

**SO'GLOM AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORTNING O'RNI***Ibragimov Muslim Artikmashrabovich**Namangan davlat universiteti tadqiqotchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog'lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni haqida so'z yuritiladi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni har tomonlama barkamol avlod sifatida tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib bormoqda. Xususan, ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning milliy va global miqyosdagi roli, sport orqali tarbiyalanuvchilarning ruhiy va jismoniy salohiyatini rivojlantirish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Ushbu tadqiqotda jismoniy tarbiyaning maktab va oiladagi ahamiyati, davlat siyosatining bu sohadagi ko'magiga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom avlod, jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarzi, tarbiya, davlat siyosati, oilaviy tarbiya, maktab tarbiyasi.

Аннотация В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в воспитании здорового поколения. В настоящее время в процессе формирования здорового образа жизни, воспитания молодежи как всесторонне развитого поколения, значение физической культуры и спорта неуклонно возрастает. В частности, в статье подробно освещается роль физической культуры в национальном и глобальном масштабах, методы развития психического и физического потенциала учащихся посредством спорта. В данном исследовании особое внимание уделяется значимости физической культуры в школе и семье, а также поддержке государства в этой области.

Ключевые слова: здоровое поколение, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, воспитание, государственная политика, семейное воспитание, школьное воспитание.

Abstract This article discusses the role of physical education and sports in raising a healthy generation. Nowadays, the importance of physical education and sports is increasing in the process of shaping a healthy lifestyle and raising young people as comprehensively developed individuals. In particular, the article provides detailed information about the role of physical education at the national and global levels, as well as methods for developing the mental and physical potential of students through sports. This research highlights the importance of physical education in school and family, as well as the support of the state in this area.

Keywords: healthy generation, physical education, sports, healthy lifestyle, education, state policy, family education, school education.

Kirish: Sog'lom avlodni tarbiyalash har qanday davlatning muhim ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Yoshlarga nafaqat ta'lim-tarbiya berish, balki ularning jismoniy va ma'naviy jihatdan rivojlanishi ham davlat siyosatining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya va sport esa ushbu jarayonning eng muhim elementlaridan biridir. Yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishini ta'minlash va kelajakda jamiyatning faol a'zolariga aylantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni katta.

O'zbekistonda bu boradagi ishlar Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahnamoligida yangi bosqichga chiqmoqda. Davlat siyosatining ajralmas qismi sifatida yoshlarga e'tibor qaratilib, ularning jismoniy va ma'naviy barkamolligi yo'nalishida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmush tarzi va sport bilan shug'ullanish davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan strategik maqsadlardan biridir

Jismoniy tarbiya va sportning tarbiyadagi o'rni

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. **2019-yilda "Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi Prezident farmoni qabul qilindi**, bu esa yoshlar tarbiyasida sportning naqadar muhim ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Sog'lom Hayot Tarzini Shakllantirishdagi Sportning Ahamiyati

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni beqiyosdir. **Jismoniy mashg'ulotlar va sport yoshlarning sog'ligini yaxshilash, ularda intizom va mas'uliyat hissini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi**. Yoshlarni erta sportga jalb qilish, ular orasida sog'lom va samarali jamiyat uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy ahamiyati

Jismoniy tarbiya insonning umumiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. U nafaqat jismoniy sog'lomlikni ta'minlaydi, balki insonning irodasini, ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport yosh avlodni tarbiyalashning muhim vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning bu sohadagi tashabbuslari, sport inshootlari va imkoniyatlarining kengaytirilishi jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda katta o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiyaning oiladagi o'rni

Jismoniy tarbiya, avvalo, oilada boshlanadi. Oilada ota-ona bolaga sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va muntazam jismoniy mashqlar qilishni o'rgatishi lozim. Ayniqsa, o'smirlik davrida farzandlarning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy sport tadbirlari

va ota-onalarning farzandlari bilan birga shug'ullanishi jismoniy tarbiyaning muhim qismidir.¹

Jismoniy tarbiya va sportning sog'liqni saqlashdagi o'rni

Jismoniy tarbiya va sport inson organizmining tabiiy ehtiyojlarini qondirish, sog'lig'ini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olishda muhim o'rin tutadi. O'zbekiston sharoitida bu ayniqsa dolzarb masala bo'lib, zamonaviy hayot tarzida yuzaga kelayotgan passiv turmush tarzining oqibatlari bilan kurashish zarurati ortib bormoqda.

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha ko'plab davlat dasturlari qabul qilingan. Masalan, "**Salomatlik - 2022**" dasturi doirasida aholining keng qatlamlari, jumladan, yoshlar orasida jismoniy mashg'ulotlar va sportning ommalashuvi uchun ko'plab sport inshootlari qurildi, yangi sport dasturlari ishlab chiqildi. Bu esa aholining umumiy salomatligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.²

Sog'lom hayot tarzini shakllantirishdagi sportning ahamiyati

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning tutgan o'rni beqiyos. Jismoniy mashg'ulotlar muntazam amalga oshirilsa, inson nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham barqaror bo'ladi. Yoshlarni erta sportga jalb qilish, ularda intizom va mas'uliyat hissini shakllantirish kelgusida sog'lom va samarali jamiyat uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Zamonaviy sport va uning yoshlar tarbiyasiga ta'siri

Zamonaviy sport turlari yoshlarning salomatligini mustahkamlash va ularni kelajakdagi hayotiy muammolarni muvaffaqiyatli yengib o'tishlariga tayyorlaydi. Ayniqsa, yengil atletika, suzish, futbol kabi ommaviy sport turlari bolalar va o'smirlar orasida katta qiziqish uyg'otadi. Bu sport turlari nafaqat sog'likni yaxshilash, balki jamoaviy ishlash, o'zaro yordam va o'zini boshqara olish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi

Sog'lom avlod shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy roli

Sport yoshlar orasida nafaqat jismoniy barkamollikka erishishning vositasi, balki ijtimoiy hayotga faol ishtirok etishning, o'zini o'zi anglashning, ijtimoiy muammolarga yechim topishga o'rganishning muhim manbasi hamdir. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni ijtimoiylashuv jarayonida muhim rol o'ynaydi. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining olib borilishi nafaqat sog'lom tana, balki kuchli iroda, maqsadga intilish va tartib-intizomni shakllantiradi.

Maktab va jismoniy tarbiya

¹ Xonov Z. "Sportning yosh avlod tarbiyasidagi o'rni." Samarqand, 2020.

² Ergashov U. "Sog'lom avlod tarbiyasida sportning roli." Toshkent, 2021.

Maktab ta'limi doirasida jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilar jismoniy sog'lomlik, sport madaniyati va to'g'ri turmush tarzini shakllantiradilar. Maktablarda sportning turli turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etilishi o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida faqatgina jismoniy ko'nikmalar emas, balki ijtimoiy jihatdan foydali xulq-atvor shakllantiriladi. Sport jamoada ishlashni o'rgatadi, liderlik qobiliyatini rivojlantiradi va tanqidiy fikrlashni kuchaytiradi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning huquqiy asoslari

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanadi. **O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni** va boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda davlat organlarining faoliyatini tartibga soladi [4].

Bundan tashqari, davlat tomonidan har yili o'tkaziladigan turli sport musobaqalari, jumladan, "Universiada", "Barkamol avlod" kabi musobaqalar yoshlarni sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga, ularning sport orqali salomatliklarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu tadbirlar orqali nafaqat jismoniy rivojlanish, balki yoshlar orasida vatanparvarlik, birdamlik va sog'lom raqobat muhitini shakllantirishga erishiladi.³

O'zbekiston sportining rivojlanishi va uning xalqaro maydondagi o'rni

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan buyon mamlakatda sport sohasida katta yutuqlarga erishildi. Bugungi kunda o'zbekistonlik sportchilar xalqaro maydonlarda katta natijalarga erishib, yurtimiz sha'nini munosib himoya qilmoqdalar. Bu jarayon yoshlarga katta motivatsiya berib, ularni sport bilan muntazam shug'ullanishga undaydi.

Ayniqsa, O'zbekiston sportchilarining **Tokyo-2020 Olimpiya o'yinlaridagi** yutuqlari yoshlar o'rtasida sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni yanada oshirdi. Shu bilan birga, yurtimizda sport turlari bo'yicha turli xalqaro musobaqalar o'tkazilishi va O'zbekiston sportchilari o'zlarining yuqori darajadagi natijalari bilan sportni rivojlantirishda katta hissa qo'shmoqda.

Sport va Ta'lim Muassasalaridagi Roli

Maktab, kollej va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari va sport musobaqalari yoshlarning rivojlanishida katta rol o'ynaydi. **Maktablarda jismoniy tarbiya darslarini muntazam olib borish, sport musobaqalarini tashkil etish va yoshlarni sport bilan shug'ullanishga undash muhim ahamiyatga ega.** Shu bilan birga, ta'lim muassasalarida sport klublari va to'garaklarini tashkil etish yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni faol hayot tarziga jalb etadi.

³ Karimov, I. (2014). "Sog'lom avlod tarbiyasi: Jismoniy tarbiya va sportning o'rni". Tashkent: Fan va Texnologiya.

Zamonaviy Sportning Yoshlar Tarbiyasidagi O'rni

Zamonaviy sport turlari yoshlarning salomatligini yaxshilash va ularni kelajakdagi hayotiy muammolarni muvaffaqiyatli yengib o'tishga tayyorlaydi. **Zamonaviy sport turlari, masalan, yengil atletika, suzish, futbol, basketbol va boshqalar yoshlar orasida keng tarqalgan.** Bu sport turlari nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Zamonaviy sport musobaqalari yoshlar uchun katta ilhom manbai bo'lib xizmat qiladi. **Xalqaro sport musobaqalari, olimpiya o'yinlari va boshqa turnirlar yoshlarga yangi imkoniyatlar yaratib, ularning kelajakdagi sportchi bo'lishga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi** ⁴

Jismoniy tarbiyaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bugungi kunning eng muhim masalalaridan biridir. Global miqyosda harakat yetishmasligi va nafaol turmush tarzi sog'liqni saqlash tizimiga katta xavf tug'dirmoqda. Shunday sharoitda jismoniy tarbiya va sport salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, kasalliklarning oldini olishda asosiy rol o'ynaydi. Yoshlar orasida muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy jihatdan sog'lom bo'lishiga, balki ruhiy va ma'naviy rivojlanishiga ham hissa qo'shadi.

Davlat siyosatida jismoniy tarbiya va sport

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ajralmas qismi sifatida rivojlanib kelmoqda. Xususan, 2020-yilda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qonun mazkur sohani yanada rivojlantirish uchun huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Shuningdek, "Yoshlar – kelajagimiz" davlat dasturi doirasida sport infratuzilmasining kengayishi, yoshlarning sport bilan shug'ullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratildi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport sog'lom avlod tarbiyasida asosiy omil hisoblanadi. Ularning yoshlarni sog'lom, baquvvat va ma'naviy yetuk insonlar sifatida shakllantirishdagi o'rni beqiyosdir. Davlat tomonidan sport va jismoniy tarbiyaga qaratilayotgan e'tibor yosh avlodning kelajagini mustahkamlashga qaratilgan yuksak maqsadlarga xizmat qilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi" farmoni. Tashkent, 2019
2. Karimov, I. (2014). "Sog'lom avlod tarbiyasi: Jismoniy tarbiya va sportning o'rni". Tashkent: Fan va Texnologiya.
3. Ergashov U. "Sog'lom avlod tarbiyasida sportning roli." Toshkent, 2021.

⁴ Rasulov, N. (2022). "Zamonaviy sport va uning yoshlar tarbiyasiga ta'siri". Tashkent: Ma'naviyat

4. Rasulov, N. (2022). “Zamonaviy sport va uning yoshlar tarbiyasiga ta’siri”. Tashkent: Ma’naviyat
5. Xonov Z. "Sportning yosh avlod tarbiyasidagi o‘rni." Samarqand, 2020.

