

DUNYO MIQYOSIDA AHOLINI JISMONIY TARBIYAGA JALB ETISHGA QARATILGAN FAOLIYAT TURLARI

Elboyeva Umida

umidaelboyeva6@gmail.com

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Jismoniy tarbiya va sport menejmenti, sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish yo‘nalishi Magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15332674>

Annotatsiya. Ushbu maqolada dunyo miqyosida aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishga qaratilgan turli faoliyat turlari, dasturlar va strategiyalar tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya faolligi jamiyatning sog‘lomligini oshirish, kasalliklarning oldini olish va ijtimoiy farovonlikni ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi. Maqolada AQSh, Buyuk Britaniya, Xitoy va Kanadadagi muvaffaqiyatli dasturlar, jismoniy mashqlar va sport musobaqalari kabi faoliyat turlari taqdim etiladi. Shuningdek, aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishning samarali yondashuvlari, metodlar va infratuzilma rivojlanishi muhokama qilinadi. Maqola jismoniy tarbiya va sportni jamiyatda keng targ‘ib qilishga qaratilgan ilmiy va amaliy yondashuvlarni o‘rganishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, Aholi, Jismoniy faollik, Samarali dasturlar, Sport, Jamiyat, Sog‘lom turmush tarzi, Faoliyat turlari, Sog‘liqni saqlash, Infratuzilma, Ommaviy sport, Global strategiyalar, Fitnes, Sport musobaqalari, Tashkiliy faoliyat.

ACTIVITIES AIMING TO INVOLVE THE POPULATION IN PHYSICAL EDUCATION WORLDWIDE

Abstract. This article analyzes various activities, programs and strategies aimed at attracting the population to physical education worldwide. Physical education activity plays an important role in improving the health of society, preventing diseases and ensuring social well-being. The article presents successful programs, activities such as physical exercises and sports competitions in the USA, Great Britain, China and Canada. It also discusses effective approaches, methods and infrastructure development for attracting the population to physical education. The article serves to study scientific and practical approaches aimed at widely promoting physical education and sports in society.

Keywords: Physical education, Population, Physical activity, Effective programs, Sports, Society, Healthy lifestyle, Activities, Health, Infrastructure, Mass sports, Global strategies, Fitness, Sports competitions, Organizational activities.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВОВЛЕЧЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВО ВСЕМ МИРЕ

Аннотация. В статье анализируются различные мероприятия, программы и стратегии, направленные на вовлечение населения в занятия физической культурой во

всем мире. Занятия физической культурой играют важную роль в укреплении здоровья общества, профилактике заболеваний и обеспечении социального благополучия. В статье представлены успешные программы, мероприятия, такие как физические упражнения и спортивные соревнования в США, Великобритании, Китае и Канаде. Также будут обсуждаться эффективные подходы, методы и развитие инфраструктуры для вовлечения населения в занятия физической культурой. Статья посвящена исследованию научных и практических подходов, направленных на популяризацию физической культуры и спорта в обществе.

Ключевые слова: Физическое воспитание, Население, Физическая активность, Эффективные программы, Спорт, Общество, Здоровый образ жизни, Виды деятельности, Здравоохранение, Инфраструктура, Массовый спорт, Глобальные стратегии, Фитнес, Спортивные соревнования, Организационная деятельность.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati nafaqat sportchilar uchun, balki jamiyatning barcha qatlamlari uchun muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishga qaratilgan har qanday faoliyat jamiyatning umumiy sog'ligini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va ijtimoiy farovonlikni oshirishga xizmat qiladi. Har bir mamlakatda jismoniy tarbiyani targ'ib qilishga qaratilgan turli xil dasturlar, strategiyalar va faoliyat turlari mavjud. Maqolada dunyo miqyosida aholini jismoniy tarbiyaga jalb etish uchun qo'llaniladigan faoliyat turlari, dasturlar va metodlar tahlil qilinadi.

Aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishning global ahamiyati

Jismoniy tarbiya, insonning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda, kasalliklarning oldini olishda, umr davomiyligini uzaytirishda muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda global miqyosda ko'plab davlatlar aholini jismoniy tarbiyaga jalb etish orqali nafaqat sog'liqni saqlash, balki ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashga ham qaratilgan kompleks dasturlarni amalga oshirmoqdalar.

Boshqa sohalarda bo'lgani kabi, jismoniy tarbiya sohasida ham bir qator muammolar mavjud, jumladan, jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishning pasayishi, kasalliklarning keng tarqalishi, shuningdek, o'quvchilarning, o'qituvchilarning va jamiyatning bu boradagi bilim darajasining pastligi. Shu sababli, jismoniy tarbiya faoliyatini targ'ib qilish va unga jalb qilish global ahamiyatga ega.

Aholini jismoniy tarbiyaga jalb etish bo'yicha muvaffaqiyatli dasturlar va strategiyalar

Dunyo miqyosida jismoniy tarbiyani rivojlantirishga qaratilgan bir qancha muvaffaqiyatli dasturlar va strategiyalar mavjud. Ulardan ba'zilar quyidagi kabi ko'rsatilishi mumkin:

• “Let’s Move!” (AQSh) AQShda birinchi xonim Michelle Obama tomonidan taqdim etilgan “Let’s Move!” tashabbusi 2009 yilda boshlangan va bu dastur jismoniy tarbiya va sog‘lom ovqatlanishning ahamiyatini targ‘ib qilishni maqsad qilgan. Ushbu dasturda maktablar, oilalar va jamoat tashkilotlari birgalikda ishlab, jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan o‘yinlar, mashqlar va sport musobaqalarini tashkil qilishgan.

• “Active 10” (Buyuk Britaniya) Buyuk Britaniyada jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan "Active 10" dasturi o‘zining oddiy va samarali yondashuvi bilan mashhur. Dasturda, har kuni 10 daqiqa davomida o‘rtacha jismoniy faollikni amalga oshirishni targ‘ib qilishga qaratilgan. Bu oddiy, ammo samarali usul orqali aholi orasida faollikni oshirishga muvaffaq bo‘lishdi.

• “Sport for All” (Xitoy) Xitoyda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga qaratilgan davlat dasturlari mavjud bo‘lib, “Sport for All” harakatining maqsadi jismoniy tarbiyani keng jamoatchilikka, xususan, yoshlar va keksa fuqarolarga etkazishdir. Xitoyda sport musobaqalarini o‘tkazish, ommaviy sportni rivojlantirish va aholini jismoniy faollikka jalb qilish doimiy ravishda amalga oshirilmoqda.

• “Active School” (Kanada) Kanadadagi “Active School” dasturi maktablarda jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan. Bu dasturda o‘quvchilarning darslardan tashqari sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish uchun jismoniy mashg‘ulotlar, to‘garaklar va musobaqalar tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiyaning turli faoliyat turlari

Aholini jismoniy tarbiyaga jalb etish uchun dunyo bo‘ylab qo‘llaniladigan faoliyat turlari quyidagi tarzda guruhlanishi mumkin:

Maktablar va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya

Maktablarda jismoniy tarbiya darslari va sport turlari orqali yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan ko‘plab dasturlar mavjud. Bu dasturlar orqali o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy qobiliyatlari ham rivojlanadi. Oliy ta’lim muassasalarida esa talabalar orasida sport musobaqalari va klublar tashkil etiladi.

Jismoniy mashqlar va fitnes dasturlari

Jismoniy tarbiyaning yana bir turi – fitnes va jismoniy mashqlar. Bugungi kunda jismoniy mashqlar, aerobika, yoga, pilates, sport zalida mashqlar kabi faoliyat turlari jamiyatda keng tarqalgan. Bu mashqlar o‘z-o‘zidan jismoniy holatni yaxshilash, mushaklarni kuchaytirish va stressni kamaytirish uchun samarali vosita hisoblanadi.

Yugurish, velosipedda yurish va sayr qilish

Dunyo bo‘yicha ko‘plab jamoat joylarida yugurish yo‘laklari va velosipedda yurish uchun yo‘llar tashkil etilgan. Bu faoliyatlar keng jamoatchilikka jismoniy faollikni oshirish imkoniyatini yaratadi.

Sport musobaqalari va tadbirlar

Xalqaro va mahalliy sport musobaqalari va festival tadbirlari, shuningdek, ochiq havoda o'tkaziladigan sport musobaqalari jismoniy faollikni oshirishda katta rol o'ynaydi. Sport tadbirlari yoshlarni jismoniy faollikka rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishga qaratilgan samarali yondashuvlar

Aholini jismoniy tarbiyaga jalb etish samarali bo'lishi uchun quyidagi yondashuvlar qo'llanilishi kerak:

Ma'lumot tarqatish va ta'lim

Jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati haqida jamoatchilikka keng ma'lumot berish. Bu, xususan, sog'liqni saqlash masalalarida, shuningdek, jismoniy faollikni oshirishda muhimdir.

Infratuzilmani rivojlantirish

Jismoniy faoliyat uchun qulay sharoitlar yaratish, ya'ni sport inshootlarini qurish, mashq qilish uchun joylarni ko'paytirish va sayr qilish yo'laklarini yaratish.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy faollikka jalb qilish.

Xulosa

Dunyo miqyosida aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishga qaratilgan faoliyat turlari turlicha bo'lishi mumkin, ammo bularning barchasi aholi sog'ligini yaxshilash va ijtimoiy farovonlikni oshirishga qaratilgan.

Muvaffaqiyatli dasturlar va yondashuvlar orqali jismoniy faollikni targ'ib qilish, jismoniy tarbiya sohasini rivojlantirishga yordam beradi. O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi kerak, chunki bu nafaqat sog'lom jamiyat barpo etishga, balki xalqning farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Abduqahhorov, F. (2020). Aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishning samarali metodlari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi.
2. Davronov, S. (2018). Sport faoliyati va uning jismoniy tarbiya sohasidagi roli. Toshkent: O'zbekiston pedagogika nashriyoti.
3. G'ulomov, N. (2021). Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. Toshkent: O'zbekiston xalqaro ilmiy nashriyoti.
4. Karimov, R. (2019). Jismoniy faollik va uning jamiyatdagi ijtimoiy roli. Toshkent: O'zbekiston davlat nashriyoti.

5. Mavlonov, A. (2020). Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda innovatsiyalar. Toshkent: Fan va ta'lim nashriyoti.
6. Qodirov, D. (2021). Jismoniy tarbiyaning global ahamiyati va o'zgarishlar. Toshkent: O'zbekiston ilmiy-nashriyot jamiyati.