

**JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNI
BUGUNGI MUAMMOLARI VA YECHISH YO‘LLARI**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НАУЧНОГО СПОРТА**

**MODERN PROBLEMS AND SOLUTIONS FOR THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SCIENTIFIC SPORTS**



ALFRAGANUS UNIVERSITY

Sport faoliyai kafedrasi katta o‘qituvchisi

Azizjon Ibraximovich Xolmatov

E-mail: xolmatovaziz5@gmail.com

ORCID: 0009-0002-1276-2849

Annotatsiya

Maqolada O'zbekiston aholisini ommaviy sport va jismoniy salomatligi, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish yo'llari aks ettirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya va sport, ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish, intellectual, salomatlik, ommaviy sport, jismoniy barkamol.

Аннотация

В статье рассказывается о создании современных условий для занятий массовым спортом и физического оздоровления населения Узбекистана, особенно о регулярной физической культуре и массовом спорте подрастающего поколения, уверенности в воле, силе и возможностях молодежи посредством спортивных соревнований, укреплять, широко внедрять здоровый образ жизни и развивать массовый спорт.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, образование, здоровье, интеллектуальное, здоровье, массовый спорт, физическая подготовленность.

Annotation

The article describes the creation of modern conditions for mass sports and physical rehabilitation of the population of Uzbekistan, especially regular physical culture and mass sports of the younger generation, confidence in the will, strength and capabilities of youth through sports competitions, strengthen, widely introduce a healthy lifestyle and develop mass sports.

Key words: physical education and sports, education, health, intellectual, health, mass sports, physical fitness.

Kirish.

So'nggi yillarda aholi salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb qilish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda, hech qachon bo'lmaganidek, jamiyatning jismoniy va ma'naviy sog'lig'ini himoya qilish va mustahkamlash masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya va sport eng samarali vositadir, axborotlashtirish va mehnatni avtomatlashtirish davrida sog'liqni saqlash. Bu omillar, inson faoliyatining pasayishiga ta'sir qiladi, jismoniy harakatsizlikka hissa qo'shadi, bo'g'imlarning surunkali kasalliklarni rivojlanishi, yurak-qon tomir va asab tizimi asabiylashish va charchoqning ko'rinishi, faoliyatning umumiy pasayishi va ishlash qobiliyati. Shuning uchun, sog'liqni saqlash uchun, unga qo'shilish juda muhimdir[1.].

Uslubiy ma'lumotlar va manbaalar.

Zamonaviy strategiya doirasida davlatning asosiy vazifalaridan biri millatning sog'lig'ini yahshilash – sport va sog'liqning mavjudligini ta'minlash tadbirlari. Ushbu strategiya sizning

sog'lig'ingizga g'amxorlik qilishni o'z ichiga oladi atrof-muhit holati va yomon odatlarni yo'q qilish. Jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismidir. Shuning uchun insonning xatti-harakatiga, uning ish va o'qishga bo'lgan munosabatiga ta'sir qiladi.

Bu jihatdan jismoniy madaniyat sog'liq insonning ma'naviy va qadriyat olami bilan yaqin aloqada. Biroq, hozirgi paytda mamlakatda jismoniy tarbiya va sport aholining taxminan 30 % bilan shug'ullanadi, bu etarli emas iqtisodiy jihatdan rivojlangan mamlakatlardagi ko'rsatgichlarga nisbatan ko'rsatgich, qaerda ular 60 % yoki undan ko'proqqa etadi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport oldidan ularga zamonaviy yondashuvlarni talab qiladigan global muammolardir[1;2].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son farmoni qabul qilindi.

Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarsi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immune tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklanish va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish ko'zda tutilgan. Aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida "Sog'lom turmush tarzi" (www.IhIs.uz) platformasini yaratish to'g'risidagi ko'rsatmalar berilgan. O'zbekiston hududida bir sutka davomida o'n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O'zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so'mdan mablag' berish ham ko'zda tutilgan[1;2;3].

O'zbekiston aholisini ommaviy sport va jismoniy salomatligi sohasidagi muammolari mavjud. Bugungi kunda, aholi keng qatlamlarida fuqarolar shug'ullanishi uchun sport jihozlari va uskunalarning etishmasligi muammosi mavjud. Bundan tashqari sport anjomlari va inventarlari bilan o'quv muassasalari ham ari bor. Yana bir muammo – bu yuqori malakali murabbiylarning etishmasligi va ta'lim muassasalaridagi mutaxassislar kam ish haqi bilan bog'liqdir.

Keyingi muammo – dunyoning kelajakdagi sportchilarni tarbiyalashga imkon beradigan bolalar va o'smirlar sportining samarali tizimining etishmasligi darajasi, terma jamoalarning sport zaxirasi past darajaga bog'liq moddiy-texnik jihozlari, etishmasligi yuqori malakali murabbiylar shtabi, zamonaviy texnika va shaxsiy motivatsiya. Jahon sport arenasidagi kuchli raqobat rivojlanishni talab qiladi, professional sportni rivojlantirishga yuqori texnologik yondashuvlar, zamonaviy innovatsion sport texnologiyalarini joriy etish, foydalanish ilm-fan, texnika va tibbiyotning davlat siyosati darajasidagi yutuqlari jismoniy tarbiya va sportga qiziqishining etishmasligi muhim muammo hisoblanadi[1;2;3;4;5].

Natija

Sog'lom turmush tarzi qanchalik muhim bo'lmasin, aslida hamma ham unga ergashmaydi. Shaxsiy motivatsiya muammosi, o'zini yengish va ertalab yugurish uchun yugurish istagi, yomon odatlarga ega bo'lish muammosi bilan chambarchas bog'liq: spirtli ichimliklar, chekish, giyohvand moddalar, keraksiz ovqatlar va boshqalar.

Shunday qilib, bugungi kunda yosh avlodni tarbiyalashda ommaviy sport ishlarini takomillashtirishning zamonaviy strategiyasi ham sport va jismoniy tarbiya sohasidagi davlat tomonidan tartibga solinishi, ham aholining barcha qatlamlari uchun muntazam ravishda shart-sharoitlar yaratib berilishi kerak.

Zamonaviy sport infratuzilmasidan foydalangan holda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish. O'zbekiston Respublikasiining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish strategiyasining dasturi bir qator vazifalarni hal qilishni ko'zda tutadi, ya'ni:

- 1) aholining jismoniy tarbiya va sport ta'limining yangi milliy tizimini yaratish;
 - 2) sog'lom turmush tarzini, jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;
 - 3) aholining turli toifalari va guruhlarini, shu jumladan kasb-hunar ta'limi muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish;
 - 4) xalqaro sport maydonlarida O'zbekiston sportining raqobatbardoshligini oshirish uchun yuqori toifadagi sportchilarni tayyorlashni takomillashtirish;
 - 5) sport faoliyatini qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish (tashkiliy, boshqaruv, kadrlar, ilmiy, uslubiy, tibbiy va biologik komponentlar);
 - 6) sport sohasidagi infratuzilmani rivojlantirish va jismoniy tarbiya va sport faoliyatini moliyaviy qo'llab-quvvatlashni takomillashtirish;
 - 7) sport inshootlarida jamoat xavfsizligini ta'minlash tizimini yaratish.
- Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi choralarni ko'rish zarur.

1. Moliyalashtirish masalalarini tartibga solish, moddiy-texnika bazasini ta'minlash va nazorat qilish uchun tashkiliy-huquqiy bazani yaratish.
2. Sog'liqni saqlash va olimizm g'oyalarini saqlash masalalariga qadriyatlarni singdirish.
3. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy tarbiya madaniyatini rivojlantirish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirish bo'yicha loyihalarni qo'llab-quvvatlash.
4. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarining uzluksizligi.
5. Iqtisodiy faol aholi va keksa yoshdagi odamlarni tizimli sportga jalb qilish uchun qulay muhit yaratish va ommaviy O'zbekistonda sport va dam olish tadbirlarida ishtirok etish.
6. Sport va jismoniy tarbiya tuzilishini takomillashtirish tadbirlar, sport va dam olish kunlari, poyga, ommaviy sport musobaqalari uchun yagona taqvim rejasini tuzish, aholi o'rtasida "Sog'lom hayot uchun har kuni 5 ming va 10 ming qadam piyoda yurish" shiori ostida piyoda yurish tadbirlarini tashkil etish.
7. Samarali tashkil etish orqali katta sportni rivojlantirish, zamonaviy uskunalar bilan ta'minlash, inventarizatsiya va yuqori malakali murabbiylar shtabini ta'minlash.
8. Sportning ommaviy xarakterini ta'minlash, nogironlar uchun sportni rivojlantirish.
9. Fuqarolarning sog'lig'i va sport bilan shug'ullanadiganlar sonini tizimli ravishda monitoring qilish[1;2;3;4;5;6]

Xulosa

Qilib shuni aytish kerakki, sport inshootlarining keng ko'lamli qurilishi mahalliy sportning kelajagi uchun ajoyib sarmoyaga aylandi va fuqarolarning sog'lig'i. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport harakatlar rejasi maktablar va universitetlarning jismoniy tarbiya va dam olish faoliyatini tashkil etishda amaldagi standartlarga muvofiqligini baholashni o'z ichiga oladi.

Aholi sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash davlatning ustuvor vazifalaridan biridir. Sog'liqni saqlashni shakllantirish texnologiyalarini yanada rivojlantirish va amalga oshirish, ehtiyoj haqida jamoatchilik fikrini shakllantirish sog'lom turmush tarzi, sport infratuzilmasini

rivojlantirish O‘zbekistonning xalqaro maydondagi mavqeini mustahkamlashning zarur omilidir.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020 yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmoni
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvar 65-son “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi qarori, Xalq so‘zi gazetasi, 31-yanvar, 2019 yil
4. Sh.Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston Strategiyasi” Toshkent. “O‘zbekiston”, 2021.
5. Sh.Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston Taraqqiot Strategiyasi” Toshkent. “O‘zbekiston”, 2022.
6. Sh.Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekistonda erkin va farovon yashaylik!” Toshkent. “O‘zbekiston”, 2021.
7. Zairov E, Alimov M. Salomatlik falsafasi. T., “Turon zamin ziyo”, 2015