

**“BESH TASHABBUS OLIMPIADASI” DOIRASIDA
O‘TKAZILAYOTGAN SPORT MUSOBAQALARINING YOSHLAR
O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IBOT QILISHDAGI
AHAMIYATI**

1 Sherboyev Davron Muhammad o‘g‘li, 2 Berdaliyeva Umida Abdujalil qizi

1 Guliston davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va
metodikasi kafedrası o‘qituvchisi,

2 Guliston davlat universiteti, Umumiy tibbiy fanlar kafedrası o‘qituvchisi

1 Email: dsherboev@inbox.ru

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida o‘tkazilayotgan sport musobaqalarining yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish, ularning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishdagi o‘rni va ahamiyati yoritilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Besh tashabbus olimpiadasi, sport, xalqaro musobaqalar, professional sport, chempion, so‘lom turmush tarzi, yoshlar*

**ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, ПРОВОДИМЫХ
В РАМКАХ “ОЛИМПИАДЫ ПЯТИ ИНИЦИАТИВ”, В ПРОПАГАНДЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

1 Шербоев Даврон Мухаммад ўғли, 2 Бердалиева Умида Абдужалил
қизи

1 Гулистанский государственный педагогический институт,
преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

2 Гулистанский государственный университет, Преподаватель кафедры
общемедицинских наук

1 Email: dsherboev@inbox.ru

Аннотация. В данной статье освещается роль и значение спортивных соревнований, проводимых в рамках “Олимпиады пяти инициатив”, в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, в содержательном проведении досуга.

Ключевые слова: Олимпиада пяти инициатив, спорт, международные соревнования, профессиональный спорт, чемпион, здоровый образ жизни, молодежь

THE IMPORTANCE OF SPORTS COMPETITIONS HELD AS PART OF THE FIVE INITIATIVES OLYMPICS IN PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES AMONG YOUNG PEOPLE

1 Sherboev Davron Muhammad o'g'li, 2 Berdalieva Umida Abdujalil qizi

1 Lecturer, Department of Theory and Methodology of Physical Education,
Gulistan State Pedagogical Institute

2 Lecturer at the Department of General Medical Sciences, Gulistan State
University

1 Email: dsheboev@inbox.ru

Annotation. This article highlights the role and significance of sports competitions held within the framework of the Olympics of Five Initiatives in promoting a healthy lifestyle among young people, in the meaningful conduct of leisure time.

Keywords: Olympics five initiatives, sport, international competitions, professional sport, champion, healthy lifestyle, young people

Kirish

Sog'lom avlodni kamolga yetkazish va tarbiyalashning turli yo'l-yo'riqlari, o'ziga hos usullari mavjud. O'quvchilar va talaba yoshlarning darslardan tashqari vaqtlarini mazmunli o'tkazish, badan tarbiyasi va sport bilan shug'ullantirish, turli sport turlariga qiziqtirish va yo'naltirish ota-onalar va murabbiylar oldidagi muxim

vazifalardan hisoblanadi. Yosh avlodni tarbiyalashdagi bu jihatlar davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir. Prezidentimiz bu masalani davr talabi darajasida hal qilishga alohida e'tibor berib, o'quvchilar va talaba yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil etishning, shu jumladan, ommaviy sport va jismoniy tarbiya, turizm, sportning boshqa milliy turlari va shakillarini amaliyotga joriy etish va shular asosida yoshlarimiz o'rtasida keng tashviqot ishlarini olib borishni kun tartibidagi dolzarb masalalar sifatida e'tirof etib o'tadilar[1, 2, 3].

Adabiyotlar tahlili

Ushbu mavzuni yoritishda yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish boyicha bir qator qonun hujjatlar hamda ilmiy-nazariy adabiyotlar o'rganib chiqildi va tahlil qilindi [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Tadqiqot metodologiyasi

Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligi va xarakteriga ijobiy ta'siri hech qachon shubha qilmagan va uzoq vaqtdan beri ilmiy jihatdan isbotlangandir. Faol va sog'lom turmush tarzi har qanday zamonaviy inson hayotining ajralmas qismidir. Bugungi kunda tobora ko'proq odamlar yomon odatlardan voz kechishmoqda va to'g'ri ovqatlanish hamda sportni tanlashmoqda.

Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzining asosi va yoshlar o'rtasida har xil zararli odatlar hamda sog'lik bilan bog'liq bo'lgan muammolaridan yiroq tutishning kalitidir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) bolalar va o'smirlarga kuniga kamida 60 daqiqa, kattalarga esa bir hafta davomida kamida 150 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishni tavsiya qiladi. Ammo 2022 yildagi o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlariga asoslangan hisobotlar shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning 81 foizi va kattalarning 27,5 foizi bu maqsadlarga erisha olmaydi.

Sotsiolog olimlarning tadqiqotlariga ko'ra esa, sport bilan muntazam shug'ullangan yoshlar kelajakda sport bilan shug'illanmaganlarga nisbatan hayot

qiyinchiliklarini 2-3 barobarga yengilroq o'tkazadi. Shuningdek olimlarning katta guruhi jismoniy madaniyat va sportning inson turmush tarziga ta'sirini o'rganib chiqib, insonning shakllanishi va uyg'un rivojlanishi va ta'limiga progressiv ta'sir ko'rsatadigan odamlarning ko'plab muhim ijtimoiy va biologik fazilatlarini yaxshilash to'g'risida ham xulosaga kelishdi. Shu nuqtai-nazardan olib qaraganda jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish dolzarb va nihoyatda muhim masalalardan biridir [6, 7, 8, 10].

Tahlillar va natijalar

Sport har bir mamlakatning xalqaro maydondagi imidjini yuksaltiradigan, kuch-qudratini, yoshlarning salohiyatini ko'z-ko'z qiladigan sohalardan biridir. Bugun davlatimiz e'tibori, shaxsan prezidentimizning qo'llab quvvatlovi bilan, eng nufuzli dunyo darajasidagi sport musobaqalarida natijalarimiz salmog'i ortib bormoqda. Bahodir Jalolov, Muzaffarbek To'raboyev, Nodirbek Abdusattorov, Abbosbek Fayzullayev kabi nafaqat yurtimizda, balki jahonda ham top ro'yxatda bo'lgan sport yulduzlarimiz kashf etildi. Butunjaxon shaxmat olimpiadasi, yosh futbolchilarimizning Osiyo kubogidagi muvaffaqiyati, boks bo'yicha Toshkent mezbonligidagi Jaxon chempionnatidagi erishilgan tarixiy g'alabalar sportimiz xranalogiyasida yangi sahifa bo'ldi.

O'tgan 2023- yilning o'zida atletlarimiz jaxon va qit'a chempionatlari, turli darajadagi xalqaro turnirlarda 1500 dan ziyod medallarni qo'lga kiritdilar. Shundan eng ko'pi 660 tasi oltin medallar ekanligi quvonarli holatdir. Osiyo va Paraosiyo o'yinlaridagi yangi rekordlar chempionlarimizning munosib avlodi kamol topayotganini isbotlab turibdi. Boks, dzyudu, shaxmat, futbol, qilichbozlik kabi sport turlarida shakillangan kuchli maktab, boy tajriba, ommaviylikdan professional sport sari tamoili asosida sportchilarni tayyorlash tizimi, zamonaviy infrotuzulmaviy imkoniyatlarimizni xalqaro sport hamjamiyati tan olayotgani mubolag'a emas.

Bugun O'zbekiston nafaqat mahoratli sportchilar mamlakati, balki eng yirik bellashuvlarni yuqori darajada tashkil etayotgan jaxon sport markazlaridan biridir.

O'tgan mavsumning o'zida dunyo boksining yulduzlari, shaxmat qirollari yurtimiz mezbonligidagi jaxon chempionatlarida ishtirok etib, sportimiz salohiyati, yoshlarimizning iqtidori, imkoniyatlarini yuksak darajada e'tirof etdilar.

Dunyo ekspertlarini nigohini o'ziga qaratayotgan yana bir jihat bu, davlatimiz rahbarining g'oyasi asosida joriy qilingan sportchilarni tayyorlashning o'ziga hos noyob tizimi besh tashabbus olimpiadasi hisoblanadi. Ushbu ommaviy musobaqa barcha yoshlarni o'ziga jalb etib, sportga qiziqтира olishi va intilishlaridan kelib chiqib o'zlarini namoyon qilishlarini rag'batlantirayotgani bilan ahamiyatlidir. O'tgan yili aynan besh tashabbus olimpiadasi doirasidagi musobaqalarda 6 million 400 000 nafar yoshlar qamrab olindi. Sport infratuzilmasi yaxshi rivojlanmagan, olis va chekka hududlardagi mahallalarda 449 ta namunaviy sport maydonchasi barpo etildi hamda foydalanishga topshirildi. Eng asosiysi bu tizim orqali yuzlab iste'dodlarni saralash seleksiya ishlari eng quyi bo'g'indan boshlab yo'lga qo'yildi, ya'ni sport mahallalarga kirib bormoqda va bo'lajak chempionlarni kashf etadigan asosiy bazaga aylanmoqda.

Hozirgi kunda har bir mahallaning o'z sport maydonchasi, futbol stadioni, jismoniy faollikka chorlovchi bellashuvlari bor. Bu bir jihatdan aholini so'g'lom turmush tarziga yo'naltirsa, saralangan iqtidorli yoshlar uchun katta sport sari trampolin vazifasini o'tamoqda. Shu bois endi har bir hududning o'z chempionlari, dunyoga malumu-mashhur sportchilari mahallalardayoq kamol topmoqda. Besh bosqichli ommaviy musobaqalarda qariyb o'n ikki ming nafar iqtidorli yoshlar tanlab olinib sport maktablariga yo'naltirildi. Sohadagi har bir maktab muayyan sport turlariga ixtisoslashtirilmoqda va yangi sport jihozlari va inventarlari bilan taminlanmoqda. Bularning natijasida sport turlari bo'yich O'zbekiston milliy terma jamoalariga sportchilarni yetkazib berish ko'rsatkichi ham kundan-kunga oshmoqda.

Professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha ham zarur choralar ko'rilmoqda. Malumki, bu yil Parij shaxrida to'rt yillikning eng nufuzli musobaqasi, yozgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlari bo'lib o'tadi. Hozirga qadar

atletlarimiz ularga mos ravishda 17 ta va 34 ta yo'llanmani qo'lga kiritgan. Sportchilarimizning yanada ko'proq yo'llanmalar olishi va kelayotgan musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rishlari uchun barcha sharoitlar yaratilgan.

2025- yilda Toshkent shaxrida o'tkazilishi rejalashtirilgan yoshlar o'rtasidagi Osiyo va Paraosiyo o'yinlariga ham tayyorgarlik ko'rilmogda. Olimpiya shaxarchasi qurilishi jadal davom etmogda. Joriy yilda ijtimoiy dasturlar doirasida 42 ta sport inshootlarini qurish va rekonstruksiya qilish rejalashtirilgan. Besh tashabbus olimpiadasi qamrovini yanada kengaytirish va ishtirokchilar sonini yetti millionga yetkazish mo'ljallangan. Sport maktablarida qo'shimcha yana mingdan ortiq guruhlar ochish ko'zda tutilgan. Davlatimiz rahbari tomonidan sport ta'limini rivojlantirish, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashda ilg'or yondashuvlarni qo'llash bo'yicha bir nechta qaror va farmonlar imzolangan [1, 2, 4, 5, 6].

Xulosa

Yuqoridagilarni xulosa qilib aytish mumkunki, sport sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Muntazam sport bilan shug'ullanish faol hayot odatini shakllantirishda katta ahamiyatga ega va barcha darajalarda insonlarning sog'ligini saqlashga yordam beradi.

Besh tashabbus olimpiadasi doirasidagi sport musobaqalarida ishtirok etish orqali yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etmogda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 11.04.2022 yildagi PQ-201-son. MAHALLALARDA YOSHLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB QILISHNI YANGI BOSQICHGA OLIB CHIQISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RISIDA.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 06.06.2022 yildagi PQ-268-son. DAVLAT SPORT-TA’LIM MUASSASALARI FAOLIYATINI MUTLAQO YANGI TIZIM ASOSIDA TASHKIL QILISH CHORA-TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA.

3. Usmonxo‘jayev. T., Tolipjonov. A., Meliyev. X., Xotamov. N. 500 xarakatli o‘yinlar.// Toshkent “Yangi asr avlodi”, 2014- yil.

4. president.uz/oz/lists/view/6979

5. <https://qalampir.uz/uz/news/mirziyeevga-sportdagi-natizhalar-va-rezhalar-buyicha-akhborot-berildi-96321>

6. <https://olympics.com/ioc/news/world-health-day-how-sport-and-the-olympic-games-promote-healthier-lifestyles>

7. <https://novosibirsk.rzd-medicine.ru/news/sport-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni>

8. <https://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/307-sport-eto-zdorove>

9. <https://www.lex.uz/uz/>

10. <https://krymsk-crb.ru/patients/medprof/33-sport-zalog-zdorovya-2>