

## **YOSH AVLODNING SOG‘LOM KELAJAGI UCHUN SPORTGA BO‘LGAN E‘TIBOR**

**Mamajonova Fotima**  
**Andijon davlat universiteti**  
**Tabiiy fanlar fakulteti tyuteri**

**Annotasiya:** Ushbu maqolada yurtimizda yosh avlodning kelajagi uchun sportga qaratilayotgan e‘tibor to‘g‘risida so‘z borgan bo‘lib, ushbu ma‘lumotlar kerakli adabiyotlar yordamida yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** ratsional, jismon, bollar, o‘smirlar, sport, milliy, o‘shish, kelajak, kadr, ko‘rsatkich.

Bugungi kunda bolalarni sog‘lom jismoniy rivojlanishi, o‘quv faoliyati va ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab qolishi, kasalliklarini oldini olish ishlarini tashkil qilish dolzarb muammolaridan biridir [1].

Faol harakat bilan bog‘liq hayot kechirish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish – sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridir. Insonning sog‘lom turmush kechirishida faol harakat, ya‘ni chiniqish asosiy o‘rinni egallaydi.

P.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta‘sirini organizmning tashqi muhit bilan chambarchas bog‘liqligini anglatuvchi ko‘rinish, deb ta‘riflaydi [2].

Shu bois mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnika bazasini rivojlantirish yuzasidan katta ishlar amalga oshirildi. Xususan, Toshkent, Namangan, Jizzax, Farg‘ona, Buxoro, Xorazm, Andijon, Samarqand, Guliston va boshqa shaharlarda xalqaro standartlarga javob beradigan qator sport majmualari qurildi. Toshkent shahridagi “Pahlavon”, Jizzax shahridagi olimpiya zaxiralari kolleji sport majmualari va boshqalar shular jumlasidandir. 2000-yilga kelib mamlakatimizda sport inshootlari soni 7407 taga yetdi yoki 1992-yildagiga nisbatan 19 foizga ko‘paydi. Ularni bunyod etishda, ayniqsa, murakkab sport inshootlari-stadionlar, suzish havzalari 100 taga yoki 87 foizga oshdi. Bundan tashqari, futbol maydonlari soni 2114 taga yoki 37 foizga ko‘paydi. Asosiysi, yangidan barpo etilgan yoki rekonstruksiya yo‘li bilan qayta tiklangan barcha sport sog‘lomlashtirish maskanlari zamonaviy loyihalar, sharqona uslub va yuqori samaradorlik asosida tashkil etilayotgani, barcha sport turlari bo‘yicha texnik malakalarni egallash imkonini beruvchi vositalar bilan jihozlanayotgani tahsinga loyiqdir. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bunday amaliy ishlar yaqin kelajakda yanada natijalar berishi shubhasiz [3].

Jismoniy faoliyat barcha yoshdagi bolalar uchun muhim ahamiyatga ega. Sportga oshno bolalarda immun tizimi, yurak hajmi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi va boshqa bir qator ko‘rsatkichlar yuqori darajada bo‘ladi. Salomatlik uchun jismoniy holatni muntazam saqlash muhimligi isbotlangan. Bu ortiqcha vazni kamaytirish, yurak-qon tomir va metabolik kasalliklarning rivojlanish xavfiga qarshi qulay tuzilmani yaratish, shuningdek, suyak to‘qimasini mustahkamlash hamda depressiya belgilarini kamaytirishga yordam beradi [1].

Sport bilan shug‘ullanadigan bolalar va o‘smirlarda chiniqish, chaqqonlik, epchillik xislatlari oshish bilan birga, ular organizmining biologik xususiyatlari ham jiddiy ravishda o‘zgarib boradi. Bu holat ularda nafaqat organizmning, balki ruhiy-psixologik holatning ham rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa, suzish va badiiy gimnastika kabi keng ommalashgan sport turlari shug‘ullanuvchilar salomatligiga nihoyatda ijobiy ta‘sir qiladi.

O‘rtacha ko‘rsatkichlarga ko‘ra, sport bilan shug‘ullanadigan qizlar (ayniqsa, gimnastikachilar) va o‘g‘il bolalar uchun o‘rtacha vazn-bo‘y indeksi Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti standartlariga to‘la mosdir. Suzish va badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish jinsidan qat’i nazar, barcha yoshdagi bolalarning sog‘lom ulg‘ayishiga yordam beradi [3].

Ushbu maqola yuzasidan xulosa qilib aytishimiz mumkinki, bugungi kunda yurtimizda sport sohasiga katta e‘tibor qaratilmoqda. Ushbu say harakatlarning boisi esa kelajak avlodning sog‘lom va barkamol bo‘lib o‘sib ulg‘ayishini ta‘minlashdan iboratdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

5. Сердюковская Г.Н. Влияние факторов окружающей среды на здоровые подрастающего поколения. М., Педагогика, 1991.
6. D.D.SHARIPOVA, Q.SODIQOV, G.A.SHAXMUROVA, T.L.ARBUSOVA, N.SH.MANNAPOVA. “ VALEOLOGIYA ASOSLARI” «Musiq» nashriyoti Toshkent 2010
7. <https://www.researchgate.net>
8. <https://yuz.uz>