

**SOG’LOM TURMUSH TARZIGA JISMONIY TARBIYANING
AHAMIYATI**

Abdullayev Farhod Dilshodbekovich

Annotatsiya: *Maqolada sog’lom hayot tarzi ko’nikmalarini shakllantirish, yoshlarda salomatlik va jismoniy yetuklikni asrash va yaxshilashda jismoniy tarbiyaining ahamiyati haqida yoritilgan*

Аннотация: *Статья посвящена формированию навыков здорового образа жизни, важности физического воспитания в области здоровья молодежи и физической подготовки.*

Abstract: *The article deals with the formation of healthy lifestyle skills, the importance of physical education in youth health and physical fitness.*

○ Yurtimizdata’lim-tarbiyaga xususan sportgabo’lgan e’tibor yanada kuchayganini joylarda qadrostlagan sport inshootlari: sport komplekslari, o’yinmaydonlari, suzishhavzalari va boshqa turlixil yoshlarimizni sport bilan muntazam shug’illanishi uchun keng imkoniyatlar eshigini ochib beruvchi sport majmualari misolida ko’rishimiz mumkin. Islohotlar barcha sohalarida shuningdek, sport sohasida ham shiddat bilan rivojlanmoqda. Sog’lom hayot tarzi ko’nikmalarini shakllantirish, yoshlarda salomatlik vajismoniy yetuklikni asrash va yaxshilashda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati judakatta. Jismoniy yetuklikka intilish, insonni turli hayotiy sharoitlarga optimal moslashishi, faol ijodiy turmush, o’quv va kelajakdagi mehnat faoliyati, hayotdagi o’rnining manbasi hisoblanuvchi jismoniy holati, jismoniy va funktsional tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini yaxshilovchi omildir. Sog’lom turmush tarzida birinchi navbatda bolalarning sog’ligi muhim ro’l o’ynaydi. Faol ijodiy turmush, o’quv va kelajakdagi mehnat faoliyati, sog’lom turmush tarzi uchun asosiy manbaa bo’lib xizmat qiladi. Sog’lom turmush tarzi bu keng tushuncha bo’lib, u o’z ichiga gigiyena talablariga rioya etish, ratsional to’g’ri ovqatlanish, kun tartibi, badan tarbiya bilan shug’illanish, o’z vaqtidagi meyoriy uyqu, jismoniy va aqliy mehnat mutanosibliigi kabi kundalik hayotimizni tashkil qiluvchi jarayonlarni bir-biriga uzviy bog’liq holda qamrab oladi. Jismoniy tarbiya ham ana shu jarayonlardan biri hisoblanib, u sog’lom turmush tarzida katta ahamiyatga ega. Masalan, ertalabki badan tarbiya insonga butun kun davomida ruhiy va jismoniy tetiklik va a’lo kayfiyat baxsh etadi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom hayot tarzini olib borishning natijasi bo'lib, o'quv va mehnat faoliyati unumdorligining asosidir.

Salomatlikni mustahkamlash, o'quv jarayoni unumdorligini oshirish, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantirishdir. Ijtimoiy-kasbiy vazifalarini bajarish ularning jismoniy yetukligi, gavda tuzilishi, jismoniy tayyorgarligi, salomatligining ahvoli, ishga layoqatligiga bog'liq bo'ladi. Mustahkam salomatlik – jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom hayot tarzini olib borishning natijasi bo'lib, o'quv va mehnat faoliyati unumdorligini oshirishdir.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida har tomonlama ta'lim

tarbiyaviy ta'sir kuchiga ega. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir.

Sog'lomlashtiruvchi profilaktik ta'lim - bu turli kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va ko'nikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinishi lozim bo'lgan ta'lim vazifalari hayotiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga o'rgatish va sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. SHuningdek, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini o'rganish ham ta'lim vazifalaridan biri hisoblanadi..

Salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshi imunitetini oshirish bu talimning sog'lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi pedagogik printsiplari talablariga rioya qilishga bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq muhim masala hal etiladi.

Sog'lom turmush tarzi bu keng tushuncha bo'lib, u o'z ichiga gigiyena talablariga rioya etish, ratsional to'g'ri ovqatlanish, kun tartibi, badan tarbiya bilan shug'ullanish, o'z vaqtidagi meyoriy uyqu, jismoniy va aqliy mehnat mutanosibligi kabi kundalik hayotimizni tashkil qiluvchi jarayonlarni bir-biriga uzviy bog'liq holda qamrab oladi. Jismoniy tarbiya ham ana shu jarayonlardan biri hisoblanib, u sog'lom turmush tarzida katta ahamiyatga ega. Masalan, ertalabki badan tarbiya insonga butun kun davomida ruhiy va jismoniy tetiklik va a'lo kayfiyat baxsh etadi.

Jismoniy tarbiya deganda albatta, turli sport o'yinlari hayolimizdan o'tadi. Har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlari bor. Bu o'rinda turli qiziqarli faktlarni keltirib o'tmoqchimiz.

Jismoniy tarbiya -ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog'lom hayot tarziga yo'naltirish bilan bir qatorda insonni ruhan va ma'nan yetuklikka chorlovchi tarbiya yo'lidir. Chunki tanamizni jismoniy mashg'ulotlar bilan chiniqtirar ekanmiz, bu orqali ruhimizda chidam , bardosh, iroda, mardlik, jasurlik, jasorat, ishtiyoq kabi hislarni shakllantiradi, ma'nan yetuk, ruhan pok fikrlashga undaydi . Zero, dono xalqimiz : “sog' tanda sog'lom fikr” - deb, bejiz aytmagan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida”gi 2020 yil 24 yanvardagi PF -5924 – sonli farmoni.
2. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017.
- 3 Maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida o'smirlarning sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish: ped.f.....diss. aforefarati.Toshkent, 2001.
- 4 Raxmonov A. Sog'lom turmush tarzi tarbiya vositasi. – T.: «Fan texnologiya», 2012.
- 5 SHaripova D.J. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. – F .:2010.