IV SHO‘BA. SOG‘LOM TURMUSH TARZI JISMONIY MADANIYATI

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINING AHAMIYATI

Abdumuxtorova Mushtariybonu Farhod qizi
Farg’ona shahar 2-sonli texnikumi Jismoniy madaniyat o`qituvchisi
Gmail : abdumuxtorovamushtariybonu2004@gmail.com (Tel: +99894-760-76-76)

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida ommaviy sport tadbirlarining o‘rni va ahamiyati tahlil qilingan. Ommaviy sport tadbirlarining jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va tarbiyaviy jihatlari yoritilgan. Sport bayramlari, ommaviy yugurishlar, spartakiadalar, turli sport musobaqalari, sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari, estafetalar va harakatli o‘yinlarning yoshlar hayotida sog‘lom odatlarni qaror toptirishdagi imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, ommaviy sport tadbirlarining muntazam jismoniy faollikni ta’minlash, jamoada muloqot qilish, hamkorlik, intizom, mas’uliyat va irodaviy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatiga e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, ommaviy sport, jismoniy faollik, sport tadbirlari, yoshlar, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, sport musobaqalari, harakat faolligi, jismoniy madaniyat.

KIRISH

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyotini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Sog‘lom va jismonan faol avlodni tarbiyalash nafaqat tibbiyot yoki sport sohasi, balki ta’lim, oila, mahalla va umuman jamiyatning barcha institutlari oldida turgan muhim vazifalardan hisoblanadi. Insonning kundalik hayot tarzi, ovqatlanish madaniyati, mehnat va dam olish tartibi, jismoniy faolligi, zararli odatlardan uzoq bo‘lishi hamda ruhiy holatiga e’tibor qaratishi uning umumiy salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi zamonaviy jamiyatda dolzarb ijtimoiy-pedagogik masalalardan biri sifatida qaralmoqda.

Hozirgi davrda texnologiyalarning tez rivojlanishi insonlarning kundalik faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Kompyuter, smartfon, internet, turli elektron qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish, transport vositalarining keng qo‘llanilishi va kamharakat turmush tarzi jismoniy faollikning kamayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yoshlarning bo‘sh vaqtini ko‘proq elektron qurilmalar bilan o‘tkazishi ularning faol harakatlanish vaqtini qisqartiradi. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini keng yo‘lga qo‘yishning ahamiyati yanada ortadi. Ommaviy sport tadbirlariga turli sport musobaqalari, yugurish va yurish tadbirlari, sport bayramlari, spartakiadalar, estafetalar, milliy va harakatli o‘yinlar, sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari, velosport tadbirlari hamda boshqa jismoniy-faol tadbirlarni kiritish mumkin. Ularning mazmuni va shakli ishtirokchilarning yoshi, jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari va tadbir o‘tkaziladigan muhitga qarab belgilanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasining dolzarbligi, avvalo, inson salomatligini saqlash va mustahkamlash zarurati bilan bog‘liq. Salomatlikka e’tibor berish faqat kasallik paydo bo‘lganidan keyin davolanish emas, balki uning oldini olish, jismoniy faol bo‘lish va sog‘lom odatlarni kundalik hayotga singdirishdan boshlanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki yoshlik davrida shakllangan odatlar keyingi hayot faoliyatiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, ommaviy sport tadbirlari yoshlarni sportga jalb qilishning qulay va samarali shakllaridan biri hisoblanadi.

Chunki sport tadbiri jarayonida inson nafaqat jismoniy mashq bajaradi, balki tengdoshlari bilan muloqot qiladi, jamoada harakat qilishni o‘rganadi, musobaqaviy muhitda o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘radi va o‘zining jismoniy qobiliyatlarini baholash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ommaviy sport tadbirlarining yana bir muhim jihati — **ijtimoiy faollikni oshirishidir**. Jamoaviy sport tadbirlarida ishtirok etish insonlar o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytiradi. Masalan, estafeta, jamoaviy musobaqalar yoki sport bayramlari davomida ishtirokchilar bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi, umumiy maqsad sari harakat qiladi. Bu esa ularda jamoaviylik, mas’uliyat, intizom va o‘zaro hurmat kabi ijtimoiy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Ta’lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish ayniqsa muhimdir. Maktab, akademik litsey, texnikum va oliy ta’lim muassasalarida sport musobaqalari hamda sog‘lomlashtirish tadbirlarini muntazam tashkil etish o‘quvchi va talabalarning darsdan tashqari faoliyatini mazmunli tashkil etishga yordam beradi. Bunda sport tadbirlari faqat musobaqa sifatida emas, balki **sog‘lomlashtirish, tarbiyaviy va ijtimoiy-pedagogik vosita** sifatida qaralishi lozim.

Muammoning qo‘yilishi. Bugungi kunda jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha turli tadbirlar tashkil etilayotgan bo‘lsa-da, ularning samaradorligi barcha holatlarda bir xil bo‘lavermaydi. Ayrim hollarda sport tadbirlari faqat musobaqada g‘olib bo‘lishga yo‘naltiriladi. Natijada jismoniy tayyorgarligi past yoki sportga endigina qiziqayotgan yoshlar bunday tadbirlarda faol qatnashishdan tortinishi mumkin.

Shuning uchun ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy e’tiborni faqat yuqori natijaga emas, balki **aholini imkon qadar keng jalb qilishga** qaratish zarur. Tadbirlarning mazmuni barcha ishtirokchilar uchun tushunarli, qiziqarli va xavfsiz bo‘lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan ishtirokchilar uchun mashqlar murakkabligi ham moslashtirilishi maqsadga muvofiq.

Bundan tashqari, ommaviy sport tadbirlarining bir martalik emas, balki muntazam tashkil etilishi muhim. Bir marta o‘tkazilgan sport tadbiri insonning turmush tarzini tubdan o‘zgartirib yubormasligi mumkin. Buning uchun sport va jismoniy faollik kundalik hayotning doimiy qismiga aylanishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ommaviy sport tadbirlarining ahamiyatini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish, ularning jismoniy faollikni oshirishdagi imkoniyatlarini aniqlash hamda ommaviy sport tadbirlarini samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mazmun-mohiyatini yoritish.
2. Jismoniy faollikning inson hayotidagi o‘rnini tahlil qilish.
3. Ommaviy sport tadbirlarining asosiy shakllarini aniqlash.
4. Ommaviy sport tadbirlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi imkoniyatlarini o‘rganish.
5. Yoshlarni ommaviy sport tadbirlariga jalb etishning pedagogik jihatlarini tahlil qilish.
6. Sport tadbirlarining jismoniy va ijtimoiy-tarbiyaviy samaradorligini aniqlash.
7. Ta’lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishning samarali yo‘llarini ishlab chiqish.
8. Aholining turli yosh guruhlariga mos ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar berish.

Materiallar va metodlar. Mazkur tadqiqotda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ommaviy sport tadbirlarining ahamiyatini aniqlash maqsadida ilmiy-metodik adabiyotlar, jismoniy tarbiya va sportga oid pedagogik qarashlar hamda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish tajribasi tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida ommaviy sportning inson salomatligi, jismoniy faolligi, ijtimoiy faolligi va tarbiyaviy sifatlariga ta’sirini aniqlashga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqotning metodologik asosini jismoniy tarbiya va sportning sog‘lomlashtiruvchi xususiyatlari, shaxsning jismoniy faolligini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarni sport faoliyatiga jalb etish tamoyillari tashkil etdi.

Ommaviy sport tadbirlarining asosiy shakllari

№	Ommaviy sport tadbiri	Asosiy maqsadi	Shakllantiradigan sifat
1	Ommaviy yugurish	Jismoniy faollikni oshirish	Chidamlilik
2	Sport musobaqalari	Sportga qiziqishni kuchaytirish	Iroda, intizom
3	Spartakiada	Jamoaviy sportni rivojlantirish	Hamkorlik
4	Estafetalar	Harakat faolligini oshirish	Tezkorlik,
5	Harakatli o‘yinlar	Faol dam olishni tashkil etish	Chaqqonlik
6	Sport bayramlari	Aholini sportga jalb qilish	Ijtimoiy faollik
7	Sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari	Sog‘liqni mustahkamlash	Umumiy jismoniy tayyorgarlik
8	Yurish tadbirlari	Kundalik harakatni ko‘paytirish	Chidamlilik
9	Milliy sport o‘yinlari	Milliy qadriyatlarni targ‘ib qilish	Jamoaviylik
10	Oila sport tadbirlari	Oilaviy jismoniy faollikni oshirish	O‘zaro hamkorlik

Ommaviy sport tadbirlarining sog‘lom turmush tarziga ta’siri

Ta’sir yo‘nalishi	Kutiladigan natija
Jismoniy faollik	Harakat faolligi oshadi
Sog‘lom odatlar	Sport bilan muntazam shug‘ullanishga moyillik kuchayadi
Jismoniy sifatlar	Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi
Ijtimoiy faollik	Jamoada ishlash ko‘nikmasi rivojlanadi
Ruhiy holat	Faol dam olish va ijobiy kayfiyatni qo‘llab-quvvatlaydi
Intizom	Belgilangan qoidalarga amal qilish shakllanadi
Bo‘sh vaqt	Mazmunli va faol tashkil etiladi
Sportga qiziqish	Turli sport turlariga qiziqish ortadi
O‘z-o‘zini nazorat	Shaxs o‘z jismoniy imkoniyatlarini baholashga o‘rganadi

Muhokama. Ommaviy sport tadbirlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini baholashda ularning faqat jismoniy natijalarini emas, balki shaxsning kundalik hayotiga ko‘rsatadigan kompleks ta’sirini ham hisobga olish zarur. Sport bilan muntazam shug‘ullanish insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga, unda o‘z salomatligiga nisbatan mas’uliyatli munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Ommaviy sport tadbirlari esa ushbu jarayonni kengroq ijtimoiy muhitda amalga oshirish imkonini beradi. Masalan, ta’lim muassasasida tashkil etilgan sport bayrami yoki spartakiada davomida talaba nafaqat jismoniy mashq bajaradi, balki sport kiyimida faol ishtirok etadi, jamoa bilan muloqot qiladi, musobaqa qoidalariga rioya qiladi, o‘z natijasini boshqa ishtirokchilar bilan taqqoslaydi va keyingi mashg‘ulotlar uchun motivatsiya oladi.

XULOSA

Olib borilgan tahlillar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ommaviy sport tadbirlari muhim jismoniy, pedagogik, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyatga ega. Ommaviy sport insonlarni muntazam harakat faoliyatiga jalb etish, sportga

bo‘lgan qiziqishni oshirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish hamda salomatlikka ongli munosabatni shakllantirishning samarali vositalaridan biridir. Ommaviy sport tadbirlarida muntazam ishtirok etish orqali insonlarda jismoniy faollikka ehtiyoj shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: Mhamroh media, 2025. – 122 b.
2. Tuychiyev A.I . Спортивная педагогика и введение в специалънотъ . Farg`ona : 2025.Darslik
3. Ahmedova D.I. va boshqalar. Sog‘lom avlod asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2007. – 288 b.
4. Tuychiyev A.I . Спортивные сооружения -Farg`ona -2024 Darslik