

## O'QUVCHI YOSHLARNI SOG'LIGINI MUSTAXKAMLASHDA ENGIL ATLETIKA SPORT TURINING AXAMIYATI

*Ergashev Erkin G'ulomovich*

*Toshkent viloyati Piskent tumani 26-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

***Annotatsiya:** Maqolada o'quvchi yoshlarni sog'ligini mustaxkamlashda engil atletika sport turining axamiyati. O'quvchi yoshlarni engil atletika mashg'ulotlari orqali sog'lomlashtirish jarayonlari taxlil qilindi.*

***Kalit so'zlar:** Harakatlar strategiyasi, engil atletika, jismoniy tarbiya, yurish, yugurish mashqlari, sog'lom turmush tarzi, ommaviy sport tadbirlari.*

### **KIRISH**

O'zbekiston Respublikasi prezidenti SH.Mirziyoev tashabbusiga ko'ra qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha 2017-2021–yillarga mo'ljallangan Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi farmonning beshta ustuvor yo'nalishidan to'rtinchisi ijtimoiy sohaning rivojlantirilishiga qaratilgan. Unga ko'ra aholi va ayniqsa respublikamizdagi yoshlar qatlami bandligini ta'minlash, yoshlarning sog'lom voyaga etishishlari hamda sport va jismoniy tarbiya masalalari bilan bog'liq chora-tadbirlar ham qamrab olingan va ularni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish haqidagi dolzarb masalalar alohida ta'kidlab o'tilgan. O'zbekiston axolisining 60 % dan ortig'i yoshlar tashkil qilishini inobatga oladigan bo'lsak bu masalaga umummilliy masala sifatida qarash soxa vakillaridan shijoat bilan ishlashni talab etadi. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy, axloqiy barkamollikka erishishning muhim omilidir. Muxtaram prezidentimiz SH.M. Mirziyoev: "Bugun biz yurtimizda keng ko'lamli islohotlar va jadal o'zgarishlarni amalga oshirmoqdamiz. Va bu yo'lda jismoniy sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish bizning ustuvor vazifamiz va biz buning uchun bor kuch va mablag'larimizning safarbar etamiz."

## **MUXOKAMA VA NATIJALAR**

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog‘lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Hozirgi kunda yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo‘lgan etibor kelgusi avlodlarning sog‘lom, barkamol, har tomonlama etuk bo‘lib etishishlarining asosiy mezonidir. Inson tanasini jismonan rivojlantirish uchun to‘g‘ri va meyorida ovqatlanish, dam olishni taminlash, o‘z vaqtida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanib borishi lozim.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino —Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so‘zida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish ekanligini ta’kidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish.

YUrtboshimiz rahnamoligida yosh avlodni har tomonlama sog‘lom qilib voyaga etkazish, ular uchun barcha shart sharoitlarni yaratish hamda zamonaviy sport majmua inshootlari barpo etilishiga alohida etibor qaratilmoqda. SHu bois mamlakatimizda aholi salomatligini yanada mustahkamlash, ayniqsa, yosh avlodning barkamol bo‘lib voyaga etishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilmoqda. Bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari orqali sog‘lomlashtirish, ularni mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o‘rgatish zarur. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi PQL-1211/20 Qarorini ijrosini taminlash maqsadida, barcha korxonalar, tashkilot, talim muassasalarida ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari tashkil qilinib kelmoqda. Ayniqsa, engil atletika sport turini ommalashtirish, aholi ayniqsa, yoshlar o‘rtasida ommaviy marafonlar, estafetalar, ommaviy kross musobaqalari, shuningdek korxonalar va tashkilotlarida “ Besh ming qadam” shiori ostida o‘tkazilayotgan ommaviy tadbirlari, sog‘lom turmush tarzini

targ‘ib qilishda shuningdek, axolini, talim muassasalaridagi o‘quvchi yoshlarni sog‘lomlashtirishga xizmat qilmoqda. Engil atletika mashg‘ulotlariga yoshlarni jalb qilish, uzluksiz ravishda olib borish orqali, ularning jismoniy faolligi samaradorligini oshirish, kutilgan natijalarni beradi. Yoshlarni engil atletika mashg‘ulotlari yordamida sog‘lomlashtirish bilan, ularning jismoniy quvvatini tiklash va bo‘sh vaqtini maroqli o‘tkazish uchungina emas, balki u orqali sog‘lom turmush tarziga amal qilish, ma‘naviy va jismoniy kamolga intilish turli salbiy ta’sirlar va zararli odatlardan xalos bo‘lish kuchli iroda va xarakterni shakllantirish uchun shug‘ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib etadilar.

## **XULOSA**

O‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va manaviy salomatligini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga intilish va engil atletika sport turiga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, yoshlarni jismoniy faolligini rivojlantirishga alohida etibor berish, vatanga sadoqatli barkamol avlodni tarbiyalash, talabalar orasida sportga istedodi bor, layoqatli yoshlarni tanlab olish, ularning qobiliyatini rivojlantirishga ko‘mak berish asosiy maqsadlardan biri bo‘lmog‘i lozim. Ertalabki yurish va yugurish mashqlari bilan muntazam shug‘ullanishga odatlangan yoshlarni, jismoniy fazilatlar rivojlanadi, o‘pkani tiriklik sig‘imi oshadi, jismoniy faolligi taminlanadi, aqliy va ruxiy qobiliyati rivojlanadi, organizmda kasalliklarga qarshi immunitet shakllanadi, yoshlarni bo‘sh vaqtlari mazmunli va samarali tashkil qilinadi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O‘zbekiston Respublikasi SHavkat Mirziyoevning “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni. 7 fevral 2017 yil. .

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan choratadbirlar to‘g‘risida” gi PQL-1211/20 Qarori

3. SH. Mirziyoev. “Niyati ulug‘“ xalqning ishi ham ulug‘“, hayoti yorug‘“ va kelajagi farovon bo‘ladi” Toshkent: “O‘zbekiston” . 2019

4. Mahkamjonov K, Salamov R, Ikramov I, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent: