktab rejasiga muvofiq sport tadbirlarida ota-onalarning ishtirokini ta'minlash kerak.

Majburiy shartlardan biri bu hodisa uchun tibbiy yordam ko'rsatishdir.

Salomatlik kuni samaradorligining asosiy ko'rsatkichi ommaviy ishtirokdir. Shu bois amalga oshirishda asosiy e'tibor maktab o'quvchilarini ish bilan ta'minlash, ularning barchasini rejalashtirilgan turdagi dasturlarda faol ishtirok etishga qaratiladi. Vrach tomonidan jismoniy tarbiya darslaridan vaqtincha

bo'shatilgan o'quvchilar ham sport tadbirlari o'tkaziladigan joylarda sinf tarkibiga kiradi, bu esa o'z ijobiy ta'sirini ko'rsatadi hamda olingan bilim va ko'nikmalarni o'quvchilarning kelajakdagi hayotiy faoliyatida munosib qo'llashga, o'z bilimlarini oshirishga yordam beradi. Bu holatda maktabda ta'lim va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining darajasi ko'tariladi.

Maktabda o'quvchilar o'rtasida ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqlikni yaratish jismoniy tarbiya va sport fanidan o'quv vazifalarini hal etish orqali tibbiy salomatlik guruhiga biriktirilgan talabalarni qo'shimcha ravishda muntazam mashg'ulotlarga jalb qilish, o'quvchilar orasidan o'zlashtira oladigan o'quvchilarni aniqlash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ijobiy ta'sir ko'rsatadigan hamda olingan bilim va ko'nikmalarni o'quvchilarning kelajakdagi hayotiy faoliyatida munosib qo'llash, maktabda o'quv va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari darajasini oshirishga xizmat qiladigan ilmiy izlanishlar olib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, maktabda sinfdan tashqari jismoniy tarbiya, dam olish va sport mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'tarilgan masalalar bu ishning shakl va usullarining ko'p qirraliligini ko'rsatadi.

Albatta, bu ish maktab pedagogik jamoasidan, ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan katta mehnat talab qiladi.

Binobarin, har qanday jismoniy tarbiya, sport va boshqa tadbirlarni o'tkazishda, eng avvalo, maktab o'quvchilarining jonli, manfaatli ishtiroki asosiy yo'nalish bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish bo'yicha bu ish o'z-o'zidan va nazoratsiz bo'lmasligi kerak. Bunga ma'muriyat, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, maktabning butun pedagogik jamoasini muntazam ravishda yo'naltirish lozim, lekin bu pedagogik jarayon bo'lib jismoniy tarbiyaning maktabdan tashqari shakllari bilan chambarchas bog'langan.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, har qanday faoliyat tashkilot rahbariyati, xodimlari va albatta mutaxassis o'qituvchilar tomonidan qo'llab-quvvatlangan maktab jamoasi hamda o'quvchilarning salomatlik salohiyati ko'tarilishi muqarrardir.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR:

1. Maktabdagi jismoniy tarbiya darslari haqida gapirib bering.

2. Mamlakatimizda ommaviy sportga berilayotgan e'tiborni qanday izohlaysiz?

3. Maktabda sport musobaqalarini qanday tartibda tashkillashtiriladi?

4. Zamonaviy sport rivojlanishining eng xarakterli tendentsiyasi borasida gapiring.

5. Salomatlik kunlari haqida gapiring.

6. Fanga aloqador hukumat qabul qilgan Qonun, Qaror va Farmonlardan keltirilgan masalalarni diqqat bilan o'qib-o'rganing.



MUSTAQIL TA'LIM

1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport

2. Jismoniy mashqlar uchun gigiena qoidalari

3. Salomatlik va sport kunlari

GLOSSARIY

ANTROPOMETRIK- bo‘y, vazn, ko‘krak qafasi hajmi, a‘zolar va to‘qimalarning geometrik shakli

BIOKIMYOVIY -tanadagi kimyoviy elementlar, eritrotsitlar, leykotsitlar, gormonlar va boshqalar miqdori

BIOLOGIK -ichak florasining tarkibi, virusli va infeksiyon kasalliklar

EKOPATOLOGIYA - atrof-muhit omillaridan kelib chiqqan kasalliklar

GURUH SALOMATLIGI - ijtimoiy va etnik guruhlarining salomatligi

GENETIKA – atamasi qadimgi yunonchacha γένεσις (*genesis*) so‘zidan olingan bo‘lib, „kelib chiqish“, „paydo bo‘lish“ ma‘nosini anglatadi

HARAKATLANISHNING ME‘YORIDAN ORTIQLIGI (giperdinamiya) - ya‘ni og‘ir jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilarda, sportchilarda zo‘riqish holati kuzatiladi. Bunda yurak-qon tomir, muskul, bo‘g‘im, suyak, psixik-asab kasalliklar vujudaga kelishi mumkin

HARAKATLANISHNING KAMLIGI (gipodinamiya) - ortiqcha vazn, ateroskleroz, gipertoniya, osteoxondroz, artroz, yurakning ishemik kasalliklari yuzaga kelishi mumkin

INDIVIDUAL SALOMATLIK - bu alohida insonning sog‘ligi.

IJTIMOIIY MUHIT OMILLARI — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oila, kasbiy muhit

JAMOAT SALOMATLIGI -populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog‘ligi

KASALLANISH - umumiy, infeksiyon, vaqtinchalik mehnat qobiliyatini yo‘qitish bilan, tibbiy ko‘riklarga ko‘ra, asosiy noepidemik kasalliklar

KASBIY VALEOLOGIYA - kasbiy testlar o‘tkazish va kasbga yo‘naltirish muammolari bilan bog‘liqlikda shaxsning individual-tipologik xususiyatlarini baholashning ilmiy sohalangan metodlarini yaratish masalalarini o‘rganadi.

MEDITATSIYA - bu o‘gitlar, tafakkur va boshqalar. Bu davrda inson o‘z fikrlariga va hissiyotlariga e‘tibor qaratadi. Meditatsiya o‘zgaruvchan odatlarni o‘zgartirishda muhim rolni o‘ynaydi, chunki bu o‘z fikrlarimiz va o‘zimizga qaratilgan ta’kidlashlarni o‘z ichiga oladi.

MINTAQAVIIY (REGIONAL) SALOMATLIK - ma‘muriy hududlar aholisining salomatligi.

RUHIY (PSIXIK) SALOMATLIK — insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir.

RUHIY SALOMATLIK MODELLARI: NORMATIV - ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qoʻllagan holda (erkak va ayollar uchun).

SAB — sistolik arterial bosim.

SOGʻLIK: 1) Organizmning barcha darajalarda normal faoliyat koʻrsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi 2) Organizm va uning funksiyalarini atrof- muhit bilan dinamik muvozanati 3) Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni toʻliq bajarish qobiliyati 4) Kasalliklar, kasal holatlar va oʻzgarishlar boʻlmasligi 5) Organizmning doimo oʻzgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

STRESS - (inglizcha: *stress* — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli taʼsirotlar natijasida sodir boʻladigan oʻta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar taʼsirida yuzaga keladigan tananing oʻziga xos boʻlmagan reaksiyasi, asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik oʻzgarishlar bilan tavsiflanadi.

VALEOLOGIYA (lot. *valeo* — «sogʻlom boʻlish») — «salomatlikning umumiy nazariyasi», insonning jismoniy, ruhiy salomatligiga tabiiy, ijtimoiy va gumanitar fanlar — tibbiyot, gigiyena, biologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, madaniyat, pedagogika va boshqalarga integral yondashishga nomzod fan.

ASOSIY VA QO‘SHIMCHA O‘QUV ADABIYOTLAR HAMDA AXBOROT MANBALARI

Asosiy adabiyotlar

1. Arzikulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. I-tom-T.:2005
2. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех.-СПб Спецлит, 2018.-126с
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие /Ю.П.Кобяков.-Рн /Д:Феникс.2014.-352с.
4. Назарова,Е.Н.Основы здорового образа жизни: Учебник /Е.Н.Назарова. -М.: Academia,2019.-536с.
5. Сафарова Д.Д.,Шакиржонова К.Т.,Абдурахмонова Н.К.,Валеология асосларидаан маърузалар тўплами. Тошкент.2006 й.
6. Чукаева,И.И. Основы формирования здорового образа жизни. /И.И.Чукаева. -М.:КноРус,2018.-64с.
7. Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
8. Xudayberdiyeva N.A. Ommaviy sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkillashtirish. O‘quv qo‘llanma. Chirchiq 2021.
9. Xudayberdiyeva N.A. Tadbirlarni tashkil etish, inson resurslari va volontyorlik faoliyati. Darslik. Tafakkur qanoti. Toshkent 2023.

Qo‘shimcha adabiyotlar

- O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 118-son qarori "2019-2023
1. yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi". 13.02.2019.
 2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 24.01.2020.
 3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari

to'g'risida" i PF-5924-son farmoni. 24.01.2020.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq

4. etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF6099-son Famoni. 30.10.2020.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida

5. kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4877-son qarori. 3.11.2020.

6. Мухамедов И., Эшбоев Э., Закирова М. Микробиология, иммунология ва вирусология. Тошкент. 2002. 519б.

7. Tursunaliev I. [va boshq.]. Biz — sog'lom turmush tarzi tarafdorimiz! / Uslubiy tavsiyanoma /Toshkent: XK "Umid Design",2021.- 44 b.

Internet saytlari

1. www.gov.uz — O'zbekiston Respublikasi hukumat portali.
2. www.lex.uz—O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlar milliy bazasi.
3. www.ziynet.uz —O'zbekiston Respublikasi madaniy -ma'rifiy portali.
4. www.natlib.uz — O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.

MUNDARIJA

1. Kirish.....	5
2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish tarixi	7
3. Mahalliy va xorijiy jismoniy tarbiya tizimlari.....	30
4. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyani shaxsning salomatligi madaniyatini shakllantirishdagi roli.....	46
5. Oiladagi jismoniy tarbiya.....	60
6. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari.....	76
7. Maktabdagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari.....	95
8. Glossariy.....	109
9. Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	111

N.A. Xudayberdiyeva

OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING
ILMIY ASOSLARI

/ O‘quv qo‘llanma /

Ta’lim shakli: Magistratura (1-bosqich)

71010202 - Ommaviy sportni rivojlantirish va sportni targ‘ib qilish

Muharrir: M.Mustafoyeva

Bosishga ruxsat etildi: 10.03.2025 y. Qog‘oz o‘lchami: 60x84 - 1/16
Hajmi: 7,0 bosma taboq. 50 nusxa. Buyurtma № 00302
“TIQXMMI” MTU bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent-100000. Qori-Niyoziy ko‘chasi 39 uy.

N.A. Xudayberdiyeva

/ Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy asoslari /

/ O'quv qo'llanma /

