O'SIB KELAYOTGAN YOSH AVLODNI SOG'LOM TURMUSH TARZINI AMALGA OSHIRISHDA OG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI

Ismoilov Turobjon, NamDU professori
Turg'unov A'zimjon, NamDU dotsenti.
Jo'raboyeva Mahliyo, NamDU talabasi

Annotasiya: *ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodni soglom turmush tarzini amalga oshirishda soglomlashtirish tadbirlarining ahamiyati batafsil yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *sport, jismoniy tarbiya, soglomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi, o'quv kun tartibi, harakat, yosh avlod.*

Kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni barkamol. yuksak bilimli, komil va har tamonlama shakllangan qilib tarbiyalashning bosh omili soglom turmush tarzi masalasi doimo davlatimiz va jamiyatimizning diqqat markazida bo'lib kelmoqda.

Har qanday millatning asosiy boyligi bu bolalar salomatligidir. Shuning uchun ham bolalar salomatligini muxofaza qilish millat kelajagini muxofaza qilish bilan barobardir. O'sib kelayotgan yosh avlodni soglom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati kattadir Shu boisdan ham mamlakatimizda muntazam ravishda hukumatimiz rahbariyati tamonidan yosh avlodni har tamonlama etuk va hech kimdan kam bo'lmaydigan insonlar bo'lib voyaga etishlariga muntazam ravishda e'tibor berib kelmoqda. "Ta'lim to'grisida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to'grisida"gi qonunlar hamda Prezidentimiz tamonidan sohaga oid bo'lgan farmon va qarorlarning qabul qilinishi o'sib kelayotgan yosh avlodlarga berilayotgan etiborning yorqin ifodasidir[1,2,3,4,5].

Bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama tarbiaylash ta'lim tashkilotlari oldida turgan eng ustivor va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifalarni amaiga oshirishda barcha ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchi-pedagoglar mehnatining ahamiyati va o'rni katta bo'lib hisoblanadi.

Sog'liqni mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlikni oshirish shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishi, o'quv – mehnat faoliyatidagi ishchanligini saqlab qolish va kuchaytirishni ta'minlashning muhim shart-sharoitlaridan biri hisoblanadi. Bunda esa o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati nihoyatda kattadir. O'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya- sog'lomlashtirish tadbirlari bolalarni sog'lom va komil inson qilib tarbiyalashda eng muhim vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Bugungi kunning dolzarb va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan biri ta'lim tashkilotlarida, oilalarda, mahallalarda, ommaviy sportning sifatiga, samaradorligiga e'tiborni oshirish va jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish bilan sog'lom turmush tarzini amalga oshirish orqali shug'ullanuvchilar sog'ligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda prezidentimiz tamonidan ishlab chiqilgan yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni hayotga tadbiq etilishi katta ahamiyatga ega bo'ldi.

Kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni sog'lom, yetuk va har tomonlama barkamol insonlar qilib tarbiyalashda hamda sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari va o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati beqiyosdir[6].

Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'quvchilarini o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini sifatini va samaradorligini yaxshilash orqali sog'lom turmush tarzini amalga oshirish bugungi kunning eng asosiy hamda kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridan biri bo'lib hisoblanadi.

O'quvchi-yoshlarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini amalga oshirish uchun o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlaridan etarli

darajada unumli va samarali foydalanish bolalarning jismoniy rivojlanishini, tayyorgarligini yaxshilaydi va salomatligini mustahkamlaydi. .

Umumiy o'rta ta"lim maktablaridagi o'quvchilarning o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini sifati va samaradorligini oshirishda sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya, ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, sayrlar, mahallada va oilada o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarini o'rni va ahamiyati kattadir.

Umumiy o'rta ta"lim maktablaridagi o'quvchilarining soglom turmush tarzini shakllantirish uchun o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlaridan, sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiyadan, ommaviy sport tadbirlaridan, sport musobaqalaridan, sayrlardan, mahallada va oilada o'tkaziladigan sport mashg'ulotlaridan etarli darajada samarali foydalaniish orqali salomatligini mustahkamlash muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.– Toshkent: 2020 yil 23 sentabr, O‘RQ-637-son.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent: 2026 yil 24 mart, O‘RQ – 1123.

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent. 2020. 24 yanvar, PF-5924-son.