

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI VA USHBU YO'NALISHDA RESPUBLIKAMIZDA OLIB BORILAYOTGAN ISHLAR:**Ergashov Shoxrux Yusuf o'g'li***Denov Tadbirkorlik va Pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası
o'qituvchisi. ergashovshoxrux0097@gmail.com***Rayimova Fazodil Shavkat qizi***Denov Tadbirkorlik va Pedagogika Institut 1-kurs talabasi
raimovafazodil6@gmail.com*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri haqida so'z boradi, unda umuman sog'lom turmush tarzining foydalari mavzusi ochib berilgan. Sport inson hayotining ko'p jihatlariga va uning hayotiy faoliyatiga qanday ta'sir qilishi ko'rsatilgan, insonning ichki organlari, yurak-qon tomir tizimi va boshqa ko'p narsalar muhim ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *SAPE, sportning metabolizmga foydasi, o'zbekistonda sport imkoniyatlari, o'zbek sportchilarining yutuqlari, sport sohasida qabul qilingan qarorlar.*

Hech kimga sir emaski, sport va jismoniy tarbiya sog'liq bilan bevosita bog'liqdir. Hayotning zamonaviy ritmi uning ko'p jihatlarini sezilarli darajada soddalashtiradi. Jamoat transporti, metro va avtoulavlar bizga a nuqtadan b nuqtaga tezroq borishga imkon beradi, bu shubhasiz qulay va arzon, chunki insoniyat har doim biror narsani takomillashtirish, turli jarayonlarni qisqartirish istagida bo'lgan. Axborot-raqamli asr bilan bir qatorda bizga smartfonlar, kompyuterlar, elektron kitoblar keldi, ular nafaqat inson hayotini soddalashtirish va oldindan o'rnatilgan funktsiyalarni bajarish, balki bo'sh vaqtimizni band qilish uchun mo'ljallangan.

Shunday qilib, kundalik hayotning ko'p jihatlarini soddalashtirib, ko'pchiligimiz jismoniy faollikni orqa o'ringa qo'ydik. Kam sonli kattalar, hatto tananing tez uyg'onishiga va mushaklarning isishiga yordam beradigan ertalabki mashqlarni oxirgi marta qachon qilganlarini eslay oladilar. Shubhasiz, hayotning bunday ritmida doimiy bo'lish aksariyat odamlarning sog'lig'i va jismoniy holatiga ta'sir qilishi mumkin emas edi. Insonning funktsional qobiliyatlari, qoida tariqasida, pasayadi. Suyak to'qimalarida qon aylanishi yomonlashadi, bu ko'pincha mo'rt suyaklarga va natijada sinishlarga olib keladi. To'g'ri yuk va to'g'ri ovqatlanishsiz mushaklar soni kamayadi va yog ' miqdori ortadi. Yog', aslida, tez orada mushaklarni almashtira boshlaydi. Ushbu turmush tarzining eng muhim va o'ta salbiy xususiyatlaridan biri bu insonning ichki organlari va yurak — qon tomir tizimiga ta'siridir. Yurak mushaklari to'liq quvvat bilan ishlashni to'xtatadi va uni turli omillarga qarshi himoyasiz qiladi. Yurak etishmovchiligi rivojlanish xavfi ortadi, tanqidiy qon bosimi belgisining zaiflik chegarasi pasayadi. Biror kishi yurak xuruji yoki qon tomiridan himoyasiz bo'lib qoladi. Endi biz nihoyat sportning mavjudligida va boshqa jismoniy faoliyatda inson salomatligiga ta'sir

qiladigan jihatlarini ko'rib chiqamiz. Yangi boshlanuvchilar uchun sport to'g'ridan-to'g'ri inson immunitetini oshirishga va qon tarkibini yaxshilashga yordam beradi.

Ko'pchilik o'ylamagan bo'lishi mumkin, ammo muntazam mashg'ulotlar haqiqatan ham qon tarkibini o'zgartirishga qodir, bu bizga kerak bo'lgan qizil qon tanachalari va limfotsitlar sonini ko'paytiradi. Ushbu hujayralarning vazifasi tanaga ta'sir qiluvchi va tashqaridan keladigan ko'plab zararli omillarni nazorat qilish va keyinchalik zararsizlantirishdir. Biz hammamiz bilamizki, jismonan sog'lom odamlar boshqalarga qaraganda kamroq kasal bo'lishadi, chunki mustahkamlangan immunitet ko'plab viruslar va kasalliklarni engishga imkon bermaydi. Sog'lom turmush tarzining navbatdagi muhim afzalligi mushak-skelet tizimini mustahkamlashdir. Faol hayot davomida biz nafaqat tashqi o'zgarishlarni, masalan, doimiy stressga duchor bo'lgan faol zonalarda mushaklar hajmining ko'payishini, balki sog'liq uchun juda muhim bo'lgan ichki o'zgarishlarni ham ko'ramiz. Muntazam mashg'ulotlar ta'siri ostida mushak to'qimalarining kimyoviy tarkibi o'zgaradi, ulardagi energiya moddalari ko'payadi. Shuningdek, doimiy jismoniy faollik bilan nafaqat mushaklarning kislorod bilan oziqlanishi yaxshilanadi, balki yangi qon tomirlari ham hosil bo'ladi. Sportning miya faoliyatini rivojlantirish uchun ahamiyati uzoq vaqtdan beri ko'rsatilgan. Mushaklar ishi yengillik, kuch va qoniqlik hissi yaratadi. SAPE, shuningdek, asab tizimi yaxshilanadi va rivojlanadi. Buning sababi shundaki, jismoniy faoliyat paytida muvofiqlashtirish harakatlari doimiy ravishda namoyon bo'ladi. Sport ijobiy ta'sir ko'rsatadi va yangi shartli reflekslarning shakllanishiga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda miya tez va muvozanatli qaror qabul qilishga moslashadi, ogohlantirishlarga tezroq javob berishni o'rganadi.

Metabolizmni yaxshilash haqida gapirish mumkin emas — metabolizm. O'qitilgan organizm qondagi qand miqdorini yaxshiroq tartibga solishi mumkin. Tezlashtirilgan metabolizm ozuqa moddalarining so'rilishini yaxshilaydi, bu tanadagi ko'pgina kimyoviy jarayonlarning tez o'tishiga yordam beradi. Reklama jismoniy mashqlar paytida tananing kislorodga bo'lgan ehtiyoji keskin oshadi, shuning uchun mushak tizimi qanchalik ko'p ishlasa, yurak va o'pka shunchalik kuchli ishlaydi, nafas olish chuqurlashadi va kuchayadi. Shuningdek, ba'zi kasalliklarda dozalangan jismoniy mashqlar kasallik jarayonining rivojlanishini sekinlashtiradi va buzilgan funktsiyalarni tezroq tiklashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar tananing mudofaasini rag'batlantiradi, umumiy ohangni oshiradi. Har yili Rossiyada sport bilan bog'liq turli bo'limlar va to'garaklarga tobora ko'proq odamlar keladi. Bu, shubhasiz, quvontirmaydi, chunki erta yoshdan boshlab sport turmush tarzi odamni qattiqashtiradi, xarakter va farovonlikka ijobiy ta'sir qiladi.

Shunday qilib, jismoniy faollik tanadagi barcha to'qimalarni metabolik jarayonlarni tartibga soluvchi moddalar bilan ta'minlashni yaxshilaydi, bu esa o'z navbatida tananing mudofaasini faollashtiradi, uni qattiqashtiradi, zamonaviy kasalliklarga chidamliligini oshiradi, salomatlikni mustahkamlaydi va hayot sifatini oshiradi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy mashqlar inson tanasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. SAPE asosiy atamalar (avtomatik ravishda yaratiladi): jismoniy faollik,

sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, tananing himoya kuchi, sog'liq, inson salomatligi, hayot ritmi, sport.

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, aholi, shuningdek, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu aholi salomatligini, qolaversa, yoshlarning kuch va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yurtimizda amalga oshirilayotgan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash ishlarini tizimli tashkil etish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar bugun o'z samarasini bermoqda. Buni O'zbekiston yoshlarining Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari, xalqaro musobaqalarda erishayotgan yuksak natijalari misolida ko'rish mumkin.

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'zbekistonda 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-futbol, 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 jahon andozalariga mos muhtasham ochiq va yopiq sport inshootlarining barpo etilgani o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini yanada ommalashtirishga qo'l keldi. Jumladan yoshlar o'rtasida uch tizimli ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport o'yinlarini o'tkazish an'anaga aylandi. Bu ommaviy sport musobaqalari yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirishda o'ziga xos mahorat maktabiga aylandi.

Mamlakatimizda ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib qilish, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur sharoit yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish bugungi kunda muhim va dolzarb vazifa sifatida belgilandi.

2019 – 2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi va dasturni amalga oshirish doirasida ustuvor yo'nalishlar hamda vazifalar etib quyidagilar belgilangan.

➤ Aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovasion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish.

➤ Ilg'or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta'minlashni takomillashtirish.

➤ yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish.

- Innovasion tafakkurli ma'muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish.
- sport tibbiyotini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.
- Seleksiya yo'li bilan iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksioner trenyerlar faoliyatini qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlarini kuchaytirish.
- Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida axborotlashtirishning yuqori darajasini ta'minlash va multimedia mahsulotlaridan foydalanish.
- Energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalarni faol joriy etish asosida davlat sport muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash.
- Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni hamda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha innovasion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish kabilar shular jumlasidandir.

Bugungi kunda ushbu vazifalardan kelib chiqqan holda O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universitetida quyidagi bakalavr ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisligi bo'yicha kadrlar tayyorlanmoqda.

O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi va dasturi doirasidagi vazifalaridan kelib chiqqan holda universitetda yangicha fikrlaydigan, innovasion tafakkurli ma'muriy kadrlarni tayyorlash bo'yicha tizimli ishlar olib borilmoqda. Bu esa kelajakda mamlakatimizda ommaviy sport tadbirlarini targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borishda o'z ijobiy samarasini beradi.

Xulosa qilib aytganda, jamiyatimizda ommaviy sportni rivojlantirish borasida olib borilayotgan islohotlar va belgilangan ustuvor vazifalarning o'z vaqtida tizimli amalga oshirilishi sog'lom turmush tarzi shakllanishi, sog'lom jamiyat barpo etilishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Davlatimiz rahnamoligida èsh avlod o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, jismoniy tarbiya va sport sohasini ommaviylashtirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladigan barchaga ma'lum. Bugungi zamon èshlari, bevosita ertamiz egalari hisoblangan èsh avlod vakillari jismonan sog'lom, kuchli irodaga ega, shu bilan bir qatorda, ta'lim va tarbiyaga ega bo'lishi, ularni etuk insonlar etib voyaga etkazish, dunèda xech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashdek ezgu maqsadga yunaltirilgan keng ko'lamli islohotlar natijasida sport èshlarimiz haètiga tobora chuqur kirib bormoqda, minglab yigit-qizlar sport bilan shug'ullanishni kundalik vazifasiga aylantirmokda.

Eng muhimi, sog'lom turmush tarzini ta'minlash va sport bilan hamnafaslik qilish ularning jismoniy holatiga hamda salomatligiga ijobiy ta'sirini ko'rsatmokda. Shuni ta'kidlash lozimki, Respublikamizda aynan bolalar sportini rivojlantirish davlatimiz raxbari va huqumatimiz tomonidan alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, bu borada qonun, farmon va qarorlar ijrosini ta'minlash yuzasidan xam keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda

Prezident Shavkat Mirziyoev 2024 yil 21 noyabr kuni yoshlarni sportga keng jalb etishga oid takliflar taqdimoti bilan tanishdi. Bu haqda Prezident matbuot xizmati xabar berdi.

“O‘zbekiston – 2030” strategiyasi hamda Yoshlar va biznesni qo‘llab-quvvatlash yili bo‘yicha davlat dasturi doirasida navqiron avlodga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. 10 milliondan ziyod aholi ommaviy sport bilan shug‘ullanmoqda. Barcha hududlarda, ta’lim va mehnat jamoalarida turli musobaqalar o‘tkazilmoqda.

Davlat dasturida jamoaviy sport turlarini yanada rivojlantirish va ommalashtirish vazifasi belgilangan. Shunga muvofiq, qator chora-tadbirlar ishlab chiqilgan. Masalan, jamoaviy sport turlari bo‘yicha “Mahalla ligasi” va “Maktab ligasi” musobaqalarini yo‘lga qo‘yish taklif etilmoqda. Davlat oliy ta’lim muassasalarida sport klublari tashkil qilish, ular o‘rtasida “Talabalar ligasi”, “Vazir kubogi” va “Rektor kubogi” kabi musobaqalar o‘tkazib borish ko‘zda tutilmoqda.

➤ Jamoaviy sport turlari bo‘yicha milliy ligalar qo‘llab-quvvatlanadi. Mahalliy hokimliklar huzurida hududiy sport klublari tuziladi. “ERP Sport” elektron tizimida iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va seleksiya qilish joriy etildi.

➤ Yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish masalalariga ham e’tibor qaratildi.

➤ Taklifga ko‘ra, haftaning har payshanbasi jismoniy tarbiya va sport kuni sifatida belgilanadi. Jalb qilingan yoshlar soni hamda erishilgan natijalarga qarab, sport maktablari xodimlariga ustama beriladi. Shuningdek, infratuzilmadan kelib chiqib, muassasalar muayyan sport turlariga ixtisoslashtirib boriladi.

➤ Tizim maktablarida ommaviy sport bo‘yicha trener-seleksioner lavozimini joriy etilib, ularga beshtagacha mahalla va ta’lim muassasalari birlashtiriladi. Mahallalarda to‘garaklar tashkil etgan trenerlar qo‘shimcha rag‘batlantiriladi.

➤ Prezident sport sohasi yoshlarga oid davlat siyosatining katta yo‘nalishi ekanini ta’kidlab, joylarda bu boradagi qulayliklarni kengaytirish, yosh avlodni har tomonlama etuk etib tarbiyalash bo‘yicha fikrlarini bildirdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Babayev, A. A. (2024). "Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ta'siri." Ijodkor O'qituvchi, 4(44).
2. Abdullayev, U. (2024). Kun tartibi va jismoniy faollik salomatlikka ta'siri. Prospects and Main Trends in Modern Science, 1(12).
3. Hamroqulov R, Nishanov Sh // changes that occur in the organism of young players under the influence of age characteristics and their physical fitness// American Journal of Interdisciplinary Research and Development. Volume 09, Oct., 2022.
4. Ergashov, Sh. Y., & Mingliboyev, E. O. (2024). E-sport va an'anaviy sportning o'rtasidagi farqi. New Renaissance: International Scientific Journal, 2(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15163760>.

INTERNET SAYTLARI:

1. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://web-journal.ru/journal/article/view/7121&ved=2ahUKEwj2ttyZnu2MAxXILBAIHfGrJ0sQFnoECCAQAQ&usg=AOvVaw1i_eieiBWUXaqpBQveAf-u
2. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://lex.uz/acts/-3578121&ved=2ahUKEwj2ttyZnu2MAxXILBAIHfGrJ0sQFnoECCIQAQ&usg=AOvVaw0IH7TTjTrLe-CrYnV7EJQI>
3. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://spaceknowledge.com/index.php/CO/article/download/460/401/803&ved=2ahUKEwj2ttyZnu2MAxXILBAIHfGrJ0sQFnoECGQQAQ&usg=AOvVaw1xVjcYTnf1CDHhsypmi7PT>
4. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.urspi.uz/user_files/user_1/Ilmiy%2520kengash/Jismoniy%2520madaniyat.%2520Ilmiy-amaliy%2520anjuman%2520\(3\).pdf&ved=2ahUKEwj2ttyZnu2MAxXILBAIHfGrJ0sQFnoECGEQAQ&usg=AOvVaw1hR0US5Y5EDS8NPVaxhMrh](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.urspi.uz/user_files/user_1/Ilmiy%2520kengash/Jismoniy%2520madaniyat.%2520Ilmiy-amaliy%2520anjuman%2520(3).pdf&ved=2ahUKEwj2ttyZnu2MAxXILBAIHfGrJ0sQFnoECGEQAQ&usg=AOvVaw1hR0US5Y5EDS8NPVaxhMrh)