



ZAMONAVIY JAMIYATDA SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY FAOLLIK VA SPORTNING AHAMIYATI

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN EDUCATING A HEALTHY GENERATION IN MODERN SOCIETY

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18477667>

Abdurazzoqova Marjona A'zam qizi

Guliston davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti

azamovamarjona@gmail.com

+99 877 182 04 96

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmun mohiyati, maqsad, vazifalari hamda jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi, ahamiyati uning bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy sog'lomlashtirish funksiyalari ilmiy asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *profilaktika, individualizatsiya, optimallashtirish, rekreatsion.*

Аннотация. *В статье научно обоснованы содержание, цель и задачи оздоровительных технологий, а также актуальность и значение оздоровительных технологий в физической культуре и спорте, их функции в формировании здорового образа жизни в современных условиях.*

Ключевые слова: *профилактика, индивидуализация, оптимизация, рекреация.*

Abstract. *This article provides a scientifically substantiated explanation of the content, purpose, and objectives of wellness technologies, as well as the relevance and importance of wellness technologies in physical education and sports, and their role in promoting a healthy lifestyle in modern conditions.*

Keywords: *prevention, individualization, optimization, recreation.*

O'zbekiston Respublikasi
mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng
barcha sohalarida har tamonlama
yuksalish yuz berayotganini ko'rishimiz
mumkin. Jismoniy-siyosiy va ma'naviy
o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar
tizimida yangilanish, insonning barcha
shaxsiy extiyojlari, talablari va

ma'nfaatlari birinchi o'ringa
ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib
kelayotgan yosh avlodlarning
ma'naviyaxloqiy va jismoniy
imkoniyatlari yanada oshayotgani
bugungi kunda sir emas.

Salomatlik insonning eng katta
boyligidir. Shubhasiz, salomatlik



insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o'zini o'zi anglashining asosidir. Sog'lomlashtirish texnologiyasi - tibbiy-pedagogik va ijtimoiy toifadagi fan bo'lib, ham jismonan, ham ruxan sog'lom bo'lgan millat namoyondasini tarbiyalash va takomillashtirish borasidagi zarur omillarni va uslublarni o'rganib, ularni turmushga tadbiiq etish kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladi. Sog'lomlashtirishning asl maqsadi mauyyan shaxsning salomatligini nazorat qilish va ta'minlash orqali oilaning, jamiyatning, millatning va davlatning mustaxkam bo'lishiga asos yaratishdir.

Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarning asosiy maqsadlaridan biri har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish va har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom turmush" tarzini yaratishligi hamda sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish, salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga da'vat etishdan iborat. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos

xususiyati - yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmi. Sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir turi sifatida ularning maqsadi va vazifalari mavjud. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdan maqsad aholini yaxshilashdir. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llash maqsadlari esa:

- Tananing funksional qobiliyatini oshirish;
- Kasalliklar profilaktikasi;
- Vosita rejimini optimallashtirish;
- Faol dam olish tufayli charchoqni kamaytirish;
- JSST tavsiyalari asosida sog'lomlashtirish sinflarida optimal o'quv yuklarini individualizatsiya qilish;
- Yomon axloqlarga qarshi kurashda mashqdan foydalanish;
- Turli yoshdagi, jinsiy va sog'liqni saqlash ahvoli, shu jumladan, nogiron kishilarning faol jismoniy tarbiya va sog'lik sinflariga jalb qilinishi;
- Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish;
- Professional ahamiyatga ega bo'lgan ish faoliyatini rivojlantirish.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarining tarkibiy qismlariga muvofiq, inson faoliyati natijasida va mavzu qiymatlari majmui sifatida insonning faoliyat turi sifatida qaralishi mumkin. Sog'lomlashtirish texnologiyalari bir turdagi faoliyat sifatida qulay organizatsiya harakatlarini,



shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bilan bog'liq faoliyatni tavsiflaydi. Shu bilan birga sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir xil faoliyat turi sifatida sog'lomlashtirish samaradorligini shakllantirish modeli belgilanadi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdagi faoliyat, birinchi navbatda, salomatlikning eng katta ta'siriga erishishga qaratilgan. Sog'lomlashtirish texnologiyalari ob'ektiv qiymatlar sifatida jismoniy va rekreatsion faoliyatning zarur samaradorligini ta'minlash uchun yaratilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlardir. Bu borada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmuni insonning harakatga bo'lgan ehtiyojiga va faol dam olishga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bog'liq. Ushbu ehtiyojlarning to'liq amalga oshirilishi, oxir-oqibat, salomatlikni saqlash, yuqori samaradorlik va ish sharoitida ham insonning samarali hayotiy faoliyatini ta'minlaydi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari sohasida jismoniy tarbiya, tibbiyot, psixologiya va boshqa sohalardagi ilm-fanning turli sohalaridan amaliy bilimlar tizimi muhim ahamiyatga

ega. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya 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 ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb fazifalaridandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бобомуродов Норпулат Ширинович Структуры физической подготовленности курашистов // Вестник науки и образования. 2020. №4-2 (82). (обращ).

2. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).).ения: 24.12.2021

3. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov D.R.salomatligi nogironat imkoniyatlari bo'lgan o'quvchilarning maxsus Jismoniy tarbiyasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 20-23.