

**Азимхонов Ёкуб Бобоевич**  
**Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти**  
**“Жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси**  
**Email: Azimxonov65@mail.ru**

---

## **ШАХС КАМОЛОТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СОҒЛОМЛАШТИРИШ УЙҒУНЛИГИ**

**АННОТАЦИЯ:** Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг шахс ривожланишига таъсири, соғлом авлодни тарбиялашда спортнинг ўрни ва аҳамиятига оид масалалар баён этилган. Шунингдек, аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, соғлом турмуш тарзи қоидаларини билиш ва бунга тизимли амал қилиш, ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятига эришиш йўллари ёритилган.

**Калит сўзлар:** Жисмоний тарбия, оила, спорт, соғломлаштириш, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, инсон комиллиги, жисмоний баркамоллик, оммавий спорт, шуғулланиш, жисмоний маданият.

## **ГАРМОНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ**

**АННОТАЦИЯ:** В данной статье описано влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личности, роль и значение спорта в воспитании здорового поколения. Также освещены пути формирования здорового образа жизни среди жителей, знания правил здорового образа жизни и систематического их соблюдения, формирования культуры здорового образа жизни среди молодежи.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, семья, спорт, благополучие, здоровое поколение, здоровый образ жизни, человеческое совершенство, физическая подготовленность, массовый спорт, физические упражнения, физическая культура.

Жисмоний тарбия ва спорт инсоннинг нафақат жисмоний балки маънавий камолотга эришишда муҳим омиллардан бири сифатида инсоннинг барча органлари ва тизимлари ташқи муҳит билан мос келиши ва тезда касалликка чалинмаслигида кўринади. Мамлакатимизда истиқлолнинг дастлабки кунлариданоқ соғлом авлодни тарбиялаш масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, умумхалқ ҳаракатига айлантирилди. Кейинги йилларда мамлакатимиз аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мақсадида жисмоний тарбия ва спортни кенг миқёсда ривожлантириш долзарб масалалардан бирига айланиб, бу борада ёшлар орасида спорт билан шуғулланувчи ёш спортчилар сони йилдан йилга кўпаймоқда.

Инсон комиллигининг юқори босқичи унинг жисми баркамоллиги бўлиб, у абадий тушунчадир. Миллат вакилининг бўйи-басти, қадди-қомати, вазни, ҳаракатларининг ўзига ярашиши, жисмининг ташқи кўриниши, вужуддаги ҳаракат фазилатларининг етакчилари саналмиш кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чакқонлиги, бўғинларининг ҳаракатчанлиги ва мушакларининг машқланганлиги, тарбияланганлиги орқали кўзга ташланади, намоён бўлади[1]. Жисмонан баркамолликка эришиш, узлуксиз, доимий меҳнат жараёни бўлиб, машқ қилиш, оммавий спорт билан шуғулланишни турмуш тарзи таркибига

киритиб, унга риоя қилиш, соғлом турмуш тарзи қоидаларини билиш ва тизимли амал қилишдек, кўп йиллик жараённинг назарий билимлари ҳамда амалий малакалари билан боғлиқ масалалар ечими юзасидан ижтимоий институтлар тизимида соғлом турмуш тарзига амал қилишда ижобий ютуқларга ҳам эришмоқда.

Ҳозирги кунга келиб, ёшларнинг жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлигини янада такомиллаштиришни мавжуд амалдаги модели давр талаби даражасида эмаслиги Президентимиз томонидан ҳамда ҳукумат Қарорлари, кўрсатмалари орқали бир неча бор таъкидланмоқда. Унинг давр талабига жавоб берадиган мажмуасини, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини асосини яратиш, назарий билим, амалий малака ва кўникмаларни бойитиш, уларни такомиллаштириш ҳозирги куннинг муаммоларидан бири ҳисобланади. Уни ҳал қилиш жисмоний маданият таълим-тарбиясининг энг илғор миллий ва умумбашарий билимлари, тажриба, анъана, қадриятларига таянади, уларни ўзида мужассамлаштиради ҳамда мавжуд жисмоний етуклик, жисмоний баркамоллик моделини маънавий соғлом авлод тарбияси жараёнида тағзамин сифатида фойдаланади. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига концептуал қарашнинг мазмуни Президентимизнинг ёш авлод келажаги, унинг жисмоний маданиятлиги даражаси, унга эгаллиги, эл-юрт фарзандларига дахлдор бўлган барча чиқишлари ва қатор асарлари, қўлланмалари, рисоаларида ўз ифодасини топган.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини ҳунар ёки касб, унга эгаллик санъатидан беҳабарлардек «мен бунга билмайман» дейиш тўғри эмас. Чунки ҳар бир индивид ўзига кераклими, кераксизми фан-техника ютуқларидан ёки ҳаёт, турмуш тарзининг аҳамиятсиз муаммоларини зарурият бўлмаса ҳам «зўр» билади, лекин уларни ўзининг шахси ёки жисмининг маданиятига оид билимлари талаб даражасида эмас. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мардлик, жасурлик ва матонатдек субъектив қадриятларни шаклланиши учун восита бўлади [2]. Мардлик, жасурлик ва матонат фазилатларини тарбиялаш жараёни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг барча шаклларида – у соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари таркибида, оммавий спорт тури билан шуғулланиш машғулотларида, шуғулланувчини истагисиз намоён бўлиши амалиётда исботланган. Бу тарихий, умуминсоний фазилатлар юксак маънавиятли, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланган интеллектуал ресурсларнинг шаклланишига замин бўлади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти қадрият сифатида ўз ичига қуйидагиларни олади:

-жамиyat аъзосининг саломатлиги, вужуд қисмларининг хизмат фаолияти даражаси, танининг сиҳатлиги, уни зарур даражада ушлашга ёрдам берадиган тизимли машғулотларни;

-жисмоний тайёргарлиги (етуклик) - кучи, тезлиги, чаққонлиги, чидамлилиги, эгилувчанлигининг даражасини;

-жисмоний ривожланганлиги – вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни ўзига яраша даражада ушлашга оид назарий билимлари ва амалий малакаларни;

-жисмоний етуклик ва жисмоний баркамолликка оид назарий билимларни ва амалий малакаларни;

-кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллиги ўқув, меҳнат фаолияти, «актив», «пассив» дам олиш маданиятини;

-ақлий ва жисмоний фаолият учун сарфланадиган энергия (қувват)ни тиклашни бошқара олишни;

-оммавий спорт турларидан бири билан шуғулланишни;  
-саломатлик тренировкаларининг мазмуни ва уни ташкиллаштиришни;  
-соғломлаштириш машғулотларининг ўзи ёқтирган шакллари билан мақсадли шуғулланишни;

-сув, ҳаво, қуёш нури орқали чиниқишни;

-массаж, шахсий жамоа гигиенаси омилларидан, биринчи ёрдам, хавфсизлик қоидалари ва ундан фойдалана билиш ҳамда бошқа назарий билимлар ва амалий малакаларини ўз ичига олади [3].

Ҳар бир соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг соҳиби, онгли равишда, ихтиёр қилиб, саломатлигини жисмоний машқлар билан шуғулланиш соғломлаштириш тренувкалари орқали амалга оширишни мақсад қилиб қўйибдики, ўзидаги мавжуд хроник касалликларини даволамай, бундай машғулотларни бошлашнинг оқибати ҳақида пухтароқ ўйлаши мақсадга мувофиқ.

Соғлом турмуш тарзи, соғломлаштириш тренировкалари натижасида юзага келадиган соғломлик тушунчаси ҳақида профессор Т.С.Усмонходжаев асарларида фикр билдириб, соғломлик тушунчаси қуйидагилардан иборат эканлигини эътироф этади:

Биринчидан, оилангиз, яқинларингиз, меҳнат қилаётган жамоангиз, қолаверса, давлатингиз учун «ортиқча бўлмаслик», иккинчидан, узок йиллар давомида гўзаллик ва мафтункорликни сақлаш; Учинчидан, юқори ижодий активликни давом эттириш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлаш, давом эттириш; тўртинчидан, узок умр кўрувчилардан бўлиш демакдир [4].

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, аждодларимиз турмуш тарзида ўзларининг ва фарзандларининг жисмонан етуклиги, баркамоллиги тарбия тизимида моҳиятига кўра юқори қўйилган.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Алламурастов Ш.И. Физиология ва спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент, «Турон-Иқбол», 2010. - 216 бет.
2. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А., Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар. Т.: 2009 й.
3. Махкамов М, Содиков Қ. Соғлом авлод яратайлик. Т. “Ўқитувчи” 1996 й.
4. Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Жисмоний тарбия. (5-6- синф ўқувчилари учун қўлланма) Т., “Ўқитувчи”, 2015 йил. 160 бет.