

JISMONIY TARBIYADA SOG'LAMLASHTIRISH TEKNOLOGIYALARINING DOLZABLIGI

Po'latova Iroda Azamat

*Samarqand viloyat Pastdargam tumani
Guliston mahalla 113-maktab o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmun mohiyati, maqsad, vazifalari hamda jismoniy tarbiyada 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, sport, amaliy

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng barcha sohalarda 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.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, aholini jismoniy tarbiya va sport bilan keng jalb etishni keng jalb etishni ta'minlashga yo'naltirishda yurtboshimiz tomonidan bir qancha qarorlar va farmonlar ishlab chiqildi.

2018 yil 28 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy majlisga murojaatnomasida "...jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifadir. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab quvvatlashga bundan buyon ham kata ahamiyat beramiz Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir. Bu yo'lda ta'lim va tarbiya berish barobarida o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz kerak.

Maqsad. Mavzuga ko'ra, jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi va ahamiyati borasida sog'lomlashtirish

texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan. Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog'lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog'lomlashtirish funksiyalarini bajaradi. 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 mauiyyan shaxsning salomatligini nazorat qilish va ta'minlash orqali oilaning, jamiyatning, millatning va davlatning mustaxkam bo'lishiga asos yaratishdir. 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 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.

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 tushnchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb fazifalaridandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Бобомуродов Норпулат Широнович 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.

4. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТА ТОНУСНЫХ РЕФЛЕКСОВ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ С ПОМОЩЬЮ ФИТБОЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.

5. ЛТ Давлатова Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машфулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш Academic research in educational sciences, ООО «Academic Research»

6. Н. Ю. Валиева. "РЕЙТИНГОВЫЙ УРОВЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ" Academic research in educational sciences, no. 3, 2020, pp. 1266-1271.).

7. Л. Б.Собирова ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ РОСТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Academic research in educational sciences. 2021. №5. URL: