

SALOMATLIK ETIKASI MAKTABDAN BOSHLANADI

L. X. Xurmatova

Ogahiy ijod maktabi o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan alohida e'tibor hamda aholini ommaviy sport tadbirlariga jalb qilish bo'yicha tashkil etilayotgan tizimli ishlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar: salomatlik, ommaviy sport, sog'lom turmush tarzi, sport daqiqasi yurish, yugurish, mini – futbol, velosport, badminton, stritbol, «Workout».

ABSTRACT

The article describes the special attention paid to physical culture and sports in our country, as well as the systematic work being done to attract the population to mass sports events.

Keywords: health, mass sports, healthy lifestyle, sports minute walking, running, mini-football, cycling, badminton, streetball «Workout».

O'zbekistonda sog'lom avlod tarbiyasi davlat siyosatining eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Lekin bugungi kunda aholimizning aksariyati (50 foizdan ortig'i) ortiqcha vaznga ega ekanligi, keyingi vaqtda immunitet tanqisligi, oshqozon osti bezi, yurak xuruji va turli onkologik kasalliklarning ko'payib borayotganligi har bir mahalla, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari hamda nodavlat tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda.

Doimiy ravishda aholining turli yosh guruhlarining sport faoliyatini o'rganish va baholash, sport musobaqalarida ishtirok etish, sport sohasidagi xizmatlarning mavjudligi va sifatidan qoniqishga qaratilgan maxsus tadqiqotlar yetarlicha olib borilmayapti.

Mamlakatimiz mintaqalari bo'ylab sport sohasi rivoji yo'lidagi mavjud muammolarni aniqlash, aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, sog'liqni saqlash, sog'lom ovqatlanish va boshqalarni o'z ichiga olgan sog'lom millat rivojlanishining muhim yo'nalishi borasida tarmoqlar va idoralararo hamkorlikning samarali mexanizmlari, shuningdek, manfaatdor tashkilotlar, hududiy hokimliklar, nodavlat sektorlarning o'zaro hamkorligini rag'batlantirish tizimi yetarlicha yo'lga qo'yilmagan edi.

Bu borada juda katta qadamlar tashlandi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy Majlisga **Murojaatnomasida** 2021-yil mamlakatimizda **“Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili”** – deb e‘lon qilindi.

Murojaatnomada “...Jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish – aholi salomatligini ta‘minlashda muhim omildir... Shuningdek, barcha tuman markazlari va shaharlarda maxsus piyodalar va velosiped yo‘laklari barpo etiladi...”- deb ta‘kidlandi.

Qolaversa, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil

24-yanvardagi PF–5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son farmonlari qabul qilinishi aholini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishga keng jalb etish, o‘sib kelayotgan avlodni jismonan kamol topishi uchun shart-sharoitlarni yaratish ishlari mahalliy davlat hokimiyati organlari tomonidan yetarli darajada tashkil qilinishiga va oqibatda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanish istagini bildirgan yoshlar keskin ortishiga xizmat qiladi.

Zero sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholining keng qatlamini, ayniqsa yoshlarni zararli odatlardan asrash hamda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb etish borasida Jismoniy tarbiya va sport vazirligi bilan bir qatorda, barcha vazirlik va idoralar, davlat va nodavlat tashkilotlari shu jumladan sport turlari bo‘yicha federatsiyalar (uyushmalar) o‘rtasidagi hamkorlik mexanizmini takomillashtirish davr talabiga aylanmoqda. Shu bois ham “Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Farmonida: “...Har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional va oliy ta‘lim muassasalarida hamda boshqa korxonalar va nodavlat turdagi barcha tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishga shart – sharoitlar yaratish.”- e‘tirof etilgan.

Farmonda, shuningdek O‘zbekistondagi umumta‘lim maktablarida 2021-2022 o‘quv yilida, umumiy o‘quv soatlari doirasida jismoniy tarbiya fani barcha sinflarda haftada 2 soatdan o‘qitish yo‘lga qo‘yilishi, 2021-yilda umumta‘lim maktablariga 50 ta sport zali qurilishi sport ta‘lim muassasalariga 48 ta sport inshooti qurilishi ta‘kidlangan.

An'anaviy ta'limda umumta'lim, professional va oliy ta'lim muassasalarida darslar oralig'ida (katta tanaffus vaqtida) «Sport daqiqasi» jismoniy mashqlari amaliyotga joriy etilishi va darslar boshlanishidan oldin esa 2 daqiqa nafas olish mashqlari o'tkazilishi inson salomatligining garovi ekanligiga e'tibor qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish va targ'ib qilishda: **yurish, yugurish, mini – futbol, velosport, badminton, stritbol, «Workout»** (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilangan.

(**Stritbol** - basketbolning faqat 3 o'yinchi ishtirok etadigan turi. «**Workout**» - aholi va yoshlarni mahalla va ko'cha mashqlarida mushaklarini rivojlantirishi – fitnesi.)

Mahallalarda aholini barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish ishlari doirasida mahalladagi, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda davlat, nodavlat tashkilotlar qonun ustivorligiga amal qilgan holda hamkorlikda joriy etishlarida quyidagi tavsiyalar taklif qilinadi:

Mahalla - tashabbuskor tashkilot sifatida jamiyatdagi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, milliy, ma'naviy, mafkuraviy, madaniy, ekologik, salomatlik, jismoniy tarbiya va ommaviy sport hamda boshqa sohalarga doir manfaatlarni qamrab olib, rais boshchiligida ishchi guruh a'zolari, faollar shu manfaatlarni ijrochisi sifatida faoliyat ko'rsatadilar.

Mahallada sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng shart – sharoitlar yaratish ishlari doirasida fuqarolar va yosh avlodning sog'lig'ini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy kamol topishiga va sog'lom turmush tarziga ehtiyojini shakllantirish jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini o'tkazish orqali ularning qalbi va ongiga Vatanga muhabbat va sadoqat tuyg'ularini yanada chuqurroq singdirish hamda yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishdan iborat.

“Obod va xavfsiz mahalla” tamoyiliga asoslangan yangi tizimda aholini barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish ishlari bo'yicha mahalla raisi, o'rinbosarlari va maslahatchi, komissiya a'zolari, mutaxassislarining vazifalarida ko'rsatilmagan.

Mahalla raisi hamkor tashkilotlarning moliyaviy imkoniyatlari va mahalliy shart – sharoitlardan kelib chiqib, tegishli qonunlar talabida “Sport targ'ibotchisi” lavozimini joriy etishi, aholini sog'lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirishga ijobiy ta'sir o'tkazib, amalga oshirish samaradorligini ta'minlaydi.

“Sport targ‘ibotchisi” mahalla aholisini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishga keng jalb etish, ular o‘rtasida jismoniy madaniyatni rivojlantirish ishlari doirasida tashkilotlar bilan mahalla raisi, o‘rinbosarlari boshchiligida mahalladagi sportchilar oilasi, sport sohasida yuqori natijalarga erishgan (sobiq chempion) sportchilar va sport faxriylaridan jamoatchilik asosida maslahatchi va trenerlar guruhini tashkil etib faoliyat olib boradi.

Aholining keng qatlamlarini yurish, yugurish, velosport, xavaskorlik badmintoni, shaxmat – shashka, stol tennisi kabi sport turlari bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, madaniy – ma’naviy, jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini amalga oshirish, tinchlik barqarorligi hamda tartib – qoidalarni mustahkamlashda omma kuch – g‘ayratini bunyodkorlikka yo‘naltiradi.

Har bir oilada sportning turli yoshdagilar uchun eng ommabop, inventarlari arzon, maxsus maydon talab qilmaydigan xavaskorlik “**BADMINTON**” turi bilan shug‘ullanishni tashkil etish va oilalar, ko‘chalar o‘rtasida mahalla birinchiligi musobaqalarini uyushtirish;

Mahallada istiqomat qiluvchi sport sohasida respublika va xalqaro sport musobaqalari g‘oliblari (championlar) “Yo‘l xaritalari”ga o‘zlari o‘qigan maktab o‘quvchilari, fuqarolar bilan “**SPORT – HAYOT TARZI!**” mavzusida ma’naviy – ma’rifiy uchrashuvlar o‘tkazish;

Mahallada o‘tkaziladigan turli bayram tadbirlarida umumta’lim maktab o‘quvchilari, sport ta’limi muassasalari shug‘ullanuvchilarining sport sohalari bo‘yicha ko‘rgazmali chiqishlarini tashkil qilish;

Mahalla idorasi (guzari)da stol tennisi va mahalla faxriylari uchun shaxmat – shashka bo‘yicha musobaqalar uyushtirish;

Mahalladagi davlat va nodavlat maktabgacha, maktab, sport ta’limi tashkilotlarining sport zallari va sport maydonchasida aholining yoshlariga mos milliy xarakterli o‘yinlar: “Biz bilan bajar, bizdek bajar, bizdan yaxshiroq bajar!”, “Katta yoshdagilar uchun aerobika”, “Boshlang‘ich yoga mashg‘ulotlari”, “Ortiqcha vazndan voz kech!” kabi jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini hamda oilalar o‘rtasida o‘tkaziladigan “Otam, onam va men – sportchilar oilasi!” kabi sport musobaqalarini tashkil etish va ommaviy axborot vositalarida yoritish kabilar.

Aholisi ahil va sog‘lom bo‘lgan mahalla – milliy va umuminsoniy qadriyatlar beshigi bo‘lgan zamonaviy va fayzli obod, xavfsiz ko‘rkam qishloqlar, ovullarlar bo‘lib, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni ilm, kasb – hunar tanlashlarida qobiliyat va iste’dodlarini ro‘yobga chiqarish, oilalardagi sog‘lom muhit fuqarolarni jismoniy tarbiya va sport

bo'yicha salomatligini mustahkamlashga maqsadli yondoshuv motivatsiyasini oshiradi va salbiy, zararli odatlardan xalos etadi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 29-dekabrda Oliy Majlisga Murojaatnomasi <https://president.uz/uz> .
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni Lex.uz.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni Lex.uz.

