

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

«Himoyaga ruxsat etildi»

Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani, b.f.d. _____ G'.Abdullayev

«__» _____ 2018 y.

5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi

Jumayeva Dilafruz Zafarjon qizi

“O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING
AHAMIYATI” mavzuidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

«Himoyaga tavsiya etildi»

BMI rahbari: M.Mullabayeva

Jismoniy madaniyat nazariyasi va
sport fanlarini o'qitish kafedrasi
mudiri _____ p.f.n., dots. Boyboboyev

«__» _____ 2018 y.

Namangan – 2018

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
1. BOB. O'QUVCHI YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLANTIRISH MUAMMO SIFATIDA.....	8
1.1. «Sog'lom turmush tarzi» nima?.....	8
1.2. O'zbekistonda jismoniy tabiya va sportni rivojlanishi sog'lom turmush tarzini shakllantirish zamin sifatida.....	16
1.3 Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishning tibbiy-biologik asoslari.....	27
1.4. O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kontsepsiyasi...	33
BOB BO'YICHA HULOSA.....	40
II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL QILINISHI VA USLUBIYOTI.....	41
2.1.Tadqiqotni tashkil qilinishi.....	41
2.2. Tadqiqot ishining uslublari.....	41
2.3. Ilmiy adabiyotlarni o'rganish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	42
2.4. Pedagogik kuzatishlar.....	42
2.5. Matematik statistik sullar.....	42
III. BOB. O'TKAZILGAN TAJRIBANI SAMARADORLIGI.....	43
3.1. Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari....	43
3.2.Olingan natijalar taxlili.....	51
HULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR.....	54
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.....	56

KIRISH.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sportga katta e'tibor berilmoqda. Bu go'zal gullab yayrab rivojlanayotgan davlatimiz uchun sog'lom, epchil, aqlan sog'lom insonlarni aql idroklarini tarbiyalashimiz kerak. Ularda vatanparvar tuyg'usi va o'z yurtiga mehr muhabbat qo'yishni shakllantirishimiz lozim.

2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmon asosida "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi" da belgilab berilgan 5 ta ustivor yo'nalishlarni 4-ustivor yo'nalishi "Ijtimoiy sohani rivojlantirish" bo'lib, bunda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga alohida e'tibor berilgan [3;4;5;6].

Bundan tashqari Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev va hukumatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha katta ishlar qilinmoqda. Jumladan joriy yilda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha alohida qo'mita tuzulganligi, bu sohadagi kelgusida qilinadigan ishlarimizga zamin yaratadi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi va maktab ta'limini rivojlantirish davlat umummilliy dasturining amalga oshirilishi natijasida 1 ming 536ta akademik litsey kasb –hunar kolleji, umumta'lim maktablarining qariyb 9 mingtasi, ya'ni deyarli hammasi, 1 ming 800 dan ortiq sport zali namunaviy loyihalar asosida barpo etildi yoki kapital rekonstruksiya qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida" 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031- son qarori ijrosini ta'minlash, respublikada jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash sifatini tubdan oshirish, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish, o'quv jarayonini zamonaviy talablar va xalqaro standartlarga muvofiq tashkil etish uchun zarur moddiy – texnik bazani yaratish maqsadida ko'plab ishlar olib borildi.

Farzandlarimizning har tomonlama sog'lom bo'lib ulg'ayishida joylarda tashkil etilayotgan turli sport musobaqalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida sportga qiziqish, sog'lom bo'lishga intilish kuchayib bormoqda.

Bu bilan so'lom turmush tarzini shakllanishida bosh omil hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining eng muhim tomoni, insonlarning ijtimoiy hayot tarzini, ijtimoiy mehnat qilish jarayonini va o'zaro munosabatlar, oila turmushi faoliyatini yaxshilash, insonlarning jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini har tomonlama namoyon qilishdir.

Sog'lom turmush tarzida, turmush va dam olish gigiyenasi, shaxslararo munosabatlar madaniyati, ekologik madaniyat, o'z organizmining fiziologik jihatdan normal holatda saqlab bora olish va atrofdagilarning salomatligi to'g'risida qayg'urish singari majmuaviy omillarni o'z ichiga oladi va hokazo. Inson hayotining ana shunday usuli turmush tarzining hamma tomonlarini rivojlantirib borishning eng muhim shartlari bo'lib qoldi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish muayyan darajadagi madaniyatga erishishni, iste'mol qilish, odamlar bilan munosabatda bo'lish va yurish-turishda aql bilan ish qilib madaniyatli bo'lishni ko'zda tutadi. Mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti davrida sog'lom turmush tarzining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti davrida sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-gigiyenik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati ayniqsa ortadi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 1993 yil 3 dekabrda "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolari har tomonlama hal qilish to'g'risida" qarori qabul qilindi.

Bu qaror "Sog'lom avlod uchun" farmonini amalga oshirish uchun qaratilgan. Shu tufayli Respublikadagi barcha davlat va jamoat idoralarida salomatlikni saqlash sohasida turli tadbirlar tashkil qilinmoqda.

1994 yil 21 fevral Respublika sog'liqni saqlash vazirligi va "Sog'lom avlod uchun" halqaro xayriya jamg'arma boshqarmasi yuqoridagi qarorni amalga oshirish uchun o'z majlisini o'tkazdi, qayd qilishicha "Jismoniy, aqliy va ma'l,naviy jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalash", "Sog'lom avlod uchun"

jamg'armasining asosiy dastur, maqsadidir deyiladi. ("Halq so'zi" ro'znomasi, 1994 yil 22 fevral). Mamlakatimiz mustaqillik yillarida sport turlarini yanada rivojlantirish: 1993 va 1996 yil futbol, 1997 yil tennis, 1999 yil ekan, biz insonlar aql bilan ish yuritmog'imiz, chuqur anglab yetgan holda jismoniy tarbiya, badan tarbiya bilan shug'ullanishni kundalik ehtiyojimizga aylantirib olmaganimiz zarur, deb hisoblayman. Chunki, ertalab badan tarbiya bilan shug'ullangan insonda hamma uxlab yotgan hujayralar harakatga keladi, to'qimalar 100% ishlash qobiliyatiga ega bo'ladi. Bundan o'zidan ko'rinib turibdiki, birinchi navbatda, sog'ligimiz joyida bo'ladi, ikkinchidan, ish samaradorligi oshadi, qolaversa, sog'lomlashtirish vujudga keladi. Shundagina biz ko'zlagan maqsadidimizga, o'ylagan niyatimizga erishishimiz mumkin.

Vazirlar Mahkamasining 1994- yil 3 -dekabrdagi 589-sonli "Ulg'ayib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirishni" majmuaviy xalq etish to'g'risida qarori qabul qilindi. Ko'rsatilgan xujjatlar jismoniy madaniyat va sportni tashkil etishga e'tiborni qaratadi. Ya'ni, sog'lomlashtirish bo'lajak farzandning ota-onasidan xomiladorlik vaqtida, maktabgacha bolalar muassasalarida, maktab davrida akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida, harbiy xizmatda, korxonalarda, mahalladan boshlanishi kerak, o'rta va keksa yoshdagi aholi bilan yakka tartibda mashg'ulotlar tashkil etilishi lozim.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bo'linmas qismi bo'lib, respublika aholisini barcha qatlamlarini ma'naviy tarbiyalashga katta ta'sir ko'rsatadi hamda o'sib kelayotgan avlodni jismoniy sog'lom qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Biz tomonimizdan tanlangan "O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya" bugungi kundagi dolzarb mavzulardan bo'lib hisoblanadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Normuradov A.N., (1995), Nasriddinov F.N., Rasulov (1994), Xamroqulov A.K., Yunusov T.T. (1995), Xotenko Ye.P. (1993), Xamroqulov A.K., Yakubova N.X. (1993), Shokirjanova K.T. (1995), Shapalova S.V. (1994) o'z tadqiqot ishlarida o'quvchilarda sog'lom

turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya haqida ilmiy manbalada o'z hissalarini qo'shib kelishgan.

Tadqiqot ishining maqsadi: O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tabiyani o'rni haqida amaliy ko'rsatmalar berishdan iborat.

Tadqiqot ishining vazifalari: Sog'lom hayot tarzi to'g'risidagi maxsus adabiyot materiallarini o'rganish va tahlil qilish, maktab o'quvchilari bilan "Sog'lom turmush tarzi" bo'yicha suhbat o'tkazish savol-javob (anketa) varaqasini tuzish va shuning asosida maktab o'quvchilariga amaliy ko'rsatma berish.

Tadqiqot ishining ob'yekti va predmeti :

-O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya jarayonlari.

- O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya.

Tadqiqot ishining ilmiy farazi:

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tabiyani o'rni qay darajadaligi o'rganilsa:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish sog'liqni yaxshilash va jismonan chiniqishidan foydalansa;

- o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari bo'yicha nazariy va amaliy ko'nikmalar oshirilsa;

- oilada sog'lom muhitni barqororligi ta'minlasa;

- madaniy va mazmunli xordiq chiqarishdan unumli foydalanilsa.

Tadqiqot ishining uslublari. Nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, so'rovnoma, matematik statistik uslubi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati.

Bitiruv malakaviy ishining natijalari va xulosalaridan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va talabalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyani ahamiyatini o'rgatishda uslubiy ko'rsatma sifatida foydalanishadi.

Bitiruv malakaviy ishining sinovdan o'tishi. Bitiruv malakaviy ishining asosiy natijalari “Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport fanlarini o'qitish” kafedrasida muhokama qilingan.

Bitiruv malakavi ishining tuzulishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, 3 bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan ibora.

I.BOB. O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANI O'RNI MUAMMO SIFATIDA

1.1. «Sog'lom turmush tarzi» nima?

Sog'lom va uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi bo'lganligiga shubha yo'q. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar sog'ligi va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat.

Hamma davrlarda ham sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Sog'liq masalasida noan'anaviy fikrlovchi kishilar, targ'ibotchilar ko'payib, ular ichida sog'lom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar.

Sog'lom avlod deganda biz jismonan baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodni ham ko'zda tutganmiz lozim. Chunki, har taraflama sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni hech qachon yengib bo'lmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart.

Yana shuningdek, "O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'likni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak.

Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar.

O'z ilmiy qarashlari bilan ko'plab fanlarning rivojiga ta'sir ko'rsatgan qomuschi olim Abu Ali ibn Sino merosini o'rganish alohida e'tiborga loyiqdir.

Ibn Sinoning tibbiyot va ta'lim-tarbiya masalalariga bag'ishlab yozilgan asarlarida jismoniy tarbiya va inson salomatligini mustahkamlash muammolariga oid fikrlar, mulohazalar va ko'rsatmalar bayon qilingan.

Ma'lumki, hozirgi kunda respublikamizda aholi turmush farovonligini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida

ommalashtirish, yosh avlodni aqlan sog'lom va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Jamoat va shaxsiy transportning keng ko'lamda rivojlanishi esa odamning jismoniy faoliyatini pasaytirib yuboradi. Buning natijasida yurak-tomir, ovqat xazm qilish ahsolari kasalliklari ko'payib bormoqda.

Tabiiyki, bu olimlar respublika aholisining 40 foizga yaqinini tashkil qiluvchi bolalar va o'smirlar salomatligiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashlaricha, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 60 foizida qaddi-qomatning buzilishi, barcha bitiruvchilarning 50 foizida ko'rish qobiliyatining pasayishi barcha o'quvchilarning 30-40 foizida yurak-qon tomir faoliyatining kasalliklari, 20-30 foizida asabiy-ruhiy ta'sirchanlik, 45 foizida esa turli xil surunkali kasalliklar mavjudligi kuzatilgan.

Tadqiqotchilardan D.U.Nistryanning ta'kidlashicha, inson salomatligi 60 foiz turmush tarziga, 20 foiz esa atrof-muhitga, 12 foizi odamning irsiyati va bor-yo'g'i 8 foizi tibbiy xizmat ko'rsatish darajasiga bog'liq ekan.

Bulardan ko'rinib turibdiki, hozirgi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi jamiyatimiz uchun hal etilishi muhim bo'lgan masalalardan biridir.

Hozirgi kunda jamiyatimiz uchun dolzarb bo'lib borayotgan sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari ibn Sinoning sog'liqni saqlash sohasidagi qarashlari bilan mazmuni va vositalari jihatidan bir-biriga yaqindir.

Ibn Sinoning tibbiyot sohasidagi qarashlari B.Petrov (1980), S.Karimov (1980), O.Maxmudov (1980), I.Musaboev (1980), U.Soipov (1980), A.Qodirov (1980) va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda Ibn Sinoning qarashlari ustida atroflicha to'xtalib o'tilgan. Ammo, ulardan amaliyotda foydalanish haqida kam fikr bildirilgan. Faqat ayrim mualliflar bu haqda qisqacha to'xtalib o'tganlar (G.Yaziev, 1982; S.Gelg'nerYu 1982; I.Azimov, E.Rasulova, 1994). Ular Ibn Sinoning merosidan jismoniy tarbiya jarayonida foydalanishni taklif qilganlar, lekin foydalanish yo'llari haqida fikr bildirmaganlar.

Shunday qilib, Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohalaridagi qarashlariga, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bag'ishlangan adabiyotlarni o'rganib chiqib, shuni aytish mumkin. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi merosini uzoq vaqt davomida chuqur o'rganilgan va ulardan bugungi kunda ham zamonaviy talabalariga moslashtirilgan holda foydalanish mumkinligini tahkidlab o'tilgan.

Sog'lom turmush tarzi muammolariga bag'ishlangan asarlarda esa bugungi kunda yosh avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, milliy merosidan milliy an'ana va urf-odatlardan ma'naviy qadriyatlaridan foydalanish, bu sohada olib borilayotgan ishlarning samaradorligini yanada oshirish mumkinligi haqida fikrlar bildirib o'tilgan.

Buyukvatandoshimiz Abu Ali ibn Sino Gippokrat qarashlarini to'la qo'llab-quvvatlagan holda yuqoridagilarga, ichki tozalanish va ruhiy osoyishtalik, qomatning mutanosibligini saqlash, kiyinish gigiyenasi, havoning tozaligi hamda mo'tadil uyqu va uyg'oqlikni ta'minlash kabi talablarini ham kiritgan.

Masalan, Polge Breggning dastur va g'oyalarida, u sog'lom turmush tarzini quyosh nurlaridan to'g'ri foydalanish, sof havo, toza ichimlik suvi, tabiiy ovqatlar, vaqti-vaqti bilan dam, qomatning rasoligini ta'minlash va ongli, mulohazali bo'lish kabilardan iborat desa, Kennet Kuper uni ma'lum bir ritmga bo'ysindirilgan musiqaga jo'r bo'lib, raqs mashqlaridan iborat deb taklif qiladi. Kuper bu harakatni "aerobika" deb ataydi. "Aerobika" so'zi o'zbek tilida badanni havolatish, ya'ni ichki a'zolariga kislorod yetkazib berishdir. Aerobika harakati ham sog'lom turmush tarzi sifatida keng tarqalgan.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda amerikalik olimlar Bellok hamda Bresloular salomatlikni mustahkamlovchi tadbir sifatida quyidagilarni taklif qiladilar:

- Har kuni 7-8 soatlik uyqu;
- Aniq bir vaqtlarda kuniga 3 marotaba ovqatlanish;
- Har kuni ertalabki nonushta;
- Vaznni me'yorida saqlash;

- Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilmaslik;
- Har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;
- Chekishdan butunlay voz kechish.

Rus olimi V.P.Petrenkoning sog'lom turmush tarzi bo'yicha fikrlari quyidagilardan iborat:

- Shaxsiy gigiyena;
- Mehnat qilish va dam olish rejimi;
- Jismoniy faollik va chiniqish;
- To'g'ri ovqatlanish;
- Ruhiy gigiyena, ruhiy profilaktika;
- Atrof-muhit va salomatlik;
- O'z-o'zini davolash va salomatlik
- Ichkilikbozlik va uning zarari
- Giyohvandlik va taksikomaniya.

Birlashgan Millat Tashkilotining rivojlanish loyihasi fan, madaniyat va sog'liqni saqlash vazirliklari buyurtmasi bilan B.M.Sharipov, L.N.Bashmakova va G.U.Kurmanovalar tomonidan maktab o'quvchilariga mo'ljallangan "Sog'lom turmush tarzi" darslik-qo'llanmada asosiy mavzular quyidagicha belgilangan:

- O'z-o'zini hurmat qilish;
- Kun tartibi;
- Jismoniy chiniqish;
- Sog'lom munosabatlar;
- Zararli odatlar (tamaki, alkogolizm, nasha);
- Xomiladorlik, oilani rejalashtirish.

Qozog'iston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolari bo'yicha milliy markaz tomonidan taklif etilgan "Kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlash bo'yicha aholi bilishi lozim bo'lgan bilimlar mezoni (standarti)da (buni sog'lom turmush tarzining

asosiy yo'nalishlaridir) aholi quyidagi yo'nalishlar bo'yicha bilimga ega bo'lishlari kerak:

- Giyohvand moddalar iste'mol qilishning oldini olish;
- Jinsiy yo'l bilan tarqaladigan yuqumli kasalliklarning oldini olish;
- Reproduktiv salomatlik, oilani rejalashtirish;
- Silning oldini olish;
- Nafas yo'llarining o'tkir yuqumli virusli kasalliklarning oldini olish;
- Virusli hepatitlarning oldini olish;
- O'tkir yuqumli ichak kasalliklarining oldini olish;
- Sog'lom ovqatlanish;
- Jarohatlanishning oldini olish.

Sog'lom turmush tarzining yo'nalishlarini aniqlashda biz kasalliklarga qarab emas, balki insoniyatning evolyutsion taraqqiyotini hisobga olgan holda, uning organizmi va ayrim tizimlarining faoliyatini tahminlovchi omillarga qarab belgilanadi. Sababi insoniyatning taraqqiyot yo'lini o'rganish bizga shu bugungi kundagi turmushimizni to'g'ri tashkil etishda yordam beradi.

Ko'pgina olimlarning ehtirol etishlaricha, bundan 4,5-7 milliard yillar oldin quyosh tizimidagi chang, bug' va shular kabi jismlarning bir markazga to'planishidan yer paydo bo'lgan. Dastlab uning harorati juda baland bo'lgan. Asta-sekin sovush jarayonida og'ir elementlar sayyoramizning markaziga, yengillari esa uning atroflariga joylasha boshlagan. Chunonchi, changdan – yer, suv, bug'lardan – dengiz, okeanlar paydo bo'lgan.

Shunday qilib, million yillar davom etgan o'zgarishlar natijasida kimyoviy moddalar asta-sekin murakkablashib borgan.

Evolutsion jarayonning barcha bosqichlarida har bir individning tashqi muhit omillariga moslashib va takomillashib borishi yotadi.

Hozirgi istiqlool sari intilish, bozor iqtisodiyoti islohoti jarayonlarini boshidan kechirishda sog'lom turmush tarzini qurishda (surish) eng muhim omillar quyidagilardan iborat bo'lishi lozim;

- maqsadli va unumli mehnat qilish (yoshlar yaxshi o'qishi lozim).
- sog'liqni yaxshilash va jismonan chiniqishi;
- oilada sog'lom muhitni barqororlashtirish;
- madaniy va mazmunli xordiq chiqarish.

Sog'lom turmush tarzi haqida jahon xalqlari hayotidan olingan adabiyotlar juda ko'p uchraydi. Qolaversa oynai jahonning barcha dasturlarida bu haqida turli tuman ko'rsatuvlar olib borilmoqda «Sport» ro'znomasida uzoq yillardan buyoen ruknga bag'gishlab juda ko'p maslaxatlar yoritib kelinadi.

O'zbekiston sharoitida sog'lom turmush tarziga bagishlab bir qator ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Ularning natijalarini monografiya, ilmiy-ommapobop risolalar, metodik tasvsiyalar tariqasida nashrdan chop etilgan. Bulardan asosan inson omili, ulardan foydalanish yo'llari hamda inson kamolatida tozalik (gigiyena), atrof - muhitni ehtiyot qilib saqlash (ekologik), tibbiyot va shunga o'xshash sohalar tegishli mulohazalar qilingan. Jismoniy tarbiyaning muhim omil sifatida turli xil mashqlardan foydalanish, havo, suv va quyoshda chiniqish masalalari haqida ham anchagina fikrlar yuritiladi va bir muncha takliflarni tavsiya etadi. Bu sohada pedagogika fanlar doktori, professor A.K.Atoevning «Farzandlarimiz barkamol bo'lsin» risolasi muhim ahamiyatga egadir.

Chunki, bolalarni faqat maktablardagina emas, balki muntazam shug'ullanishga da'vat etadi. Unda turli mashqlar majmua mazmun topadi.

Shuningdek bo'sh vaqtlarda turli xil harakatli o'yinlar, dam olish kunlari sayohatlar uyushtirish masalalari ham bir muncha ishlab chiqilgan. Yana bir muhim tomoni shundaki, iqtidorli bolalarni jismonan chiniqtirish, xattoki ish paytlarida yarim yalong'och holda mashqlar bajarish, sovuq suvda, qorda yuvinishga doir mashqlar beriladi.

Masalan a) Rossiya sharoitlari misolida yaxshi yoritilgan, b) adabiyotlarni topib o'qish va bolalarga o'rgatishda nafaqat jismoniy

tarbiya o'qituvchilari, balki ota - onalar ham xizmat qilishi, talab etishlari lozim bo'ladi.

Yuqoridagi qayd qilinganimizdek, sog'lom turmush tarzining mazmunida oilada ahillik, yaxshi mehnat, kayfiyatning yaxshiligi, jismonan tetik bo'lish kabi tomonlarni aytgan edik. Demoqchimizki faqat jismonan baquvvat bo'lishning o'zi kifoya emas. Agar oilada biron kishi kasal bo'lsa, yoki turli bahona bilan urush - majoralar ko'p bo'lib tursa uyda kim xursand bo'ladi? Shuningdek ish joyi yoki mahallada biron kishi kayfiyatni buzsa uyda bemalol xursand bo'lib o'tirib bo'ladimi?

Teatr yoki kinoga borib xursand bo'lib kelsa, oynai jahonda yaxshi kino yoki kontsert ko'rib turganda uydagilar o'zaro xafalashib tursa yaxshi bo'ladimi, albatta yo'q.

Hozirgi muhit va sharoitdan kelib chiqadigan yana bir jonli misol olaylik. Aytaylik oilada hamma narsa to'kin-sochin har kuni mumay pullar, qimmatbaho buyumlar kelib tursa, eng yaxshi yengil mashinalar qator - qator bo'lib tursa - yu, oila a'zolaridan birining ustidan tergov ketib tursa yoki birontasi axloq tuzatish joylarida yursa, uydagilar bemalol hech narsa ko'rmagandek bo'lib, xursand holda yura olarmidi? Bunga ham albatta yo'q deb javob berishingiz aniq.

Demak, cog'lom turmush tarzida yuqorida eslatilgan baxtsizlik-lar, kungilsiz voqealar bo'lmasligi lozim.

Savol - javob natijalarining ba'zi tomonlarini tahlil qiladigan bo'lsak. «Sog'lom turmush tarzi» haqida jismoniy tarbiya o'qituvchilari suhbat olib borishga yuqori baho berilishi biroz ajabli holdir. Bunday bo'lishga shubha shundaki, ular bolalarni ko'proq jismonan chiniqishi, kuchli bo'lishga chaqiradi.

Boshqa tomonlar to'g'risida to'la tushunchalar berishga ularda vaqt yetishmaydi. Bizning fikrimizcha aksariyat ko'pchilik o'quvchilar jismonan kuchli va baquvvat kishilargina sog'lom turmush tarzini boshdan kechiradi, degan tushunchalariga guvoh bo'ldik.

Bu albatta butunlay to'g'ri emas. Sabablarga yuqorida misollar keltirdik. Boshqa fan o'qituvchilarining «Sog'lom turmush tarzi» haqidagi suhbat va o'gitlarini o'quvchilar yaxshi tushunmagan ko'rinadi yoki haqiqatdan ham ular bu mavzuda kam gapiradilar. Lekin ajablanadigan tomoni shundaki, kollejlarda «Odobnoma» darsi o'tilsa -da o'quvchilar bu fan o'qituvchilarini xatto tilga ham olmaganlar. Bu ham o'z navbatida jumboqdek ko'rinadi.

Ularning sog'lom turmush tarzining ba'zi bir tomonlarini chuqur o'rgatishlariga shubxa bo'lishi mumkin emas, albatta. Shunday bo'lsa, nima sababdan kollej o'quvchilari sog'lom turmush tarzi hakida chuqur fikr yuritmaydi, degan savol tug'iladi.

Bizning fikrimizcha kollejlarda o'qitiladigan fanlarning dasturlari unga ixtisoslashib (bir tomonlama) qolgan. Ular o'rtasidagi uzviy borliqlar yo'qolayotganga o'xshaydi. Shu sabab bo'lsa kerakki, kollejlarda ta'lim - tarbiya berish, tartib - intizomini saqlash masalalarida anchagina orqaga chekinish yuz bermokda.

Bizning fikrimizcha fanlarni o'qitish, turli tarbiyaviy tadbirlar va suhbatlarda fanlarning bir -biriga bog'liqligini hayotiy tajribalarga taqqoslab olib borish lozim «Odobnoma» fanning dasturiga «Sog'lom turmush tarzi nima» degan mavzu qo'yish, uning barcha tarmoqlari (komponentlari) va mazmunlarini eng kichik sinflardan o'rgatishni boshlash kerak. Chunki har bir kelajak avlodini sog'lom qilib tarbiyalash, ularni mustaqil ravishda o'z sog'liklarini mustaxkamlashga odatlatirish hamda hayotda o'z o'rinlarini topishining barcha yo'llari, sir - asrorlarini o'zlarida mujassamlashtirishga o'rgatish kerak.

Shunda kelajak avlodlar orasida axloqsizliklar kamayishi, mehnatsevarlik, oila baxti, o'zaro xurmat va do'stlik tuyg'ulari kundalik turmush madaniyatiga chuqur singishi mumkin. «Sog'lom avlod uchun» ordeni haqidagi farmonining mazmuni, maqsadi shunga qaratilganligini o'quvchilar to'la his qilishlariga erishishimiz lozim.

1.2. O'zbekistonda jismoniy tabiya va sportni rivojlanishi sog'lom turmush tarzini shakllantirish zamin sifatida.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko'lamli amaliy harakatlar o'z samarasini bera boshladi.

Ma'lumki, mamlakatimiz sporti 1991 yilgacha sobiq Ittifoq bo'yicha amal qilgan hukmron tizimning bir qismi bo'lib, yurtimiz bu masalada xalqaro maydonga mustaqil chiqish va o'z imkoniyatlarini namoyon etish huquqiga ega bo'lmagan.

Respublikamizning sanoqli sportchilarigina Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qatnasha olardi.

Asosiy e'tibor mahalliy aholi o'rtasidan malakali sportchilar tayyorlash, jismoniy tarbiyani ommalashtirishga emas, balki boshqa respublikalardan tayyor sportchilarni taklif qilib, xo'jako'rsinga muayyan olishga qaratilar edi. Shu bois, respublikaning faqat natijalar markaziy shaharlarida birmuncha ishlar qilinib, chekka hududlarida sportni rivojlantirishga yetarli ahamiyat berilmadi. 1991-yilgacha O'zbekistonda jaxon andozalari talablariga javob beradigan birorta ham yirik sport inshooti bunyod etilmagani, hatto Toshkent shaxrida ushbu talablarga mos sport majmuasi bo'lmaganini o'ziyoq bu fikrni yaqol tasdiqlaydi.

Mustaqillikka qadar O'zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qariyb yopiq edi. Futbol va tennis bo'yicha o'smirlar o'rtasida sobiq Sotsialistik davlatlar sportchilari ishtirokida o'tkazilgan turnirlarni hisobga olmaganda, Mamlakatimizda boshqa xalqaro musobaqalar deyarli o'tkazilmadi.

Mustabid siyosat jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa, quyidagilarda namoyon bo'ldi:

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nisbatan past darajada yo'lga qo'yildi, sport harakatiga deyarli axoli ommaviy ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash

borasida esa, qoniqarli va maqsadli ishlar olib borilmadi, oqibatda aksariyat yoshlarning jismonan sog'lomligi talab darajasida bo'lmay, ular orasidan katta sportga sanoqli sportchilar chiqa oldilar;

2. Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy–texnikaviy bazasini kengaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi;

3. Soha uchun oliy va o'rta ma'lumotli kadrlar tayyorlash yo'lga qo'yilgan bo'lsada, musobaqalarda milliy sportchi kadrlar turli sun'iy to'siq va saralashlardan o'tishga majbur edi. Milliy kadrlarni tayyorlash va maxalliy sportchilar iqtidorini ro'yobga chiqarishdagi bunday noxolis siyosat asorati mustaq illikning birinchi yillarida ko'pchilik sportchi va murabbiylarning boshqa joylarga ketib olishida o'z aksini topdi;

4.O'zbekiston sportiga adolatsiz munosabat tufayli juda ko'p sportchilarimiz Yevropa, Jaxon va Olimpiya musobaqalarida ishtirok etish imkoniyatidan maxrum etildi;

5.O'zbekiston sportchilarining jaxon miqyosiga mustaqil chiqa olmaganligi mazkur sohaning zamon talablariga mos ravishda rivojlanib borishiga ham katta to'sqinlik qildi.

O'zbekistonda mavjud muammolarni bartaraf ilish maqsadida mustaqillikning birinchi kunlaridanoq mamlakat raxbarining tashabbusi bilan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, Prezident farmonlari va Vazirlar Maxkamasining qarorlari bosqichma-bosqich qabul qilinib, ular joriy etildi.

1992 yilning yanvar oyida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning huquqiy asosi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun qabul qilindi.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni boshqaruv tizimini muvofiqlashtirish maqsadida,qo'mitaga sport sohasida davlat siyosatini amalga oshiruvchi, o'z vakolati doirasida vazirliklar, idoralar, Milliy Olimpiya qo'mitasi (MO), sport turlari bo'yicha milliy federatsiyalar xamda mulkchilik shakllari va

idoraviy bo'ysunishidan qat'iy nazar, turli tashkilotlar ishini muvofiqlashtirish, shuningdek, barcha jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari ustidan nazorat qiluvchi organ maqomi berildi.

Sport sohasida o'quvchilarning iste'dodlarini namoyon etish va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan «O'zbekiston o'quvchi-yoshlarini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Prezident Farmoni va Vazirlar Maxkamasining qarori muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Xususan, 1993- yildan iqtidorli yosh sportchilar jismoniy tarbiya instituti va fakultetlariga imtiyozli ravishda o'qishga kirish huquqiga ega bo'ldilar.

Yurtni bitta maqsad atrofida birlashtira oladigan, xalqning g'urur va tuyg'usini oshiradigan, yoshlarni o'ziga jalb qila oladigan sportning ommaviy o'yin turi-futbolni yanada rivojlantirish maqsadida 1993- yilda qabul qilingan «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» va 1995 yilda «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» Vazirlar Maxkamasining qarorlari qabul qilindi.

Natijada mamlakatda sportni keng miqyosda ommaviy ravishda rivojlantirish harakatlari jonlanib, respublikamizning barcha o'quv muassasalarida futbol maydonchalari tashkil etildi, Qoraqolpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shaxri markazlaridagi barcha stadionlar qayta ta'mirlandi, joylardagi futbol maydonlari xalqaro standartlar darajasida rekonstruktsiya qilindi, barcha viloyatlarda futbol maktab-internatlari tashkil etildi va tegishli mutaxassis kadrlar bilan to'ldirildi xamda katta futbolni professional klublar tizimiga o'tkazilishiga asos bo'ldi.

Mamlakat sportchilari Olimpiya o'yinlarida ilk marotaba mustaqil jamoa sifatida Amerikaning Atlanta shaxrida 1996- yilda ishtirok etdilar.

O'zbekiston xukumati sportchilarimizni xalqaro musobqalar, Olimpiya, Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun barcha sharoitlarni yaratib bermoqda. Mustabid tuzum davrida, O'zbekistondan yozgi Olimpiya o'yinlarida atigi 40 nafar sportchi ishtirok etgan bo'lsa, mustaqillikdan keyin birgina

AQSHning Atlanta shaxrida bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida mamlakatimizning 76 nafar sportchisi qatnashib, dzyudochi Armen Bogdasarov kumush, bokschi Karim To'laganov esa, bronza medallarini qo'lga kiritdilar. 1994- yilda Lillixammerda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlarida Lina Cheryazova oltin medalga sazovor bo'ldi.

2000 yilda Avstraliyaning Sidney shaxrida o'tgan Olimpiya o'yinlarida esa, 77 nafar sportchimiz vatanimiz sharafiga ximoya qilib, bokschilardan Muxammad Qodir Abdullaev oltin, Rustam Saidov bronza, erkin kurashchi Artur Taymazov kumush medallar soxibi bo'ldilar.

Qisqa davrda sport sohasida amalga oshirilgan ishlar ko'lamini, O'zbekistonning bu boradagi tajribasi jaxonda e'tirof etilib, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga hamda Xalqaro olimpiya harakatiga qo'shgan katta xissasi uchun 1996- yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasining oliy mukofoti—Oltin Olimpiya ordeni bilan tag'dirlandi.

O'zbekiston Prezidentining tashabbusi bilan 1996 yilda Toshkent shaxrida «Olimpiya shon-shuxrati» muzeyi tashkil etilib, uning ochilish marosimida Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Prezidenti X. A. Samaranch qatnashdi.

Respublika Prezidentining tashabbusi tufayli sportning o'yin turlari bilan birgalikda, taraqqiy etgan davlatlardagina rivoj topgan katta tennis mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy ravishda, tez sur'atlar bilan o'sdi. Bir necha yilda jaxon andozalari talablariga javob beradigan tennis saroylari va kortlari Qoraqalpog'iston Respublikasi, Toshkent shaxri va viloyatlarda bunyod etildi, ular negizida turli darajadagi xalqaro musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

1994 yildan Toshkentda ATR tasnifidan joy olgan «Prezident Kubogi» xalqaro turniri, «Toshkent Open» xalqaro ayollar turniri, shuningdek, Farg'ona, Samarqand, Guliston, Buxoro, qarshi va boshqa shaharlarda «Chellenjer», «Fg'yuchers» va «Satellit» turkumidagi xalqaro tennis turnirlari o'tkazilib kelinmoqda. 1997 yilda mamlakatimizda tennisni rivojlantirish va uni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan maxsus jamg'arma tashkil etildi.

Mamlakat aholisi o'rtasida tennisni targ'ib etish va jalb qilish, shug'ullanuvchilarga tegishli sharoitlar yaratish maqsadida "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Vazirlar Maxkamasi qarori qabul qilindi (1998y.). Unga muvofiq, viloyatlarda tennis federatsiyalari, klublari tashkil etildi, ushbu sport turi yuqori bosqichga olib chiqildi.

Mamlakatda Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan sport turlarini mamlakatda rivojlantirish bilan birga, milliy sport turi "Kurash"ning jaxon sport arenalariga olib chiqish borasida mislsiz ishlar amalga oshirildi. O'zbek milliy sporti - kurashni yanada rivojlantirish, uning xalqaro maydonda mustaxkam o'rin egallashi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999- yilda «Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-uvtatlash to'g'risida»gi farmonni imzoladi. Unga ko'ra, yurtimizda Xalqaro kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi hamda Xalqaro kurash akademiyasiga davlat tomonidan huquqiy va amaliy jixatdan katta e'tibor ko'rsatildi.

O'zbekistonning sport sohasida erishgan eng katta yutuqlaridan biri milliy kurashning dunyo miqyosiga chiqishi bilan bog'liqdir. Xozirda jaxonning 76 mamlakatida kurash federatsiyalari tuzildi. Bu milliy sport turi bo'yicha dastlabki Osiyo, Yevropa, Afrika, Amerika qit'alari va jaxon chempionatlari o'tkazilgan.

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni kompleks rivojlantirish maqsadida «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Vazirlar Maxkamasining qarori 1999- yilda qabul qilindi.

Unga binoan, «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi kontseptsiyasi» tasdiqlanib, uning asosiy yo'nalishlari sifatida quyidagilar qabul qilindi:

1. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish va boshqarish tizimini takomillashtirish;
2. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy-sport ishlarini va sportning milliy turlarini rivojlantirish;

3. Jismoniy tarbiya hamda sportni ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minlash;

4. Jismoniy tarbiya va sport tizimi imkoniyatlarini rivojlantirish;
5. Jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish;
6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida mablag' bilan ta'minlash tizimini takomillashtirish, nodavlat sektorini rivojlantirish.

Dastur tadbirlari asosida «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunning yangi taxrirdagi loyixasi ishlab chiqilib, 2000 yilda Oliy Majlis sessiyasida qabul qilingan;

- Toshkent shaxrida boksni, milliy sport turlarini rivojlantirish, Shaxrisabzda esa, kurashni rivojlantirish respublika markazlari tashkil etildi;
- aholining jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini belgilab beradigan «Alpomish» va «Barchinoy» testlari ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etildi;
- mamlakatimizdagi barcha sport inshootlari ro'yxatdan o'tkazildi;
- viloyat markazlarida olimpiya zaxiralari kollejlari ishga tushirila boshlandi.

O'zbekistonda sportchi va murabbiylar mehnatini ma'naviy va moddiy rag'batlantirishga katta e'tibor berilib, «O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustosi» va «O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi» faxriy unvonlari ta'sis etildi (1992y.). Shuningdek, 1998- yilda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi bilan Olimpiya o'yinlari va jaxon chempionatlarida sovrinli o'rinlarni egallagan sportchilarga beriladigan «O'zbekiston iftixori» faxriy unvoni ta'sis etilgan.

O'zbekiston sportchilari nufuzli xalqaro musobaqalarda qatnashib, barcha qiymatdagi medallarni qo'lga kiritdilar. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari bilan Norvegiyaning Lillehammer, AQSHning Atlanta, Avstraliyaning Sidney shaharlarida bo'lib o'tgan Olimpiya va Osiyo o'yinlarida xamda jaxon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashgan respublika sportchilari va ularning ustozlari davlat mukofotlari bilan taqdirlandilar.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Olimpiya o'yinlarida, Jaxon chempionatlarida yuqori natijalarga erishgan mamlakat sportchilarini har tomonlama qo'llab-quvvatlash yuzasidan qator chora-tadbirlarni amalga oshirgan edi. Jumladan, Olimpiya o'yinlarida birinchi o'rinni egallagan sportchiga 100

ming, ikkinchi o'rin uchun 50 ming va uchinchi o'rin uchun 25 ming AQSH dollari miqdorida mukofotlar belgilandi. Mamlakat terma jamoa a'zolariga jaxonning nufuzli musobaqalariga sifatli tayyorgarlik ko'rishi uchun istalgan sport inshootlaridan bepul foydalanish xuquqi, shuningdek, boshqa shart-sharoitlar yaratib berilgan.

Ana shunday imkoniyatlar O'zbekiston sportchilarining Sidney va Afina Olimpiadalarida muvaffaqiyatli qatnashishini ta'minladi.

Mamlakatda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muabbatni rivojlantirish, joylarda bolalar sportining moddiy bazasini yaratish, axoli yashaydigan joylarda zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog'ini barpo etish hamda sport uskunolari va jixozlari bilan ta'minlash ishlarini yanada faollashtirish maqsadida, 2002- yilda "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" tuzildi.

Bunga asoslanib sport mashg'ulotlariga o'quvchilarni ommaviy ravishda, uzluksiz jalb qilishni tashkil etish maqsadida, "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida" 2003 yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarori qabul qilindi. Mazkur qaror asosida mamlakatda umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb - hunar kollejlari o'quvchilari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Umid nixollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarining hududlarda respublika final bosqichlarini o'tkazish rejasi belgilandi.

Bolalar uchun sport tovarlari turlarini ko'paytirish hamda mintaqalar, maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar, akademik litseylar, kasb- hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlari extiyojlarini ta'minlashga qaratilgan "Bolalar sportini targ'ib qilish va bolalar uchun sport tovarlari ishlab chiqarish turlarini kengaytirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida "Vazirlar Maxkamasining (2003 yil) qarori qabul qilinib, uning asosida mamlakatda sport kiyimlari va anjomlarini ishlab chiqarish yo'lga qo'yildi. Jismoniy tarbiya va sportni ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish, uning moxiyatini mamlakat axolisiga keng

yetkazish maqsadida, Vazirlar Maxkamasining 2003- yilda "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilinib, unga binoan, O'zbekiston televideniya'sida maxsus "Sport" kanali tashkil etildi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir qonun, farmon va qarorlar bu sohaning tez sur'atlar bilan taraqqiy etishiga, xalqaro maydonda O'zbekiston nufuzi va obro'sining oshishiga, qolaversa, axolining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning sportga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga olib keldi. Mamlakatda sog'lomlashtirish ishlari barcha ijtimoiy va ishlab chiqarish soha muassasalarida jonlandi, boshlang'ich sport jamoalarining ishlari faollasha boshladi.

Mamlakatda faoliyat yuritayotgan 504ta bolalar va o'smirlar sport maktablari va ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari, 11 ta olimpiy o'rinbosarlari bilim yurti hamda 8 ta Respublika oliy sport maxorati maktabida yuqori malakali, iste'dodli sportchilar tayyorlanmoqda. Malakali sportchilarni tayyorlash bilan birga, ommaviy sportni rivojlantirishda sport jamoalari, federatsiyalar va boshlang'ich sport jamoalari tomonidan sezilarli ishlar amalga oshirildi. 1991- yilda yurtimizda 52 ta sport turi mavjud bo'lsa, 2000- yilga kelib ularning soni 70 taga yetdi. Bugungi kunda amalda bo'lgan 70 ta sport turidan 25 tadan ortig'i barcha hududlarda keng rivoj topib, ularni ommalashtirish uchun tegishli sharoitlar yaratilmoqda. Mazkur ishlar evaziga sport bilan shug'ullanayotganlarning soni yildan-yilga ortib bormoqda.

Futbol, tennis, kurash, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar soni yildan-yilga tez sur'atlar bilan, ayniqsa yoshlar orasida, ommaviylashib bormoqda.

Jumladan, 2003-yilda futbol bilan shug'ullanuvchilarning soni 1992- yildagiga nisbatan 172 foizni tashkil etdi, kurash bilan shug'ullanuvchilar esa 4,6 barobarga ko'paygan. Ta'kidlash joizki, barcha hududlarda anashunday o'sish xolati kuzatilmoqda.

Joylarda sport turlarining jadal rivojlanishi shug'ullanuvchilar sonining muntazam oshishiga va axolini ommaviy tarzda qamrab oladigan turli musobaqalarning tashkil etilishiga zamin yaratmoqda. Bu musobaqalar orqali

o'quvchi-yoshlar, nogironlar, ishchi va xizmatchilar, barcha ijtimoiy qatlamga mansub axoli vakillari sportga jalb qilindi.

Har yili umumta'lim maktabi, kasb- xunar kolleji, akademik litsey o'quvchilari, talabalar, ishchi va xizmatchilar, huquq -tartibot, mudofaa xodimlari o'rtasida basketbol va voleybol bo'yicha «Kamolot kubogi», milliy sport o'yinlari musobaqalari, harbiy xizmatga chaqiriladigan yoshlar o'rtasida «Shunqorlar» harbiy sport musobaqalari, nogironlar o'rtasida «Jasorat – iroda g'alaba» musobaqalari, shuningdek ayollar, qishloq xotin– qizlari spartakiadalari va boshqalar muntazam o'tkazib kelinyapti.

2000- yildan boshlab uzluksiz sport musobaqalari tizimi asosida talabalar o'rtasida «Universiada», o'rta maxsus, kasb- xunar ta'limi tizimida «Barkamol avlod» va o'quvchilarning «Umid nixollari» sport musobaqalari o'tkazila boshlandi.

Buning zaminida yosh avlodni sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, Vatanga mexr-muxabbat, o'z yurti bilan g'ururlanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo'nalish bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishning ta'minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, yangi-yangi sport turlaridan to'garaklar faoliyatining yo'lga qo'yilishi, ularning tegishli jixozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta'minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o'smirlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo'lmoqda.

Mamlakat birinchi Prezidenti boshchiligidagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" Jamg'armaning xomiylik kengashi o'z faoliyatini joylarda bolalar jismoniy tarbiya va sportining moddiy bazasini shakllantirish, axoli manzilgoxlarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog'ini barpo etishdan boshladi.

Bolalar sportini har tomonlama rivojlantirish maqsadida, mamlakat va hududlar miqyosida sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o'smirlar soni

aniqlanib, ilmiy va tibbiy asoslar xamda hududlarning tabiiy sharoitlari hisobga olingan xolda, istiqbolli sport turlari rivojlantirila boshlandi.

Ular uchun jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnika bazasini rivojlantirish yuzasidan ham 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 shaxridagi «Yunusobod», «Jar», Milliy bank, Namangan shaxrida «Paxlavon», Jizzax shaxridagi 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 xavzalari, sport zallariga alohida e'tibor berilyapti.

2003 yilda 1991 yilga nisbatan stadionlar soni 177 taga yoki 96 foizga, sport zallari 1950 taga yoki 44 foizga, suzish xavzalari 100 taga yoki 87 foizga oshdi. Bundan tashqari, futbol maydonlari soni 2114 taga yoki 37 foizga, tennis kortlari esa, 757 taga yoki qariyb 4 barobarga ko'paydi.

Asosiysi, yangidan barpo etilgan yoki rekonstruktsiya yo'li bilan qayta tiklangan barcha sport sog'lomlashtirish maskanlari zamonaviy loyixalar, sharqona uslub va yuqori samaradorlik asosida tashkil etilayotgani, barcha sport turlari bo'yicha texnik malakalarni egallash imkonini beruvchi vositalar bilan jixozlanayotgani taqsinga loyiqdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bunday amaliy ishlar yaqin kelajakda yanada ko'proq natijalar berishi shubxasiz.

Mamlakatimiz raxbariyatining bunday doimiy e'tibori tufayli xalqimizning faxri bo'lgan o'zbek kurashi xalqaro maydonda tan olindi.

1992- yildan Termiz, Buxoro, Urganch, Shaxrisabz, Toshkent va boshqa shaharlarda o'zbek kurashi bo'yicha Amir Temur, At-Termiziy, Baxovuddin Naqshband, Bobur Mirzo, Paxlavon Maxmud xotiralariga bag'ishlangan xalqaro turnirlar o'tkazib kelinyapti. O'zbek kurashining yangi qoidalari, yangi kiyimi

tasdiqlanib, 1992- yilda Janubiy Koreyada, 1993- yilda Kanadada, 1994- yilda Yaponiyada, 1995- yilda Xindistonda, 1996- yilda Atlantada, 1998- yilda Monako va Moskvada o'tgan xalqaro turnirlarda targ'ib qilinib, ilmiy tizimga asoslangan tarzda dunyo miqyosiga olib chiqildi.

1998- yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil etilib, 1999- yilda Toshkent shaxrida kurash bo'yicha birinchi, 2000- yilda Turkiyaning Antaliya shaxrida ikkinchi, 2001- yilda Vengriyaning Budapesht shaxrida uchinchi, 2002- yilda esa Jaxon chempionatlari o'tkazildi. Shu bilan birga, belbog'li kurash, turon yakka kurashi, ko'pkari-uloq kabi milliy sport turlari ham xalqaro sport maydonlarida munosib o'rin egallay boshladi. Mazkur sport turlari bo'yicha ham mamlakatda muntazam ravishda xalqaro musobaqalar tashkil etilmoqda.

2000- yilda Toshkent shaxrida Milliy sport turlarini rivojlantirish markazi tashkil etilgani bu boradagi ishlarni muvofiqlashtirish imkonini bermokda.

Uzoq tarixga ega bo'lgan milliy kurashimiz umuminsoniy qadriyatlarni o'zida aks ettirishi, usullarining boyligi bilan qisqa vaqt ichida ko'pgina mamlakatlar sport jamoatchiligi e'tiborini tortdi.

Mamlakat Prezidenti va sport faollari sayi- harakati tufayli xalqaro miqyosda tobora ommalashib borayotgan sportning bu turi yaqin kelajakda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi, ko'zda tutilmoqda. Bunday etiborlar katta sportga o'z ta'sirini ko'rsatdi.

Jumladan O'zbekiston sportchilari eng yirik xalqaro musobaqalarda—Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jaxon va Osiyo chempionatlarida mustaqil davlat vakili sifatida qatnashishdek ulkan va ma'suliyatli sharafiga muyassar bo'ldilar.

Mamlakat sportchilari xalqaro sport maydonlarida mustaqil O'zbekiston bayrog'i ostida ilk bor 1992-yilda Barselonada o'tkazilgan Olimpiadada qatnashdilar. O'sha yilning o'zidayoq 17 nafar vakillarimiz 3 ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, sport dunyosida katta imkoniyatlarga ega bo'lgan yangi davlatning salohiyati namoyish etdilar. 1992- yilda Manilada bo'lib o'tgan Butunjaxon shaxmat olimpiadasida O'zbekiston erkaklar terma jamoasi 100 dan orti mamlakat vakillarini ortda qoldirib, jaxon chempioni G.Kasparov

boshchiligidagi Rossiya terma jamoasidan so'ng faxrli ikkinchi o'rinni egallagan katta voqea bo'lgan edi.

1991- yilgacha mamlakatimizdan faqat bitta xalqaro grossmeyster–Georgiy Ahzamov yetishib chiqan bo'lsa, o'n bir yillik mustaqillik davrida 10 nafar grossmeyster yetishib chiqdi. Shuningdek, o'smirlar o'rtasida Jaxon chempioni degan sharafiga musharraf bo'lgan I.Xamroqulov, dunyo reytingida yuqori o'rinni egallab turgan 2004- yil Tripolida o'tgan jaxon chempionati g'olibi sifatida shaxmat tojini kiygan R. Qosimjonov kabi iste'dodli shaxmatchilar ham yetishib chiqdilar.

O'zbekiston sportchilari yozgi va qishki Olimpiya, birinchi Osiyo va Butunjaxon o'smirlar o'yinlarida hamda eng yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, birgina bokschilarimiz orasidan 1 ta Olimpiyada chempioni, 3 ta olimpiya o'yinlari sovrindori, 3ta jaxon chempioni, 5ta jaxon chempionati sovrindori, 5 ta Osiyo o'yinlari g'olibi, 13 ta Osiyo chempioni, 3 ta jaxon Kubogi g'olibi, 1 ta «Yaxshi niyat» o'yinlari g'olibi yetishib chiqani ham bu fikrning tasdiqidir.

Eng quvonalisi 2016- yilda Braziliyaning Rio-de-Janero shaxrida o'tkazigan XXXI Olimpiya o'yinlarida sportchilarimizdan og'ir atletika bo'yicha R.Nuridinov oltin medal, boks bo'yicha X. Do'smatov, SH. Zoirov, F. G'oyibnozardovlar olitin medal, Sh. G'iyosov, B. Meliqo'zievlar kumish, M. Axmadaliev, R. To'laganovlar broza medallar, Yunon rim kurashi bo'yicha, E.Tasmurodov kumish, Erkin kurash bo'yicha, I.Novro'zov, M. Ibrogimovlar kumish medallar soxibi bo'lishgan.

Bunday yutuqlarni yildan-yilga o'sib borishi va bunga yaratilayotgan shart-sharoitlar hamda yuqori etibor sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vositasi hisoblanadi.

1.3. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishning tibbiy-biologik asoslari

Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish harakatini boshqarish masalalarini yechish birinchi navbatda maqsadli harakat dasturini reja asosida tuzish va uni tizim holatiga keltirishni hamda amalga oshirishni talab qiladi.

Har bir inson organizmida sog'liq uchun zarur bo'lgan genetik shart-sharoitlar bilan birga atrof-muhitning salbiy ta'sirini bartaraf qilishga keng moslashuv imkoniyatlari mavjud. Insoniyatning ko'p asrlik tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'rtacha jismoniy harakat va mashqlar uning jismi uchun foydalidir. "Inson jismini hech narsa uzoq muddatli jismoniy harakatsizlik kabi holsizlantirmaydi va ishdan chiqarmaydi,"- deb yozgan edi yunon faylasufi Aristotel.

Doimiy jismoniy mashqlar orqali inson organizmi muskuli, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining takomillashganligi ijobiy ta'sirining yaqqol isbotidir.

Mashq bajargan yurakning urishi, ya'ni, 1 marta qisqarishdagi qon hajmi mashq bajarmagan yurakka nisbatan 40-50 foiz katta ko'rsatkichga ega; jismoniy mashqlar orqali harakatlenganda skelet muskulining 100 ta muskul tolasiga mashq qilinmaganga nisbatan 2 marta ko'p kapillyarlar to'g'ri keladi. Bular asosida to'qima va organlarning kislorod hamda ozuqa metabolik substratlar bilan ta'minlanishining fiziologik mexanizmlari va hujayra hayot faoliyatining mahsulotlaridan foydalanish samaradorligi oshadi.

Jismoniy mashqlar davomida harakatlanayotgan muskullarning ortiqcha metabolik substratlarga ehtiyoji oshadi va u glyukoza sarflanishining qisman ortishi hisobiga qoplanadi. Bunda qisqarayotgan muskullarda glikogenoliz tezligining sezilarli darajada ko'tarilishi ahamiyatga ega. Shuningdek, mashq - harakati "insulinga o'xshash ta'sir"ga ega bo'lib, bu muskullarning qon oqimida glyukoza iste'molining oshishi bilan ifodalanadi.

Muskullarning mashg'ulotlardan keyin glyukozani o'zlashtirish jarayoni mutanosiblashib, insulinga nisbatan qancha sezgir bo'lib oladi va bu muskul zahiralaridagi glyukozani qayta sintezini yengillashtiradi. Glyukozaning muskullar orqali o'zlashtirilishi va glikogen metabolizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri insulinrezistent shaxslar uchun muhim ahamiyatga ega. Chunki bu o'zgarishlar glyukoza gomeostazining bir paytdagi boshqariluvini va doimiy metabolik nazoratini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar ham insulin kabi glyukoza oqsil tashuvchilarining hujayra membranasi orqali o'tishiga ta'sir etadi, lekin ularning ta'sir mexanizmlari bir-biridan farqlidir.

Hujayra ichidagi signalning avvalo, ferment tizimiga uzatishda insulindan foydalanilsa, jismoniy mashqlar esa endoplazmatik retikulyumdan kaltsiy ionlarini ajratadi hamda boshqa auto va parakrin orqali bosh qriluvchi mexanizmlarining ulanishini ham ta'minlaydi.

Bu nafaqat jismoniy harakatning ta'sirida, balki, paydo bo'layotgan ruhiy holat natijasida ham yuz beradi.

Shunday qilib, 21-87 yoshli ayollar va erkaklar guruhlarida aerobika bo'yicha o'tkazilgan 16 haftalik dastur amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yoshlarda o'rta va katta yoshlarga qaraganda insulinga nisbatan sezgirlik yuqori bo'lishi aniqlandi. Jismoniy mashqlar muskul mitoxondriyasi fermentlari faolligini 45-76 foizga, mitoxondrial genlarda MRNK 66 foizga, shuningdek, mitoxondrial biogeneza genlarni 85 foizga oshirdi, qorin bo'shlig'ida yog' to'planishini 5 foizga va qondagi triglitseridlar miqdorini 25 foizga kamaytirdi eng asosiysi va bu o'zgarishlar yoshga bog'liq emasligi isbot qilindi.

Haftasiga 30 minutdan 3 marotaba bajariladigan zo'riqtiruvchi, kuch bilan bog'liq mashqlar sog'lom va ikkinchi guruppa diabetli bemorlarda insulin faolligi oshadi. Aerobika bo'yicha saralangan muntazam jismoniy mashqlar natijasida insulinning ta'siri ortadi. Masalan, insulin retseptorining ko'payishi, ularning sezgirligi va samaradorligining ko'tarilishi hamda hujayra membranasida glyukoza tashuvchi GLT miqdorining ko'payishi aniqlandi.

Bularning tasdig'i aerobika bo'yicha 2 haftalik dastur mashg'ulotlarida (Trenajyorda o'tkazilgan 35 daqiqalik yurish bo'yicha 10 ta mashg'ulot insulinga bog'liq bo'lmagan diabet xastaligiga uchragan, to'ladan kelgan bemorlarning insulinga nisbatan sezgirligi oshgan. Bir ma'romda o'tkazilgan mashqlar (kuniga 30-60 daqiqadan haftasiga 3-5 marotaba) oksidlovchi fermentlar miqdorining 40-50 foiz ko'tarilishiga olib keladi. Mashg'ulotlar to'xtatilgach ularning ko'rsatkichi 4-6 haftadan so'ng yana pasayib ketadi. Juda ham jadal mashqlar glikoliz, likogenoliz, glikoneogenolizlar fermentlarining 70-90 foizga kamayishiga olib keladi.

Xolsizlantiradigan mashg'ulotlar quvvatsizlarda hujayraning ichki kaltsiy

signal tizimini buzadi. Shuningdek, bunday mashqlar immun tizimining o'zgarishini keltirib chiqaradi. Bu jarayon mexanizmi haligacha noma'lum bo'lgan apoptoz, ya'ni, hujayralarning nobud bo'lishining programmashtirish holati bilan qamrab olingan. Oxirgi yillarning tadqiqotlari jismoniy mashqlarning markaziy va barcha asab tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini namoyon ilmoqda. Model holatlarda hayvonlar organizmini oddiy stress va jismoniy harakatlantirish sharoitida taqqoslash ishlari olib borildi.

Asab tizimida jismoniy mashqlarning ta'siri orqali namoyon bo'ladigan miyadagi neyrotrofik omil ko'pchilikda qiziqish uyg'otdi. Bu hosil neyronlarning yashash muddatini oshirib, bilim olish hamda eslash, o'rganish obilyatini yuqori darajada saqlab turadi. Hayvonlarning gildiraklarda erkin yugurish ko'rinishidagi jismoniy faolligi ularning miyasida neyrotrofin genlarning ishlab chiqarilishini oshiradi. O'zgarishlar nafaqat miyaning harakatlar bilan bog'liq bo'lgan joylarida, balki, miyachada, orqa miyaning bel segmentlarida va bosh miyaning po'stloq qismida ham aniqlangan. Lekin eng katta o'zgarish miyaning gippokamp tuzilishida aniqlangan va u miyaning anglash qobiliyatiga ta'sir etadi.

Olib borilgan ishlar jismoniy mashqlarning miya faoliyatini mustahkamlashi va qobiliyatini oshirishini ko'rsatdi. Tajribadagi sichqonlar va yugurib yurgan nasliy sichqonlarning neyrotrofin miqdori solishtirilganda, 7 sutkadan so'ng tajribadagi sichqonlarni neyrotrofinlar miqdori tajribadagilarga nisbatan ancha yuqori bo'lgan va bu ko'rsatkich yugurish oralig'i hisobiga ortib borgan. Og'ir ruhiy holatda model ob'ektlarga gippokampga "miya neyrotrofik omil" yuborilganda, u antidepressant sifatida ta'sir etadi. Miyaning orali arteriyasi bog'lab qo'yilib, o'tkazilgan jismoniy mashqlarning neyroprotektor sifatidagi ta'siri imkoniyatlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, yugurish bo'yicha 12 haftalik dastur natijasida infarktlar soni kamayadi.

Jismoniy mashqlardan keyingi neyroproteksiya neyrotrofin – nerv o'sishi endogen omili ko'payadi.

Glyukoza metabolizmida ovqatni chegaralashning ijobiy ta'siri mana shu neyrotrofin orqali amalga oshadi. Funktsional faolligi bilan miyadan olingan

neyrotrofik omilni farmakologik manipulyatsiya qilish semizlikni to'xtatish va davolashda hamda insulin rezistentlik sindromi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni davolashda foydali.

Shunday qilib, jismoniy mashq va harakatning ta'siri quyidagilarni ko'rsatadi:

1) Jismoniy mashqlar organizmning asab va turli xil tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning ruhini, intellektini yuksaltiradi hamda sog'ligini tiklaydi va mustahkamlaydi.

2) Jismoniy harakatga keltiradigan mashqlar uchun ishlab chiqarilgan dasturlar o'z ichigamashg'ulotlarda "moslashish davri"niqamrab oladi.

3) Jismoniy harakatlantirish dasturini tuzishda Mashq qiluvchining yoshi va sog'ligini hisobga olgan olda me'yoriy va doimiy mashqlarni belgilash hamda bular asosida uzluksiz sport musobaqalari tizimini yaratish talab etiladi.

4) Jismoniy va sport harakati dasturlariga, avvalambor inson immun tizimi va sog'ligi, uning intellektini oshiruvchi mashqlarga asoslangan sport turlari kiritish aksincha holdan toydiradigan, xavfli mashqlarni kiritmaslik kerak.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish muhim va ustivor masaladir, chunki jamiyatimiz o'z oldiga quygan oliyjanob maqsad-kelajagi buyuk davlat barpo etish vazifasi shuni taqozo etadi. Shuning uchun jismoniy-sog'lomlashtirish va ommaviy sport harakatini rivojlantirishga va uni samarali boshqarishga alohida e'tibor berilib, mazkur jarayon Vatan ravnaqi, yurt tinchligi va xalq farovonligi metodologik talablari asosida amalga oshirilmoqda.

Qisqa davr ichida amalga oshirilgan ishlar orqali olingan natijalar asosida quydagi xulosalar qilindi. Yosh avlodni jismoniy, aqliy va ma'naviy salohiyatini rivojlantirish va ularning jamiyat miqyosida samarali boshqaruvini ta'minlashga qaratilgan "jismoniy-intelektual resurslar" JIR kategoriyasini birinchi marotaba asoslanib ilmiy iboraga kiritildi. JIR-ni komillik darajasiga yetkazish va yaratilgan tizim orqali samarali boshqarish hamda ta'minlashga yo'naltirilgan ilg'or mexanizm va vositalari ishlab chiqilib amaliyotga joriy qilindi.

Mazkur tizim ommaviy sport harakatini ustivorlik asosida rivojlantirishga turtki bo'lib, professional sportning yetakchi ahamiyati hamda iste'dodlarni

yetishtirib mamlakat nufuzini yanada oshirishga asos bo'lmoqda.

Insonning barkamollik darajasini belgilovchi sifat va miqdor jihatdan "jismoniy-intellektual resurs" tushunchasi joriy etilib, jismoniy-intellektual resurslarni uyg'un rivojlantirishda sportning imkoniyatlari beqiyosligi ko'rsatildi. Jismoniy-intellektual resurslarning ham miqdori ham sifat jihatdan barkamollashtirilish xususyatiga egaligi, ularni qaytadan yanada sifatli qilib shakllantirish mujassamdir. Barkamollik mustahkam uch tayanchga ega bo'lgan mustahkam konussimon qurilmaga o'xshab, jismoniy sog'lomlik, intellekt va ma'naviyat tayanchiga to'laqonli resurs sifatida shakllangandagina kamolga yetadi.

Inson vujudiga uyg'unlashgan jismoniy, aqliy va ma'naviy resurslargina bunyodkor manbai sifatida namoyon bo'la olishi belgilandi. Mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotining asosini belgilovchi jismoniy-intellektual resurslarni maqsadli yondashuv asosida samarali boshqarishning tamoyillari umumuslubiy talablardan kelib chiqqan holda belgilanib, ularga uslubiy yondashuv printsiplari ishlab chiqildi hamda amaliyotga joriy etildi.

JIRni samarali boshqarishni baholash uslubiyati yuzasidan qator takliflar ishlab chiqildi. Ommaviy sportni rivojlantirishda asosiy natijalar bilan bir qatorda, qo'shimcha iqtisodiy samarani ta'minlashga qaratilgan boshqaruvni yangicha baholash usuli taklif qilindi. Ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning sifat jihatidan yangi bosqichida jismoniy-intellektual resurslar rivojini hududiy moliyalashtirish jarayonini samarali boshqarishga qaratilgan uslubiy yondashuv va uni aniqlash uslubiyati ishlab chiqildi.

Mamlakatimizda ommaviy sport harakatini shakllantirish va uni samarali boshqarishning yo'nalishlari va tamoyillari belgilanib amaliyotga joriy etildi. Ommaviy sport harakatini samarali boshqarishning mexanizm va mezonlari ishlanib joriy etildi. JIRni davlat standartlari asosida maqsadli boshqarishning asosiy yo'nalishlari va tamoyillari ishlab chiqildi.

Kadrlar tayyorlash milliy modeliga mos ravishda JIR rivojini intellektual ta'minlashga qaratilgan «sport turlarini rivojlantirish ilmiy markazi»ni shakllantirishning mexanizmlari va markazni boshqarishning tashkiliy tuzilmasi

ishlab chiqildi hamda amaliyotga joriy etildi. Jismoniy-iqtisodiy xavfsizlik tizimida jismoniy - intellektual resurslarni boshqarishni takomillashtirish, xususan, milliy xavfsizlik tizimida jismoniy-intellektual resurslarning o'rnini asoslandi, ommaviy sport hamda kasbiy - jismoniy tarbiyani rivojlantirishda maqsadli boshqaruvni amalga oshirish asosida mehnatga layoqatsizlikni kamaytirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Iqtisodiy xavfsizlikni ta'minlashning JIR asoslarini boshqarish yuzasidan birinchi navbatda amalga oshirilishi zarur bo'lgan muammolarni hal etish yo'llari asoslandi. Mavjud moliyaviy resurslardan oqilona foydalanish, jismoniy-intellektual resurslarni rivojlantirish jarayonida moliyaviy resurslarning to'laqonli boshqarilishiga yo'naltirilgan tizim bo'yicha taklif ishlab chiqildi.

Qilingan xulosa va takliflar jismoniy-intellektual resurslarni samarali boshqarish, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini yanada ommalashtirish hamda shu asosda yurtimizda har tomonlama sog'lom, barkamol avlodni voyaga yetkazishiga xizmat qiladi.

1.4. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kontseptsiyasi.

Jamiyatimizda ro'y berayotgan o'zgarishlar jarayonida mustaqil fikr egasi bo'lgan, ma'lum hayotiy maqsad asosida faoliyat olib boradigan, sog'lom turmush tarzi asoslari talablarga rioya qiladigan shaxsni tarbiyalab voyaga yetkazish o'ta muhim vazifa sifatida kun tartibidan alohida o'rin oldi. O'zbek modeli deya e'tirof etilgan uzluksiz ta'lim tizimi doirasida amalga oshirilayotgan zamonaviy ta'lim-tarbiya kontseptsiyasi mazmunida o'quvchi shaxsining har tomonlama va uyg'un rivoj topishi, shuningdek, mustahkam, qat'iy xarakter va iroda egasi, jismonan hamda ruhan tetik o'quvchi yoshlarni kamolga yetkazish nazarda tutilgan.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach bozor iqtisodiyotiga o'tish, erkin, demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma'naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, hozirgi yosh avlodning, qolaversa, bugun millatning sog'ligini asrash muhim masala hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum tibbiy va gigiyenik bilimlarni berishga, ularda sog'lom turmush tarzining organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilish, o'zining va yon-atrofdagilarning sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Bu maqsadda sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali, shuningdek, barcha tarbiya o'choqlari bilan hamjihatlikda maktab, litsey, kasb-hunar kollejlari keng targ'ib qilinmog'i zarur. Sog'lom turmush tarzi- inson turmush sharoitlarini faol uzlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzi falsafasi — inson salomatligini birlamchi mustahkam qilib qurishni maqsad qilgan fanlarning rivojlanishiga metodologik asos yaratadi. Ularning yo'nalishlarini falsafiy jihatdan asoslaydi. Buning uchun falsafa sog'lom turmush tarzining alohida masalalarini abstrakt tushunchalarida ifodalab, falsafiy mushohadadan o'tkazadi, induktiv — deduktiv xulosalar chiqarib, yana mavhumlikdan aniqlikga qaytadan, amaliyot uchun muhim bo'lgan vazifalarni shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzi, nosog'lom turmush tarziga yoki nuqsonli turmush tarziga xos bo'lgan axloqiy jihatlarni inkor etish va insoniy odobning ijobiy tomonlarini o'zidan mujassamlashtirish jarayonida takomillashib va rivojlanib boradi, shu yo'sinda sog'lom turmush tarzi axloq kategoriyasi bilan ham bog'lanib ketadi. Inson onadan birdangina xushxul va odobli bo'lib tug'ilmaydi. Odobli bo'lish ma'lum vaqt davom etadigan, hamda butun umr davomida takomillashtirib borishni talab qiladigan axloqiy tarbiyaning natijasi sifatida o'zini namoyon qiladi. Shu boisdan odob tarbiya jarayoni bilan ham uzviy bog'lanib, odamlarda sog'lom

turmush tarzi yoki boshqacha aytganda odobli yashash tarzida yashashga ehtiyoj sezishni shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzi, tarbiyali va odobli yashash tarziga xos namunaviy tomonlari bilan mazmuni va mohiyati tarbiyasiz, axloqsizlikdan iborat bo'lgan nosog'lom turmush tarziga parchalovchi ta'sir ko'rsatadi. Hayotda sog'lom turmush tarzi — nosog'lom turmush tarzining kushandasi sifatida o'zini namoyon qiladi.

Sog'lom turmush tarzi bilan nosog'lom turmush tarzi dialektikasida nosog'lom turmush tarzining inkor qilinishi o'rtasidagi ziddiyat inson umrining uzayishiga, uning arzigulik turmush sharoitlarida yashashga o'z umrini ezgu ishlarga bag'ishlashga, sog'lom turmush tarzining tantanasiga olib keladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllanishi tufayli inson umrini uzaytirilishi o'lamni orqaga sursa, nosog'lom turmush tarzida esa yashash inson umrini qisqartirib, o'lamni tezlashtiradi. Bunda komil insonni namoyon etuvchi g'oya asosida ham milliy, ham umumbashariy ahamiyatga ega bo'lgan, odamzotga xos eng yuksak ma'naviy va jismoniy barkamollikni mujassam etgan, uni hamisha ezgulikka undaydigan olijanoblikni shakllantirishni amalga oshirish lozimdir. Bu g'oya butun – butun xalqlarni yuksak taraqqiyot sari yetaklagan, ularni ma'naviyat va ma'rifat sohasida mislsiz yutuqlarga ilhomlantirgan. Komillikni orzu qilmagan barkamol avlodni voyaga yetkazish haqida qayg'urmagan xalqning va millatning kelajagi yo'q. Komil inson g'oyasi azaldan xalqimizning ezgu orzusi bo'lib kelgan. Shu sababli yangilayotgan jamiyatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash, erkin fuqaro ma'naviyatini shakllantirish, ma'naviy -ma'rifiy ishlarni yuksak darajaga ko'tarish orqali barkamol insonlarni voyaga yetkazishning o'zi ham sog'lom turmush tarzini shakllanishiga asos bo'ladi.

Sharq falsafasida va ma'naviyatida birinchilar qatorida komil inson tushunchasini ta'riflab bergan ulug' donishmand va faylasuf olim Jaloliddin Rumi bo'lib hisoblanadi. Rumi sog'lom va barkamol shaxs g'oyasini ta'riflab, komil insonlar shunday insonlardir, ular o'zlarida dunyoviy va diniy ilmlarni mushtarak qilib o'zlashtirib, millat manfaatini, vatan manfaatini o'zinikidan ustun

qo'ya oladilar. Ular yolg'iz o'z manfaat va ehtiyojlari bilan band bo'lib, tirikchilik tashvishlarida zir yugurib, ulardan baland ko'taraolmagan va o'zining insoniy mohiyatini anglash darajasiga yetmagan odamlardan farqli o'laroq, o'z mohiyatini chuqur anglagan mukammal insonlardir, shu boisdan ularni komil inson deb ataydilar. Respublikamizning buyuk kelajagi ana shunday komil insonlarni tarbiyalab yetishtirish darajasi bilan belgilanadi.

Milliy istiqlol mafkurasi asriy milliy qadryatlarimizga va shakllanib kelayotgan xalqimizning bugungi va kelajak manfaatlarini ifodalaydigan fikrlarga – xalq tafakkuriga asoslanadi. Bu ilg'or mafkurani xalqimiz faol o'zlashtirib, o'zining ongiga singdirib bormoqda.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasi, milliy istiqlol mafkurasining tarkibiy qismi sifatida uning ilg'or g'oyalariga asoslanadi, busiz u rivojlanmaydi va o'ziga yuklatilgan vazifani bajara olmaydi.

Odamlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga kirishishdan oldin ularning ongida sog'lom tafakkurni shakllantirish, odamlarga sog'lom turmush tarzi mafkurasi nimadan iborat ekanligini o'qtirish, uning mazmuni anglatish kerak bo'ladi. Buni anglamaslik, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida yo'l qo'yishimiz mumkin bo'lgan xatolarimizning boshlanishi bo'lib, vaziyatni chigallashtirishga, muammoni boshi berk ko'chaga kirib qolishga olib keladi.

Odamlar ongida sog'lom turmush tarzi mafkurasini shakllantirishdan ko'zda tutiladigan pirovard maqsad, inson salomatligini, uning sog'lom turmush tarzida yashashi lozimligini mavjud insoniy qadriyatlar orasida oliy qadriyat darajasiga ko'tarish va odamlar hayotining maqsadi va mazmunidan iborat hayot falsafasi bilan uyg'unlashtirishdir.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasining bosh maqsadini amalga oshirish har bir shaxs tomonidan jamiyatdagi mavjud qadriyatlarni qaytadan ko'rib chiqishni, baholashni va qadriyatlar pillapoyasidan unga munosib o'rin ajratishni taqazo qiladi.

Hayotiy haqiqat shuni tasdiqlaydiki, tibbiyot hozirgi zamon odamining salomatligini muhofaza qilish va uni mustahkamlashning uddasidan faqat

yakkalikda, birgina o'zi kurashishi orqali chiqolmas ekan. Buning sababi shuki, juda ko'pchilik kasalliklarni keltirib chiqaruvchi asosiy "xavfli omillar" o'zining axloqiy asosiga ega bo'lib, ular odamlarning xulqlari bilan vositalangan. "Xulq kasalliklari" jumlasiga: axloqiy nopoklik tufayli orttiriladigan zaxm, so'zak, OITS (SPID), giyohvandlik kabi kasalliklar, shuningdek, ichkilikbozlik, tamaki chekish kiradi. Shu boisdan bunday kasalliklarga qarshi kurashda tibbiyot an'anaviy va zamonaviy pedagogika ilmining asoslariga tayanib ish ko'rishi maqsadga muvofiq. Har bir insonning baxtli bo'lishi eng avvalo uning salomatligi bilan bog'langanligi ko'pchilikka ma'lum.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim tomonlaridan biri sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida odamlarning bilimlarini ularning kundalik hayotiga tadbiq qilish, ularning gigiyenik o'zini tuta olishiga, shaxsning sanitariya madaniyatini yuksaltirishga qarata olishdir. Gigiyenik tarbiya deb shunga aytiladi. Umuman tarbiya jarayoni uzoq davom etadigan, uzluksiz jarayon bo'lib, har bir shaxsda uning hayotiy qarashlarini, mavqeini shakllantirishdan iboratdir.

Oila mustaqil ijtimoiy institut sifatida shakllanganidan boshlab, to istiqlol davrimizgacha ko'p qirrali va murakkab yo'lni bosib o'tdi. Har bir tarixiy davrda oila a'zolarining o'zaro munosabatlari xilma-xil mazmun bilan boyib bordi hamda oila tarixning chigalli sinovlaridan omon o'tib, jamiyatning negizi sifatidagi xususiyatini saqlab qoldi.

Istiqlol sharofati bilan ma'naviy tiklanish jarayonlari dadil kechayotgan mamlakatimizda oila instituti ijtimoiy hayotda tobora mustahkamroq o'rin egallab, fundamental o'zgarishlarni boshdan kechirmoqda. Oila masalalarini ilmiy-amaliy o'rganishda milliy va diniy qadriyatlarimizning ahamiyatiga katta e'tibor berilishi esa bu boradagi katta imkoniyatlarni vujudga keltirmoqda. Bu imkoniyat oila a'zolari ma'naviyatini yuksaltirishga, ularning huquqiy va tibbiy ongini shakllantirishga, sog'lom turmush tarzini yaratishga xizmat qilmoqda.

Bugungi kundagi shiddatkor zamon uchun farzandlarning faqat miqdoran ko'p bo'lishi, ularning sog'omon yurishini ta'minlashning o'zigina yetarli bo'lmay qoldi. Farzand tarbiyasi borasida g'oyibdan mo'jiza kutib turish, o'zni chetga tortib

turish emas, balki o'z hayotimizni hushyorlik bilan doimo o'zgartirib borishimiz lozim.

Bolalar tarbiyasi borasida kattalar uchun muhim bo'lgan, lekin har kunlik turmush tashvishlarimizda e'tibordan chetda qoladigan uch qiyosiy jihat: bolalarga mehr berish, xonadon uchun kitob tanlash va bolalar ishtiyoqiga moyillik bildirish alohida ahamiyatga ega.

Oilada ota-onaning farzandlar bilan qancha ko'p vaqt birga bo'lishi, o'zaro muloqotlar, o'rgatilgan bilim va kasb-korlar mehr tuyg'usining shuncha mustahkamlanishiga olib keladi. Ma'lumki, hayotga endigina kirib kelayotgan o'smirda atrof-muhit, odamlarda yuz berayotgan o'zgarishlar borasida har kun o'nlab savollar, jumboqli holatlar yuzaga keladi. O'smir bunday savollarni vaqt defitsiti sababli ota-onaga bera olmaganligi va malakali javobga ega bo'lmaganligidan jumboqlarning yechimini tasodifiy shaxslardan, aksariyat hollarda o'z tengdoshlaridan izlashga majbur bo'ladilar. Natijada, kichik yoshdagi bolalar, o'smirlar har tomonlama to'g'ri, jamiyat va shaxs uchun ijtimoiy foydali bo'lgan malakali javoblarga ega bo'lmaydilar. Buning oqibatida esa, yoshlar tarbiyasi muayyan izdan chiqib, umumiy axloq, milliy an'analar ruhiga zid bo'lgan holatlar yuzaga keladi.

Oila muhitida ota va onalarning farzandlar taqdiri uchun favqulodda mas'ulligi masalasi rivojlangan barcha mamlakatlarda doimiy ravishda kun tartibida turadi. Xususan, Yaponiyada o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, o'zaro tanish ayollarning bir-birlari bilan uchrashib, o'tkazadigan suhbat, muloqotlari majmuida o'ttiz foizgacha vaqt o'z farzandlarining o'qish va ishlaridagi ahvoli, yigirma foiz vaqt shaxsiy takomillashuv, ya'ni, o'zlashtirgan yangi kasbkorlari, o'qigan kitoblari, ko'rgan filmlari haqida va faqat yigirma foizgacha vaqt tanish-bilishlarning maishiy holati, kayfiyatlari, sog'ligi, turmush o'rtog'ining muammolari masalalari band etar ekan.

Oilada farzandga kitob o'qish, muhokama qilish, qanday o'qish kerakligini maslahat berish yumushi va ota-onalarning kitob tanlash mahorati alohida ahamiyatga ega. Zero, kitob mutolaasi bilan o'tgan hayot-fikrlar go'zalligi bilan

o'shno bo'lish, madaniy boylikdan huzur qilish, o'z-o'zini yuqori ko'tarishdir. Endigina kitob dunyosiga qadam qo'yayotgan bolalarning qo'lga saviyasi past, zerikarli kitob tushib qolsa, kitobga mehri uyg'onmasdanoq qiziqishi so'nib qoladi.

XXI asr texnik yuksalishlar asri bo'lsada, bolalar bilan samimiy tuyg'ular, go'zal narsalar, axloq me'yorlari haqida suhbatlashish ahamiyatlidir. Ularga o'zimizning iqtisodiy muammolarimgiz, ijtimoiy mavqeimiz nuqtai nazaridan emas, endi dunyoni anglab, unga nisbatan muayyan munosabati shakllanayotgan shaxs sifatida e'tibor berish kerak bo'ladi. Shunda bolalarning ham alohida olamlarga o'tib, o'z qobig'iga o'ralib yashashlariga hojat qolmaydi.

Insoniyat tarixida hayrat cho'qqisida eng uzoq turgan kashfiyotlardan biri bu kompyuter va internet bo'lsa, ajab emas. Darhol, bolalarni kompyuterdan «ajratib olish» muammosi ko'plab mamlakatlarda kun tartibidagi masalaga aylangan. Masalan, Buyuk Britaniya maktablarida joriy yildan o'quv dasturiga yangi fan kiritildi. Bu baxt darsidir. Ushbu fanning asosiy vazifasi bolalarni o'ziga ishonish, tashqi dunyo murakkabliklariga bardosh berishga va tushkunlikka tushmaslikka o'rgatishdir. Mutaxassislarning so'zlariga ko'ra, so'nggi paytda ingliz maktablari o'quvchilari orasida tushkunlikka tushish hollari haqiqiy epidemiyaga aylangan. Shuning uchun ham barcha davlat maktablarida psixologlar maxsus ishlab chiqilgan dastur bo'yicha baxt darslarini o'tishga qaror qilishdi.

Bugungi kunda kompyuterga birinchi navbatdagi ko'ngilochar vosita, deb qaraladigan bo'lib qoldi. Ayniqsa, bolalar kompyuterga ko'zi tushgan zahoti darrov «o'yinlari bormi?» deb so'rashadi. Chunki, kompyuter o'yinlari juda murakkablashib, bolalar uchun nihoyatda qiziqarli bo'lib ketgan. Farzandlarimiz u yerdagi o'yinlarni g'oyatda chaqqonlik, ustalik bilan o'ynashini ko'rib, qoyil qolamiz. Biroq, o'yinni zo'r o'ynagan bola kompyuterda ishlashni ham yaxshi biladi, degani emas.

Biz ota-onalar farzandlarimizning ushbu qiziqish motivini o'z maqsadlarimizga «bo'ysindirishimiz» lozim. Masalan, do'konlarimizda ta'limiy-multimediali vositalar ham oz emas. Jumladan, turli yoshdagi bolalar uchun

mo'ljallangan "Ingliz tilini mustaqil o'rganish" multitrenerlari, "Alifbo" va "Aljabr" trenajyorlari, muayyan sinflar uchun fanlar bo'yicha elektron darsliklar yoki fikrlashni rivojlantiruvchi va bolaning ijodiy qobiliyatlarini o'stiruvchi o'yinlar bilan ishlashga undash o'z samarasini beradi.

BOB BO'YICHA XULOSA

Sog'lom turmush tarzi xasida jahon xalqlari hayotidan olingan adabiyotlar juda ko'p uchraydi. Qolaversa oynai jahonning barcha dasturlarida bu haqida turli tuman ko'rsatuvlar olib borilmoqda «Sport» ro'znomasida uzoq yillardan buyon ruknga bag'gishlab juda ko'p maslaxatlar yoritib kelinadi.

O'zbekiston sharoitida sog'lom turmush tarziga bag'ishlab bir qator ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Ularning natijalarini monografiya, ilmiy-ommapobop risolalar, metodik tavsiyalar, tariqasida nashrdan chop etilgan. Bulardan asosan inson omili, ulardan foydalanish yo'llari hamda inson kamolotida tozalik (gigiyena), atrof - muhitni ehtiyot qilib saqlash (ekologik), tibbiyot va shunga o'xshash sohalar tegishli muloxazalar qilingan. Jismoniy tarbiyaning muhim omil sifatida turli xil mashqlardan foydalanish, havo, suv va quyoshda chiniqish masalalari haqida ham anchagina fikrlar yuritiladi va bir muncha takliflarni tavsiya etadi. Bu sohada pedagogika fanlar doktori, professor A.K.Atoevning «Farzandlarimiz barkamol bo'lsin» risolasi muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bolalarni faqat maktablardigini emas, balki muntazam shug'ullanishga da'vat etadi. Unda turli mashqlar majmua mazmun topadi.

Shuningdek bo'sh vaqtlarda turli xil harakatli o'yinlar, dam olish kunlari sayohatlar uyushtirish masalalari ham bir muncha ishlab chiqilgan. Yana bir muhim tomoni shundaki, iqtidorli bolalarni jismonan chiniqtirish, xattoki ish paytlarida yarim yalong'och holda mashqlar bajarish, sovuq suvda, qorda yuvinishga doir mashqlar beriladi.

Adabiyotlarni topib o'qish va bolalarga o'rgatishda nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchilari, balki ota - onalar ham xizmat qilishi, talab etishlari lozim bo'ladi.

II BOB. TADQIQOT ISHINING TASHKIL QILINISHI VA USLUBIYOTI.

2.1. Tadqiqot ishining tashkil qilinishi.

Bitiruv malakaviy ishi 2017-2018 o'quv yil davomida olib borildi. Bunda asosan Chust shahridagi 1 va 3-sonli umumta'lim maktablarida tashkil qilindi.

Avvalo, ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari va "Sog'lom avlod" dasturi asosida qabul qilingan farmonlar va qarorlari o'rganib chiqildi, olimlar, mutaxassislar fikr va mulohazalari tahlil qilinib, o'quvchilar uchun savol-javob (anketa) varaqasi tuzildi:

1. O'quvchilar tibbiy nazoratdan o'tkaziladimi?
2. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqasizmi?
3. Sog'lomlashtirish kuni o'tkaziladimi?
4. Kasalliklarni oldini olishda jismoniy tarbiyani foydasi bormi?
5. Ichkilikbozlikka va chekishga qarshi kurash tajribalari o'tkaziladimi?
6. Sog'lomlashtirish to'garagi mavjudmi?
7. Turistik sayrlar tashkil qilinganmi?
8. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini topshirganmisiz?
9. Katta tanaffusda o'yinlar o'tkaziladimi?
10. Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika o'tkaziladimi?

2.2. Tadqiqot ishining uslublari.

Adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Chust shahridagi 1 va 3-sonli umumta'lim maktablaridagi o'quvchilarda taxlil qilindi va umumlashtirildi.

Tadqiqot ishni umumlashtirish maqsadida anketa test savollariga javoblari alohida etibor qaratildi va uni o'rganildi.

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishni aniqlashda anketa test savollaridan foydalanildi.

Tadqiqot ishining asosida olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirishda pedagogikada qabul qilingan matematik-statistik usullardan foydalanildi.

2.3. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Ilmiy izlanishning olib borilishidan maqsad o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish..

Ushbu uslub bitiruv malakaviy ishining hamma vazifalarini hal etish uchun foydalanildi va tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yish hamda olingan natijalarni muhokama etishda asosiy uslub bo'lib xizmat qiladi. Adabiyotlarni tahlil etish jarayonida mashg'ulotlar o'rganildi. Ilmiy izlanishga qo'yiladigan savollarni yurtimizda yozilgan ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanilib, o'rganilib tuzildi. Foydalanilgan adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'llari ishlab chiqilgan.

2.4. Pedagogik kuzatishlar asosan. Chust shahridagi 1 va 3-sonli umumta'lim maktablarida olib borildi. Bunda asosan o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha kuzatish ishlari o'rganildi.

2.5. Yig'ib olingan ma'lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilish.

Tajriba asosida olingan ma'lumotlarni taxlil qilish va umumlashtirishda qilingan matematik-statistik usullardan foydalanildi.

III. BOB. O'TKAZILGAN TAJRIBANI SAMARADORLIGI.

3.1. Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari.

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni va "Sog'lom avlod uchun" ordeni Nizomida aholining turmush madaniyatini oshirish, yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari alohida qayd etilgan.

O'quvchi yoshlarni kasb-hunarga o'rgatish, ularning jismoniy kamolotini o'stirish, sog'lom turmush kechirish yo'llarini ko'rsatish va u bilan qurollantirish hozirgi davrning eng asosiy va dolzarb muammolaridan biri desa bo'ladi. Bu jarayonlarni o'rganishda diqqatni quyidagi yo'nalishlarga qaratildi:

O'quvchilarni hozirgi zamon turmush madaniyatini oshirish haqidagi tushunchalarini o'rganish;

Sog'lom turmush darajasida jismoniy tarbiya va sportning o'rnini ko'rsatish.

Ma'lumki, Respublika xalq ta'limi tizimida o'quvchilarga ta'lim-tarbiya berish, kasb-hunarga o'rgatish, ularni hayotga tayyorlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida juda katta tadbirlar qilinmoqda.

Sog'lom turmush tarzining eng asosiy omillaridan biri jismoniy sifatlarni belgilovchi sinov ishlari o'tkaziladi. Bunda asosan 1500 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, tennis to'pini uzoqlikka otish (uloqtirish) va mo'ljalga tekkazish turlari qo'llaniladi. Natijalarning ko'rsatishicha, har bir sinfdagi o'g'il-qizlarning 80% ga yaqini o'quv talablarini (normativlar) o'rtacha ko'rsatkichda bajariladi. Qolganlari a'lo va yaxshi baholarga erishadilar. Suhbatlar jarayonida aniqlanishicha, o'quvchilarning 55-60% ertalabki gimnastika qilishmaydi va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanishmaydi.

Jismoniy tarbiya ta'limining nazariy qismlari haqida tushunchalar kam, ertalabki gimnastika, sport mashg'ulotlarining ijtimoiy pedagogik mohiyatlari haqida tasavvurga ega emaslar.

Fikrimizcha, bularning asosiy sabablari quyidagilar bilan bog'liq.

Umumta'lim maktablarida va oilalarda sog'lom turmush tarzining asosiy mazmunlari, shakllari, omillari haqida alohida suhbatlar olib borilmaydi.

Fan o'qituvchilari sog'lom turmush tarzini turlicha talqin qilib o'quvchilarga tushunchalar berishmaydi.

Televideniya va teatrlarda namoyish qilinayotgan badiiy asarlar, hujjatli filmlar turmush madaniyati sohasida namunali darajada emas. Aksariyati ko'pincha kattalarning nojo'ya qiliqlari, oilada qo'ydi-chiqdi va boshqa hajviy voqealar mazmun topgan.

Matbuotlarda o'quvchilar faqat ta'lim-tarbiya sohasidagi pand-nasihatlardan nariga o'tilmaydi, kishi ta'sirchan va andoza beradigan yoshlarga hikoyalar, qissalarda sog'lom turmush tarzi to'laqonli darajada talqin qilinmaydi.

Ko'cha-kuyda, turli transportlarda, hatto odamlar gavjum bo'lib yig'ilgan ba'zi anjuman, yig'ilishlarda katta yoshdagi kishilarning nojo'ya so'kinishlari, qo'pol xazillari yoki yoshlarning keraksiz va odatdan tashqari bir-biriga muomilalari ayollar va qizlar bo'lishiga qaramasdan haqoratli so'zlar bilan baland ovozda o'zaro so'kinishlar va shunga o'xshash noahloqiy vaziyatlarga duch kelinadi. Afsuski bunday qiliq va muomilalarga barchamiz jim-jit va e'tiborsiz qaramaymiz.

Hozirgi kunda umumta'lim maktablarida ta'lim olayotgan o'quvchi yoshlar Respublika aholisining ko'pchilik qismini tashkil qiladi. Hozirda ularning soni 5117,5 mingdan oshib ketgan. Bu albatta boshqa davlatlarga qaraganda yuqori ko'rsatkich hisoblanadi. O'z navbatida aholining bu qatlamiga alohida e'tibor qaratish zaruriyati ham tug'iladi, chunki bugungi o'quvchi yoshlar millatimiz taqdirini belgilaydi. Sir emaski, kelajak avlodni, komil inson qilib tarbiyalashda sog'lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Buni asrlar davomida ko'pchilik olimu-fuzolalarimiz, tabibu-xakimlarimiz, pedagogu-ruhshunoslarimiz qayta-qayta tahkidlab o'tishgan.

Ma'lumki "Sog'lom turmush tarzi" inson hayotining eng oliy cho'qqisi barcha kishilarning ezgu niyati hisoblanishi bilan bir qatorda serqirra va murakkab jarayonlarni o'z ichiga oladi. Sog'lik o'qituvchilari ham (jismoniy tarbiya

o'qituvchisi bundan mustasno) o'quvchilarga jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi haqida yetarli ma'lumotlar berishda faollik ko'rsatishmaydi. Ular 36,8% hollarda o'z fanlarini o'qitish jarayonida bu masalalarga to'xtalishda xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Respublikamiz umumta'lim maktablarida ta'lim olayotgan yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining turli omillariga bo'lgan munosabatlari zamon talablari darajasida emas. Bu salbiy holatlarni oldini olish va tugatish, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mehnat faoliyati hamda Ona Vatan himoyasiga layoqatli qilib tarbiyalash uchun asosan quyidagi ishlarni amalga oshirish lozim bo'ladi.

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini tashkil qilish jarayonida ularning o'ziga xos tomonlari qiziqish va ehtiyojlari, respublikamizning o'ziga xos xususiyatlarini to'la hisobga olish.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash sog'lom turmush tarziga o'rgatish masalalarini barcha fan o'qituvchilarining o'quv tarbiya rejalariga kiritish.

O'quvchilarning umumiy madaniyatini takomillashtirib maktab va oilada jismoniy tarbiya, sport va sog'lom turmush tarzi obro'sini baland ko'tarish.

Jismoniy tarbiya, milliy qadriyatlar va turli an'analarning o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita ekanini hisobga olib, uni turli matbuot va ommaviy axborot vositalari yordamida keng targ'ib qilish, tushuntirish ishlarini jonlantirish va h.k.

Mustaqillik sharoitida respublika aholisini ma'naviy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ta'lim roli haqida.

Sog'lomlashtirish muammosini taklif etilgan tizim bo'yicha yechilishi XXI asr boshlarida o'z natijalarini beradi. Jamiyat hayotining barcha sohalarida aholini sog'lom turmush tarziga jalb qilish muammosi muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya samarali tarzda tashkil etilmasa, jismoniy tarbiya bo'yicha malakali o'qituvchilar tayyorlanmasa kelgusida millionlab bolalar sog'lom turmush tarzi uchun zaruriy bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirmaydilar.

Maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturlari butun dunyoda, ayniqsa bizda chuqur inqirozda desak, mubolag'a

bo'lmaydi. Agar jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyati tubdan o'zgartirilmasa, ko'plab maktablarda ularning soni kamayib boradi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat ta'limi tizimining tahlili shuni ko'rsatdiki, takomillashtirish jarayonini aholini jismoniy tarbiyalash tizimining boshlang'ich bo'g'imi maktabgacha bolalar muassasalaridan boshlash kerak.

O'zbekistonda maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari o'ziga xos ijtimoiy-iqtisodiy maqomga egadir, chunki bu yerda xos demografik vaziyat mavjud bo'lib, har yili aholi soni va mehnat zahiralarini o'sib boradi. Aholining yarmidan ko'prog'i qishloq hududlarida istiqomat qiladi va asosan agrar mehnat bilan shug'ullanadi. Aholi tarkibidan 60% dan ortig'ini o'smirlar, 25 yoshgacha bo'lgan yoshlar, 7 yoshgacha bo'lgan bolalar 3,6 mln.ni tashkil etadi, bu aholi sonini qariyb beshdan bir qismiga teng. Yosh avlod jismonan sog'lom, ma'naviy va intellektual jihatdan yetuk bo'lib o'sishi nihoyatda muhimdir. Afsuski, tibbiy kuzatuvlar kichik yoshdagi bolalar salomatligi borasida vaziyat noxushligini ko'rsatdi. Respublika tibbiyot vazirligi ma'lumotlariga ko'ra tibbiy ko'rikdan o'tgach 3,4 mln.bolalar orasidan 50 mingga turli xil xastaliklar aniqlangan, kelgusida ham maktabgacha yoshdagi bolalar orasida kasallanish ko'rsatkichlarini o'sib borishiga (3,5-4%) moyillik borligi aniqlandi.

Mazkur aholi qatlami uchun kadrlarni tayyorlash tizimini qayta ko'rish muhim va zarurdir.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini tatbiq etish bo'yicha davlat darajasida targ'ibot-tashviqot ishlarini amalga oshirish zaruriyati yuzaga keladi.

Ta'kidlash lozimki, hozirda mavjud jismoniy madaniyat va sport idoralarini tuzilishi, kadrlar ularni ma'naviy mablag'lar bilan tahminlanishi mazkur muammo bo'yicha respublika siyosatini amalga oshirolmaydi, chunki jismoniy madaniyat va sport harakatini tashkil etish, uni boshqarish bilan shug'ullanuvchi davlat tuzilmalarida islohotlar o'tkazish lozim.

Jismoniy madaniyat sohasida izlanishlar olib borish va tashkil etish bo'yicha tajriba amalda qo'llash borasida fanning roli qadar susayib ketdi. Mazkur muammo

bo'yicha uchrashuvlar, ilmiy-amaliy anjumanlar, seminar, munozaralar o'tkazilmayapti.

“Sog'lom avlod uchun” dasturida jismoniy madaniyatga deyarli e'tibor berilmagan. Vaholanki, faol hayot tarzi bo'lmagan holda, o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lomlashtirish dasturini bajarib bo'lmaydi. Tibbiyoti xasta organizmni davolaydi. Sog'lomlashtirish uchun esa jismoniy madaniyat va sport vositalari yordamida, madaniy saviyani oshirish, ijtimoiy-iqtisodiy, moddiy-texnik sharoitlarni yaxshilash olamida profilaktik ishlar olib borish kerak.

Rivojlangan davlatlarda sog'lom turmush tarzi dasturi jamoat fikri yordamida shakllandi, chunonchi Buyuk Britaniyada keng omma orasida jismoniy mashqlar rolini targ'ib qilish borasida sport va sog'lom tarbiya bo'yicha kengashlar ko'p yildan buyon o'zaro hamkorlikda sermahsul faoliyat olib borishmoqda. Ular turli jismoniy mashqlar, jismoniy faollik turlari bo'yicha mehyoriy jadvallar tavsiya etilgan maxsus ommabop adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalarini nashr etishdi.

Sog'lom tarbiya tizimidagi ko'plab organlar maxsus adabiyotlar va mazkur mavzudagi boshqa nashrlarni ko'payishiga yordam bermoqda.

“Salomatlik bilan yaxshi jismoniy holat orasidagi bog'liqlik muammolari bo'yicha ilmiy amaliy anjumanlar o'tkazilmoqda” anjuman ishtirokchilari shunday xulosaga kelishdiki, salomatlik va yaxshi jismoniy holat juda muhim, biroq sog'lom va faol turmush tarzini shakllantirish bo'yicha samarali faoliyat olib borishda halaqit beruvchi omillar mavjuddir. Bu kamchiliklarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga yangicha talqin berish orqali bartaraf etish mumkin. Fikrimizcha, quyidagi muammolarni yechish lozim, jismoniy madaniyat o'qituvchisi nufuzini oshirish, zamonaviy talablarga javob beruvchi moddiy texnik bazani tashkil etish, maktabdagi umumta'lim fanlari o'qituvchilari, o'quvchilar ota-onalariga jismoniy madaniyat borasida saboq berish, ijtimoiy sharoitlarni yaxshilash jismoniy madaniyat bo'yicha va sog'lomlashtiruvchi chora-tadbirlarni o'tkazish saviyasini takomillashtirish va ularni rag'batlantirish, o'quvchilarning muhim xislatlarini rivojlantirish, rejalashtirish, kuzatish va tahlil etish, turli

pedagogik usullar, amaliy ko'nikmalarni mohirona qo'llash qobiliyati, muloqot qilish, xushmuomalalik, hamkorlikka, mukammallikka intilish, maktab dasturini amaliy hayotga yaqinlashtirish.

Yuqoridagi bayon etilganlarga xotima berib, shuni aytish kerakki, faol turmush tarzi dasturi samaradorligini baholash usullarini ishlab chiqishni davom ettirish, o'quvchilarni amaliy kasbga yo'naltirish va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash kerak.

Bugungi kunda respublikamizning rivojlanish darajasi texnika yutuqlari bilan emas, balki aholi sog'ligi holati va hayot davomiligi bilan belgilanadi. Statistik mahlumotlarga ko'ra, o'lim holatlarini 100% ni surunkali, yuqumsiz kasalliklar tashkil etadi. Respublikada bolalar va o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi o'z yechimini kutmoqda. Hunar bilim yurtlari o'quvchilarini 22%, talabalarini 15% giyohvandlik balosiga muhtalo bo'lishgan. 7 sinfga kelib o'smir o'quvchilarni 42-47% alkohol ichimliklarga ruju qo'yishadi, 5-15% o'quvchilar narkotik vositalarini tahtib ko'rishgan.

Respublikamizdagi tibbiyot oliygohlari talabalarini atigi 40% jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishadi, qolganlari esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni o'zlashtira olishmaydi.

O'zbekiston aholi salomatligini muhofaza qilish umumxalq ishidir. Har birimiz o'z sog'ligimiz uchun javobgarmiz.

Ilmiy tadqiqot ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, sog'liqni belgilab beruvchi omillar ichida turli aholi guruhlarini turmush tarzi yetakchi o'rinni egallaydi. Barcha kasalliklarni yarmidan ko'pini rivojlanishi shu sabab bilan bog'liq. Kasallikni 1,5 qismi tashqi muhitni noxush ta'sir tufayli yuzaga keladi. Qariyb 1,5 qismi irsiy sabablarga ko'ra kelib chiqadi. Faqat 1,10 qismigina bevosita tabiiy sababga ega. Shundan kelib chiqqan holda, sog'liq uchun kurash chora-tadbirlari belgilanadi.

Ularning mohiyati sog'lom turmush tarzini ta'minlash salomatlikka zarar yetkazuvchi barcha omillarni bartaraf qilishdan iboratdir.

Alkogol va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, tamaki, qoradori chekish, kam harakatlik kabi zararli odatlarni kasallik yuzaga kelgandan so'ng emas, balki undan oldin yo'qotish kerak. Sog'lom odam o'z sog'ligini saqlash, qanday ovqatlanish va qaysi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kabi savollar bo'yicha qacda maslahat olish mumkin? Sog'lom odam poliklinikaga shifokor ko'rigiga bormaydi, agar borsa ham to'liq ma'lumot beradigan mutaxassisni uchratmaydi.

Agar sog'liq-iqtisodiy toifaga ega bo'lsa, demak uni mustahkamlashning moddiy rag'bati ham bo'lishi kerak. Chet elda bunday amaliyot qo'llanilmoqda. Yuqori ishonchlik qobiliyatini saqlovchi sog'lom turmush tarzini olib boruvchi ishchi jamoat fondlaridagi ulushiga haqlidir.

Salomatlik har bir inson uchun baxtdir va shu bilan birga jamiyatning bebaho boyligidir. Uning asosida mehnat kuchi ko'payadi, mehnat unumdorligi oshadi, davlatning iqtisodiy quvvati va xalqning farovonligi ham ortib boradi. Shu bois odamlarda sog'lom bo'lish, sog'lom turmush tarziga nisbatan ehtiyojini shakllantirishga asosiy e'tibor qaratilishi lozim.

Bolalar orasida sog'lom turmush tarzini tatbiq etishning muhim vositasi sifatida jismoniy madaniyat va sport bo'yicha ilmiy-amaliy bilimlar va ko'nikmalarni shakllantirish kerak.

E.P.Xotenko, Kurbonov nomli sport maktabi, Nukus shahri "O'z vaqtida va mehyorida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi odam xastalikni yo'qotishga qaratilgan hech qanday davo choralariga muhtoj bo'lmaydi. Ibn Sino "Sihat-salomatlik" tushunchasi ruhiy, jismoniy va ijtimoiy farovonlikni nazarda tutadi.

Jismoniy madaniyat va sport profilaktik tibbiyotning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Shu bois, jismoniy madaniyat va tibbiyot o'rtasida ham nazariy, ham amaliy borliqlik mavjudki, bizning hududda bu uzviylik keskin izdan chiqqandir.

Har yili o'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazishni tashkil etish kerak. Bunda nazorat varaqasi yuritiladi. Unda o'quvchida aniqlangan kasallik tashxisi ko'rsatiladi, shunga ko'ra o'quvchilar muayyan jismoniy mashqlarni tahqiqlovchi tibbiy guruhlariga taqsimlanadi. Mazkur varaqalar har bir sinf jurnalida bo'lishi

kerak, uning asosida o'quvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

O'qituvchilar, asosan, "ko'r-ko'rona" holda ishlashadi, ya'ni sinfdagi o'quvchilarni tashxisi va tibbiy guruhini bilmasdan, jismoniy tarbiya mashg'ulotini to'laqonli ravishda o'tkazish, har bir o'quvchi uchun jismoniy yuklamani aniqlash imkoni bo'lmaydi.

Misol uchun, navbatdagi tibbiy ko'rikda shifokor o'quvchida asabni orqa qismi mushaklari sust rivojlanganiga (test sinovlaridan o'tish vaqtida o'qituvchi tomonidan qo'yilgan "3" bahosi ham bundan darak berib turibdi) e'tibor bergan holda, o'quvchiga jismoniy rivojlanishning bu kamchiligi vaqt o'tgan sari umurtqa pog'onasini kelgusida qomatni buzilishiga, ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'i a'zolarini faoliyatini izdan chiqarishga, osteoxondrozga olib kelishini tushuntiradi. O'qituvchi o'quvchiga har kuni bajariladigan maxsus mashqlardan tuzilgan mustaqil mashg'ulotlarni tasdiqlashi shart, o'quvchi nazorati ostida bo'ladi, agar vazifa bajarilsa baholar "4" yoki "5" bo'ladi. Agar mashqlar muntazam bajarilmasa-yu bahosi "3". Hozirgi vaqtda, maktabda jismoniy tayyorgarlik jarayonining asosiy yo'nalishida alohida harakat hislatlarini rivojlantirish vositalarini takomillashtirish hisoblanadi. Bu gal o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda o'qituvchi faoliyatining samaradorligiga bog'liq bo'ladi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining asosiy maqsadi harakat hislatlari, kuch, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik, tezkorlikni rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Amaliyotda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari uchun haftada 2 soat ajratiladi. Bu juda kamdir. Bolalar o'zlarining jismoniy rivojlanishiga ishtiyoq va qiziqish bilan munosabatda bo'lsalargina, o'quv jarayoni samarali kechishi mumkin. Ular nafaqat kuchli va bardoshli bo'lishini istashlari, balki jismoniy rivojlanish borasida yuksak ko'rsatkichlarga erishishga harakat qilishlari kerak.

Jismoniy tarbiya bo'yicha umumta'lim maktablarida dastur talablarini bajargan holda test sinovlari joriy etiladi. Nazorat testlari turli yosh va jinsdagi

o'quvchilar uchun qulay bo'lishi va ularni jismoniy rivojlanishi darajasini ko'rsatuvchi natijalarni olish imkonini berishi kerak.

Jismoniy madaniyat fani jug'rofiy, etnografik, moddiy, ekologik va boshqa shart-sharoitlarga bog'liq bo'lib, o'quvchilar salomatligi va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash borasida muayyan natijalar bermoqda. Shuni ta'kidlash joizki, maktablarda davolovchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (LFK) tashkil etilgandir. Vaholanki, bunday mashg'ulotlar sog'liqlari zaiflashgan bolalar uchun nihoyatda zarurdir. Mazkur muammo xalq ta'limi, oliy organlarida, Vazirliklarda muhokama etilishi kerak.

3.2. Olingan natijalar tahlili.

Maktab o'quvchilarini "Sog'lom turmush tarzi" haqidagi bilimni aniqlash uchun savol-javob (anketa) natijasi.

1-jadval

№	Savollar	1-maktab		3-maktab	
		ha	yo'q	ha	yo'q
1.	O'quvchilar tibbiy nazoratdan o'tkaziladimi?	39	31	42	28
2.	Jismoniy tarbiya darsiga qiziqasizmi?	62	8	59	11
3.	Sog'lomlashtirish kuni o'tkaziladimi?	30	40	28	42
4.	Kasalliklarni oldini olishda jismoniy tarbiyani foydasi bormi?	64	6	63	7
5.	Ichkilikbozlikka va chekishga qarshi kurash tajribalari o'tkaziladimi?	31	39	24	46
6.	Sog'lomlashtirish to'garagi mavjudmi?	11	59	8	62

7.	Turistik sayrlar tashkil qilinganmi?	5	65	2	68
8.	“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini topshirganmisiz?	61	9	58	12
9.	Katta tanaffusda o'yinlar o'tkaziladimi?	10	60	23	47
10.	Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika o'tkaziladimi?	43	27	21	49

So'roq varaqasi (anketa)dagi savollarga javob yashirin holda olindi. Ikki ta maktabni taqqoslab ko'radigan bo'lsak, natija quyidagicha bo'ldi.

Birinchi: maktabda o'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkaziladimi degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori (8-9) sinf o'quvchilaridan 39 tasi o'tkaziladi deb javob berdi 31 tasi yo'q javobini berishdi. 3-maktabning (70 ta) o'quvchilari esa 42 tasi o'tkaziladi deb javob 28 tasi yo'q javobini bershdi. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni maktabda jismoniy tarbiya darsi jurnalda va boshqa fanlarda “Sog'lom turmush tarzi” to'g'risidagi ma'ruza va suhbatlar o'tkazilmaganligidan dalolat beradi.

Ikkinchi: jismoniy tarbiya darsiga qiziqasizmi? degan savolga 1-maktab 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 62 tasi qiziqamiz deb javob berdi, 3-maktab (70 ta) o'quvchilari esa 59 tasi qiziqamiz deb javob berdi. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni maktablarda jismoniy tarbiya darsiga o'quvchilarning qiziqishi baland.

Uchinchi: sog'lomlashtirish kuni o'tkaziladimi? degan savolga, 1-maktab yuqori sinf o'quvchilari 70 tasidan 30 tasi o'tkaziladi deb javob qilgan. 3-maktab yuqori sinf o'quvchilari 70 tasidan 26 tasi o'tkaziladi deb javob qilgan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlari quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni maktablarda o'quvchilar sog'lomlashtirish haqida tushunchaga yyyetarli darajada ega emaslar.

To'rtinchi: kasalliklarini oldini olishda jismoniy tarbiyani foydasi bormi degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 64 tasi foydasi bor deb javob qilgan. 3-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 63 tasi foydasi bor deb javob qilganlar. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni maktablarda jismoniy tarbiya haqida o'quvchilarga yyetarli darajada nazariy bilim berilmagan.

Beshinchi savolga ichkilikbozlikka va chekishga qarshi kurash tadbirlari o'tkaziladimi degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 31 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. 3-maktabning o'quvchilaridan 24 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni o'quvchilarga sog'lomlashtirish haqida ko'proq tushuncha berilmagani, ichkilikbozlik va chekish haqidagi tadbirlarga yyetarli darajada e'tibor qilinmaganini ko'ramiz.

Oltinchi: sog'lomlashtirish to'garagi mavjudmi degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 11 tasi mavjud deb javob bergan, 3-maktab yuqori sinf o'quvchilaridan 8 tasi mavjud deb javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni maktabda sog'lomlashtirish to'garagi va guruhlar tashkil etilmaganligini guvohi bo'lamiz.

Yettinchi: turistik sayrlar tashkil etilganmi degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 5 tasi tashkil qilingan, 70-maktabning yuqori sinf o'quvchilaridan esa 2 tasi tashkil qilingan deb javob bergan, ya'ni maktabda turistik sayrlar yetarli darajada tashkil qilinmaganidan dalolat beradi.

Sakkinzinchi: "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarni topshirganmisiz degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 61 tasi topshirganmiz deb javob bergan, 3-maktab o'quvchilaridan 58 tasi topshirganmiz deb javob bergan. Raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni avvalom bor maktab ma'muriyati jismoniy tarbiya o'qituvchilari bunga ahamiyat bermaganligini va o'quvchilar "Alpomish" va "Barchinoy" testlar bilan tanish emasligini ko'ramiz.

To'qqizinchi: katta tanaffusda o'yinlar o'tkaziladimi degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 10 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. 3-maktab o'quvchilaridan 23 tasi o'tkaziladi deb javob bergan, raqamlarning bunday ko'rsatkichlarini quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni 1-maktabda darsdan tashqari, katta tanaffuslarda o'yinlar har xil musobaqalar o'tkazilmas ekanligidan dalolat beradi.

O'ninchi: mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika o'tkaziladimi degan savolga 1-maktabning 70 ta yuqori sinf o'quvchilaridan 43 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. 3-maktab o'quvchilaridan 21 tasi o'tkaziladi deb javob bergan. O'quvchilarning bunday javob berishlarini ikkala maktablardagi jismoniy tarbiya mutaxassislari bu tadbirga e'tiborsiz qaraganidan dalolat beradi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Sog'lom turmush tarzini maktab o'quvchilarida shakllantirish o'ta murakkab jarayon bo'lib, ushbu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish maxsus tayyorgarlik va bilimlarga ega bo'lishni taqozo etadi.

Bitiruv malakaviy ish doirasida amalga oshirilgan amaliy harakatlardan biri – o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadi uchun xizmat qiluvchi yordamchi yo'riqchi – murabbiylarni tayyorlash kerak.

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat jarayoni murakkab bo'lib, ushbu jarayonni tashkil etishda ijtimoiy institutlar hamkorligi talab etiladi. Zero, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari uzluksiz va dinamik ravishda shakllanib boradi.

Bugungi kunda respublikamizda ijtimoiy jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish borasida ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda.

O'qituvchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uzluksiz, tizimli hamda izchil tarzda kechmayapti. Ana shu holatlarning barham topishi ilgari surilayotgan maqsadning ijobiy yechimini ta'minlashda kafolat bo'la oladi. Ma'lumki, sog'lom turmush tarzi ommaviy va xususiy tavsifga ega. Umumiy o'rta ta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida ularga nisbatan individual yondashuvga erishish maqsadga muvofiqdir.

Zero, sog'lom turmush tarzi o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari, ma'naviy-ahloqiy sifatlari hamda dunyoqarash negizida shakllanadi.

O'zida muayyan xarakterni tarbiyalay olgan, kuchli irodaga ega o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllanishi bir qadar yengil, shu bilan birga qisqa muddatda kechsa, aksincha, irodasi bo'sh va qathiy bo'lmagan xarakter egasi bo'lgan o'quvchilarda sog'lom turmush tarzinishakllantirishda bir qadar uzoq muddat taqozo etiladi, shuningdek, ushbu jarayon qiyin kechadi.

Bitiruv malakaviy ishni maqsadini amalga oshirish yo'lida olib borilayotgan harakatning samaradorligini ta'minlash uchun, sinfdan va maktabdan tashqari sharoitlarda o'quvchilarni ularning ma'naviy-ahloqiy e'tiqodlari, ular ega bo'lgan ahloqiy va shaxsiy sifatlarni inobatga olish asosida ma'lum guruhlariga biriktirish asosida ish olib borish maqsadga muvofiqdir.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyani tashkil qilish jarayonida ularning o'ziga xos tomonlari qiziqish va extiyojlari, Respublikaning o'ziga xos xususiyatlarini to'la hisobga olish.

O'quvchilarni jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirishga o'rgatish masalalarini barcha fan o'qituvchilarining o'quv-tarbiya rejalariga kiritish.

O'quvchilarning umumiy madaniyatini takomillashtirib maktabda va oilada jismoniy tarbiya sport va sog'lom turmush tarzi obro'sini baland ko'tarish.

Jismoniy tarbiya, milliy qadriyatlar va turli an'analarning sog'lomlashtirishni shakllantirishda muhim vosita ekanini hisobga olib uni turli matbuot va ommaviy axborot vositalari yordamida keng targ'ib qilish tushuntirish ishlarini jonlantirish va xokazo.

Jismoniy madaniyat o'qituvchilarini nufuzini oshirish. Zamonaviy talablarga javob beruvchi moddiy texnika bazasini tashkil etish.

Ijtimoiy sharoitlarni yaxshilash, sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini o'tkazish saviyasini takomillashtirish va rag'batlantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHAT

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ta'lim-tarbiya va kadrlarni tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish, barkamol avlodni voyaga yetkazish to'g'risida"gi farmoni. 10 oktyabr. 1997 y.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" farmoni". 1993 y.
3. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. 1997.
4. Respublika Vazirlar Mahkamasining "O'smirlarni tarbiyalash muammolarining majmuaviy tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 3 dekabr. 1993.
5. Abdumalikov R., Xoldorov T. "Turizm" o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi". 1998.
6. Abdumalikov R., Yunusov T.T., Yarashev K.D., Mamadiyorov A.K. "O'zbekiston jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi". O'zDJTI nashriyoti. T., 1992.
7. Aliqulov T.M., Mirazimov T.M., Tursunov K.T. "Jismoniy tarbiya, sport va ma'naviyat". Ilmiy-amaliy anjuman. T., 1995.
8. Abdullayev Sh.L.D., Fazilova M.T. "Jismoniy tarbiya, sport va ma'naviyat". Ilmiy-amaliy anjuman. 3-jild. T., 1995.
9. "Vatanparvar" gazetasi 2000 yil 17 fevral payshanba. №21. (1285).
10. Juraboyeva M. "Sog'lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir". Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. T., 1993.
11. Jurayev J. "Sog'lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir". Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. T., 1993.
12. Kravkov A.I., Glazkov A.V. "Jismoniy tarbiya, sport va ma'naviyat". Ilmiy-amaliy anjuman. T., 1995.
13. Kryukov D., musaev N. "Fizkultura sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish".
14. Kaplan I.M. "Jismoniy tarbiya – salomatlik garovi". T., Ibn Sino. 1991.
15. Mamadiyorov A.K., Eshnazarov X.E. "Jismoniy tarbiya, sport va ma'naviyat". Ilmiy-amaliy anjuman. T., 1995.

16. Mamadiyorov A.K., Abdumalikov U.R. “Sog’lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir”. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. T., 1993.
17. Nasriddinov F.N., Nosirov R.S. “Jismoniy tarbiya, sport va ma’naviyat”. Ilmiy-amaliy anjuman. T., 1995.
18. Normuradov A.N. “Jismoniy tarbiya, sport va ma’naviyat”. Ilmiy-amaliy anjuman. T., 1995.
19. Nasriddinov F.N. “Kamolot va ma’naviyat saboqlari”.
20. Rasulov T. “Jismoniy tarbiya, sport va ma’naviyat”. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 2-qism. T., 1994.
21. Sog’lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. T., O’zDJTI nashriyoti. 1994.
22. Xamroqulov A.K., Yunusov T.T. “Jismoniy tarbiya, sport va ma’naviyat”. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. T., 1995.
23. Xotenko Ye.P. Sog’lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. 3-qism. T., 1993.
24. Xamroqulov A.K., Yakubova N.X. Sog’lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. T., 1993.
25. Shokirjanova K.T. . “Jismoniy tarbiya, sport va ma’naviyat”. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. T., 1995.
26. Shapalova S.V. Sog’lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. 3-qism. T., 1994.