

МАМЛАКАТИМИЗ АҲОЛИСИ ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ҚАРОР ТОПТИРИШ – БУЮК КЕЛАЖАК АСОСИ

Ж.Маманов, Т.Турғунов
ЎзДЖТСУ катта ўқитувчи

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга берилётган эътибор, соғлот турмуш тари асослари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг инсон саломатлиги ва ҳаёти учун аҳамиятли эканлиги хусусидаги мутафаккирларнинг илмий фикрлари асосида таҳлил этилган ва хулоса берилган.

Калит сўз: Аҳоли саломатлиги, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, спорт, оммавий спорт, ижтимоий ҳаёт, Олимпиада ўйинлари, спорт мусобақалари.

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется внимание, уделяемое физической культуре и спорту в нашей стране, основам здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта для здоровья и жизни человека и делается вывод на основе научных мнений мыслителей.

Ключевые слова: Здоровоохранение, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, массовый спорт, общественная жизнь, Олимпийские игры, спортивные соревнования.

ABSTRACT

This article analyzes the attention paid to physical culture and sports in our country, the basics of a healthy lifestyle, the importance of physical culture and sports for human health and life, and draws a conclusion based on the scientific opinions of thinkers.

Keywords: Health care, healthy lifestyle, physical culture, sports, mass sports, public life, Olympic Games, sports competitions.

Ўзбекистон мустақилликка эришгандан кейин мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат аҳамиятига молик вазифа этиб

белгиланди. Ўзбекистон спорти миллий маданиятимизнинг узвий қисми ҳисобланади. У кенг халқ оммасини юксак ахлоқий руҳда тарбиялашда ва саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим воситалардан бири бўлиб қолди. Мамлакатимизда яшовчи халқлар асрлар давомида хилма-хил жисмоний машқлар ва миллий мусобақалар турларини яратдики, бу ўз навбатида ёшларнинг жисмоний ва маънавий тарбиясига жиддий таъсир кўрсатди.

Мамлакатимиз аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мақсадида жисмоний тарбия ва спортни кенг миқёсда ривожлантириш устувор масалалардан бирига айланиб бормоқда. Юртимиз вакилларининг турли халқаро беллашувларда, Олимпиада ўйинлари ва жаҳон биринчилиги мусобақаларида юксак натижаларга эришаётгани, Республикаимизнинг спорт салоҳияти янада ошаётгани, шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида турли мусобақалар ўтказилиши оммалашиб бораётгани айниқса эътиборлидир.

“Жисмоний тарбия ва спорт юртимизнинг ҳар қайси шаҳар ва қишлоқларига, ҳар бир хонадонга кириб боришига эришиш шу асосда ҳаётимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш бизнинг олижаноб орзу-интилишларимизнинг узвий бир қисмига айланиши зарур”[1]– дея таъкидлаган эди биринчи президент И.А. Каримов.

Ҳамма нарса болалиқдан бошланади. Боланинг соғлом бўлиб вояга етиши, иқтидори ва қобилиятини намоён эта олиши орқали жамиятда ўз ўрнига эга бўлиши учун унга бериладиган тарбия ўта муҳим омил ҳисобланади. Халқимизда “Дунё кўрган” деган ибора ишлатилади. Бунинг маъноси кўп мамлакатларда бўлган, ҳар хил халқлар ва миллатлар билан мулоқотда бўлган инсоннинг дунёқараши ва тафаккури бой бўлишини англатади. Замонавий даврда дунё кўришнинг энг самарали усулларида бири спорт мусобақаларида иштирок этишдир. Демак болаларимизни дунё билан танитишимиз учун уларни спорт билан ошно қилишимиз лозим. Буни амалга оширишни бошлаб берган юртбошимиз болалар спортини ривожлантиришни давлат сиёсати даражасига кўтарди. Илгари мактаб, мураббийлар ва соҳа мутахассислари фақат қизиқиши бор боланинг спорт билан шуғулланишига эътибор қаратишган бўлса, бугунги кунда давлат арбобидан бошлаб корхона раҳбаригача, оиладан тортиб маҳаллагача, тадбиркору фермергача, қўйингки, барча болалар спортининг сеҳрли оламида яшамоқда. Қисқа даврда бу борада улкан ишлар қилинди. Бунда албатта жуда кўплаб инсонларнинг машаққатли ва заҳматли меҳнати ётибди.

Платон, деб ёзади Монтен, ўз қарашларида танани жисмоний чиниқтиришга қаратилган машқларга кўпроқ эътибор қаратгандек туюлади. Фикрини давом эттирар экан, Монтен тана ҳали ўзгарувчан пайтида уни барча усуллар билан ҳамма тарзда чиниқтириш керак, дейди. Агар ўсмирнинг иродаси ва диди тарбияланишга мойил бўлса, уни одамларнинг ҳар қандай давраси ва ҳар қандай либосдаги турмуш тарзига ўргатиб бориш зарур, у ўз даврининг одатларига мослашиб борсин. Унинг кўлидан ҳамма нарса, лекин фақат яхши нарсалар келиши керак. Ибн Сино жисмоний машқлар соғлиқни тиклашнинг жуда самарали воситаси, деб ҳисоблаган. Мунтазам равишда, ўз вақтида ва мўтадил тарзда жисмоний машқларни бажариб турадиган одам бирор-бир даволаш муолажасига эҳтиёж сезмайди, машқларни бажаришни ташлаб қўйган одам эса тез ҳансираб қолади, чунки ҳаракатдан воз кечиш натижасида унинг тана аъзолари кучсизлаша боради.[2] Ўзининг шеърӣй шаклда ёзилган машҳур “Тиббиёт ҳақида достон” номли асариди Абу Али ибн Сино ўйқу, тана гигиенаси, ҳаракат ва тек туришни навбатлаштириш, ҳамма нарсада – эйиш-ичишда, гимнастикада мўтадиллик бўлиши кераклиги ҳақида ёзади. [3]

Буюк олим қадимги дунёнинг етук табиблари (Гиппократ, Клавдий, Гален ва бошқалар)ни чуқур ўрганиш ва таҳлил қилиш ҳамда ўз тадқиқотлари ва кузатишларига таяниб, “Тиб қонунлари” номли машҳур асарини ёзган. Мазкур асарни ҳеч шубҳасиз, саломатлик энциклопедияси деб аташ мумкин. Унда баён этилган назарий ва амалий қоидалар бугунги кунда ҳам ўз долзарблигини йўқотмаган. Бугунги кун учун шуниси муҳимки, соғлиқни сақлаш ва қайтаришнинг воситаларини излар экан, Ибн Сино жисмоний тарбиянинг имкониятлари билангина чекланиб қолмайди. Унинг ижодий тафаккури қамрови кенгдир. У жисмоний тарбия борасидаги тор тушунчалар чегарасидан чиқиб, инсоннинг дунёда жисмонан тириклик кечиришининг ҳамма усулларини қамраб олади. Инсон учун зарур бўлган табиий омиллар ҳақида фикр юритар экан, Ибн Сино тоза ҳаво, атроф табиат гўзаллиги, денгиз, тўлқинлар шовқини, жисмоний машқларни сув муолажалари билан қўшиб олиб бориш кабиларга алоҳида урғу беради. У танани чиниқтириш услубига батафсил тўхталади.

Хулоса сифатида юртимизда соғлом турмуш тарзини яратиш, келажагимиз эгалари бўлмиш ёшларини ҳам жисмонан, ҳам маънан етук бўлиб етишишлари мамлакатимизни келгасидаги жаҳон мавдонида ўзини мавқеини янада мастаҳкамлаб боришининг кафолатидир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ: (REFERENCES)

1. И.Каримов “Баркамол авлод орзуси” Т.: “Маънавият” 2003.
2. Рихсиева. Ибн Сина о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека. Ж.Уқитувчи.1981.ст.7
3. 107 Ибн Сина. Поэма о медицине. ст.53.
4. Маманов, Ж. А., & Розиков, Ж. М. (2021). Миллий менталитетнинг ёшлар маданиятига таъсири. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1), 170-178.
5. Маманов, Ж. А. (2018). Ёшлар маънавий маданиятига таъдид ёки мессонерликнинг салбий оқибатлари. ЎЗМУ хабарномаси, 169.
6. Маманов, Ж. А. (2018). МАЪНАВИЙ ТАРБИЯ ТАКОМИЛИДА СПОРТ ВА АХЛОКИЙ МАДАНИЯТНИ УЙФУНЛАШТИРИШ МАСАЛАСИ. Fan-Sportga, (3), 74-78.
7. Маманов, Ж. А., & Хушвақтов, З. Р. (2022). МИЛЛИЙ МЕНТАЛИТЕТ (МЕХАНИЗМИ) ВОСИТАСИДА ЁШЛАР МАЪНАВИЙ МАДАНИЯТИНИ ЮКСАЛТИРИШНИНГ МИЛЛИЙ ВА УМУМИНСОНИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ. Educational Research in Universal Sciences, 1(6), 9-13.
8. Маманов, Ж. А. (2020). Young people are increasing a spiritual culture place of national mentality. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 3203.
9. Маманов, Ж., & Турғунов, Т. (2022). МИЛЛИЙ МЕНТАЛИТЕТ АСОСИДА ЁШЛАР МАДАНИЯТИНИ ЮКСАЛТИРИШНИНГ МИЛЛИЙ ВА УМУМИНСОНИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ. Educational Research in Universal Sciences, 1(7), 520-528.
10. Жумаев У.Х. (2022). ТУРКИСТОНДА МОЛИЯ-КРЕДИТ МУАССАСАЛАРИНИНГ ПАХТАЧИЛИК СОҲАСИДАГИ ФАОЛИЯТИ ТАРИХИДАН. Educational Research in Universal Sciences, 1(6), 4–8.
11. Жумаев, М. Х. (2022). БУХОРО АМИРЛИГИДА ҲУНАРМАНДЧИЛИК ВА ТЎҚИМАЧИЛИКНИ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИДАН. Educational Research in Universal Sciences, 1(6), 14-18.
12. Турдимуратов, Я. А. (2022). КОЧЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО УЗБЕКОВ ЮЖНОГО УЗБЕКИСТАНА В КОНЦЕ XIX–НАЧАЛО XX ВВ. Educational Research in Universal Sciences, 1(7), 546-557.