

Ўзбекистон республикаси олий ва ўрта
махсус таълим вазирлиги
Самарқанд давлат архитектура қурилиш
институти

Жисмоний тарбия кафедраси

РЕФЕРАТ

**Мавзу: БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЎҚУВЧИЛАР ВА ТАЛАБАЛАР СПОРТ
ТЎГАРАКЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ**

Бажарди. Нурмонова М

Текширди. Хусаинов Ш.Я

Samarqand- 2015 yil

Мавзу: Жамиятимизга баркамол соғлом авлод тарбиялашда жисмоний маданият ва спортнинг аҳамияти

Мустақил Ўзбекистоннинг порлоқ келажагини таъминлаш учун теран фикрли, ҳам жисмонан, ҳам маънавий жиҳатидан етук ва баркамол авлодни тарбиялаш, вояга етказиш давлат сиёсатининг бош масаласидир.

Мамлакатимизда ёшларни камол топтириш, уларнинг қалбида миллий ғоя, миллий мафкура, Ватанни англаш, умумбашарий қадриятлар руҳида тарбиялаш масалаларига катта эътибор берилиб, давлат сиёсатининг асосий, улуғвор йўналишларидан бирига айланиб бормоқда.

Инсон шахс бўлиб шаклланиши учун у аввало жисмоний чиниққан, ақлий баркамол, онг ва тафаккури шаклланган маънавий етук, дунёқараши кенг, жамият тараққиётида фаол қатнашадиган, инсон ҳаётида учрайдиган баъзи ноахлоқий ҳатти-ҳаракатларидан (ичиш, чекиш, наркотик моддалар истеъмол қилиш, жиноятчилик ва ҳ.к) ҳали, уларга нисбатан мурасасиз бўлмоғи лозим.

Баркамол авлод тарбияси миллий ҳамда умуминсоний характерга эга бўлиб, у барқарор ва баркамол жамият асосидир. Шу сабабли инсоният пайдо бўлгандан бошлаб шу кунгача у жамиятда мавжуд барча институт ва фуқаролар олдида турган долзарб масала бўлиб келмоқда. Ўзбекистонда мустақиллик йилларида жисмоний ва маънавий баркамол авлод тарбияси масаласи давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бирига айланди.

Президентимиз И.А.Каримов айтганидек: «Маънавий ва жисмоний баркамол авлодни вояга етказиш масаласи биз учун умуммиллий, умумдавлат миқёсидаги вазифа бўлиб, бу эзгу мақсад йўлида амалга оширилаётган ишларимизни изчил ва қатъиятлик билан давом эттириш бугунги сиёсатимизнинг диққат марказида турганини яна бир марта уқтириб ўтмоқчиман».

Инсон узоқ ва тинч ҳаёт кечириш мақсадида соғлом, тетик ва бақувват бўлиши, ўз ёшлиги, ҳусни ҳамда ишчанлик қобилятини сақлашга эришишнинг асосий омилларидан бири жисмоний ҳаракат саналади.

Республикамизда жисмоний жиҳатдан етук, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохатлар босқичма-босқич амалга оширилиб келинмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271-сонли қарорида жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг барча қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланиши учун кенг жалб этишга қаратилган.

Қарорда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастурини амалга ошириш тадбирларидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия бўйича мажбурий машғулотларининг кўпайтирган соатларини ўқув режа ва дастурларига киритиш бўйича таклифларини вазирликка топшириш, спортнинг миллий турлари ва халқ ўйинларини жисмоний тарбия ўқув дастурларига киритиш, олий таълим муассасаларида спорт турлари бўйича шуъбаларнинг фаолиятини жонлантириш ва уларга ёшларни кенг жалб этиш, талабаларни бўш вақтларидан фаол фойдаланиш, уларни соғломлантириш мақсадида талабалар уйида гигиеник гимнастика ва спорт турлари бўйича мавжуд шуъбаларни мунтазам равишда ишлашини, институт профессор-ўқитувчилари, талабалари (хотин-қизлар) учун спорт билан мунтазам шуғилланишлари учун шароитлар яратишни назорат қилиш топширилсин деб таъкидланган.

Шундай экан, олий ўқув юртларида юқори даражали спортчиларни тайёрлаш билан бирга кўпроқ оммавий спорт соғломлаштириш ишларига эътиборни қаратиш, кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оммавий мусобақаларни мунтазам ўтказиш, жисмоний тарбия дарсларининг мазмунли ва сифатли ўтишини таъминлаш ёшларнинг соғлом ва баркамол инсон ҳамда илғор билимли мутахассис бўлиб етишишига асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Республикада жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборнинг йилдан-йилга ўсиб бориши талабаларнинг унга бўлган муносабатини янада юқори поғонага кўтаришини тақозо этади.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да белгиланган вазифаларда таълим олувчиларнинг жисмоний тарбия ва спортдаги фаоллигини кучайтириш ҳамда жисмоний камолот даражасини ошириш зарурлиги кўрсатилган.

Талабаларнинг дарсдан бўш вақтларида доимий равишда спорт билан шуғулланишлари учун шарт-шароитларни яратиш барча олий ўқув юртларининг бош масаласи этиб белгиланиши зарур.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш талабаларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур, шу билан бирга спорт талабаларни ҳар томонлама ривожланишида, соғлом турмуш тарзида, баркамол инсон бўлиб етишишига, қонунбузарлик ва ҳар хил иллатлардан халос этишда асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Республикада аҳолини ва энг аввало, ёшларни қўллаб-қувватлаш устивор вазифа бўлиб келмоқда. Буни 2010 йилнинг «Баркамол авлод йили» деб эълон қилинишидан ҳам билиш мумкин. Унинг маъно-мазмунини шундан иборатки, ушбу йилда баркамол авлодни шакллантириш бошқа масалалар ичида устивор аҳамиятга эга бўлади. Ушбу жараён фақат бир йил билан тугамайди, балки кейинги йилларда ҳам давом этади, чунки бу узоқ давом этадиган жараён бўлиб, у кишиларнинг онгини ва маънавиятини ривожлантириш билан боғлиқ.

Ёшлар ва умуман, инсоннинг баркамоллиги жисмонан, маънан ва ақлан етуклик даражаси билан белгиланади. Ана шу уч жиҳатнинг уйғунликда ривожланиши баркамолликни таъминлаши мумкин.

Соғлом инсон исталган жамиятда катта кучга эга яратувчилик вазифасини бажаради, қувонч, интеллектуал ва жисмоний қобилиятнинг манбаси ҳисобланади. Инсон эҳтиёжи бўлмиш саломатликни мустаҳкамлаш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Бундан жамиятнинг ҳар бир аъзосида инсон ҳаётида энг муҳим бўлган саломатликка бўлган муносабатини тарбиялаш масаласи ётади. Бунинг учун соғлом инсон моделини, педагогик назорат тизимини ва жисмоний камолотга эришишнинг эффектив усул ва услубларини ишлаб чиқиш лозим.

Жамиятда соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом, маънан бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғилланишга кенг жалб этишни таъминлашга йўналтирилган, комплекс тадбирларни амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Олий таълим истиқбол тараққиётининг асосий муаммоларини ҳал этиш, ёшларни жисмоний тарбия қилиш тизимини қайта кўриш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади, чунки тадқиқотлар натижаларига кўра ўқиш давомида талабалар саломатлиги даражаси йилдан-йилга пасайиб бормоқда. Ҳозирги вақтда олий ўқув юртини битираётган ёш мутахассислар кўпинча тўлиқ соғломлашган эмас, бу эса уларнинг келгусидаги ишлаб чиқариш ва ижтимоий фойдали фаолиятини чеклаб қўяди, натижада ривожланаётган давлатга иқтисодий ва интеллектуал зарар етказди.

Шунинг учун педагогикада ёшлар жисмоний тарбияси саломатликни сақлаш ва яхшилашга, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия турлари, услуб ва усулларига, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган, соғломлаштириш тизими сифатида кўриб чиқилади.

Дарсдан ташқари ташкил этилган спорт тўғаракларнинг асосий мақсади келажакда касб-ҳунар ҳақидаги кўникмаларнинг шаклланишига хизмат қилади. Спорт тўғаракларида қатнашган ёшлар ҳаётий зарур кўникма малакалар билан қуролланади, қийинчиликларни енгиб ўтиш, фаоллик, довюраклик, қатъиятлик, интизомликни намоён этадилар.

Ёшларни ҳар томонлама баркамол ва юксак фазилатли сифатида тарбиялашда жисмоний маданият ва спортнинг аҳамияти бекиёсдир. Чунки Республикамиз таълим тизимида ўзбек миллий халқ ўйинларининг ва спорт тўғаракларининг ёшларни жисмоний, маънавий ривожлантириш воситаси эканлиги мустақилликка эришгандан бери олиб борилаётган ишлардан ҳам билсак бўлади.

Спорт тўғараклари ҳаётда ёшларнинг тетик, эпчил, бақувват, мувозанатни ҳис этиш, ўзини қаршиликлардан ҳимоя қилиш, соғликни мустаҳкамлаш каби хислатларни шакллантиришда катта рол ўйнайди.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашдир. Шунинг учун инсон саломатлиги тиббий-педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши керак. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатликнинг таркибий элементлари эканлигини қайд этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш керак бўлади. Олинган маълумотлар асосида инсон саломатлиги даражасини аниқлаш мумкин. Жисмоний комилликка эришиш жараёнини индивидуаллаштириш учун эса инсоннинг шахсий хусусиятларини билиш лозим. Бунинг учун турли психологик тестлардан фойдаланиш мумкин.

Юқорида баён этилганлардан шундай хулосага келишимиз мумкин. Педагогик тадқиқотлар, тиббий текширишлар ва ахборот таъминоти усуллари қўлланилган комплекс маълумотлар қуйидаги масалаларни ҳал этишда ёрдам беради:

1. Жисмоний аҳволни аниқлаш.

2. Жисмоний ривожланиш, жисмоний ва функционал тайёргарликни баҳолаш.
3. Инсоннинг жисмоний етукликни динамикасини аниқлаш.
4. Соғломлаштиришнинг эффектив усуллари аниқлаш.
5. Етукликка эришиш жараёнини режалаштириш тизимини ўрганиш.
6. Жисмоний етукликка эришни индивидуаллаштириш.
7. Жисмоний машқлар билан мустақил мунтазам, амалий шуғулланишга эҳтиёжни ривожлантириш.
8. Ўз-ўзини назорат қилиш усулларига ўргатиш.