



THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY AND PUBLIC SPORTS IN MAINTAINING AND STRENGTHENING PUBLIC HEALTH

Karimbaev Shakhrambay Dekhkanbaevich¹

Tashkent Medical Academy

KEYWORDS

Assessment of population health indicators, physical activity among the population, types of public sports games and socio-hygienic and sanitary-statistical methods

ABSTRACT

After Uzbekistan gained independence, radical changes took place in various sectors of the national economy. Reforms were also carried out in the healthcare system. From the early days of our independence, the leadership of our Republic paid great attention to the development of physical education and sports among the population of our country, and today this issue is considered one of the main activities aimed at the health of the population at the level of state policy. Our goal is to show the medical and social importance of physical activity and mass sports in maintaining and strengthening the health of all residents of the Republic of Uzbekistan.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.7468169

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Associate Professor of the Department of Public Health and Management, Tashkent Medical Academy, UZB

ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ САҚЛАШ ВА УНИ МУСТАҲҚАМЛАШДАГИ ЎРНИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Аҳоли саломатлигига баҳо берувчи кўрсаткичлар, аҳоли орасидаги жисмоний фаоллик, оммавий спорт ўйинларининг турлари ва ижтимоий- гигиеник ва санитария- статистик усулларга баҳо бериш

АННОТАЦИЯ

Ўзбекистон Мустақилликка эришганидан сўнг халқ хўжалигининг турли соҳаларида тубдан ўзгаришлар юз берди. Шу жумладан соғлиқни сақлаш тизимида ҳам ислохотлар ўтказилди. Мустақиллигимизнинг дастлабки даврларданоқ мамлакатимиз аҳолиси орасида Республикамиз раҳбарияти томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта эътибор қаратилди ва hozirgi кунда бу масала давлат сиёсати даражасидаги аҳолини соғломлаштиришга йўналтирилган асосий тадбирлардан бири ҳисобланади. Бизнинг мақсадимиз Ўзбекистон Республикасида истиқомад қилувчи барча аҳолининг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда жисмоний фаоллик ва оммавий спортнинг тутган ўрнини тиббий- ижтимоий аҳамиятини кўрсатишдан иборатдир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099 -сонли Фармонида “Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқорада касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш каби вазифалар алоҳида кўрсатиб ўтилган. Бизнинг асосий мақсадимиз Ўзбекистон Республикасида истиқомад қилувчи аҳолининг саломатлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлашда жисмоний фаоллик ва оммавий спортнинг тутган ўрнини тиббий-ижтимоий аҳамиятини кўрсатишдан иборат.

Мамлакатимиз мустақилликка эришган дастлабки даврларданоқ жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилди ва бу масала бугун ҳам давлат сиёсати даражасидаги аҳолини соғломлаштиришга йўналтирилган асосий тадбирлардан бири ҳисобланади. Ёшларда жисмоний фаоллик ва оммавий спортга нисбатан доимий кўникма ҳосил қилиш психологиясининг шакллантиришни даставвал оиладан бошлаш яхши самара беради. Оилада фарзанд дунёга келган биринчи кундаёқ жисмоний фаоллик ва аммавий спортнинг элементларини қўллаган ҳолда унинг ёшига мос жисмоний машқларни онгига сингдириб бориш зарур. Ота-онанинг спорт билан шуғулланиши оилада болаларнинг мунтазам спорт билан шуғулланишини таъминловчи асосий омиллардан бири ва бу бугун ўзининг амалий исботини тўла топган психологик

жараёндир. Жисмоний фаоллик ва оммавий спорт масаласида ёшликда олинган ҳар қандай турдаги билим, малака ва кўникманинг яшовчанлиги турғун бўлади ва бу бола онгида биз фикр юритаётган ҳолатни таъминловчи ва энг асосий ҳаракатлантирувчи куч бўлиб сақланиб қолади. Шу билан бирга, болада ҳали турғун бир мустақил психологик ҳолат шаклланмаган бир пайтда, унинг қарашларини ҳар хил бошқа салбий томонга ўзгартириб юбориш ҳам нисбатан осон кечадиган жараён эканлигини унутмаслик керак. Бу жараённи англаб олиш унчалик қийин эмас ва бу ҳолат қуйидагиларда намоён бўлиши мумкин: Болада айнан у қизиқиб шуғулланаётган жисмоний машқ ва спорт ўйинларига нисбатан беэътиборлик пайдо бўла бошлайди. Унинг юриш туришида, кундалик ҳаёт тизими тартибида, овқатланишида, дам олишида тартибсиз ҳолатлар секин-аста шаклланади. Демак, катталарнинг вазифаси ана шу психологик ҳолатни ўрганиш, таҳлил қилиш ва унинг салбий оқибатларини болага хотиржам, батафсил, шошмасдан барча далил ва исботлар билан тушунтириш ҳисобланади. Акс ҳолда, бу салбий ҳолатлар айниқса балоғат ёшида тез ривожланиб турғун салбий одатга айланиб қолади. Болаларда жисмоний маданият ва спортга қизиқтиришни таъминловчи психологик мотивациялардан бири -бу уларнинг кичкинагина бўлсада қўлга киритган муваффақиятини эътироф этиш, маънавий ва керак бўлса моддий рағбатлантириш. Боланинг ёши, жинси ва соғлиқ даражасини ва энг асосийси, унинг қизиқишини инобатга олган ҳолда спортнинг махсус турларини тавсия этиш мумкин. Ҳар қандай ҳолатда спортга ижобий муносабатда бўлиш, бу одамнинг биринчи галда жисмоний тарбия ва спортнинг фойдали жиҳатларига нисбатан ўзида шакллантирган психологик ҳолатга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

Бизга маълумки, одамлар ўзлари амалга ошириши зарур бўлган ёки амалга ошираётган фаолият турини у ўз онги, тафаккур маҳсули ва айни пайтда амалга ошириши зарур бўлган фаолият турининг мазмун-моҳияти, аҳамияти, ўзи ва атрофдагилар учун манфаатини психологик нуқтаи назардан англаб, тўғри психологик ҳолат берган ҳолда амалга оширади. Шу тарзда у ёки бу фаолият учун ижобий психологик ҳолат шаклланади. Инсон боласи фаолиятига нисбатан кўзлаган мақсадларига ўз ички ижобий ижтимоий санкцияси орқали, яъни назорати туфайлигина эришади. Бу оддий тилда тушунтирилса, инсон ўз-ўзига бирон бир фаолиятни бажаришга буйруқ бериши, психологларнинг тили билан айтганда ички овозга қулоқ солиши ва уни ҳар қандай ҳолатда имконият топиб бажариши назарда тутилади. Ушбу психологик таҳлилдан хулоса шуки, одам боласи ҳар қайси фаолият турини, шу жумладан жисмоний маданият ва спорт тадбирларини ҳам ўз онгининг ижобий маҳсули сифатида амалга оширади. Бунинг учун бола онгига ёшлигидан бошлаб жисмоний тарбия ва спортнинг инсон ва унинг соғлиги учун нечоғлик зарур эканлигини, биринчи галда ота-она, оиланинг бошқа аъзолари, атрофдаги яқин кишилар, ўқув муассасаларидаги таълим-тарбияга масъул ходимлар биргаликда сингдириб боришлари зарур. Болаларда жисмоний маданият ва спортга қизиқиш

психологиясининг тўғри шаклланишига яна сезиларли даражада таъсир қилувчи асосий омиллардан бири - бу уларга жисмоний машқлар ва спорт ўйинлари билан шуғулланиш учун яратилиб берилган имкониятлар ҳисобланади. Айнан жамиятимизда жисмоний маданият ва спортга бўлган ижобий муносабатлар, ёшларимизга яратилиб берилаётган кенг имкониятлар маҳсули десак муболаға қилмаган бўламиз. Ишонч ва ғурур билан айтиш мумкинки, жамиятимизда бутун аҳоли ва айниқса ёшлар орасида жисмоний маданият ва спортга катта қизиқиш ва мустаҳкам ишончга асосланган ижобий психологик ҳолат шаклланди ва бу келгусида мамлакатимиз мавқеини кўтаришда ва энг асосийси аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашда, жамиятимизда ҳар тамонлама баркамол авлодни шакллантиришда ҳаракатлантирувчи куч бўлиб хизмат қилади. Маълумки, инсон бирон-бир фаолиятни бажаришда ва унинг ижобий натижа бериши, биринчи галда айнан ўша инсоннинг руҳиятига, руҳий ҳолатига ҳам боғлиқ бўлишини унутмаслик керак. Барча соҳада ҳам, шу жумладан жисмоний тарбия ва спортда ҳам руҳий кўтаринкиликнинг аҳамияти беқиёс. Катта-катта спорт мусабакаларида жисмоний етуклик билан бир қаторда руҳий тетиклик ва тўғри йўналтирилган психологик ҳолати ҳам катта аҳамият касб этади. Шунини алоҳида таъқидлаш керакки, инсон саломатлигини аниқловчи омиллардан бири бу жисмоний ривожланганлик даражаси. Демак, саломатлик ва спорт бу иккита бир-бирини тўлдирувчи жараён саналади. Аммо, бу инсоннинг соғлиғи рисоладагидек бўлмаса спорт билан шуғулланмаслиги керак дегани эмас. Бизга маълумки, дунёда, шунингдек мамлакатимизда ҳам соғлиғи унчалик яхши бўлмаган, ҳатто ногиронлардан ҳам катта спортчилар, мамлакат ва жаҳон чемпионлари бор. Кўриниб турибдики, ҳар қандай ҳолатда одамнинг жисмоний фаоллиги ва спортга бўлган ижобий муносабати биринчи галда унинг шу фаолиятга йўналтирилган психологик ҳолатга ва хохишига кўп жиҳатдан боғлиқ. Демак, ҳатто боланинг соғлиғини ҳисобга олган ҳолда, унинг имкониятларидан келиб чиқиб, шифокорлар хулосасига таянган ҳолда жисмоний тарбия ва спортнинг бирон-бир тури билан шуғулланса мақсадга мувофиқ бўлади.

Ёшларимизнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари учун биринчи галда қизиқиш, фаоллик, чидам ва бардош, журъат ва энг асосийси олдига қўйилган мақсадга эришиш учун метиндек ирода каби хусусиятлар мужассамлашган бўлиши керак.

Бола бажариши лозим бўлган тадбирни амалга ошириш учун олдин таъкидлаганимиздек ўзига тўғри ва қатъий руҳий ҳолат бериб билиши керак ва бу жараёнинг биринчи босқичи бўлса, унинг иккинчи энг асосий босқичи, у ўзининг ички ижтимоий санкцияси ёрдамида ана шу ишни амалга ошириши керак. Бунинг учун у ўз тинчлигидан, роҳат-фароғатидан, вақт ва айрим ҳолларда маълум миқдордаги моддий манфатларидан ҳам воз кечишга тўғри келади. Агар болада ёшлиқдан дангасалик, қатиятсизлик, бирон-бир қийин ишга нисбатан

журъатсизлик, ялқовлик каби аломатлар онгига синган бўлса, бундай шахслар ўз-ўзига бирор тадбирни буюриб, уни бажаришни эплай олмайдилар. Негаки, улар мазкур тадбирнинг моҳиятини, тиббий-гигиеник аҳамиятини юзаки биладилар ва унинг соғлиқни мустаҳкамлашга нисбатан ижобий таъсирини англамаган бўладилар. Боланинг ёшлиқдан жисмоний тарбия ва спорт билан яқин бўлишини тўғри шакллантириш учун оилада қуйидаги тарбия элементлари мужассамлашган булиши лозим: биринчидан, бола туғилиб ўсиб улғаяётган оила аъзолари, айниқса ота-онаси спортга қизиқишлари керак; иккинчидан, оилада жисмоний тарбия ва спорт, унинг инсон саломатлигига ижобий таъсирлари тўғрисида кўпроқ суҳбатлар ўтказиб туришлари лозим; учинчидан, оилада спортнинг асосий турлари билан шуғулланиш учун мавжуд имкониятлардан келиб чиқиб ҳеч бўлмаганда энг кам шароит яратилган бўлиши керак; тўртинчидан, оилада оилавий спорт мусобақаларини мунтазам ўтказиб туриш керак; бешинчидан, оилада ҳар бир фарзанднинг соғлиқ даражасига қараб, жисмоний фаоллик ва спортнинг махсус турлари билан шуғулланишга йўналиш ва шароит қилиб бериш керак; олтинчидан, оилада жисмоний маданиятга, спортга, спорт усталарига оид, спортнинг жамиятда ҳамда инсон саломатлигидаги ўрни ва аҳамияти тўғрисида, шунингдек спорт йўналишдаги адабиётларни кўпроқ ўқиш, телекўрсатувларни томоша қилиш, унинг ижобий жиҳатларидан завқланиш каби тадбирлар оила аъзоларининг турмуш тарзидан кенг жой олган бўлиши зарур; еттинчидан, ота-оналар фарзандлари билан саломатлик ва касалликлар, уларни юзага келтирувчи шарт-шароитлар ва салбий омиллар тўғрисида кўпроқ суҳбатлар ўтказишлари ва ўзлари ҳам айтганларига қатъий риоя қилишлари шарт; ва ниҳоят саккизинчидан, ҳар қандай ҳолатда фарзандларнинг жисмоний маданият ва спортдаги муваффақиятларини руҳий, керак бўлса моддий жиҳатдан рағбатлантириш ўз навбатида болада спорт билан доимий яқин бўлиш психологиясини шакллантиради. Демак, болада спортга қизиқиш психологиясини шакллантириш ёшлиқдан оилада бошланса, кейинги барча ижтимоий институтларда бу одат кўп ҳолларда автоматик тарзда давом этади ва кундалик турмуш тарзининг ажралмас бир бўлагига айланади.

Юқорида таъкидланганлардан келиб чиқиб хулоса ўрнида қайд қилиш мумкинки:

- биринчидан, оилада боланинг спортга қизиқиш психологияси ёшлиқдан оилада шакллантирилса, кейинги босқичлардаги барча ижтимоий институтларда бу одат кўп ҳолларда такомиллашади ва автоматик тарзда давом этади ҳамда кундалик турмуш тарзининг ажралмас бир бўлагига айланади;

- иккинчидан, катталар ва болаларнинг ёшлиқдан жисмоний машқлар ва спортнинг бир тури билан мунтазам шуғулланиши кўп жиҳатдан бола улғайиб катта бўлаётган оила ва аҳоли яшайдиган ҳамда фаолият кўрсатаётган жамоаларида спорт билан шуғулланиш учун яратилиб берилган шароитларга боғлиқ бўлади;

- учинчидан, мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш,

биринчи галда оилада ва кейинги ижтимоий институтларда шу йўналишда тушунтириш ишларини танафуссиз амалга ошириш, ҳаракат омилларининг инсон саломатлигига кўрсатадиган ижобий жиҳатларини ёшлар онгига сингдириш, улар орасида жисмоний фаоллик ва спорт йўналишида соғлом ҳаёт тарзининг маънавий асосларини тушунтириб бориш муҳим аҳамият касб этади;

- тўртинчидан инсоннинг мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши кўп жиҳатдан одамнинг айнан шу фаолиятни амалга оширишга тўғри берилган ижтимоий-руҳий ҳолатига бевосита боғлиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099 -сонли фармони, 2020, 30 октябрь.

2. Наваи А. Хамса, Тошкент, Издательство Лит. И искусства, 1986.

3. Файзиев Х.Х. Navbahrgyю.Uz/ tuman-habarlari,2020, 12.