

**MAMLAKATIMIZDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI  
RIVOJLANTIRISHNING O'RNI VA AHAMIYATI.**

*Xolmaxmatov Boburjon.*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*Ijtimoiy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi*

*Oktyabreva Sabrina.*

*Sulaymonova Sarvinoz*

*Samadova Sevinch.*

*Jismoniy madaniyat xotin-qizlar sporti 3-bosqich talabalari.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolani yozishdan asosiy maqsadimiz; mamalakatimizda yoshlar o'rtasida sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish va uning ahamiyatini o'quvchilarga to'laqonli tushuntirishdan iborat hisoblanadi. Bu maqolada sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirishga bo'lgan harakat va qonunlar, eng asosiysi, uning tarixi va insonlar hayotida bo'lgan muhim roli haqida fikr yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** sport, badantarbiya, olimpiada, musobaqa, sog'lom hayot, yosh avlod.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish mamlakat siyosatining muhim bo'g'inidan biri hisoblanadi va bu bo'yicha ko'plab chora tadbirlar qilinib kelinmoqda. Chunki sport insonlar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom tarbiyalash orqali jamiyatda barqaror sog'lom turmush tarzini qaror topdiradi. Sport bilan shug'ullanish turli xil kasalliklarni oldini olish va kasalliklarni davolash uchun xizmat qiladi. Qadimdan va hozirgi kunda ham sport mamlakatlarning shuhratini dunyoga tanitishga xizmat qilib kelyapti. Shuningdek, mamlakatimizda sportni rivojlantirish borasida keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda, bunga misol qilib Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning joriy yil 15-fevraldagi "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni mamalakatimiz sporti rivojidadagi yangi davrni boshlab berdi.<sup>1</sup> Yana Prezidentimiz tomonidan mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun belgilangan ushbu qonunini ham aytib o'tishimiz lozim: "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"<sup>2</sup>gi farmon qabul qilingan. Prezidentimizning 2020- yil 30- oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019-2023- yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" gi, 2021-yil 5-

noyabrdagi “Yurish, yugurish, mini-fudbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportning rivojida muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Respublikamizda ko'plab jahin andozalariga mos bo'lgan muxtasham ochiq va yopiq sport majmualarining barpo etilgani mamlakatimiz yosh sport ishqibozlari va sportsevarlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini yanada ommalashtirishga qo'l keldi, ayniqsa talaba-yoshlar orasida ancha ommalashishiga sabab bo'ldi. Hayotimizda sportning o'rni beqiyosdir. Sport odamning ruhiy va jismoniy tomonlarni yetuk bo'lishida katta ahamiyat kasb etadi. Quyida jismoniy mashqlar bajarishning ba'zi foydalari haqida bafurja to'xtalib o'tamiz.

1. Jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari: – jismoniy shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy yo'lidir.

– inson sport bilan shug'ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, ovqat hazm qilish organlari yaxshi ishlay boshlaydi. Hozirgi kunda ko'pchilik davlat ishlarida ishlaydigan insonlar oshqozon bilan bog'liq kasalliklar bilan og'riydilar. Sport bilan shug'ullanish bu insonlarga ham aqliy ham jismoniy tomondan foydali hisoblanadi.

Chunki kun-bo'yi stulda yoki kompyuter oldida faqat aqliy mehnat bilan shug'ullangandan so'ng ertalab va kechqurun sport bilan shug'ullanish ularni miyasining dam olishiga va muskullarning faoliyatini yaxshilashga yorrdam beradi.

– sport mashg'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi. Sport bilan muntazam shug'ullanish inson organizmini yosh va yaxshi saqlashini bizning qadimgi bobolarimiz tomonidan yozilgan tibbiy kitoblarda yozilgan.

– taloqda limfotsitlar hosil bo'lishi ko'payib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalani qobiliyati (immunitet) kuchayadi.

– kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi. Kam harakatlanish inson tanasidagi ko'plab organlar faoliyatini yomonlashishiga olib keladi.

– mashqlar orqali inson tanasi qizishadi va qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi va miyaning sog'lom fikrlashiiga olib keladi, mushaklar kuchayib, bo'g'imlarning harakatini ta'minlaydi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ortadi.

– odatda zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va ko'payishi uchun qulay sharoit topadi. Natijada bunday odam kasallanadi.

Erta tongda sport bilan shug'ullanishning organizmga asosan 4 foydasi. Sport bilan shug'ullanish sog'liq uchun foydali. Ammo u bilan kunning qaysi qismida shug'ullanish juda muhim. Mutaxassislar iloji boricha jismoniy tarbiyani tongda bajarishni tavsiya etadi. Ertalab bajarilgan mashqlar insonga kun davomida yaxshi kayfiyat va tetiklik baxsh eta oladi.

**Ertalabki jismoniy mashg'ulotlar ishtahani kamaytiradi**

Erta tongdan bir yarim soat mobaynida sport bilan shug'ullanish natijasida kun davomida ishtaha bo'lmaydi va sizda ovqatga bo'lgan xohishni kamaytiradi va insonda ortiqcha vazn yig'ish ehtimolini yo'qotadi. Brigam Yang universiteti tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, atigi 45 daqiqalik kuchli jismoniy mashqlar oziq-ovqatga, ayniqsa, shirinlikka bo'lgan ishtiyoqni kamaytiradi.

**Yog'larni eritishda samarali usul**

Och qoringa jismoniy mashq bajarish har kim uchun ham to'g'ri kelavermaydi. Ammo ko'plab ilmiy tadqiqotlar buning samaradorligini isbotlagan. Agar shifokor maslahatidan so'ng organizmda biror salbiy o'zgarish sezilmasa, och holatda olib borilgan mashg'ulotlar vazn yo'qotishda tezroq samara beradi va bu mashg'ulotlar davomida organizm charchab qolmasligi uchun ko'proq suv ichib turish ham tavsiya etiladi.

**Energiya manbayi**

Ma'lumki, muntazam ravishda mashq qilish energiya darajasini oshiradi va charchoqni bartaraf etishga yordam beradi. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, haftasiga 3-4 marta jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan odamlar boshqalarga qaraganda 65 foiz kamroq charchoqni his qiladi. Sport bilan shug'ullanganingizda miyangiz chalg'iydi va tabiiy holki uyquning kamayishiga yordam beradi. Bundan kelib chiqadiki, sport bilan shug'ullangan insonlar uyquga kamroq moyillik sezadilar.

**Yaxshi kayfiyat**

Jismoniy mashqlar paytida kortizoldan tashqari, baxt gormonlari – serotonin va dofamin ajralib chiqadi. Kuchli mashqlar stressni yo'qotishga yordam beradi va o'zingizga bo'lgan ishonchni oshiradi. Bundan so'ng esa siz kun davomida o'zingizga ishonch va yaxshi kayfiyat bilan ta'minlanasiz.

Xulosa o'rnida shuni aytib o'tishimiz kerakki, sportni biz hayotimizning bir bo'lagiga aylantirishimiz kerak. Chunki har bir inson o'z kelajagini o'zi yaratadi, "Sog'tanda sog'lom aql" deganlaridek, biz qachonki sog'lom fikrlay olsak va sog'lom hayot tarzida yashasak biz o'zimizga yorqin kelajak yarata olamiz. Bularning barchasining negizida esa sport yotadi. Yuqorida aytib o'tganimizdek sport bilan shug'ullanish insonni ko'plab kasalliklardan saqlaydi, va insonni yosh va baquvvat ko'rsatishga olib keladi. Davlatimizni dunyoga mashhur qilayotgan insonlarning ko'pchiligi ham aynan sportchilardir. U xoh aqliy sport bo'lsin, xoh jismoniy, bularning barchasi mamalakatimiz ravnaqiga hissa qo'shib kelmoqda. Bu insonlarni biz shunday atashimiz mumkin, ya'ni "Bir o'q bilan ikkita quyovni uruvchilar", biz bu bilan nima demoqchimiz? Biz bu bilan shuni aytmoqchimizki, bu insonlar sport bilan shug'ullanish orqali o'zlarini ham sog'lom turmush tarzi bilan ta'minlabgina qolmay, ham o'z davlatining shon-shuhratini oshirishga o'z hissasini qo'shishmoqda. Qadimda ham ko'plab sport musobaqalari o'tkazilgan, va aynan davlatni himoya qilishda ham

sportning o'rnini yuqori bo'lgan. Bizning bu maqolani yozishdan asosiy maqsadimiz, sport bilan shug'ullanuvchi insonlarning safini ko'paytirishga hissa qo'shish, insonlarning sportga bo'lgan qiziqishini orttirishga yordam berish, sog'lom turmush tarzi yaratishga ozgina bo'lsa ham hissamizni qo'shishni xohlaymiz. Ishonchimiz komilki, bu maqolani o'qigan insonlarda sportga bo'lgan qiziqish yanada ortadi va ular ham boshqalarni sport bilan, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga chorlaydi. Biz o'ylaymizki, bu maqola jamiyatimiz uchun muhim va foydali bo'ladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Xalq so'zi, 26.04.2018-yil. Rahmatov O'tkir Rahmatovich
2. Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni.
3. Erta tongda sport bilan shug'ullanishning organizmga 7 foydasi — «Daryo»
4. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish foydalari - Barcha maqolalar (avitsenna.uz).