



SHAXSNI JISMONAN RIVOJLANISH VA SALOMATLIKNING GIGIYENIK ASOSLARI

Pardabayeva Madinabonu Saydulla qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi
mpardaboyeva@gmail.com

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-June 2024 yil
Ma'qullandi: 28- June 2024 yil
Nashr qilindi: 30- June 2024 yil

KEY WORDS

*Jismonan rivojlanish, sog'lom
turmush tarzi, gigiyenik
ko'nikma, jismonan kamolot.*

ABSTRACT

*Ushbu maqolada shaxsning jismonan rivojlanishi sog'lom
turmush tarzi va unda gigiyenik ko'nikmalarning
ahamiyati ilmiy jihatdan ochib berilgan*

Inson salomatligi va jismoniy rivojlanishi uning umumiy farovonligi va hayot sifati uchun muhim ahamiyatga ega. Jismoniy rivojlanish sog'lom hayot tarzini olib borish, kasalliklarning oldini olish va optimal ishlash uchun zarurdir. Gigiyena esa bu jarayonda asosiy rol o'ynaydi, chunki u shaxsning salomatligini saqlash va mustahkamlashga yordam beradi. Insonning sog'lom tumush tarziga rioya qilib yashashi jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Barvaqt qarishning oldini olish, uzoq vaqt mehnat qobiliyatini saqlab qolish va salomatlikni asrash uchun jismoniy tarbiya, sport va muntazam ravishda jismoniy mehnat bilan shug'ullanish muhim ahamiyatga ega.

O'zbekistonda davlat rahbari tomonidan yoshlarga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, yoshlarda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, yurtimiz yoshlari o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga alohida e'tibor berilmoqda. Jamiyat taraqqiyoti barcha davrlarda rivojlanishning mohiyati, uning sur'ati, kishilarning tarbiyasi, xulqi, ma'naviy va jismoniy kamolot darajasiga bog'liq bo'lgan. Qayerda ma'naviy-ma'rifiy, axloqiy tarbiya yuksak darajada bo'lib, madaniy-gigiyenik ko'nikmalarga amal qilgan bo'lsa, shu yerda jamiyat a'zolarining sog'lom turmush tarzida voyaga yetishlariga erishilgan.

Prezident tomonidan ilgari surilgan 5 ta muhim tashabbusni ikkinchisida yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan.

Ikkinchi tashabbusga doir masalalar muhokamasiga e'tibor qaratganimizda, diyorimizda 12 mingdan ziyod sport inshootlari borligi, lekin yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga qamrab olish darajasi yetarli emasligi ko'zga tashlanadi. Umumta'lim maktablarining sport anjomlari bilan jihozlanish ko'rsatkichi mamlakat bo'yicha 56 foizni, jumladan Surxandaryo viloyatida 12 foizni, Xorazmda 14 foizni, Qaraqalpog'istonda 15 foizni tashkil etadi, xolos. Davlat rahbari boshchiligida o'tkazilgan videoselektor yig'ilishlarida yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish borasidagi chora-tadbirlar belgilab berilgan.

Tuman va shahar hokimlarining yoshlar masalalari bo'yicha o'rinbosarlariga mutaxassislar bilan birgalikda yoshlarning sport turlariga qiziqishi hamda sport inshootlarining jihozlanish darajasini o'rganib, shu asosda takliflar berish, Vazirlar Mahkamasiga ularni amalga oshirishi uchun zarur mablag'lar manbasini aniqlash vazifasi yuklatildi.

Olis va chekka qishloqlarda yengil konstruksiyali sendvich panellardan kichik sport zallari va sun'iy qoplamali maydonlar qurish, tashabbuskorlarga sport inshootlari tashkil etish uchun yer ajratish zarurligi ta'kidlandi. Bunday tadbirkorlarga O'z milliybank tomonidan –Yoshlar – kelajagimiz dasturi doirasida imtiyozli kreditlar ajratildi. Joylardagi sport maktablariga xalqaro musobaqalarida g'olib bo'lgan taniqli sportchilarni rahbar etib tayinlash, shuningdek, sportchilarni oliy o'quv yurtlarining maxsus sirtqi bo'limlarida maqsadli o'qitish yaxshi natija berishi qayd etilgan edi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari sonini ko'paytirish ko'zda tutilgan edi.

O'tgan ikki yil davomida bu borada bir qator ibratli ishlar amalga oshirildi. Olis va chekka qishloqlarda, shahar va tuman markazlaridagi mahallalar va aholi yashash punktlarida zamonaviy sport maydonchalari va sun'iy qoplamali maydonlar barpo etildi. Maktablarni sport anjomlari bilan jihozlash masalalariga ham e'tibor qaratila boshlandi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi barcha bosqichlardagi mutaxassislar faoliyati samaradorligini oshirish maqsadida mamlakatimizda bir qator yangiliklar joriy qilindi.

Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining –Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida|| 2018 yil 5 martdagi PF-5368 sonli farmoniga muvofiq jismoniy tarbiya va sport ilmiy-metodik ta'minlash, mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyati samaradorligini oshirish, shuningdek, yuqori malakali trenerlar, hakamlarni tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha o'quv dasturlari va metodologiyasini yangilash, sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini –Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida gi ID-8757 sonli Qarori qabul qilindi.

Ushbu qarorga asosan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy- metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda uning Nukus, Samarqand va Farg'ona filliallari negizida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tasarrufida jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti hamda uning Nukus, Samarqand va Farg'ona filliallari tashkil etildi va faoliyat olib bormoqda.

Jamiyatda inson jismoniy kamoloti va salomatligining madaniy-gigiyenik asoslari maktabgacha yosh davridan boshlanib, maktab davrida odat va ko'nikmaga aylanadi. Shaxs jismoniy kamolotini shakllantirishda 11 yillik maktab o'quvchilik davri muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab jismoniy tarbiya fani Davlat ta'lim standartlarida belgilangan jismoniy tarbiyaga oid bilim, malaka va ko'nikmalardan iborat bo'lsada, jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga e'tibor qaratilishi lozim. Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar maktabda jismoniy tarbiyaning vositalari hisoblanadi. Maktabda jismoniy tarbiya fani oldida turgan vazifalarni hal qilishda va inson jismoniy kamolotining keyingi yosh

davrlarida shu vositalarning har qaysi o'ziga xos ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asoiy vositasi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishda, harakat apparatini rivojlantirishda, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va ichki organlarni faoliyatini yaxshilashda xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar yordamida dastlabki ko'nikmalar takomillashadi, yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, irg'itish, tirmashib chiqish va hakoza asosiy harakat turlariga o'rgatiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamma turdagi vositalar bir xilda ishtirok etadi. Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo va suv) jismoniy mashqlarning ta'sirini kuchaytiruvchi va inson ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda bajarilganda shug'ullanish jarayonida ijobiy hissiyotlar paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini oshiradi. Tabiiy omillarni jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqish samaradorligini oshiradi. Tabiiy kuchlardan mustaqil vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Shaxs jismoniy kamolotida organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun tabiiy kuchlarni qo'llash, ularni oqilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur.

O'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda va umuman shaxs jismoniy kamolotga erishishida gigiyenik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan keng foydalaniladi.

Gigiyenik omillar, ayniqsa madaniy gigiyenik ko'nikmalar inson salomatligini mustahkamlashning eng zarur shartidir. Ayniqsa bugungi kunda jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasi tarqalishi insonlarning gigiyena omillariga, madaniy gigiyenik ko'nikmalarga bo'lgan munosabatlarini mutloq ijobiy tomonga o'zgartirdi. Ba'zi ma'nbalardagi gigiyena inson salomatligining asosi deb baholanadi. Sababi, yer kurrasidagi jamiy yuqumli va yuqumsiz kasalliklar kelib chiqishining oldini oladigan fan gigiyenadir.

Gigiyena omillari mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organ va sistemalarning normalishlashiga yordam beradi. Ayniqsa inson qo'li va tanasining boshqa qismlarini muntazam sovunlab yuvib yurishdan tortib, sifatli ovqatlanish, ovqat hazm qilish organlarining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zarur oziq moddalarning o'z vaqtida yetib borishini ta'minlaydi, yosh bolalar rivojlanish va o'sishiga yordam beradi. Kundalik rejimga qa'tiy rioya qilish, uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi. Shaxsni barkamol bo'lib shakllanishi, salomatligini mustahkam bolishi ko'p jihatdan madaniy gigiyenik ko'nikmalarni o'zlashtirishga, unga muntazam amal qilishga bog'liq. Barcha insonlarni ijtimoiy hayotga kirib kelishi, ijtimoiylashuvi maktab ta'limi orqali amalga oshadi. Gar shunday ekan maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab butun maktab yoshi davomida shaxs jismoniy kamolotining ajralmas qismi bo'lgan madaniy gigiyenik ko'nikmlarni mukammal o'zlashtirish barchaning doimiy diqqat e'tiborida bo'lishi lozim.

Xulosa

Shaxsni jismonan rivojlanishi salomatligining gigiyenik asoslari uning umumiy farafonligi va uzoq umr ko'rishiga katta ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy jismoniy faollik va gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali sog'lom hayot tarzini olib borish mumkin. Bu esa kasalliklarning oldini olish va ummumiy salomatlikni yaxshilashda yordam beradi. Shuning uchun gigiyena va jismoniy faollik hayotimizning ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining –Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida||gi 2018 yil 14 avgust PQ-3907 sonli qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining –Xalq ta'limi tizimini boshqaruv tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida||gi 2018 yil 5 sentyabr PF-5538 sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 19 martdagi –Yoshlarga e'tiborni kuchaytirish maqsadida o'tkazilgan video selektor yig'ilishi materiallari.
4. Rasulev T.Q. Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash yo'llari. (uslubiy qo'llanma) Qarshi, 2019.
5. Жўраев , Ш. ., & Абдурасулов , Ж. (2024). ҚАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОИЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>
6. Абдурасулов , Ж. (2024). ҚАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(2), 59–65. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yopa/article/view/28149>

