ŞAHARLARDA VELOSIPED HARAKATINI OMMLAŞTIRIŞ ORQALI AHOLINING JISMONIY FAOLLIGINI OŞIRIŞ YÖLLARI

Alişer Vladimiroviç Artikov*
Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi 1-kurs magistranti (MM104-JM-26)
✉ alishka11117@gmail.com

ANNOTATSIYA

Uşbu tezisda zamonaviy şahar muhitida velosiped harakatini ommalaştiriş orqali aholining kundalik jismoniy faolligini oşirişning nazariy-metodik va taşkiliy-pedagogik asoslari tahlil qilingan. Gipodinamiya (kamharakatlilik) profilaktikasi, yurak-qon tomir va nafas tizimi çidamliligini mustahkamlaş, şuningdek, xavfsiz veloinfratuzilma va soğlom turmuş tarzi madaniyatini şakllantirişda velosiped sporti va kundalik velosayrlarning örni yoritilgan. Şuningdek, şaharlarda velosiped harakatini rivojlantirişning samarali amaliy yönalişlari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar

velosiped harakati, jismoniy faollik, şahar muhiti, gipodinamiya, soğlom turmuş tarzi, veloinfratuzilma, aerob çidamlilik, ommaviy sport, salomatlik.

DOI: 10.5281/zenodo.24523897

KIRIŞ

Zamonaviy şahar hayotining tezlaşuvi, transport vositalarining köpayişi hamda aholining kundalik mehnat va böş vaqt faoliyatida raqamli qurilmalarning keng qöllanilişi jamiyatda kamharakatlilik (gipodinamiya) muammosini dolzarb ijtimoiy-tibbiy va pedagogik masalaga aylantirmoqda. Muntazam jismoniy faollikning yetişmasligi organizmning funksional imkoniyatlarini pasaytiradi, işçanlik qobiliyatini kamaytiradi va salomatlik uçun salbiy oqibatlarni keltirib çiqaradi. Şu nuqtayi nazardan, şaharlarda aholining kundalik hayotiga tabiiy va qulay tarzda integratsiya qilinadigan jismoniy faollik şakllarini rivojlantiriş, xususan, velosiped harakatini ommalaştiriş katta ahamiyat kasb etadi.

Velosiped harakati bir vaqtning özida ham amaliy harakatlaniş vositasi, ham soğlomlaştiruvçi aerob jismoniy maşq, ham ekologik va rekreatsion faoliyat turi hisoblanadi. Şahar aholisi, talabalar, işçi-xizmatçilar va turli yoş guruhlari orasida velosipeddan foydalaniş madaniyatini keng yoyiş jismoniy tarbiya va ommaviy sportni kundalik turmuş tarziga aylantirişning eng samarali mexanizmlaridan biridir.

Adabiyotlar tahlili

Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi, ommaviy soğlomlaştiriş texnologiyalari hamda şahar muhitida jismoniy faollikni oşiriş masalalari T. S. Usmonxöjayev, R. S. Salomov, Ş. A. Abdullayev, K. D. Yöldoşev hamda xorijiy tadqiqotçilar L. P. Matveyev, V. N. Platonov va Jahon soğliqni saqlaş taşkiloti (JSST)ning jismoniy faollik böyiça ilmiy-metodik materiallarida keng yoritilgan. Tadqiqotçilarning ta’kidlaşiça, muntazam velosiped maşğulotlari yurak-qon tomir va nafas oliş tizimining iqtisodiy işlaşini ta’minlaydi, oyoq va korpus muşaklari çidamliligini oşiradi, böğimlarga haddan taşqari zarba yuklamasisiz umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlaydi hamda psixoemotsional zöriqişni kamaytiradi.

Şaharlarda velosiped harakatini ommalaştiriş orqali aholining jismoniy faolligini oşiriş tört asosiy yönalişda tizimli amalga oşirilişi maqsadga muvofiqdir. **Birinçi yönaliş — xavfsiz va uzluksiz veloinfratuzilmani şakllantiriş** hisoblanadi. Şahar köçalarida avtomobil yöllari va piyodalar yölaklaridan ajratilgan veloyölaklar tarmoğini kengaytiriş, jamoat joylari, ta’lim muassasalari va iş markazlari yaqinida qulay veloturargohlar taşkil etiş aholida velosipedda harakatlanişga nisbatan xavfsizlik hissini mustahkamlaydi.

Ikkinçi yönaliş — ommaviy velosport tadbirlari, velomarafonlar va oilaviy velosayrlarni muntazam taşkil etiş bilan boğliq. Mahallalar, oliy öquv yurtlari, korxonalar va istirohat boğlarida turli yoş va tayyorgarlik darajasiga mos veloturlar ötkaziş kam harakatlanadigan aholini ham jismoniy faollikka jalb

etişning samarali pedagogik va taşkiliy vositasidir.

Uçinçi yönaliş — ta’lim muassasalarida velosipedda xavfsiz harakatlaniş va jismoniy tayyorgarlik metodikasini joriy etiş yönalişidir. Yoş avlodga velosipedni töğri boşqariş, yöl harakati qoidalariga rioya qiliş, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiriş hamda dozalaştirilgan aerob yuklamalarni qöllaş böyiça amaliy maşğulotlar ötkaziş soğlom odatlarni erta yoşdan şakllantiradi.

Törtinçi yönaliş — şahar veloşering (velosiped ijarasi) tizimini rivojlantiriş va ijtimoiy-motivatsion rağbatlantiriş mexanizmidir. Qisqa masofalarga (öqiş, iş, xizmat körsatiş obyektlariga) velosipedda qatnovçi fuqarolar va talabalarni rağbatlantiriş, şuningdek, ekologik va soğlom turmuş tarzi tarğibotini kuçaytiriş velosipeddan foydalanişni kundalik odatga aylantiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, şaharlarda velosiped harakatini ommalaştiriş aholining jismoniy faolligini oşiriş, salomatlikni mustahkamlaş va faol hayot tarzini qaror toptirişning muhim omilidir. Xavfsiz veloinfratuzilma, ommaviy velotadbirlar, ta’lim muassasalaridagi metodik maşğulotlar hamda rağbatlantiruvçi mexanizmlarning uyğunligi şahar aholisining jismoniy tayyorgarligi va umumiy hayot sifatini oşirişga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Özbekiston Respublikasi Prezidentining «Soğlom turmuş tarzini keng tatbiq etiş va ommaviy sportni yanada rivojlantiriş çora-tadbirlari töğrisida»gi PQ–4887-son qarori. – Toşkent, 2020-yil 30-oktabr.

2. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toşkent: ITA-PRESS, 2015. – 296 b.

3. Usmonxöjayev T. S., Xöjayev F. Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toşkent: Ilmiy texnika axboroti-press naşriyoti, 2018. – 340 b.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 436 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

6. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 94 p.