



SPORT VA JISMONIY TARBIYADA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DOLZARBLIGI

Sharafova Shaxnoza Sharafovna

Toshkent Davlat sharqshunoslik universiteti

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6758105>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmun mohiyati, maqsad, vazifalari hamda jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi, ahamiyati uning bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy sog'lomlashtirish funksiyalari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: profilaktika, individualizatsiya, optimallashtirish, rekreatsion.

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng barcha sohalarda har tamonlama yuksalish yuz berayotganini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy extiyojlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy- axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, aholini jismoniy tarbiya va sport bilan keng jalb etishni keng jalb etishni ta'minlashga yo'naltirishda yurtboshimiz tomonidan bir qancha qarorlar va farmonlar ishlab chiqildi.

2018 yil 28 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy majlisga murojaatnomasida "...jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifadir. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab quvvatlashga bundan buyon ham kata ahamiyat beramiz". Oxirgi yillarda Respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalardan biri ommoviy sportni rivojlantirish masalasi turadi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarlarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ga muvofiq, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va mehr muhabbatini singdirishining g'oyat muhim sharti ommoviy sportni rivojlantirishdir." Bundan



tashqari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport mutaxassislarining, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi har tamonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlashning garovidir.

Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslahsadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan birligida kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shahsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir. Bu yo'lda ta'lim va tarbiya berish barobarida o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz kerak.

Maqsad. Mavzuga ko'ra, jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi va ahamiyati borasida sog'lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan. Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog'lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog'lomlashtirish funksiyalarini bajaradi.

Sog'lomlashtirish texnologiyasi - tibbiy-pedagogik va ijtimoiy toifadagi fan bo'lib, ham jismonan, ham ruxan sog'lom bo'lgan millat namoyondasini tarbiyalash va takomillashtirish borasidagi zarur omillarni va uslublarni o'rganib, ularni turmushga tadbiq etish kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladi. Sog'lomlashtirishning asl maqsadi ma'yan shaxsning salomatligini nazorat qilish va ta'minlash orqali oilaning, jamiyatning, millatning va davlatning mustaxkam bo'lishiga asos yaratishdir.

Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shubhasiz, salomatlik insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o'zini o'zi anglashining asosidir.

Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil

etilgan faoliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarning asosiy maqsadlaridan biri har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatlarini mustaxkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish va har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom turmush" tarzini yaratishligi hamda sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish, salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga da'vat etishdan iborat.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos xususiyati - yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmi.

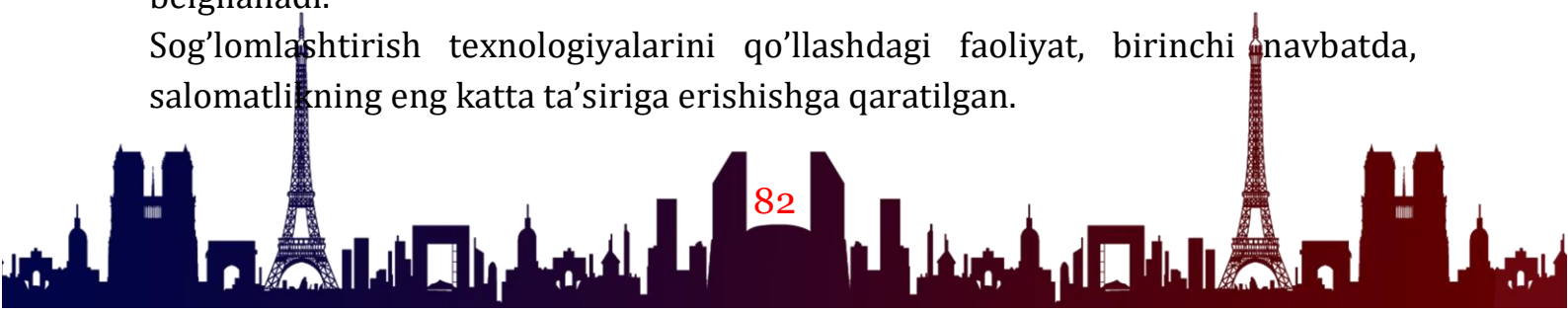
Sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir turi sifatida ularning maqsadi va vazifalari mavjud. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdan maqsad aholini yaxshilashdir. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llash maqsadlari esa:

- Tananing funksional qobiliyatini oshirish;
- Kasalliklar profilaktikasi;
- Vosita rejimini optimallashtirish;
- Faol dam olish tufayli charchoqni kamaytirish;
- JSST tavsiyalari asosida sog'lomlashtirish sinflarida optimal o'quv yuklarini individualizatsiya qilish;
- Yomon axloqlarga qarshi kurashda mashqdan foydalanish;
- Turli yoshdagi, jinsiy va sog'liqni saqlash ahvoli, shu jumladan, nogiron kishilarning faol jismoniy tarbiya va sog'lik sinflariga jalb qilinishi;
- Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish;
- Professional ahamiyatga ega bo'lgan ish faoliyatini rivojlantirish.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarining tarkibiy qismlariga muvofiq, inson faoliyati natijasida va mavzu qiymatlari majmui sifatida insonning faoliyat turi sifatida qaralishi mumkin.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari bir turdagi faoliyat sifatida qulay organizatsiya harakatlarini, shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bilan bog'liq faoliyatni tavsiflaydi. Shu bilan birga sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir xil faoliyat turi sifatida sog'lomlashtirish samaradorligini shakllantirish modeli belgilanadi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdagi faoliyat, birinchi navbatda, salomatlikning eng katta ta'siriga erishishga qaratilgan.



Sog'lomlashtirish texnologiyalari ob'ektiv qiymatlar sifatida jismoniy va rekreatsion faoliyatning zarur samaradorligini ta'minlash uchun yaratilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlardir. Bu borada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmuni insonning harakatga bo'lgan ehtiyojiga va faol dam olishga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bog'liq.

Ushbu ehtiyojlarning to'liq amalga oshirilishi, oxir-oqibat, salomatlikni saqlash, yuqori samaradorlik va ish sharoitida ham insonning samarali hayotiy faoliyatini ta'minlaydi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari sohasida jismoniy tarbiya, tibbiyot, psixologiya va boshqa sohalardagi ilm-fanning turli sohalaridan amaliy bilimlar tizimi muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushnchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb fazifalaridandir.

References:

1. Sayyora Iskandarova, Ilhom Boynazarov "Improvement of the Algorithm for Nonlinear Adaptive Image Contrast Enhancement Based on the Theory of Fuzzy Sets" // 2021 International Conference on Information Science and Communications Technologies (ICISCT).1-3pp.

URL: <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9670177>

DOI - 10.1109/ICISCT52966.2021.9670177

2. D. T. Muhamadiyeva, S.N. Iskandarova "FUZZY ALGORITHM FOR ADAPTIVE IMAGE CONTRAST INCREASING" // Turkish Journal of Computer and Mathematics Education Vol.12 No.10(2021), 5042-5045.

URL:

<https://www.turcomat.org/index.php/turkbilmat/article/view/5278/4415>



DOI - <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i10.5278>

3. D. T. Muhamadiyeva, S.N. Iskandarova “Algorithm For Nonlinear Transformations Of Local Contrasts” // Turkish Journal of Computer and Mathematics Education Vol.12 No.10(2021), 5032-5036.

URL: www.turcomat.org/index.php/turkbilmat/article/view/5276

DOI: <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i10.5276>

4. Iskandarova Sayyora Nurmamatovna “To recognize the manuscript texts of Arabic letters in ancient Uzbek script” // World scientific news an international scientific journal. –Polsha, 2019. Vol.115. –P.160-173.

URL: www.bibliotekanauki.pl/articles/1076553

5. Iskandarova S.N. Automatic recognition for printed text in Arabic//Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems. –USA, 2018. Vol. 10, special issue 14. –P. 1831-1837

URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=41810076

6. Iskandarova Sayyora Nurmamatovna “Cyrillic alphabet letters identification with the help of artificial neurons”, Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR): 2018, Volume : 7, Issue : 11 pp (82- 91), Online ISSN : 2278-4853.

URL:www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ajmr&volume=7&issue=11&article=008

