

BUGUN SPORT KUNI: KORNAVIRUS EPIDEMIYASI PAYTIDA SPORT VA JISMONIY FAOLIYAT.

*Shoimova Feruza
Jizzax davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy va gumanitar fanlarda chet tili kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya. COVID-19 pandemiyasi dunyoning ko'plab mamlakatlarida, hududlari va mintaqalarida tashvishlanarli darajada tarqalmoqda va virus tarqalishini to'xtatish uchun jismoniy va ijtimoiy masofa usullari odatiy holga aylanmoqda. Sport zallari, sport inshootlari va stadionlari, suzish havzalari, raqs studiyalari va o'yin maydonchalarining yopilishi shuni anglatadiki, ko'pchiligimiz yakka yoki guruhli sport musobaqalarida yoki jismoniy tadbirlarda faol qatnasha olmaymiz. Natijada, dunyo bo'ylab sport hamjamiyati cheklovlar tufayli jiddiy qiyinchiliklarga duch kelmoqda.

Kalit so'zlar. COVID-19, pandemiya, intensiv, JSST, sport, Statistika, ommaviy axborot, jismoniy tarbiya, tinchlik, individual mahorat, I.P.Pavlov .

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti har bir inson o'zini sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga haftasiga o'rtacha 150 daqiqa yoki intensiv jismoniy mashqlar uchun haftasiga 75 daqiqa ajratishni tavsiya qiladi. JSST shuningdek, maxsus jihozlarsiz va tor joylarda sportga oid bir qator tavsiyalarga ega. Hatto barcha yoshdagi odamlar uchun juda ko'plab bepul onlayn dasturlar mavjud. Sport ijtimoiy aloqalarni va tarmoqlarni mustahkamlashning kuchli vositasidir. Umumjahon til sifatida sport tinchlik, bag'rikenglik va o'zaro tushunishni rivojlantirish, odamlarni chegaralar, madaniyatlar va dinlarni birlashtiradigan kuchli vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sportning jamoada ishlash, adolatlilik, intizomlilik, raqibga hurmat va o'yin qoidalari kabi qadriyatlari butun dunyoda tushuniladi va ulardan birdamlik, ijtimoiy hamjihatlik va totuvlikni rivojlantirish uchun foydalanish mumkin. Sport dasturlari betaraf hududda va tajovuzni boshqarish, tartibga solish va o'zgartirish mumkin bo'lgan sharoitda uchrashuvlar o'tkazishga imkon beradi va shuning uchun

qarama-qarshi tomonlar o'rtasida yaqinlashish va yarashishni osonlashtiradi. Hozigi kunda dunyomiz coronavirus covid-19 pandemiyasi bilan qoplangan. Har kuni bemorlar soni ortib bormoqda. Statistika yangilanadi va ko'plab ommaviy axborot vositalari tomonidan har kuni chop etiladi. Coronavirus pandemiyasi barcha jismoniy tarbiya va sport muxlislariga rejalarini buzdi. Bizga odamlarning katta miqdordagi to'planishidan qochish tavsiya etiladi, shuning uchun sport zallari va fitness markazlariga tashrif buyurish bizning sog'ligimizga xavf tug'diradi. Va muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan odam nima qilish kerak? Uyda mashq- yagona to'g'ri qarordir! Biz noyob individual mahoratimiz va jamoaviy irodamiz tufayli o'z kuchlarimizni birlashtira olamiz va sport orqali sog'liqni saqlash bo'yicha tajriba almashamiz. I.P.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog'langan deb tavsiflaydi. Jismoniy mashg'ulot yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, butun organizmga ta'sirini ko'rsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, to'qimalar oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalahgan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug'ullanuvchilar tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo'ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari ayniqsa foydalidir. Respublikada " Jismoniy tarbiyava sport to'g'risida" qonuninig qabul qilinishi, " Sog'lom avlod uchun" ordening ta'sis etilishi sportni takomillashtirishda ilk poydevor bo'ldi. Vatanimiz sha'nini munosib himoya qila oladigan sog'lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g'amxo'lik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog'lomlashtirishgina emas, balki, ta'lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 yil.
2. Maxkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi 2008
3. www.ziyouz.com