

*B. Yadgarov (UrDU jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti),
M. Jumaniyazova (UrDU jismoniy madaniyat yo'nalishi magistranti)*
**SOG'LOM TURMUSH TARZI – BARKAMOL AVLOD
SHAKLLANTIRISHNING ASOSI**

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlarida, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da barcha fanlar qatori, jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishga muhim e'tibor qaratilgan. Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiyalarni joriy etish muhim ahamiyatga ega ekan, yoshlarimizning tarbiyasiga, ijtimoiy faoliyatiga, o'z sohasining mutaxassisi bo'lishiga hamda ularning salomatligiga bog'liqdir.

"Sog'lom turmush tarzi barkamol avlod shakllantirishning asosi" mavzusidagi davra suhbatida ham voyaga yetmagan yoshlar orasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarning oldini olish, yoshlarga sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni ommaviy madaniyatning zararli ta'sirlardan himoya qilish, albatta, yoshlarni vatanning munosib farzandlari etib tarbiyalashdan iborat.

Yurtimizda voyaga yetmagan yoshlar orasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarning oldini olish borasida ko'plab ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Yoshlar hayotida sog'lom turmush tarzini yaratishning obyektiv va subyektiv omillari mavjud bo'lib, bunga, birinchidan, ota-ona, din, ijtimoiy muhit, mahalla va ta'lim-tarbiya dargohlarini misol qilib ko'rsatish joizdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'lom avlodni tarbiyalash orzusi ajdodlarimizdan bizga o'tib kelayotgan, qon-qonimizga singib ketgan muqaddas tuyg'udir.

Agar ota-bobolarimizning qadimiy va boy turmush tarzini va oilada tarbiya usulini o'rgatsak, ular nasl-nasab va yetti pushtning tozaligiga katta e'tibor berganiga ishonch hosil qilamiz. Sog'lom avlod g'oyasi, farzandlarimizning ham jismoniy, ham ma'naviy kamoliga xizmat qiladigan ta'lim-tarbiya tizimidir. Yosh avlod tarbiyasi uchun ota-ona, qo'shni, qarindosh-urug', mahalla, jamiyat, davlat barobar mas'uldir. Yosh avlodni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kamol toptirish g'oyat murakkab vazifadir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish inson salomatligini saqlash va mustahkamlash borasida, inson kasallanishining bosh sabablaridan biri sifatida ovqatlanish tartibining buzilishi ko'rsatiladi. Ya'ni, vaqtda ovqatlanmaslik, ko'p och yurish yoki haddan tashqari ko'p ovqat iste'mol qilishdan turli xastaliklar – oshqozon-ichak, yurak-asab, qon-tomir kasalliklari paydo bo'ladi deyiladi. Me'yorida ovqatlanib, sog'lom turmush kechiradigan va muayyan maqsad bilan harakat qilayotgan kishi tanasida qon aylanish yaxshilanadi, natijada tana sog'ligi mustahkamlanadi. "Sog'lom tana sog' fikr", deganlaridek, mehnatsevar va sog'lom kishida nosoz, buzg'unchi fikrlar bo'lmaydi.

Abdurauf Fitrat "Oila" nomli risolasida shunday yozadi: "Bolalarni o'ziga ishongan, kuchli, topqir, chaqqon va aqlli qilib tarbiyalash uchun o'z qadr-qimmatini, sha'nini hurmat qilish ruhini tarbiya qilmoqlikni, shuning bilan birga, yon atrofdagi odamlar bilan hisoblashishni o'rgatmoq kerak. Qayerda oila munosabati kuchli intizomga tayansa, mamlakat va millat ham shuncha kuchli va muntazam bo'ladi. O'zbekiston Prezidenti va hukumati tomonidan "Oila yili" (1998), "Ayollar yili" (1999), "Sog'lom avlod yili" (2000), "Ona va bola yili" (2001), "Mustahkam oila yili" (2012), "Sog'lom bola yili" (2014), "Keksalarni e'zozlash yili" (2015), "Sog'lom ona va bola yili" (2016), "Inson manfaatlari va xalq bilan muloqot" (2017) e'lon qilindi. Bu borada amaliy ishlar sifatida juda ko'p madaniyat, sport tadbirlari hamda "Hech kimga bermaymiz seni, O'zbekiston" mavzusida o'tkazib borilayotgan vatanparvarlik, san'at-sport festivallarini

misol qilib keltirish mumkin. Ushbu misollar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi ma'naviy mu-hitini yaratishning huquqiy bazasini davlatimiz va hukumat tomonidan chiqarilgan farmonlar va qarorlar tashkil etadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sog'lom avlod g'oyasini tatbiq etish orqali mamlakatimizda quyidagi vazifalar bajariladi:

- birinchidan, bu g'oya, avvalo, farzandlarimizning jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol bo'lib yetishishiga yordam beradi;

- ikkinchidan, bu g'oya xar bir fuqaroda vatanparvarlik tuyg'ularining qaror topishiga ko'maklashadi;

- uchinchidan, sog'lom avlod g'oyasi odamlarni hamisha xushyorlikka va ogohlikka undaydi. Ularning zararli g'oyalar ta'siriga tushib qolmasliklariga yordam beradi;

- to'rtinchidan, sog'lom avlod g'oyasi yurtimizning har bir farzandiga faol fuqarolik munosabatlarini shakllantirishga, ularning huquqiy va savodxonligining shakllanishiga, jismoniy jihatdan barkamol bo'lishiga asos bo'ladi.

Shuningdek, sog'lom avlod g'oyasi turli mafkuraviy tahdidlar avj olayotgan ular bizning eng muqaddas g'oyalarimizga va intilishlarimizga xavf solayotgan bir paytda xalqimizni turli mafkuraviy tahdidlardan asrash, jamiyatda mafkuraviy immunitetni hosil qilishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent, O'zDJTI, 2005, 300 b.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. Toshkent, O'zDJTI, 2005, 238 b.

3. Mahkamjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent, "Iqtisod-moliya", 2008, 300 b.

4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent, O'zDJTI, 2005, 171 b.

5. Tulenova X.B., Malinina N.N. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi. TDPU, 2005.

Internet manbalari:

www.ziyounet.uz

www.Uz.edu.uz

www.dissertat.com

www.ta'lim.uz

У.Матназаров (доцент УрГУ), К.Ванаев (магистрант 2-курса)

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Вратарь – наиболее важная фигура в команде. Основные его функции: защита ворот от попадания в них мяча, организация игры защиты и атак своей команды. Вратарь играет в самой напряженной точке перед воротами, прерывая атаку команды соперника, лишая его последней возможности взятия ворот. В этот напряженный момент эмоции игроков накалены до предела. Вратарь должен обладать выдержкой, смелостью, решительностью, уметь мгновенно оценивать игровую ситуацию и принимать правильные решения. Надежность и уверенность игры вратаря влияют на игру его команды. Вратарь, кроме основных приемов полевых игроков, должен владеть специальной техникой игры руками: ловить, отбивать, переводить и вводить мяч в игру. Сложность его техники заключается в овладении и отражении мячей, летящих с большой скоростью и с разной траекторией, что