

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

Alisher Navoiy nomidagi Samarqand Davlat Universiteti

Qo'lyozma huquqida

UDK: 796(799(075,8))

Sultonov Rustam To'raevich

MAGISTRLIK DISSERTATSIYA

**YOSHLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIDA JISMONIY
MADANIYATNI O'RNI**

5A112001-Jismoniy madaniyat

Ilmiy rahbar:

professor J.E.Eshnazarov

Samarqand-2013

MUNDARIJA.

Kirish.....	2-5
I. Bob. Adabiyotlar taxlili.....	6-8
1.1 Jismoniy madaniyat va sport sog’lom turmush tarzining tarkibiy qismi sifatida.....	9-11
1.2 Sog’lom turmush haqida mulohizalar.....	12-22
1.3 Sog’lom turmush tarzini ommalashtirish.....	23-25
II. Bob. Yoshlarning sog’lom turmush tarzida jismoniy madaniyatning o’rni	
2.1 “Uch bosqichli musobaqalar va ularning yosh avlodni jismoniy tarbiyalashdagi ahamiyati”.....	26-27
2.2 Yosh avlodni jismonan baquvvat va yetuk etib tarbiyalash, uzluksiz ta’lim tizimining asosiy bo’g’ini.....	28-30
2.3 Sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish masalalari.....	31-35
III. Bob. Yoshlarning sog’lom turmush tarziga qiziqtirish ishlarini takomillashtirish	
3.1 Kam harakatli yoshlarning o’ziga xos xususiyatlari.....	36-44
3.2 Yosh avlodni “sog’lom oila”, o’yin musobaqalariga qiziqtirish ta’lim jarayonining muhim omili.....	45-47
3.3 “Yosh avlodni tabiatning sog’lomlashtiruvchi kuchlari” haqidagi bilim saviyalarini oshirish.....	48-51
3.4 Sotsiologik tadqiqot natijalari.....	52-54
Xulosa takliflar.....	55-57
Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.....	58-61

Kirish

-Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda yoshlarning orasida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni sport bilan shug'ullanishlari uchun jaxon andozalariga mos shart-sharoitlarni yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarning o'z kuch qudrati va imkoniyatlariga ishonch tuyog'ularini, hamda Ona Vatanga fidoyilik fazilatlarini tarbiyalash-singdirish maqsadida Prezidentimiz I.A.Karimov tashabbuslari bevosita raxbarliklari natijasida mamlakatimizda jismoniy madaniyat ustivor yo'nalish darajasiga ko'tarildi va qonuniy xujjatlar orqali xuquqiy kafolatlandi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritib, g'oyaviy – siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yo'nalishlarni yangi yo'lga solib, aholini, ayniqsa yoshlarni har tomonlama muhofaza qilish tadbir va choralarini amaliy jixatdan olg'a surmoqda. Bu faoliyatlar aholining, ayniqsa, yoshlarning jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan havas va ishtiyoqlarini yanada oshirmoqda.

Jismoniy madaniyat mashqlari, ayniqsa, yugurish, suvda suzish, sport o'yinlari, sport musobaqalari, sayohatlar inson jismoniy qobiliyatlarini tiklash, kamolotga etkazish, mehnat unumdorligini oshirishdagi ahamiyati e'tirof etilib Respublikamizda maqtovga arzigulik ishlar amalga oshirilib kelmoqda.

Birgina mustaqillik yilidan boshlab umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida jismoniy tarbiya darslarini haftalik soatlarini oshishi, O'zbekiston Respublikasi Oliy kengashining navbatdan tashqari (14 yanvar 1992 yil) "Jismoniy tarbiya va sport haqida" qonun qabul qilinishi, 2000 yilda yangi taxrirdan o'tkazilishi, O'zbekiston Milliy Olimpiya komiteti tuzilishi (yanvar 1992 yil), O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi, Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tarkibiga rasman a'zo qilinishi (mart 1992 yil), sportimizning milliy turlari qayta tiklanishi xalqaro sport hamjamiyatida tan olinishi, musobaqalardagi erishayotgan yutuqlarni salmog'i oshishiga olib kelmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi (1997 yil) talablari darajasida mamlakatimizda deyarli har bir maktab, kollej va litsey ochiq sport maydonlari qatorida zamonaviy sport anjomlari bilan jihozlangan, yopiq sport zallari va suzish havzalariga egaligi

fikrimizni isbotlab turibdi. Birgina bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan xududlarning iqlim sharoiti, aholisi soni hisobga olingan holda, maxsus loyiha asosida 5 turdagi jami 1204 ta sport inshoati hamda maktab ta'limini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan 3690 ta mavjud maktab sport zallari kapital ta'mirlanib va yangidan ko'rib foydalanishga topshirilishi, ushbu maskanlar 120 turdagi jaxon andozalariga mos keladigan sport uskuna va anjomlar bilan jixozlanishi, mamlakatimizda yosh avlodni sog'lom turmush tarzlarini shakllantirayotganligini isbotlab turibdi.

Mamlakatimizda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar 2008 yildagi 29,2% dan 2011 yilda 34,9% gacha, jumladan qiz bolalar o'rtasida 24,1% dan 31,4% gacha oshishi ayniqsa, qiz bolalar sportiga, jismoniy tarbiyasiga munosabat o'zgarishi yurtimizda 2005- 2011 yillarda mutloq sog'lom bolalar 52,7% dan 62,9% gacha o'sishi, surunkali kasallikka chalingan bolalar sonini keskin kamayishiga olib keldi. natijada faqat mustaqillik yillarida o'quvchi yoshlarimiz xalqaro musobaqalarda 4025 ta shundan, 1279 tasi oltin, 1164 tasi kumush va 1589 tasi bronza medallarini qo'lga kiritdi.

Demak, yurtboshimiz ta'kidlaganidek, yoshlik chog'idan jismoniy madaniyat va sport bilan do'st bo'layotgan yoshlarimizda o'z ustida ishlash, karakterini toblash musobaqalarda qatnashish orqali qobiliyatlilik va mardlilik hususiyatlari, mustahkam iroda shakllanmoqda.

Mustaqillik yillarida ko'pchilik umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida o'quvchi va talaba yoshlarni jismoniy mashq mashg'ulotlariga qiziqishini, ayniqsa, ongli munosabatini shakllantirishning turli usullari muvaffaqiyatli tadbiq qilinmoqda. Shunday bo'lsada jismoniy madaniyatni moddiy- texnik ta'minoti, sport inshoatlari etarli bo'lsada o'quvchi – yoshlarni turmush tarziga, madaniyatiga jismoniy tarbiya va sportni chuqurroq singdirishga ayrim xududlarda etarli e'tibor berilmayapti.

Sotsiologlarning o'tkazgan tadqiqot natijalariga ko'ra , maktabdagi (jismoniy tarbiya bundan mustasno) fan o'qituvchilarining 20% maktab ma'muriyati, direktor, zavuch va hokazolari hodimlar maktabdagi jismoniy tarbiya va sport

ishlarining holatlari bilan qiziqishmaydi. Eng achinarlisi 30% ota-onalar farzandlari jismoniy tarbiya fanidan qanday o'zlashtirishga erishayotganliklari bilan qiziqmas ekan. Bu xolatning asosiy sababi, ota-onalarning jismoniy madaniyat va sportning sog'lomlashtiruvchi omil ekanligini tushunmasliklarida.

1992 yil 14 yanvarda (2000 yil qayta taxrir qilindi) qabul qilingan jismoniy tarbiya va sport to'g'risida O'zbekiston Respublikasining qonunida shunday deyiladi: "Ota-onalar, xomiylar, vasiylar yoki ularni o'rnini bosuvchi shaxslar oiladagi bolalarning jismonan har tomonlama kamol topishi va salomatligi to'g'risida qayg'urishlari, jismoniy tarbiya, sport mashqlari uchun ularga zarur sharoitlar yaratib berishlari hamda sog'lom turmush tarzi va o'zlari shaxsan na'muna ko'rsatishlari shart"¹

Xo'sh bugungi kundagi asosiy vazifalar nimalardan iborat, birinchi navbatda aholining, yoshlarning milliy, etnik va demografik xususiyatlarini hisobga olib, jismoniy va sportning sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi omil anglab, keng targ'ib qilish, sportning milliy turlarini rivojlantirishga alohida e'tibor berish, sport inshootlaridan unumli foydalanish, doimo band bo'lishiga erishish, aholi turur joylari, ayniqsa, qishloq joylarda sog'lomlashtirish, sport klublarini tashkil qilish u bilan bog'liq moliyaviy ta'minotni ko'paytirish masalalarini hal qilish lozim.

Demak yoshlarni sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyatni yangi yo'nalishlarini, uslublarini topish, isbotlash hozirgi vaqtning dolzarb muammolaridan biri ekanligi jismoniy madaniyatni o'rni beqiyos ekanligini shu mavzuda yoritishga harakat qilinishi ham dolzarbdir.

- **Tadqiqot ob'ekti va predmetining belgilanishi.** Tadqiqot ishlarini so'rov-anketa orqali sotsiologiya tadqiqot usuli bilan umumta'lim maktablari, kasb-xunar kollejlari o'quvchilarini yoshlarni sog'lom turmush tarzidi jismoniy madaniyatni o'rni yo'nalishida olingan natijalarni olib taxlil qilib amaliy va nazariy takliflar ishlab chiqishdan iborat.

¹ Sport gazetasi, 1992 yil 20 fevral.

- **Tadqiqot maqsadi va vazifalari;** aholining milliy, etnik va demografik xususiyatlarini hisobga olib, jismoniy madaniyat va sportning sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi, omil ekanini yoshlarni so'rov-anketa yo'li bilan aniqlash, yo'naltirish yo'llarini uslubiy jihatdan mustahkamlash.

- **Tadqiqotning asosiy masalalari va farazlari:** yoshlarni sog'lom, baquvvat bo'lib o'sishlarida, mehnat va Ona Vatan mudofaasiga tayyor bo'lishlarida oila, maktab hamkorligi, yoshlarni jismoniy rivojlanishiga etarli e'tibor berilmayotganligini, raxbar hodimlar ko'pchiligi jismoniy madaniyat va sport ishlarini holati bilan qiziqmayotganligi, o'quvchilarning ko'pchiligi jismoniy madaniyat va sportning sog'lomlashtiruvchi omil ekanini yoshlarni ongiga etarli darajada singdirilmayotganligi yoshlarda sog'lom turmush tarzi haqida kam tushunchaga ega ekanliklarini tadqiqotning asosiy masalalari ekanligini ta'kidlash lozim.

I.Bob.Adabiyotlar taxlili

Mamlakatimiz yoshlari o'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish, o'z madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, maxalla, sog'likni saqlash tizimi, jismoniy madaniyat va sportning ko'magida singdirish kerak. "SHunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligini qadriga etib, uni milliy boyluk sifatida avaylab asrasinlar"².

O'quvchi yoshlar va talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari keng qamrovli va murakkab madaniy va ijtimoiy tarbiya jarayoni hisoblanadi. Bu muammoga qarata Respublika xukumatining qarorlari (1999 yil 27 may, 2003 yil 13 oktabr), Prezident farmonlari (1992 yil 14 yanvar, 2002 yil 24 noyabr), Respublika miqyosida o'tkazilgan ilmiy anjumanlar (1993 – 1996, 2003 – 2011y.y.) muhim ahamiyatga egadir. Taniqli olimlar U.Qoraboev, T.R.Usmonxo'jaev, J.Eshnazarov, B.T.Xaydarov, R.Abdumalikov, T.Xoldorov, R.A.Qosimova, K.D.Yarashev, B.Bo'riboev, F.Axmedov, E.R.Eshmuxamedova, S.Toyliboev, V.Gasanbekov, A.I.Zaleskiy, J.Mambetov, B.Qipchoqov va boshqalarning mazkur muammo yuzasidan olib borgan tadqiqotlari e'tiborga loyiqdir.

Ammo shuni ta'kidlash lozimki, o'tgan davrlarda ayniqsa, Sobiq Ittifoq miqyosida, jumladan Respublikamiz aholisi jismoniy tarbiyalashga e'tibor bermasada, yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirish borasida etarli darajada e'tibor qaratilmadi.

Ko'pchilik olib borilgan ilmiy tadqiqotlar maktabda jismoniy tarbiyaning tibbiy-pedagogik muammolariga bag'ishlangan. Bu ishlarning mualliflari o'zlarining tajribalarini umumlashtirganlar. Jismoniy tarbiyaning nazariy va amaliy masalalarini yoritib, kelajakda uni takomillashtirish yo'llarini ko'rsatadilar. Oila va maktab, maktab va jamoatchilikni yosh avlodni jismoniy tarbiyalash ishlarini yaxshilashga e'tiborlarini qaratishadi.³

² I.A.Karimov "O'zbekistonning o'z istiqloq va taraqqiyot yo'li", T., "O'zbekiston", 1992 yil 70 bet.

² A.Q.Atoyev "Bolalarni chaqqon va baquvvat qilib tarbiyalash". T. "O'qituvchi" 1981 yil 183 bet.

A.V.Romanovani ilmiy ishlarida jismoniy va ahloqiy tarbiyaning o'zaro uzviyligi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'quvchilar estetik didlarini shakllantirishdagi roli, bu orqali ularda jamoatchilik faoliyatini faollashtirish kabi masalalar qarab chiqilgan.⁴

Shuningdek jismoniy va estetik tarbiyaning o'zaro bog'liqligi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarda badiiy didni shakllantirishdagi tasviri kabi masalalar ham nazardan chetda qolmagan.

Bir qator ilmiy ishlarning mualliflari bolalar jismoniy tarbiyasining psixologik yo'nalishlarini muhokama qilib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'quvchilarning diqqati va hotirasini barqarorlashtirishdagi o'rnini taxlil qilishgan.

Shu bilan bir qatorda ayrim ilmiy ishlarda ruxiy-psixik, pedagogik tomonlarini, motivlarini, ularni qiziqishlarini shakllantirish, muntazam shug'ullantirishga odatlantirish kabi masalalarga e'tiborni qaratishgan, yosh avlodni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda jismoniy tarbiyalashni umumiy muammolarini o'rganishgan.

Ayrim ish mualliflari o'z diqqat-e'tiborini o'quvchilar jismoniy tarbiyasi va turmush tarzi bilan bog'liq tomonlarni tibbiy-biologik yo'nalishlarini tadqiq qilishgan. Ular o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishning fiziologik asoslarini, harakat va funktsional sifatlarini rivojlantirishni, bola tanasini chiniqtirish va kasalliklarni oldini olish jismoniy tarbiya ustidan tibbiy nazorat kabi masalalarni o'rganishgan⁵.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, adabiyotlarni taxlil qilish, o'rganish, shu ko'rsatdiki ilmiy ishlar mualliflari aholida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirish muammolariga asosan pedagogik-metodik, tibbiy-biologik, ba'zan psixologik jihatdangina yondoshganlar. Natijada sog'lom turmush tarzining turli soha va qirralari bir biridan ajralgan holda bog'lanmasdan qolmoqda.

⁴ Romanova A.V. "Vzaimnost fizicheskogo i nraivstvennogo vospitaniya detey" L. "Znaniye" 1980 yil.

⁴ M.Tursunov, V.Lukyanov "Yuzga kiring", T. Ibn Sino,1990 yil 136 bet.

Biz yoshlarni turmush tarzida, jismoniy madaniyatni o'rnini, mamlakatimizda yaratilgan uch bosqichli musobaqa tizimi, ommaviy sport harakatining milliy modeli, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali pedagogik nuqtai nazardan chuqurroq qarab chiqishga, yoshlar turmush madaniyatida jismoniy madaniyat va sportni o'rnini mohiyatini o'rganib, yoshlarda sog'lom turmush tarzi, ko'nikmalarini shakllantirish yo'llarini, usullarini, tartiblarini, yosh avlod vakillarini fikrlarini sotsiologik tadqiqot so'rov-anketa usuli orqali aniqlashni vazifa qilib qo'ydik.

1.1. Jismoniy madaniyat va sport sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi sifatida.

Sog'lom turmush tarzida tibbiyot, oilaviy muhit, ijtimoiy mehnat samaralari va jismoniy tarbiyaning o'rni beqiyosdir. Bunday ijtimoiy – pedagogik jarayonlarni oilaviy muhitida to'la mujassamlashtirgan kishilar, ayniqsa talabalar, yosh mehnatkashlar, ziyolilar san'at va sport ixlosmand bo'lishadi. Shu sababdan ularning ko'pchiligi oila a'zolari bilan ertalabki gimnastika, bo'sh vaqtlari tennis, futbol, shaxmat, harakatli o'yinlar yugurish va boshqa sport turlari bilan doimiy ravishda shug'ullanadilar. Bunday muhim jarayonlarni sog'lom turmush tarzining jismoniy tarbiya va sportga ijobiy ta'siri desa bo'ladi. Pedagogik kuzatishlar, bevosita olib borilayotgan kasbiy faoliyatlarimiz natijalariga ko'ra ba'zi natijalar haqida quyidagilarni ifoda etish mumkin, ya'ni:

1. Samarqand davlat universitetida ijodiy faoliyat ko'rsatayotgan iste'dodli olimlar, yosh pedagoglar, yordamchi texnik xizmatchilar (laborantlar, kompyuter injenerlari va h.k) o'rtasida o'tkazilib kelinayotgan ommaviy sport musobaqalarida 100%ga nisbatan 15 – 20% kishilar ishtirok etishadi. Barcha fakultetlardagi talabalarni 50 – 60% bir xil sport musobaqalari, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining normativ talablarini bajarishda ishtirok etishadi. Universiada dasturi asosida esa umumqatnashchilarning (70 -75%) 10 – 15% i sport ryazryadlari talabalarini bajarmoqda. Bu ko'rsatkichlar nisbatan past darajada bo'lsada, har holda ularning sog'lom turmush tarzini kechirishini samaralari desa bo'ladi.

2. Universitet tarkibida 1967 yildan buyon jismoniy tarbiya fakulteti faoliyat ko'rsatib keladi. Shu davr ichida J.Eshnzarov (professor), A.H.G'ulomov, T.Xoldorov, H.A.Meliev, R.Q.Qudratov kabi fan nomzodlari, dotsentlarni etishtirib chiqardi. Viloyat va Respublika miqyosida voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, boks, engil atletika va boshqa bir qator sport turlari bo'yicha iqtidorli va mohir sport ustalari muvaffaqiyatli ishtirok etishdi. Ularning aksariyat ko'pchiligi hozirgi davrda Samarqand, Jizzax, Sirdaryo, Qashqadaryo, Navoiy viloyatlarida taniqli murabbiy va sport tashkilotlarining rahbari sifatida faoliyat

yuritishmoqda. Ularning ta'lim tarbiya va sport mahoratini oshirishda R.Abdumalikov, R.A.Qosimova, B.T.Xaydarov, V.M.Babkin, A.U.Jabborov, B.P.Marakanov, A.X.Xotamov, R.X.Xasanov, F.Y.Xasanova, F.Maxamov, S.A.Makaryants, F.A.Kerimov, L.K.Maslyakova, A.Arutyunov kabilarning mehnat samaralari g'oyat katta bo'lganligini e'tirof etish lozim bo'ladi. Ta'kidlash joizki jismoniy tarbiya fakultetini bitirib mehnat qilayotgan sobiq talabalarning aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirishda hizmatlari beqiyos kattadir. Ularning vilotlarning turli xududlarida, ayniqsa Bulung'ur, Ishtixon, Kattaqo'rg'on, Urgut kabi tumanlaridagi mehnatkash aholi o'rtasida o'tkazilib kelinayotgan spartakiadalar, kurash, futbol, engil atletika, qo'l kuchini sinash kabi sport turlari bo'yicha musobaqalarning natijalari asosida ko'rish mumkin.

3. Universitet "Talaba" sport klubi tarkibidagi kurash, voleybol, qo'l to'pi, basketbol, engil atletika, stol tennisi va boshqa sport turlarida shug'ullanayotgan talaba – sportchilarning 30 – 35% turli fakultetlarning vakillaridir. Ularning sportga bo'lgan ixlosi va muhabbatlari, ayniqsa ko'rsatayotgan sport natijalari ularda sog'lom turmush tarzining etarli darajada o'zlashtirilayotganligining dalilidir. 65 – 70% sportchilarning jismoniy tarbiya fakultetiga mansubligi ajablanarli xol emas. Chunki, fakultetning maqsad va vazifalari, sport turlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlashning davr talablariga qaratilishi bilan belgilanadi.

4. Fakultetlarning va jismoniy tarbiya fakultetining talabalar orasida "Sog'lom turmush tarzi tushunchasi va uni shakllantirish muomalalari" mavzusida o'tkazib kelinayotgan doimiy suxbat va varaqalar (anketa) orqali savol javoblarning natijalari quyidagi xolatlarni bildiradi. Ya'ni:

- sog'lom turmush-tarzi har tomonlama sog'lom bo'lish ma'nosini bildiradi (umumiy-30-35%, jismoniy tarbiya fakulteti -50 -60%);
- badavlat, puldor kishilar sog'lom turmush tarzini kechiradi (umumiy-60-70%, jismoniy tarbiya fakulteti -40 -45%);

- hech qanday dard – kasallikka chalinmaganlarni sog'lom turmush tarzini kechiradi (60 – 70%, 35 – 40%);

- oilaviy tinch, osoyishta yashovchilar sog'lom turmush tushunchalariga ega (60 – 65%, 50 – 55%);

- mehnat samaralari yuksak bo'lganlar sog'lom turmush tarziga ega bo'ladi (40 – 45%, 35 – 40%);

- uzoq umr ko'rganlarni sog'lom turmush tarzida yashagan deyish mumkin (30 – 35%, 25 – 30%) va x.k.

Tadqiqot natijalari ko'rsatib turibdiki, turli kasbdagi talabalarda sog'lom turmush tarzi tushunchasi asosan boylikka ega bo'lgan, dard ko'rmagan va yaxshi mehnat qiladigan kishilar sog'lom turmush tarzida yashaydi, degan tushuncha ustivordir. Jismoniy tarbiya fakultetlari mazkur jarayonlarni inkor etmagan xolda, ular jismoniy tarbiya va sportning sog'lom turmush tarzimizning muhim qismi ekanligini barcha javoblarda ijobiy baholashgan.

Turli sohalar bo'yicha kasb egallovchi talabalarda sog'lom turmush tarzi tushunchasi etarli darajada bo'lsada, ular jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini zarur darajada tushunishmaydi. SHu sababdan sog'lom turmush tarzini talabalarga singdirishda jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlari hamda mohiyatlari haqida aniq va to'la bilim berish, malaka hosil qildirish lozim bo'ladi.

Iste'dodli olimlar, raxbar xodimlar, sport murabbiylari, tadbirkor kishilar hayoti hamda faoliyatlarini namuna qilib ko'rsatish kompyuterlar, video tasvirlardan foydalanish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita bo'lib hizmat qiladi.

1.2. Sog'lom turmush tarzi haqida mulohazalar.

Sog'lom turmush barcha xalqlarning orzu armonidir.

Sog'lom turmush tarzini sog'lomlikdan ajratib, uni alohida olib qarash mumkin emas. Kishi va jamiyat salomatligi sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi asosiy omildir.

Sog'liq-bu faqatgina kasallikdan forig' bo'lish emas, balki kishining ijodiy ish qobiliyatlarini, tashqi sharoit ta'sirlariga tez moslashishni ta'minlaydigan kishining ruxiy – jismoniy holatidir.

Har bir kishi va jamiyat uchun sog'liqdan ortiq boylik bo'lishi mumkin emas. Aholi sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash ishi hozirgi vaqtdagi eng dolzarb muammodir. Uni ijtimoiy va pedagogik nuqtai nazardan o'rganish lozim.

Akademik Yu.P.Lisitsinning fikricha (1987 y) aholi salomatligi kamida 50 foiz turmush tarziga, 15-20 foiz atrof muhitga va yana shuncha miqdorda odamning irsiyati hamda sog'liqni saqlash sistemasiga bog'liq bo'ladi. Demak kishining kasallikka chalinishiga 50 foiz xollarda uning turmush tarzi yoki o'z sog'lig'iga beparvolik bilan qarashi sabab bo'lar ekan. Aholi salomatligining darajasi kishilarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish va mustahkamlashning muvaffaqiyatlari bilan belgilanadi.

Bu davlat ahamiyatiga molik bo'lgan vazifadir. Shunday bo'lsada sog'lom turmush tarzini shakllantirish, unga itoat etib yashash har bir kishining o'ziga, uning xulqiga, harakteriga, hayot faoliyatiga, tashqi tabiiy ta'sirlarga moslashish darajasiga bog'liqdir.

Aholi sog'lig'ining mavjud xolatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, kasallanish xollarining 41 foizi, bevaqt o'lish xollarini 1\3 qismi va jismoniy rivojlanishning buzilishini 1\5 qismi aholining o'z sog'lig'iga noto'g'ri munosabatda bo'lganligi bilan izoxlanadi. Sog'lom turmush tarzi bevosita jamoat sog'lig'ini yaxshilash va mustahkamlashga xizmat qiladi. Respublikamizda va chet ellarda o'tkazilgan tadqiqotlar, e'lon qilingan manbalar buni isbotlamoqda. Misol uchun 70-80 yillarda ko'pchilik mamlakatlarda yurak-tomir kasalliklari tufayli sodir bo'layotganbevaft o'lim hodisalarini kamayganligini BMT bosh kotibi, aholi

orasida kasalliklarni davolash va profilaktika qilish, hususan kam harakatlilikka, tartibsiz ovqatlanish va zararli ovqatlarga qarshi kurash dasturini joriy qilinganligi bilan bog'lanmoqda.

Olimlarning aholi salomatligini yaxshilash va mustahkamlashda sog'lom turmush tarzi muhim o'rin tutishi hususidagi fikrlari bir xildir.

Xo'sh, sog'lom turmush tarzi nima? Sog'lom turmush tarzi ma'nosi keng kompleks tushuncha bo'lib, ko'pgina komponentlarni va omillarni: mehnat qilish va dam olish gigienasi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, tanani chiniqtirish, sanitariya madaniyatiga rioya qilish hamda ommani gigienik tarbiyalash va hokazolarni o'z ichiga oladi.

Yu. Shodimetovning fikricha, sog'lom turmush tarzi-mehnat turmush va dam olish tarzi-mehnat turmush va dam olish gigienasi, shaxslararo munosabatlar madaniyati, o'z organizmini fiziologik jihatdan matlub holatda saqlab bora olish va atrofdagilarning salomatligi to'g'risida qayg'urish singari omillarni o'z ichiga oladi va x.k.⁶

Sog'lom turmush tarzi tushunchasini aniqlashda sobiq Ittifoq mamlakatlar oliygoxlarining birgalikda tayyorlagan sanitariyaga oid atamalar lug'ati ham muhim o'rin tutadi: Sog'lom turmush tarzi-sanitariya-gigiena talablariga mos, ilmiy asoslangan gigienik xulq, sog'liqni saqlash va mustahkamlashni, uzoq yil faol umr ko'rishni ta'minlaydigan sog'lom turmush tarzi quyidagi yo'nalishlardan iborat:

1. Salomatlikni mustahkamlovchi, oqilona kuch tartibi, aqliy va jismoniy og'irlikni o'zaro mutanosibli;
2. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;
3. To'g'ri ovqatlanish;
4. Kishilar bilan har tomonlama to'g'ri munosabatda bo'lish;
5. To'g'ri jinsiy xulq;
6. Shaxsiy gigiyena;

⁶ Yu. Shodimetov. Sog'lom turmush tarzi: ijtimoiy gigiyenik va ekologik muammolar, T., Ibn Sino, 1991, 7 bet

7. Zararli ovqatlar(spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekish va h.k.) ga nisbatan yomon munosabatda bo'lish;

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, "Sog'lom turmush tarzi" tushunchasining to'la ta'rifi hozirgacha yo'q.

So'zimizning isboti uchun ushbu dalilni keltirmoqchimiz. "Katta tabiiy entiklopediya"ning va "Ommabop tibbiy entsiklopediya"ning eng so'ngi nashriga ham sog'lom turmush tarzi haqida hech nima deyilmagan.

Yuzaga kelgan vaziyat mutahassislarni bezovta qilmoqda, ular sog'lom turmush tarzi yo'nalishlarining aniq majmuasini ishlab chiqishni taklif qilmoqdalar, chunki u aholi orasida sog'liq to'g'risidagi bilimlarni targ'ib qilishda juda muhimdir.

Bugungi kunda barcha sog'liqni saqlash hodimlari va har bir kishi uchun nafaqat sog'lom turmush tarzining printsiplari, yo'nalishlarinigina aniqlash emas, balki sog'lom turmush tarzining aniq, birinchi darajali ahamiyatiga molik bo'lgan, ilmiy asoslangan talablari muhimdir.

Biz yuqoridagi fikrlarni hisobga olib sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblangan jismoniy faollik xususida fikr yuritmoqchimiz.

Sog'lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya va sport -sog'lom turmush tarzining eng zaruriy va samarali ta'sir etuvchi omillaridandir.

Jismoniy tarbiya bir qancha qismlarni, jumladan, harakat faolligi madaniyatini, chiniqish, nafas olish, ovqatlanish, uqalash (massaj), tabiatning tibbiy omillari (yer, havo, suv, quyosh nuri)dan foydalanish kabilarni o'z ichiga oladi. Demak, birinchi navbatda, shular xususida fikr yuritish kerak. Shunda u sog'lom turmush tarzini shakllantirishni asosiy va harakatlantiruvchi kuchi ekanligi ochiq oydin namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport har bir kishini jismoniy jihatdan rivojlantiradi va sog'lig'ini mustahkamlaydi. Jismoniy tarbiya va sport bilan maromida muntazam shug'ullanish tanani turli kasalliklarga va atrof muhitning noqulay ta'sirlariga bo'lgan qarshiligini oshiradi. Hozirgi davrda fan va texnikaning ildam sur'atlar bilan rivojlanishi, turli tuman mashinalar, dastgohlar va

mehnat engillashtiruvchi avtomatlardan foydalanish odamlarni jismoniy mehnatning ko'p turlaridan ozod qildi. Lekin texnikaning bu qadar yuksalishining ba'zi bir ziddiyatli tomonlari bor. Odamning harakat faoliyati cheklanib qoldi. Misol uchun A.I.Berg (1964) tadqiqotlariga ko'ra hozirgi davrda shaharda yashayotgan kishi, o'tgan asrda shaharda yashagan kishiga qaraganda 100 marta oz jismoniy kuch sarf qilmoqda. Shuningdek, uning hisob - kitoblariga qaraganda XIX asrda shaharda yashagan kishi kun mobaynida 30 ming qadam odimlagan bo'lsa, hozirda bizning zamondoshimiz esa bir kun ichida sal kam 10 ming qadam (7-8 km) tashlamoqda. Bunday kam harakatlilik natijasida aqliy, asabiy zo'riqishlar kelib chiqmoqda. Shuningdek, kam harakatlilik, tartibsiz ovqatlanish, bir joyda tartibsiz ovqatlanish, bir joyda ertalabdan kechgacha o'tirib yoki turib ishlash, uyga va ishga faqat transportda ketish ko'p kishilarni xaddan tashqari holsizlanib, semirib ketishlariga sabab bo'lmoqda. Faqat katta yoshdagi kishilargina emas, balki, ko'plab yoshlar o'rtasida ham asab, yurak-tomir kasalliklariga chalinish ko'paymoqda.

Jismoniy tarbiya barcha kasalliklarning oldini olishda samarali vositadir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kishini doimo bardam va sog'lom bo'lishga, ish qobiliyatini hayotiy faoliyatini ta'minlashda juda muhim omil bo'lib hizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kishi tanasini mustahkamlab, uni tashqi sharoitning zararli ta'sirlariga nisbatan qarshiligi oshiradi. Hozirgi zamon fanida bu haqda juda ko'p ma'lumotlar mavjud. Misol uchun 1,5-2 oy davomida muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan so'ng kishi tanasining sovuqqa, issiqqa, tebranishga, zaharli moddalarning ta'siriga, kishi salomatligiga ziyon etkazuvchi atrof muhit qarshiligiga nisbatan chidamliligi oshadi.

Tadqiqotchi V.I.Joldakning ma'lumotlariga qaraganda, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan ishchilarda kasallanish xollari shug'ullanmaganlarga nisbatan 3-4 marta kam bo'lgan.

Tibbiyot fanlari nomzodi K.M.Smirnov mualliflar bilan kasallanish hollarini o'rganib, shunday xulosaga keldiki, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullangan kishilar, davolash tashkilotlariga, shug'ullanmaydigan kishilarga nisbatan 4 marta kam murojaat qilishlarini ta'kidlaydi.

Jismoniy mashqlar o'yinlar va sport bilan shug'ullanish kishida iroda, chidam, intizom tuyg'ularini shakllantiradi. Kishi o'z kuch-quvvati, sog'lomligi, qaddi qomati ixchamligi, nafas harakatlarini sezib turadi, bu bilan faxrlanadi. Bu sifatlar sezilmagan xollarda didni tarbiyalay borib, kishini go'zallik dunyosiga, sog'lom turmush sari dadil qadam tashlashga etaklaydi.

Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sport insonlarning sog'-salomat, barkamol o'sishlarini, fikrlash qobiliyatlarini va ma'naviy teran bo'lishlarini, har qanday kasalliklarga chalinmasliklarini, chidamli, bardoshli, matonatli hamda kuchli mehnat qobiliyatlariga ega bo'lishlarini, hayotda faol ijtimoiy mavqeda turib, orzu-havas va ulkan ishonch bilan yashashlarini ta'minlovchi qudratga, ahamiyatga egadir.

Hozirda ko'pgina tadqiqotchilarimiz jismoniy mashqlarning turli variantlarini ishlab chiqib, uning kishi salomatligiga, tanasiga ta'siri masalalarini o'rganishmoqda.

Tekshirishlardan aniq bo'lishicha, jismoniy tarbiya nafaqat aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi, kam harakat qiluvchi kishilar uchun alohida ahamiyatga ega bo'lib qolmay, balki, ishlab chiqishda doimo band bo'gan ishchi, mehanizator, dehqon, bog'bon, cho'pon kabilarning sog'lig'ini mustahkamlashga, mehnat qobiliyatini oshirishga ham kuchli ta'sir qila olishi ayon bo'ldi.

Professor S.P.Letunov jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanib kelgan keksa kishilar o'rtasida kuzatishlar olib bordi. Uning ta'kidlashicha, jismoniy tarbiya va sport bilan muttasil shug'ullanib kelgan kishilarda qarish jarayoni 10-15 yil keyin boshlanar ekan.

Shuni unutmazlik kerakki, kishi o'z sog'lig'i va jismoniy rivojlanish to'g'risida qanchalik ertaroq qayg'ursa, uning sog'lomlik darajasi, harakat va intellektual faolligi shuncha yaxshi bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport kishini keragidan ortiq semirib ketishiga qarshi kurashda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Hozirgi davrda keragidan ortiq semirib ketish nafaqat katta yoshdagi kishilar orasida, balki o'smirlar va maktab o'quvchilari orasida ham ko'plab uchraydi.

B.K.Belitchenko (1984 y)ning ma'lumotlariga qaraganda keragidan ortiq semirib ketishga 1-3 sinf o'quvchilarining 8-12 foizi, 9-10 sinf o'quvchilarining 18-22 foizi duchor bo'lishgan. Ko'pgina olimlarning fikricha, keragidan ortiq semirib ketish yurak, tomir va harakat sistemasida kasalliklarni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Ma'lumki, keragidan ortiq semirib ketish kishilarning kasb tanlashida, ishlab chiqarishda va harbiy hizmatni o'tashlarida birmuncha qiyinchiliklar tug'diradi.

Keragidan ortiq semirib ketishning asosiy sabablaridan biri, sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlaridan hisoblangan ovqatlanmaslik va harakat faolligining etishmasligidir. Biroq shuni ham qo'shimcha qilish lozimki, keragidan ortiq semirib ketish ichki sekretsiya bezlarining faoliyati, umumiy moddalar almashinuvi va h.k. omillar bilan ham bog'liqdir. shuning uchun jismoniy tarbiya va sport unga qarshi kurashda ijobiy natija bersada, lekin bu muammoni to'lig'icha hal qila olmaydi. Bunday xollarda, albatta tibbiyot hodimlaridan maslahat olishlari zarur.

“Hayot harakat qilishni taqazo etadi”, deb ta'kidlagan edi Arastu. Bu fikrni buyuk fiziolog I.P.Pavlov ham tasdiqlagan. U ko'p yumushlar bilan band bo'lishiga qaramay, har doim jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga vaqt topar edi. U velosipedda yurar, chillak va turli harakatli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lar edi. Ivan Petrovich bu mashg'ulotlarni shunchaki sevmasdan, balki fiziolog sifatida uning kishida tetiklik, jismoniy va aqliy qobiliyatlarini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyatni yaxshi bilar edi.

Antropologlarning tasdiqlashicha insoniyat, keyingi 20-40 yil ichida jismoniy jihatdan o'zgarmagan. Lekin turmush sharoiti, tashqi muhiti tubdan o'zgargan. Hozir yer sharidagi foydali ishlarning 99% ini mashina, 1% ini inson bajaryapti. Bundan 100 yil ilgari bu nisbat boshqacha ko'rinishda edi. Mashina

barcha foydali ishning 4% ini bajargan bo'lsa, 96% ini inson bajargan edi. "Yomonlik bor joyda yaxshilik ham bo'ladi", deydi dono xalqimiz, lekin yomonliksiz yaxshilik yo'q.

Hozirgi kunda buyuk mehanizmlar, poezdlar, samolyotlar insoniyat ixtiyoridadir. Ular bizni muskul kuchisiz yer sharini bir necha marta aylantirib chiqish qobiliyatiga egadir. XX asr kishilari kam harakat va kam energiya sarf qilishmoqda . Bunday olib qaraganda kishilarning oz harakat qilib oz energiya sarflashlarini hech bir havfli tomoni yo'qdek tuyuladi. Lekin buning o'ziga xos ziddiyatli tomoni bor. Kam harakatlilik tanamizdagi xujayra va to'qimalarning oromi nimalarga olib keladi?

Eng avvalo to'qimalarning nafas olishi buziladi, ularning oksidlanish, oziqlanish jarayonlarida o'zgarishlar sodir bo'ladi. Natijada atrofiya xodisasi yuzaga keladi.

Tabiat omillari-quyosh, havo va tiniq suvdan keng foydalangan xolda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanib turgandagina salomatlikni mustahkamlash-tanani chiniqtirish, har tomonlama jismoniy barkamollikka erishish va ayniqsa, chidamlilik, chaqqonlik va kuchlilik singari sifatlarni rivojlantirish mumkin. Mehnat faoliyati, sihat salomatlik uchun nihoyatda zarur bo'lgan yuksak ma'naviy va irodaviy sifatlarni ham ana shunday to'g'ri yo'lga qo'yilgan harakat malakalarini shakllantirish orqali tarbiyalash mumkin.

Jismoniy mashqlar ta'siri ostida ishlab turgan muskullar qon bilan yaxshi ta'minlanadi. Ular mayda qon tomirlarining soni harakatsiz tinch holatda turgan mushaklarnikiga qaraganda 80-100 baravar ko'proq bo'ladi. Mushaklarning qisqarish tezligi va kuchi, ularning chidamliligi hamda uzoq muddat davom etadigan ishlarni bajara olish qobiliyati ortadi.

Harakatsizlik suyak to'qimalariga va bo'g'imlarga, ayniqsa suyaklari rivojlanadigan davrda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ma'lumki, odamda suyaklarning rivojlanishi 20-25 yoshlarga borib to'xtaydi. Harakatsizlik tufayli esa suyaklarning buzilishiga qulay sharoit yaratiladi, to'qimalarning oziqlanishi buziladi, jarohatlar

chog'ida suyak qadog'i sodir bo'lishi sekinlashadi, kaltsiy almashinuvi buziladi, natijada osteoporoz deb ataladigan xastalik alomatlari paydo bo'ladi.

Suyak to'qimalari oziqlanishning buzilishi, ayniqsa katta yoshdagi kishilarda ko'proq namoyon bo'ladi. Suyaklar kuchsiz va mo'rt bo'lib qoladi. Mana shuning uchun ham sal qoqilib, yiqilgan katta yoshli kishilarda ko'pincha og'ir shakldagi suyak sinishi hodisalari uchrab turadi.

Kamharakatlilik bog'lamlar va paylarning qisqarishiga, katta yoshli kishilarda esa tomirlarning bo'rtib, ko'karib qolishiga, tomirlarning qaytadan paydo bo'lib ko'payishiga, harakat qilishga halaqit beradigan xastalik – tomirlar ichidagi birlashtiruvchi to'qimalarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bo'g'imlarda tuzlar to'planishi natijasida katta yoshli kishilar ko'pincha tizzalarini buka olmaydigan bo'lib qoladilar. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib turuvchi kishilarda bunday xol kuzatilmaydi. Jismoniy mashqlar ta'sirida umurtqa pog'onasining egiluvchanligi ortadi. Bu esa barvaqt engashib yuradigan bo'lib qolish yoki umurtqa pog'onasining noto'g'ri o'sishi kabilarning oldini oladi.

Tinch xolat va kam harakatlilik odamning nafas yo'llariga va yurak-tomir tizimiga ayniqsa salbiy ta'sir ko'rsatadi. bunday turmush kechirish asta sekin yurak-tomir muskullari faoliyatining susayishiga olib keladi. Yurak-tomir tizimining asablarni boshqaruvchi apparati mashq qilmaslik natijasida turli hastaliklarga moyil bo'lib qoladi. Tibbiyot tili bilan aytganda, dastlab funktsional, keyinroq esa chuqur morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Natijada yurak faoliyati susayib, kishi harsillaydigan, tez charchaydigan bo'lib qoladi.

Jismoniy mashqlarning turli yoshdagi kishilar yuragiga qanday ta'sir ko'rsatishiga doir ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan. Jismoniy mashqlar ayni yurak mushaklaridagi-tomir tizimini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida jismoniy mashqlar vaqtida yurakning katta jismoniy zo'riqishlariga bardoshli bo'lishni, uning ko'pgina yurak hastaliklariga qarshi tura olishini, miokard infarkti oldi olinishini ta'minlaydi. Arteriya va vena tomirlarida qon aylanishi yaxshilanadi. Tomir urishi ancha sekinlashadi, tomirlarda aylanayotgan qon miqdori ko'payadi, yurak muskullarining kuchi ham ortadi.

Ma'lumki, tomirlardagi qonni harakatga keltirishda yurakdan tashqari, yana muskul tizimi ham ishtirok etadi. Mushaklar qisqarib, venadagi qonni siqib chiqaradi. Mushaklar bo'shashgan paytda venalar yana qon bilan to'ladi.

Hech qanday mubolag'asiz aytish mumkinki, bir qator kasalliklar (lanjlik, tartibsizlik, kamqonlik paydo bo'lish, umumiy behollik, narsalarni idrok etish qobiliyatining pasayib ketishi va hokazolar)ning kelib chiqishiga aynan mana shu harakat etishmasligi hamda buning natijasida to'qimalarda qon kamayib ketishi sabab bo'ladi.

Kam harakatlilik asab tizimiga ham zarar etkazadi-harakatlar koordinatsiyasi buziladi. Endokrin qisman buyrak osti bezlari faoliyatini yomonlashtirib, kishi umrini qisqartiradi.

Jismoniy mashqlar bilan me'yorida shug'ullanish nafasni yaxshilaydi, nafas olish qatnashadigan mushaklarni chiniqtiradi, natijada ko'krak qafasining harakati va o'pkaning hayotiy hajmi ortadi, ya'ni nafas olish chuqurlashadi. Chuqur nafas olingan paytda vena tomiri qonining yurak tomon oqib kelishi kuchayadi. Nafas olish paytidagi diafragmaning harakati jigarda yig'ilgan qonni siqib chiqaradi va qon tomirlar tomon yo'naltiradi. Buning normal nafas olish va qon aylanish, o'pka va yurak faoliyati uchun ahamiyati katta.

Mushaklar ishga tushganda o'pkada havo almashinuvi yaxshilanadi. O'pka alveolariga kirgan kisloroddan to'la foydalaniladi, bundan tashqari, qondagi korbanat angidrid ham o'pka orqali tezroq chiqarib yuboriladi. Bularning barchasi moddalar almashinuvini, jumladan, to'qima va xujayralarni hayotbaxsh kislorod bilan ta'minlashni, shuningdek, tanada issiqlik hosil bo'lishini va ajratilishini yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar ovqat hazm qilishga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi, qorin muskulini mustahkamlaydi, ishtahani yaxshilaydi, me'daning shira ajratishini va qisqarish faoliyatini, yo'g'on ichakning to'lqinsimon harakatini, ingichka ichak faoliyatini yaxshilaydi. Ma'lumki, yo'g'on ichak sust ishlashi tufayli surunkali qabziyat vujudga keladi va bu holat ko'proq o'tirib ishlaydigan, kam harakat kishilarda uchraydi.

Salomatlikni yaxshilash va mustahkamlash uchun, tavsiya etiladigan ko'plab jismoniy mashqlar ichida bashariyatga ming yillardan beri ma'lum bo'lgan gimnastika mashqlari birinchi o'rinda turadi. Qadimgi xitoyliklar va ko'hna melloddan to bizning kunimizgacha fan va amaliyotda gimnastikani sportning onasi, tibbiyotning shifobaxsh tarkibi deb tan olib kelinmoqda. U odamning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va har qanday sport turida barkamollik kasb etishi uchun poydevor bo'lib hizmat qiladi.

Gimnastika turli hil kasalliklarni oldini oladi, bemor kishilarning tuzalishini tezlashtiradi, kishilar salomatligini saqlab, ularning umrini uzaytirishga yordam beradi.

Inson salomatligi uchun kurashga bag'ishlangan chora tadbirlar ichida gimnastika birinchi o'rinda turmog'i hamda huddi oziq-ovqat va uyqu qanchalik zarur bo'lsa, gimnastika ham shunday bir zaruratga aylanmog'i kerak.

Muntazam ravishda gimnastika bilan shug'ullanib keladigan kishilarni kuzatib, bu sohada olib borilgan jiddiy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, gimnastika mashqlarini qisqa muddat bajarganda ham kishining arterial qon bosimi ortib, venadagi qon aylanishi kuchayar, to'g'ri modda almashinuvi tiklanar, qon uzatuvchi va limfa tizimlarining ishi ancha yaxshilanar ekan.

Gimnastika mashqlarining yana bir ijobiy tomoni shundaki, bunday mashqlar bilan har qanday yoshdagi kishilar, yilning istalgan faslida, ob-havoning qanday bo'lishidan qat'iy nazar shug'ullana olishdir. Gimnastika mashqlariga oid harakatlarning shakl va turlari nihoyatda ko'p ekanligi har bir kishiga o'zining yoshi, jinsi va imkoniyatlariga muvofiq keladigan mashqni tanlab olish imkonini beradi. Gimnastikaning eng ko'p tarqalgan turlaridan biri, ertalabki badan tarbiya mashqlari bo'lib, ular tananing uyqu tufayli tushib ketgan sust holatidan kunduzgi ishlar uchun zarur bo'lgan faol holatga o'tkazishga yordam beradi.

Bundan tashqari, ertalabki badan tarbiya mashqlarining kishilarni shamollashdan asraydigan, tanani chiniqtiradigan va turli hastaliklarni oldini oladigan foydali hizmati ham bor. Ko'p yillik kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, gimnastika bilan muntazam shug'ullangan kishilarda o'pkaning hayotiy sig'imi

kengayib, nafas olish chuqurlashar, arterial bosim pasayar, mushak tizimi, mushaklar kuchi bir tekis rivojlanar, qaddi – qomati normal holatda o’sar, me’da ichak yo’lining ishi muvofiqlashar hamda asab tizimi tinchlanar ekan.

Gimnastika singari yugurish ham ko’pgina kasalliklarni davolashda qadimdan ommaviy tus olgan. Biz insonlar hayotimiz so’nggi damigacha bardam, serg’ayrat bo’lishni, qomatimiz buzilmasligini, qarimaslikni istaymiz.

Yugurish - tetiklik va bardamlikning birmas-tuganmas manbaidir. Qadimgi greklar jismoniy yugurishni jismoniy tarbiyaning eng samarali vositalaridan deb hisoblashgan.. “Olimpiadachi g’alabasi sharaflidir, lekin har qanday ellin yaxshi yugurmog’i kerak”.....

XX asrga kelib jismoniy tarbiyaning zamonaviy nazariyasiga tayanib yugurishga-sog’lomlashtirishning eng oddiy va samarali vositasi, kishining jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarini tarbiyalashdagi ahamiyatini hisobga olib alohida e’tibor berilmoqda. Xo’sh yugurishni kishi salomatligi uchun qanday foydasi bor? Biz shuni komil ishonch bilan aytmoqchimizki, yugurish tinch-harakat apparati va yurak mushaklarini mustahkamlaydi, qon aylanish, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi. Suyak to’qimalarini mustahkamlaydi, tanani tashqi sharoitning nomaqbul ta’sirlariga bo’lgan qarshiligini oshiradi, eng asosiysi kishiga xush kayfiyat, yoqimli ishtaha baxsh etadi.

Lekin shuni alohida ta’kidlash kerakki, yugurish, gimnastika va umuman jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanish aholining ko’pchilik qismini turmush madaniyatida muhim o’rin tutgan emas.

Biz quyida kishilarning jismoniy mashqlar bilan faol shug’ullanmasliklarini asosiy sabablarini bilish, ularni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish yo’llari xususida fikr yuritishni lozim topdik.

1.3,Sog'lom turmush tarzini ommalashtirish.

Millatimiz yoshlarining ruxan tetik, jismoniy baquvvat kamol topishida jismoniy tarbiya va sportning juda muxim o'rni bor.

Shu bois Respublikamiz Prezidenti Islom Karimovning sa'yi harakatlari bilan juda olis rejalarni ko'zda tutgan xolda, 3 bosqichli, maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nixollari", litsey va kollej o'quvchilari o'rtasida "Barkamol avlod", oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida esa "Universiada" kabi olimpiya sport turlarining bir necha turlari bo'yicha kompleks musobaqalari, o'tkazilib kelinmoqda.

Mana bir necha yildirki, davlatimiz yoshlari orasida olimpiada musobaqalarida Osiyo, Jaxon birinchiliklarida qatnashib kelayotgan terma jamoa a'zolari aynan yuqorida ko'rsatilgan musobaqa g'oliblaridir.

Andijon Davlat tibbiyot instituti jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish kafedrasida ham ana shunday yuksak maqsadlarni ko'zlab "Buqrot" sport klubi tashkil etilgan.

Klub 2000 -2007 yillarda o'z oldiga qo'ygan vazifalari talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportga bo'lgan munosabatlarini ijobiy tomonga o'zgartirish, sport to'garaklari, sog'lomlashtirish guruxlarining faoliyati hamda talabalarining "Universiada" dasturiga kiruvchi sport turlari bo'yicha, I-III etap musobaqalarida ko'rsatgan natijalari taxlil qilishdan iborat edi.

Oldimizga qo'yilgan maqsadga muvofiq quyidagi natijalarga erishdik. Masalan: "Universiada 2000" musobaqalarining I-etapiga qadar "Buqrot" sport klubida 9 ta sport klubi bo'yicha to'garaklar mavjud bo'lib, 270 ta talaba qatnashgan, ularning faqat 70 nafari qizlar bo'lsa, 2001 yilda to'garaklarning soni 14 taga, qatnashuvchi talabalar soni esa 360 ga etdi, ularning 100 nafarini qizlar tashkil etdi.

"Universiada-2002" musobaqalarning I-etapiga qadar, sport to'garaklarida qatnashuvchilar soni 421 taga, qizlar soni esa 120 taga etdi.

Buxorodagi o'tkazilgan "Universiada" musobaqalarining Respublika final musobaqalarida 18 talaba qatnashdi.

2000 yili "Universiada" musobaqalarining I,II,III etapida 625 kishi qatnashgan bo'lsa, Buxorodagi "Universiada 2002" tayyorgarlik musobaqalarida ko'rsatkich 1050 talaba etdi.

Bu ko'rsatkichlar dinamikasi, yildan yilga ko'tarilmoqda.

Samarqanddagi bo'lib o'tgan "Universiada 2004" musobaqalarida natijalar yanada yuqori bo'ldi.

Jumladan, suzish bo'yicha talabamiz Jabborova Rozaliya kichik bronza medali sohibasi bo'ldi. Voleybolchi qizlarimiz final musobaqalarida ishtirok etib 4 o'rinni egalladilar.

Universiada yakunlariga ko'ra umumjamoalar hisobida, respublika institutlari o'rtasida, 64 ta oliygoxlardan, 25 o'rinni egalladik.

2004-2007 yillar oralig'ida Andijon davlat tibbiyot instituti talabalaridan 120 nafari turli sport turlari bo'yicha Respublika musobaqalarida ishtirok etdilar.

Misol: mini futbol terma jamoamiz 2005, 2006 yillarida o'tkazilgan oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligi qoshidagi "Talaba" sport uyushmasi kubogi uchun 64 ta oliygoxlar o'rtasida o'tkazilgan musobaqalarning zona bosqichida 3-o'rinni egallab 12 jamoa ishtirokidagi final musobaqalarida 3 marta ishtirok etdi.

2006 yili shu musobaqaning final qisimda 6-o'rinni egalladi. Voleybol bo'yicha qizlar terma jamoamiz xuddi shu musobaqalarning final qismida 4-o'rinni egalladilar.

Shaxmat bo'yicha Respublika xotin qizlar qo'mitasining "Sport xotin qizlar hayotida sog'lom turmush tarzi" ruknida o'tkazilgan musobaqalarning 2005-2006 yillari o'tkazilgan musobaqalarida ishtirok etdilar.

Shu jamoa qizlari 2005-2006 yillarida o'tkazilgan Respublika 1 liga o'yinchilari o'rtasidagi musobaqalarida ishtirok etib, o'z reytinglarini ko'tardilar.

2. Institut sport klubi qoshida 15-ta sport turi bo'yicha to'garaklar muntazam ishlab kelmoqda. Ularda 800 nafar talabalar o'z sport mahoratlarini

oshirib salomatliklarini mustahkamlamoqdalar. To'garak a'zolaridan 223 nafari qizlardir.

2007 yili "Universiada 2007" Respublika final musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish maqsadida Institut terma jamoalari safidan talabalar quyidagi shahar, viloyat va Respublika miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etdilar.

1. "Universiada 2007" Respublika final musobaqalariga tayyorgarlik maqsadida, fevral oyining 19-23 kunlari Chirchiq shahrida dzyu-do kurashi bo'yicha Respublika 1 liga 4 nafar talabamiz ishtirok etdilar.

2. Mart oyining 10-12 kunlari institut talabalari o'rtasida "Yugurish kuni" musobaqalari o'tkazildi. Engil atletika 4 tur bo'yicha, 100m, 400m, 800m, 1200m masofaga yugurish bo'yicha yigitlar va qizlar o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Ularda 800 nafar talabalar ishtirok etdi. Ulardan 120 nafari qizlar (12 mart 2007 yil).

3. "Universiada 2007" Respublika final musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish maqsadida, dzyu-do kurashi bo'yicha viloyat terma jamoasi safiga kirgan talabalarimizdan 4 nafari 19-23 mart kunlari Buxoro shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasidagi Respublika chempionatida ishtirok etdilar.

4. Engil atletika: bo'yicha institut terma jamoasi Respublika Chempionati musobaqalarida ishtirok etib 2 nafar talabamiz 3 o'rinni egalladilar. (jamoaga 12 kishi).

5. "Universiada 2007" Respublika final musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish maqsadida mart oyida engil atletika bo'yicha yoshlar orasida Respublika chempionatida institut terma jamoasi a'zolari ishtirok etib, yuksak natijalarga erishdilar.

2007 Yili "Universiada 2007" Respublika talabalari sport o'yinlarining final qismiga tayyorgarlik ko'rish maqsadida, engil atletikachilarimiz 3- marotaba musobaqalarda ishtirok etdilar, dzyu-dochilarimiz Respublika birinchiligida ishtirok etdilar.

Basketbolchi yigitlarimiz Buxoro shahrida o'tkazilgan 20 yoshli sportchilar o'rtasidagi chempionatda qatnashdilar.

II. Bob Yoshlarning sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyatning o'rni.

2.1. "Uch bosqichli musobaqalar va ularning yosh avlodni jismoniy tarbiyalashdagi ahamiyati".

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta'minlashning muhim sharti bilan har tomonlama sog'lom va barkamol avlod tarbiyasiga, jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish ishlariga istiqloqlarning dastlabki kunlaridanoq kirishildi.

O'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga uzluksiz jalb qiladigan, umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb – xunar kollejlari o'quvchilari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" ommaviy sport musobaqalarini o'z ichiga olgan uch bosqichli yagona tizim tashkil qilindi. Uch bosqichli sport musobaqalarini o'tkazishdan maqsad:

"Umid nihollari" sport musobaqalari, maktab va maktabdan tashqari sport to'garaklari faoliyati orqali o'quvchilarning sport turlariga qiziqishini kuchaytirish; o'quvchilarning sport turlari bo'yicha qobiliyatlarini aniqlash, iqtidorli yoshlarni bolalar va o'smirlar sport maktabi, maxsus bolalar va o'smirlar sport maktablari va Olimpiya zaxiralari kollejlariga yo'naltirish hamda bosqich musobaqalaridagi ishtirokini ta'minlash; jismoniy tarbiya va sportni maktab o'quvchilarining kundalik ehtiyojiga aylantirishdan iboratdir.

"Barkamol avlod" sport musobaqalarida faol ishtirokini ta'minlash; sport bilan shug'ullanadigan, sog'lom turmushga amal qiladigan, ma'naviy va jismoniy yuksalishga intiladigan yoshlarni tarbiyalash, ular orasidan mamlakat tarma jamoasi a'zolari va a'zolikka nomzodlarni etishtirishdir.

"Universiada". oliy ta'lim muassasalari talabalarining umumiy o'rta o'rta maxsus kasb-xunar ta'limi tizimida sport turlaridan to'plagan tajriba va mahoratlarini "Universiada" sport musobaqalarida yanada faollashtirish, talabalarining jismoniy va ma'naviy salomatligini mustahkamlash, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni etishtirishdan iborat.

Bu tizim musobaqalarida ishtirok etgan o'quvchi va talaba yoshlarni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va intellektual jihatdan ham kamol toptirdi. Bir so'z bilan aytganda, ushbu yagona tizim mamlakatimizda yangi barkamol avlodni tarbiyalash va uning shuhratini oshirishda katta rol o'ynashi shubhasiz.

2.2. Yosh avlodni jismonan baquvvat va yetuk etib tarbiyalash, uzluksiz ta'lim tizimining asosiy bo'g'ini.

Prezidentimiz Islom Karimovning “yuksak bilimli va intellektual rivojlangan avlodni tarbiyalash mamlakatni barqaror taraqqiy ettirish va modernizatsiya qilishning eng muxim sharti” mavzusidagi xalqaro konferentsiyaning ochilish marosimidagi nutqida shunday so'zlar bor: “Yurtimizda uch bosqichdan iborat har yili o'tkaziladigan, maktab o'quvchilari uchun aloxida, kasb xunar kollejni va akademik litsey o'quvchilari uchun aloxida bellashuvlarni, oliy o'quv yurtlari talabalari uchun universiadani o'z ichiga olgan yaxlit sport musobaqalari tizimi shakllangan, bunday tizim yuz minglab farzandlarimizni, yigit va qizlarni ommaviy ravishda jismoniy sog'lomlashtirish va sport harakatiga jalb etish imkonini bermoqda”.

- Ana shu milliy modeli orqali jismoniy madaniyat mamlakatda ustivor yo'nalish deb belgilandi va 14 yanvar 1992 yil «jismoniy tarbiya to'g'risida»gi qonun tasdiqlandi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi talablari darajasida mamlakatimizda deyarli har bir maktab, kollej va litsey ochiq sport maydonchalari qatorida zamonaviy sport anjomlari bilan jixozlangan, yopiq sport zallari va suzish xavzalariga egadir. Birgina bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan xududlarning iqlim sharoiti, axolisi soni xisobga olingan xolda, maxsus loyixa asosida 5 turdagi jami 1204 ta sport inshoati hamda maktab ta'limini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan 3690 ta mavjud maktab sport zallari kapital ta'mirlanib va yangidan qurilib foydalanishga topshirilgan. Ushbu maskanlar 120 turdagi jaxon andozalariga mos keladigan sport uskuna va anjomlar bilan jixozlangan.

Demak, yurtboshimiz ta'kidlaganidek, yoshlik chog'idan sport bilan do'st bo'layotgan yoshlarimizda o'z ustida ishlash, harakterini toblash musobaqalarda qatnashish orqali qat'iyatlik va mardlik xususiyatlari, mustahkam iroda shakllanmoqda.

Mamlakatimizda 6 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar 2008 yildagi 29,2 % dan 2011 yilda 34,9 % gacha, jumladan qiz bolalar o'rtasida 24,1 % dan 31,4 % gacha oshishi ayniqsa qiz bolalar sportiga, jismoniy tarbiyasiga munosabat tubdan o'zgarishi.

Yurtimizda 2005 – 2011 yillarda mutloq sog'lom bolalar 52,7 % dan 62,9 % gacha o'sishi, surunkali kasallikka chalingan bolalar sonini keskin kamaytirishga olib keldi. Natijada faqat mustaqillik yillarida o'quvchi yoshlarimiz xalqaro musobaqalarda 4025 ta shundan 1279 tasi oltin, 1164 tasi kumush va 1589 tasi bronza medallarini qo'lga kiritdi. SHular orasida universitetimiz talabalar ham borligidan faxrlanamiz.

Uch bosqichli musobaqa tizimini universiadasida 2000 yil 3 o'rin 3 ta "Tiko", 1 ta "Damas" avtomashinasi, ya'ni Prezidentimiz sovg'asi, 2004 yil universiadasida terma jamoamiz 42 ta oltin, 47 ta kumush va 58 ta bronza medali olib 2 o'rin va Prezident sovg'asi "Damas" avtomashinasi, 2007 yil Toshkent universiadasida 7 ta oltin, 8 ta kumush va 5 ta bronza medalini qo'lga kiritib 3 o'rin va Prezident sovg'asi "Damas" avtomashinasi bilan taqdirlandi. Demak yoshlarni baquvvat, etuk etib tarbiyalash, uzluksiz ta'lim tizimining bajarishdagi olib borayotgan ishlar maqtovga loyiqdir. Birgina SamDU 64 spartakiadasini ochilish va yopilish marosimi aynan uch bosqichli musobaqalarni ochilish yopilishiga o'xshab o'tkazilishi yuqorida keltirilgan faktlarning isbotidir. Bu esa mamlakatimizda kadrlar tayyorlash dasturini sifat bosqichida olib borayotgan ishlar to'g'ri yo'lda ekanligidan dalolat beradi.

Istiqlol yaratgan bir qator nufuzli amaliy tadbirlar qatorida ommaviy sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash va iqtidorli yoshlarni sportga uch bosqichli musobaqalar tizimiga jalb etish ta'lim tarbiya jarayonlarini ustivor yo'nalishi ekanligidan dalolat beradi, axolini sixat salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlarni mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli qilib tarbiyalash asosiy vazifa ekanligini, aynan "Umid nixollari", "Barkamol avlod", "Unversiada" kabi

ommaviy sport musobaqalari ta'limning uzluksizligi tarkibida o'z ifodasini topayotganligini har bir mutaxassis yodda saqlashi zarur.

Yoshlarimiz kasb-xunar egallash yo'lida jismoniy barkamollikka erishish bilan bir qatorda sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarini ham egallamoqda. Xatto bazi iqtidorli o'quvchi va talaba yoshlar Markaziy Osiyo, Osiyo o'yinlari, xalqaro turnirlar, jaxon birinchiliklari va Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish, g'oliblikka erishish kabi yuksak nomlarga aynan ana shu uch bosqichli sport musobaqalari orqali yuksak unvonlarga ega bo'lishmoqda.

Yosh avlodni jismonan baquvvat va etuk etib tarbiyalash uchun doimiy ravishda kelajakda sen etuk sportchi bo'la olasan deb ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarini ongiga singdirish, kollej, oliy o'quv yurti talabasiga esa seni sog'liging nafaqat Vatanga, ota-onangga qolaversa faqat senga kerak degan iboralarni doimiy ravishda singdirib borish maktabda, kasb-xunar kolejida, oliy o'quv yurtlarida har xil musobaqalarni o'tkazish kerak bo'ladi.

Jismoniy madaniyatni o'ziga singdirish va barkamollikka etishish yo'llarini oila va o'quv muassasalarida hamkorlikda olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning ta'sirini kuchaytirish buning uchun esa avvalo jismoniy madaniyat tadbirlarini qiziqarli ravishda tashkil etish, ularga keng ommani jalb etish, g'oliblarni asrash ishlarini yuqori darajaga ko'tarish lozim. Yosh avlodni tarbiyalashda ularga sog'lom turmush nima ekanligini tibbiyot, oilaviy muxit, ijtimoiy mehnat samaralarida jismoniy tarbiyaning o'rni beqiyos ekanligini ertalabki gimnastika, bo'sh vaqtda sport turlari bilan, harakatli o'yinlar bilan, yugurish va boshqa sport turlari bilan doimiy ravishda shug'ullanish istagini tarkib toptirish lozim bo'ladi. Sog'lom turmush tarzini talabalar ongiga singdirishda jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlari haqida hamda mohiyatlari haqida aniq va to'la bilim berish, malaka hosil qildirish lozim bo'ladi. Shundagina yosh avlodni jismonan baquvvat va etuk etib tarbiyalash oson bo'ladi. Uzluksiz ta'limni amalga oshirish aynan shu tadbirlar orqali yoshlarimizni uch bosqichli musobaqalar tizimida ishtirok etishni ta'minlaydi.

2.3. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish masalalari.

Aholiga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish-jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni, ilmiy asoslangan maslaxatlarni, tavsiyanomalar va uslubiy nazariyalarni ommaviy axborot vositalari yordamida jismoniy tarbiya va sportni axolining kundalik turmushiga kengroq singdirish maqsadida olib boriladigan ongli faoliyat turidir.

Targ'ibotning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

1. Kishilarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan ongli faoliyatni shakllantirish.
2. Kishilarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kerakli bilimlar bilan qurollantirish.
3. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni hohlovchi barcha kishilarni, ularning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, kasbi va boshqa o'ziga xos xususiyatlarni hisobga olib ishlab chiqilgan ilmiy asoslangan maslahat va tavsiyalar bilan ta'minlash.
4. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va unga o'rgatish borasida jumhuriyatimiz va xorijiy davlatlarda ishlab chiqilgan ilg'or usullarni keng yoritish.
5. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarining amaliy ishlariga, jamoalar, davlat va jamoat xo'jaliklarida jismoniy tarbiya va sportning ommalashtirishning ilg'or tajribalarini joriy qilish.
6. Axolini jumhuriyatimiz va xorijiy davlatlarda jismoniy tarbiya va sport xayotida yuz berayotgan o'zgarish va yangiliklardan habardor qilish.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish o'zining tashkiliy tomoniga ega. Har yili jumhuriyatimizda bir necha ming nusxada kitoblar, oynoma va ro'znomalar nashr qilinmoqda. Har kuni oynai jaxon va ro'znomalar nashr qilinmoqda. Har

kuni oynai jaxon va xavo to'liqlari orqali jismoniy tarbiya va sportga doir ko'rsatuvlar va eshittirishlar muntazam ravishda berib boriladi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish mutaxassislarning bilimiga, targ'ibot vositalaridan unumli foydalanishi va boshqarishiga ham bog'liqdir. Jumxuriyatimizdagi ko'pgina nashriyotlar axoli orasiga jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilib, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirmoqda.

Xalq ta'limi tizimidagi targ'ibotning barcha shakllari jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyatini, kishi sog'lig'ini saqlash va mustaxkamlash, dunyoqarashini shakllantirishda uning o'rnini ochib berishga yo'naltirilgandir. Axoliga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda musobaqalardan tashqari ommaviy tomoshabop tadbirlardan ham keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xabarlar bilan ta'minlovchi barcha ommaviy targ'ibot vositalari kishilar ongiga, ularning qarashlariga va xulqiga faol ta'sir qiladi. SHuning uchun jismoniy tarbiya va sport sohasidagi habarlar tizimi shak – shubxasiz psixologik muammolarni hisobga olib, ijtimoiy falsafiy rejalarga muvofiq ko'rib chiqilishi, fanning barcha sog'alari bilan mustahkam bog'langan bo'lishi lozim.

Mavjud dolzarb masalalarni hal etishda targ'ibot va axborot vositalaridan samarali foydalanish maktab, oliy o'quv yurti o'qituvchilari, trenerlar va sport qo'mitasi hodimlari oldida turgan muammodir. Bu masalaga oid adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, bu muammoga hozircha etarli e'tibor berilmayapti. Hozirgi kunda ilg'or usullardan foydalanish va uni qayta ishlash, kishilar uchun etarli miqdorda foydali ma'lumotlar ham beradigan habarlar oqimining ilmiyligini yuksaltirish kabi masalalar hal etilmog'i lozim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlarni targ'ib qilishda trenerning vazifasi shug'ullanuvchi ongiga jismoniy mashqlarni har bir kishi uchun foydasini tushuntirish bilan cheklanmasligi kerak. Albatta, ularga mashg'ulotlarni qanday boshlash, ayniqsa, birinchi bo'lib kim bajarishni o'rgatib, shug'ullanuvchining

yoshi, o'qish yoki ish turiga muvofiq, ularga foydali bo'lgan malaka va usullarni tavsiya qilish kerak.

Jismoniy tarbiya va sport yordamida ko'ngildagidek muvaffaqiyatlarga erishgan kishilar to'g'risida qilingan hikoyalar har doim tinglovchilarda katta qiziqish uyg'otadi. Vaqt topib jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan, faqat tibbiyot yordamiga suyanmasdan o'z salomatliklarini mustahkamlayotgan, buning natijasida iqtisodiy va ma'naviy tomondan katta foyda ko'rayotgan kishilar to'g'risida hikoya qilish, jonli misollar keltirish ham foydadan holi emas.

Pedagog jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni targ'ib qilishda albatta, kishilarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olish lozim. "Sport-bu sog'liqdir" degan ajoyib shiorni o'smir uchun ishonarli deb bo'lmaydi. U shunday ham sog'lom, chunki yosh, uning jismoniy holati kam hayajonlantiradi, lekin uning uchun mustahkam muskul va kuchli irodaviy harakter kerak.

Ayollar (xotin – qizlar) da jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tuyog'usi boshqacharoq. Yosh qizlar uchun bu shunchaki o'yin, o'smirlar uchun – go'zal, chaqqon, nafis bo'lishning ongli vositasi.

Bundan tashqari, qizlarni sport to'garaklariga qatnashishlaridan maqsad, bu joy ularning o'z tengdoshlari bilan muloqotda bo'lish uchun qulaydir. O'rta va keksa yoshdagi xotin – qizlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlaridan asosiy maqsad o'z sog'liqlari va jozibadorliklarini saqlashdir.

Bu yoshdagi kishilar bilan asosan kam harakatlilikning kishi tanasiga salibiy ta'sir ko'rsatishi to'g'risida suxbatlar uyushtirib "salomatlik" dasturi asosida olib boriladigan ommaviy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlariga keng jalb qilish zarur.

Sog'lom turmush tarzi targ'ibotchisi o'z faoliyatida kam harakatli kishilar xulqining asosida yotuvchi o'sha ijtimoiy omillarni bilishi, tushunishi va hisobga olishi kerak.

Targ'ibotning ommaviy turlari, ayniqsa, oynoma, ro'znoma, oynai jaxon va havo to'lqinlari keng doirada axborot to'plash, qayta ishlash va uzatish qobiliyatiga ega.

Jumxuriyatimizdagi targ'ibot vositalari jismoniy tarbiya harakatini boshqarishda ko'maklashadigan mavjud omillardir.

Ular jumxuriyatda kelgusida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida chiqarilgan qonunlarni, qarorlarni aholini barcha tabaqalari hayotiga tatbiq qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi bilan qurollantirmoqda.

Ularning yordami bilan keng mehnatkashlar ommasi jismoniy tarbiyani jamiyat uchun, shuningdek jismoniy sust kishilar uchun ahamiyatini tushunmoqda.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish axolini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishda boshlang'ich turtki, rag'batlantiruvchi kuch bo'lishi, jismoniy mashq mashg'ulotlari bilan faol shug'ullanishni davom ettirish extiyojini faollashtiruvchi, kuchaytiruvchi, jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtiruvchi, jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qiziqish orttirishda muhim omil bo'lib hizmat qiladi.

Aholiga sport komplekslari va inshootlarini qurib unga xizmat ko'rsatish darajasining ortishi bilan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish oldiga yangi vazifalar yuzaga keladi. Jumladan, jismonan sust kishilarni sport inshootlariga jalb qilish, ularni mavjud imkoniyatlardan habardor qilish. Bunday sharoitda shuni ham hisobga olish kerak bladiki, u kishilarning shaxsiy talablariga ko'proq mos keladigan mavjud sharoitlardan foydalanishga yo'llash kerak. Bunday vaqtda pedagog – trenerga jismoniy tarbiya va sport muxitdagi yangi shart – sharoitlarni reklama qilishga to'g'ri keladi. Kishilarga ijodiy faolligini, ish qobiliyatini va sog'lig'ini saqlash uchun, jamoali musobaqa shakllari bilan muloqot qilish yo'llarini tushuntirishi lozim bo'ladi.

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport doirasidagi faoliyatlarni faollashtirish, uni zamon talablariga moslash borasida bir muncha ishlar amalga oshirilmoqda. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun jumhuriyatimizdagi mavjud barcha tarmoqlarga umumiy yondashish kerak bo'ladi.

Hozirgi kunda O'zbekiston Davlat sport qo'mitasi kasaba uyushmasi yoshlar ittifoqi vazirlik va tashkilotlar bilan birgalikda jumhuriyatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining kundalik turmushiga singdirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish borasida bir qancha ishlarni amalga oshirmoqda.

1992 yil 14 yanvarda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun kuchga kirdi. Bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiyalash ishlari sezilarli darajada yaxshilandi. Oliy o'quv yurtlari, texnikum, bilim yurtlari, umumta'lim maktabi, bolalar bog'chalari uchun yangi-yangi o'quv qo'llanmalari, dasturlar ishlab chiqilib, tasdiqlanmoqda. O'quv yurtlarida jismoniy tarbiyadan qo'shimcha (fakultativ) mashg'ulotlar kiritilib, imtixonlar qabul qilinmoqda. O'qituvchilarning dars stavkalari qisqartirilib, maoshlari oshirilmoqda. Bu ishlarni amalga oshirishdan asosiy maqsad aholining barcha qatlamlarini jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, ularda sog'lom turmush tarzini ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

III.Bob. Yoshlarning sog'lom turmush tarziga qiziqtirsh ishlarini takomillashtirish

3.1. Kam harakatli yoshlarning o'ziga xos xususiyatlari.

Biz yuqorida ta'kidlaganimizdek, hozirda jismoniy tarbiya va sportga qiziqmaydigan, kishi sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyatini tushunmaydigan, tushunsada, unga amal qilmaydigan kam harakatli kishilar guruxi ko'pchilikni tashkil etadi.

Tabiiyki, bu toifadagi kishilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilishdan oldin, ularni o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish talab etiladi.

Biz "kam harakatli" kishilar deganda jismoniy tarbiya usullari ta'siridan chetda bo'lgan yoki sog'lom turmush talablarini ob'ektiv yoki sub'ektiv sabablarga ko'ra buzgan kishilar guruxini nazarda tutamiz.

O'rganilgan manbaalar bizga kam harakatli kishilarni mezonlarda asoslangan quyidagi tartibda tabaqalash imkonini beradi.

1-gurux. Shaxslar, jismoniy tarbiya va sportga mutlaqo farqsiz. Ular jismoniy mashqlarni kishi sog'ligiga foydasi kam degan yolg'on tasavvurlarga ega. Ular o'z vaqtlarini jismoniy faoliyatsiz, tinya va osoyishtalikda o'tkazishni xoxlashadi. Bunday kishilar, asosan, kasalmand va jismonan zayif bo'lishadi.

2-gurux. Shaxslar uchun jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni keragi yo'q, shunday ham ularni sog'liqlari joyida. Ular har kuni bajarayotgan jismoniy ishimiz bizni qanoatlantiradi, deb hisoblashadi. Ko'pincha jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishni kulgili deb hisoblab, unga qarshi ekanliklarini ochiq – oydin aytishadi.

3-gurux. Shaxslar jismoniy tarbiya va sportni kishi sog'lig'iga shifobaxsh ta'sirini tushunishadi, lekin amal va buning uchun hech nima qilishmaydi. Ular o'zlarini sog'lig'i, epchilligi va kuchi bilan maqtanishni sevishadi.

4-gurux. Shaxslar fizkultura mashqlariga salgina qiziqishadi. Ular irodasiz, shubhalanuvchan, o'z kuchlariga ishonishmaydi. Ular osonroq yo'l bilan kuchli, sog'lom va jismonan baquvvat vujudga ega bo'lishga harakat qilishadi.

5-gurux. Shaxslar, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishmaydi. Ular ishyoqmas, har xil modali "sistemalarga" oson qiziquvchan bo'lishadi.

Bizni kam harakatli kishilarga bergan tavsifimizni tugallangan deb qarash mumkin emas. Lekin bari bir u ayrim tipdagi kishilarning harakterli tomonlarini namoyon qiladi. Biz bu tabaqalashni faqat ishchi sxemasi sifatida qarab chiqib axoli bilan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini yurgizishda qo'llamoqdamiz. Biz axoli sog'lom turmush tarzining ijtimoiy pedagogik yo'nalishlarini o'rganish, shaxs-bu nafaqat shakllanayotgan ijtimoiy sub'ekt, balki o'zining qaror topishi va rivojlanishi jarayonidagi sub'ektdir. Shunday ekan, har bir odam ijtimoiylashuv (sotsializatsiya)ning aniq bir bosqichini bosib o'tadi yoki kerakli xajmdagi bilimlarni egallaydi, axloqiy talablarni o'zlashtiradi va oxirida ijtimoiy foydali faoliyatlarning turli doiralariga qo'shiladi. Bizning bu holatimizda ijtimoiylashuv kishilarda jismoniy tarbiyaga qiziqishni shakllantirish va bu orqali uni ijtimoiy faolligini rivojlantirishni anglatadi.

Ijtimoiylashuv jarayoni tezlashishi yoki sekinlashishi mumkin. Shuningdek, bundan tashqari shaxs hayotiy faoliyatining turli davrlarida uning yo'nalishi o'zgarishi mumkin. Biroq, bunga qaramasdan ijtimoiylashuv jarayonida kishilar nafaqat bilimlarni egallashlari, balki, turli hayotiy vaziyatlarda mumkin qadar maqsadga muvofiq harakat qilishga imkon beradigan sog'lom turmush tarzi ko'nikma va malakalarini ham egallashlari lozim.

Jamiyatimizdagi har bir kishi o'z hayotida, jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatida umumiy qabul qilingan qoidalarga, odob-axloq normalari va talablariga muvofiq ish tutmog'i kerak. Kishi faoliyatining budan tashqariga chiqishi davlat va jamiyat manfaatlariga qarama-qarshi bo'lib harakat qiladi.

Jismoniy tarbiyaga past munosabatda bo'lish eng avvalo shaxsning ijtimoiy xususiyatlarini rivojlanganligiga bog'liq. Kishilarning jismoniy rivojlanishidagi va sog'lig'idagi nuqsonlar avvalo ularning ongiga salbiy ta'sir qiladi. Bizni kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki, harakat haqidagi talablardan habardor emaslik, ovqatlanishning chegaralanganligi va kun tartibiga amal qilmaslik ko'pchilik kishilarda deyarli bir xil, biroq uni chuqurroq tushunish esa har xil. Ularning o'zlarini imkoniyatlarini, jismoniy sifatlarini va sog'liqlari holatini ancha sodda baholashadi. Shuningdek, bunday kishilar jismoniy tarbiya va sportning jamiyatda tutgan o'rnini, ahamiyati va mazmunini kerakli ochib berishga qodir emaslar. Shu bilan birga ular o'zlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan past munosabatlarini "Hamma shunday yashayapti", "Bu mening ishim" deb baholashadi.

Kishilar ongiga bu yo'sinda tus olishi sog'lom turmush tarzi talablarini tushunishni qiyinlashtiradi.

Biz o'rganayotgan muammo kelajakda chuqur o'rganishni talab etadi. Bugungi kunda esa uning bir necha xususiyatlari tushunarlidir.

Kam harakatli shaxslarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb qilishga jismoniy tarbiyaning mavjud shakllari, vosita va usullaridan foydalanish etarlicha samara bermaydi. Buning asosiy sabablari, birinchidan ob'ektni ko'ra olmaslik; ikkinchidan bunday kishilarni jismoniy faoliyatga salbiy munosabatidir. Chunki ko'pchilik kam harakatli kishilar jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga ma'naviy jixatdan tayyor emas.

Kam harakatli kishilarni jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyatiga jalb qilish bir necha omillar bilan aniqlanadi. Birinchidan, ular ko'pchilik hollarda jismoniy tarbiyaga nisbatan tabiiy muxtojlik sezishadi va unga harakat qilishadi. Ikkinchidan, ular ko'pincha bu sohada faol bo'lgan kishilarga taqlid qilishga moyildirlar.

Kam harakatli shaxslar jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanuvchi kishilarning nafaqat tashqi ko'rinishiga, balki ularning ichki psixologik sifatlari (harakteri, irodasi, dunyoqarashi)ga ham taqlid qilishga moyildirlar. Bu, ayniqsa, endigina jismoniy tarbiya bilan faol shug'ullanishga kirishgan kishilarda ko'proq namoyon bo'ladi.

Ilgari aniqlangan tabaqalashga muvofiq kam harakatli kishilarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb qilishning asosiy yo'llari.

1- Gurux-targ'ibot va tashviqot ishlari. Jismoniy mashqlarning kishi sog'lig'iga foydasi to'g'risida misollar ko'rsatish. Sog'lomlashtirish guruxlarida ishlarni yaxshi tashkil qilish.

2- Gurux- jismoniy tarbiya bo'yicha jamoat ishlariga jalb qilish, MMT (GTO) dasturi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga jalb qilish.

3- Gurux -mashg'ulotlarni tashkil qilishda tartib bo'lishi lozim. Musobaqalarga qatnashishga jalb qilish. Qilingan ishlarda jismoniy tayrgarlikning natijalari ko'rinsin.

4- Gurux-jismoniy tarbiya faoliyatini tashkillashtirishga jalb qilish. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish uchun sharoit yaratish zarur.

5- Gurux-jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini qiziqarli o'tishini ta'minlash va tomoshabinlar olqishiga tayanish. Trener yrdamchisi, sog'lomlashtirish guruxining boshlig'i, jismoniy tarbiya tashkilotchisi kabi ishlarga jalb qilish. Amaliyotda bu yo'llardan foydalanib kishilarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilish bir muncha muvaffaqiyatli bormoqda. Ayniqsa, hayotdan olingan na'munalardan foydalanib o'tkazilgan suxbat usullari ancha samara beradi. (biz 52) hollarda qo'lladik/; pedagogik talablar qo'yish /20//; sharoitlar yaratish /18//; 25-30/ hollarda umumiy ta'sir qilish usullaridan foydalandik.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, har xil pedagogik usullar, ayniqsa, kam haraktli kishilarga ta'sir etuvchilari /60/ hollarda/, targ'ibot usullari bilan ta'sir qilish /25//, tibbiy tekshirishlar, ma'lumotlar va maxsus testlardan foydalanish /13//, sog'lig'i holatining zaifligini ko'rsatish /10// shu toifadagi kishilarga ta'sir qilar ekan.

Bunday vaqtda shuni hisobga olish kerakki, 80% xollarda kishilar og'ir jismoniy mehnatni ishlab chiqarishda, 18% xollarda esa sog'liqlari yomon xolatda bo'ladi.

Ko'pincha u yoki bu jismoniy faoliyatda kishilarni talablari va mavjud imkoniyatlari orasidagi farq kuzatiladi. Bu qisman kishilarni jismoniy tarbiya va sportdan o'zlarini barvaqt olib qochish osoyishta hayot kechirishlariga harakat qilishlari bilan izoxlanadi. Natijada shu singari ko'pchilik omillarning ta'sirida shaxsda kam harakatlilik maqsadlari shakllanadi. Ayniqsa, atrofdagilar bilan noto'g'ri munosabatda bo'lish bunga sezilarli darajada sabab bo'ladi.

Kam harakatli kishilarni asosiy ijtimoiy ehtiyojlaridan biri, jismoniy faoliyatda faol bo'lgan kishilar bilan muloqot qilishdir. Kam harakatli kishilarning atrofdagilar atrofdagilar bilan aloqada va muloqotda bo'lishi ularga deyarli qiyinchilik tug'dirmaydi. Ular buni qoyidaga ko'ra ish joylarida, maktab va oilada amalga oshirishlari mumkin. Ba'zida muloqotlar doirasi kengayishi ham extimoldan holi emas, masalan, do'stlari hisobiga. Shuningdek, kam harakatli kishilar hayotida norasmiy guruxlar bilan aloqada va muloqotda bo'lishi muhim o'rin tutadi. Ma'lumki norasmiy guruxlar barcha ijtimoiy birliklarda, har bir jamoada va undan tashqari ham mavjuddir. Kam harakatli kishilar bu guruxlarga kirgan vaqtlarida ayrim hollarda ular bilan tez til topishib ketish mumkin. Ayrim hollarda esa yo'q. Agar kam harakatli kishilar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib, o'z sog'liqlarini mustahkamlayotgan kishilar guruxiga kirib qolishsa, ular bilan tez chiqishib ketolmasligi o'z – o'zidan ma'lum.

Kam harakatli kishilar bilan ishlashda muvaffaqiyatga erishish asosan quyidagilarga bog'liq, birinchidan uni keltirib chiqaruvchi sabablarni olish va to'g'irlash, ikkinchidan, kishilar sog'lig'ini mustaxkamlashga va jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishga yo'naltirilgan to'g'ri pedagogik ta'sir ko'rsatish. Ikki yo'nalish ham o'zaro bog'liq va bir birini to'ldirib boruvchidir. Biroq hozirgi davrda odamni u yoki bu sog'lomlashtirish tadbiriga shundaygina jalb qilishning o'zi etarli emas, balki, kishilarning bugun bu odam sog'lom turmush tarzi ma'nosini tushunsin. Shu bilan bir vaqtda kam harakatli kishiga pedagogik va targ'ibotning ta'sir etuvchi usullarini qo'llash, barcha xollarda uni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga bo'lgan sust munosabatini keltirib chiqaruvchi sabablarni to'g'irlashga qaratilishi kerak. Qarama – qarshi xollarda ular uni sog'lig'i uchun kurashishni murakkablashtiradi.

Kam harakatlilikning ob'ektiv va sub'ektiv sabablari jismoniy sust kishidan javobgarlikni umuman olmaydi. Bunga qarshi kam harakatlilikni yo'qotishning sharoitlaridan biri, bu kishilarda o'zlarining jismoniy xolatlari uchun javobgarlik xissini oshirishdir. Javobgarlikni oshirish kishilarda pedagogik, ruxiy (psixologik) va targ'ibotning barcha hazinalarini qo'llab, har kuni, muntazam ravishda tarbiyalashni ko'zda tutadi.

Kam harakatlilikka qarshi kurash ishida pedagogik tarbiya va jamoatchilik ta'siri keng quloq yoymog'i lozim. Kam harakatlilikka qarshi kurashda jamoat javobgarligini oshishi bu qonuniydir, lekin bu javobgarlik kishilarga tibbiyot yordamining kengayganligi bilan emas, balki u kishilar fe'l atvorini sifat jihatidan o'zgartirish bilan ifodalanishi lozim. Bu bizningcha quyidagicha namoyon bo'lishi lozim. Birinchidan, dori – darmon preparatlarini qo'llash bilan bog'liq bo'lmagan yordam rolini oshishi; ikkinchidan, tibbiyot yordamidan – jamoatchilik ta'siri va tarbiyaga o'tish harakteriga ega bo'lgan barcha chora – tadbirlarni rivojlantirish va keng qo'llash, uchinchidan, tibbiyo dori – darmonlar bilan davolashni, maxsus jismoniy mashq vositalari bilan davolashga almashtirish. Yuqorida aytilganlarni

umumlashtirib kam harakatli kishilarga nisbatan chora – tadbirlarni to'rt guruxga ajratish mumkin.

1. Umumiy va targ'ibot ta'siri.
2. Tarbiyaviy harakterdagi ta'sir.
3. Ma'muriy (administrativ) ta'sir.
4. Tibbiyot ta'minoti.

Kam harakatli kishilarga turli tuman chora-tadbirlarni qo'llashda ularni jismoniy sustlik darajasini hisobga olish muhimdir. Bunda o'z-o'zidan tushunarliki, qo'llaniladigan tadbirning qaysi birisi ko'proq samara bersa, albatta, o'shani qo'llagan ma'qul.

Ma'lumki, bemorlarga ko'rsatilayotgan tibbiy yordam har doim samaradorlik va tezkorlik yo'nalishida takomillashmoqda. Biroq kam harakatli kishilar bilan ish yuritayotgan pedagogik usullar to'g'risida bunday deyish mumkin emas. Yuzaga kelgan vaziyat bu toifadagi kishilar bilan ishlashda, ularni sog'lom turmush tarziga jaob qilishda yangi-yangi yo'llarni, yondashishlarni qidirishni talab qiladi. Kishilarni yosh va ba'zi bir xususiyatlari ularni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish uchun qulay sharoit yaratadi. Kishilar har doim qiziqishlari va talablarini hisobga oladigan tarbiyaviy jarayonga beriluvchan bo'ladi. Bunda pedagogik va tibbiyot ta'minoti bir-biriga qo'shib olib borilsa, albatta, ko'proq samaraga erishiladi.

Kam harakatlilikka qarshi kurashda dori-darmonlarni favqulodda zarurat bo'lgandagina qo'llash kerak. Biroq bu tibbiyot yordamida umuman foydalanish kerak emas, degan ma'noni anglatmaydi.

Kam harakatlilik, dangasalik va sustkashlik natijasida ham kelab chiqishi mumkin. Shuning uchun oldin kam harakatlilik sabablarini qattiq tabaqalash va kishilarning o'ziga xos xususiyatlarini bilish kerak bo'ladi.

Kam harakatlilik kutilmagan tasodifiy xollar natijasida ham yuzaga kelishi mumkin, agar odam unga duchor bo'lib, amalda bu vaziyatdan chiqib ketishga yoki uni to'g'irlashga qurbi etmasa, uni bu harakatini jamiyatga qarshi deb qarash kerak.

Agarda ota – onalar o'z farzandlarining jismoniy rivojlanishi haqida kerakli g'amxo'rli ko'rsatmasalar, ularning bu harakatini ham jamiyat manfaatlariga zid deb baxolash lozim.

Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish amaliyotida bunga o'xshash ko'pgina xollar ma'lum. Ba'zan o'quvchi yoshlar va katta yoshdagi kishilarni jismoniy tarbiya va sportga past nazar bilan qarashlariga ko'proq sub'ektiv omillar sabab bo'ladi. Biroq bunday kishilar bari bir bo'ladi. Biroq bunday kishilar baribir jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari kerak, negaki u sog'liqni saqlash va mustahkamlashning yagona vositasidir.

Pedagogik amaliyotning ko'rsatishicha, axolining ko'pchilik qismida har xil hayotiy vaziyatlar tufayli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga bo'lgan e'tiqodlari so'nishi mumkin. Shunday xollar ham bo'ladiki, kishi o'z faoliyatida uzoq vaqt bo'sh bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun kam harakatli kishilarni har tomonlama o'rganish lozim.

Kam harakatlilikka qarshi kurash ishida, kishi ongining rivojlanganlik darajasini, irodasini, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatini hisobga olmasdan, uni alohida olib qarash mumkin emas.

Kishilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish birdan bir maqsad emas. Maqsad kasalliklarning oldini olish. Kam harakatlilik kasalliklarni keltirib chiqarishi ko'pchilik kishilarga ma'lum. Modomiki kam harakatlilik - murakkab ko'p rejimli ijtimoiy xodisa ekan, demak, u bilan kurashishda jamoatchilik orqali ta'sir qilish va maqsadga yo'naltirilgan tarbiya keng quloch yoymog'i kerak.

Shu o'rinda bizlarda, jismoniy tarbiyaga qisman qatnashadigan kishilardan guruxlar tuzib, jismoniy sust kishilar bilan ishlashni tashkil qilsak degan fikr bor. Bu guruxlarni yaratishdan maqsad shundan iboratki, kishilarni asta – sekn jismoniy mashq mashg'ulotlarga jalb qilish, oldin uning tanasini chiniqtirib, mustaxkamlab, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishdir. Bunday ishlarning asosiy shakllari davolash-profilaktika; individual tarbiyaviy; madaniy-ommaviy; jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish kabilan bo'lishi mumkin.

Murabbiylik qilish ham kam harakatli kishilar bilan ishlashning asosiy shakllaridan biri bo'lishi mumkin. Bu murabbiyning kishining jismoniy rivojlanishi jarayonida unga muntazam va rejali ta'sir etishi, unga sog'lom turmush tarzini tashkiliy uslubiy asoslarini egallashga yordamlashishdir. Murabbiylikka eng avvalo faol jamoatchilarni, mahoratli sportchilarni, uzoq vaqtdan beri sog'lomlashtirish guruxlarida shug'ullanayotgan kishilarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir. SHuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, trenerlar, yo'riqchilar (instruktor) va boshqa ommaviy jismoniy madaniyat doirasida ishlovchilar ham murabbiylik qilishlari mumkin.

Shu tariqa kam harakatli kishilarni jismoniy madaniyat va sport bilan faol shug'ullanishga jalb qilish yo'llarini tanlash-bu odam shaxsini har tomonlama o'rganishga bog'liq. Bu ishni asosiy usullaridan biri sog'lom turmush tarzini pedagogik targ'ib qilish hisoblanadi.

3.2. Yosh avlodni “sog’lom oila”, o’yin musobaqalariga qiziqtirish ta’lim jarayonining muhim omili.

O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi qonunida (1997) oila, maktab, maxalla va barcha mehnat jamoalarining balalarni sog’lom qilib tarbiyalashdagi o’zaro hamkorligi alohida bayon etilgan. Shu asosida Toshkent, Jizzax, Samarqand va boshqa shaxarlarda yuqorida ta’kidlangan vazifalar ma’lum darajada amalga oshirilayotganligini guvoxi bo’lishimiz mumkin.

“Sport” gazetasining 2002 yil 12 mart sonida (№19) “Sog’lom oila” oilaviy sport musobaqalarini o’tkazish to’g’risida Nizom e’lon qilindi. Avvalo shuni aytish kerakki, Respublika Davlat sport qo’mitasi bir qator vazirliklar va jamoatchi tashkilotlar bilan keliilgan xolda juda muhim va hayrli ishga qo’l urgan.

Ma’lumki, “Sog’lom avlod” davlat dasturi, ta’limning uzluksizligini ta’minlash bilan bog’liq bo’lgan qonunlar, farmonlar, qarorlar va maxsus nizomlarning asl maqsadi hamda mazmunida Respublika aholisi, ayniqsa, bolalarning jismoniy barkamol bo’lishini ta’minlash o’z ifodasini topmoqda.

Bu Nizomda bayon etilishicha, musobaqalarning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishni oilalarning kundalik turmush tarziga singdirish, mahallalarda oila sport markazlari va ularning sho’balari (seksiya) klublarini tashkil etish va boshqa ko’pgina muxim muammolar ifodalangan. Ana shu muammolarning echimini topish yo’llari bo’yicha ba’zi bir muloxazalarni bildirish maqsadga muvofiq bo’ladi.

Ma’lumki, O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida”gi Farmoni (24.10.02) va shu asosida O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining maxsus qarorida (30.10.02) o’quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga ko’proq jalb etishda otalar, mahallalar, mehnat jamoalari yaqindan yordam berishlari ko’zda tutilgan.

“Sog’lom oila” sport musobaqalari mahalla, tuman-shahar, viloyat va Respublika bosqichlariga mo’ljallangan. Ularning dasturlarida estafeta (to’siqlar oshishi), kim chaqqon va mergan, mohir xujumchi, (futbol, arqon tortish, ovchilar o’yini, kuchli o’yini, badminton o’yini, kim chaqqon estafetasi, stol tennisi),

voleybol, darvozaga to'p tepish (barcha oila a'zolari) kabi turlar mavjud. E'tirof etish lozimki, deyarlik barcha turlar qatnashchilarni faqat qiziqtiribgina qolmasdan, balki aholi o'rtasida, ayniqsa, yosh oilalarda sport turlariga bo'lgan e'tiborni kuchaytiradi. Musobaqalarning sharti bo'yicha ota-ona va farzandlar (2-3 ta 14 yoshgacha) birgalikda qatnashishi kerak. Harakatli va estafetali o'yinlar, arqon tortishish, tennis, darvozaga jarima maydonidan to'p tepish va boshqa mashqlar qatnashchilarning jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratlarini tarbiyalashda muhim omil sifatida xizmat qiladi.

“Sog'lom oila” sportmusobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va ularda muvaffaqiyatli qatnashish uchun ota-onalarga ba'zi bir zarur tavsiyalarni berishga jazm qildik, ya'ni:

- ertalabki gigienik gimnastika bilan oila a'zolari birgalikda doimiy ravishda shug'ullanish. Buning uchun esa maxsus qo'llanmalar, tavsiyanomalar, plakatlar, videotasvirlardan keng foydalanish va mutaxassislar bilan muloqotda bo'lish shart;

- ota-onalar bo'sh vaqtlarida (ishdan keyin, dam olish kunlari va h.k.) o'zlari yoqtirgan jismoniy mashqlar, ayniqsa “Sog'lom oila” sport musobaqasi dasturidagi turlar bilan shug'ullanib borishlari zarur;

- musobaqalarda qatnashadigan oiladagi bolalar maktabdagi jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari va musobaqalarda faol ishtirok etishlari lozim;

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida oilaviy ravishda piyoda yurish, sayohatlar o'tkazish (dam olish, ta'til postlari 7-8km) kerak;

- maktab yoki mahalla sharoitidagi sport musobaqalarida qatnashish, sport inshootlaridan foydalanish, zarur sport asbob – uskunalarni harid qilish, ularni uy (hovli) sharoitiga moslashtirib qurish zarur;

- ommaviy axborot vositalari, ilmiy – amaliy to'plamlarini kuzatib borish, tele-radio ko'rsatuv-eshittirishlarini ko'rib, hamda eshitib borish foyda beradi.

Ta'kidlash zarurki, “Sog'lom oila” sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish, zarur asbob-uskunalardan foydalanishda hammada ham qulay imkoniyatlar bo'lmaydi. Shu sababdan, eng avvalo, kam ta'minlangan oilalar va sportga astoydil berilgan bolalarga “Mahalla”, “Bolalar fondi”, “Sog'lom avlod

uchun”, “Bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasi” va boshqa jamg’arma uyushmalari moddiy jihatdan yordam berishlari ayni muddao bo’ladi.

Yana bir tomoni shundaki, “Sog’lom oila” oilaviy sport musobaqalarga ota – onalarni jalb etish ososn kechmaydi. Chunki ular mehnat, ijtimoiy turmush sharoiti bilan band bo’lishadi. Qolaversa, bunday musobaqalar hali aholi o’rtasida chuqur singib bormagan. Ayniqsa, o’zbek millati ayollari oila a’zolari, qolaversa tanish bilish va boshqa kishilar oldida turli harakatlar qilish (musobaqalashish), sport kiyimida maydonlarga (sport zal) chiqishga to’la odatlanmagan. Ana shularni e’tiborga olgan holda quyidagilarni amalga oshirishga to’g’ri keladi, ya’ni:

1. Jismoniy tarbiya mashqlarini sog’lomlashtiruvchi xususiyatlarini keng targ’ibot qilish.

2. Ommaviy axborot vositalari teleradio va turli ommaviy sport musobaqalarda xotin -qizlarning sport bilan shug’ullanishdagi afzalliklarini dalillar bilan targ’ibot qilish.

3. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlari va ularni o’tkazishda faol ishtirok etgan ayollarni rag’batlantirish, ijtimoiy-moddiy yordamlar miqdorini oshirish, qo’shimcha mukofotlar bilan ularni taqdirlash zarur.

4. Joylardagi sport qo’mitalar, uyushmalar, yangidan tashkil etilayotgan mahalla sport klublarida qisqa muddatli (10-15 kun) seminarlar tashkil etish, ularga faol ota-onalarni safarbar qilish lozim.

5. Xotin-qizlar qo’mitalari (komissiyalar), ularning targ’ibotchi faollari ayollar o’rtasida targ’ibotni kuchaytirish uchun o’zlari amaliy jixatdan namuna bo’lishlari zarurdir.

3.3. “Yosh avlodni tabiatning sog’lomashtiruvchi kuchlari” haqidagi bilim saviyalarini oshirish.

Jamiyat taraqqiyotida xalq xo’jaligining rivojlanishi asosiy omillardan biridir. Bunda tabiatning saxiy na’matlari beqiyos ko’p va ulardan insonlar maqsadli foydalangan xolda ijtimoiy turmush madaniyatini takomillashtiradi va o’zlarining salomatligini yaxshilash, bolalarni sog’lom qilib tarbiyalashda unumli foydalanadilar.

Masalaga shu jixatdan qaralganda, tabiatning sog’lomashtiruvchi kuchlari haqida tegishli ma’lumotlar va nazariy bilimlarga ega bo’lish zarurdir.

Tabiatning sog’lomashtiruvchi ta’sir kuchlari deganda, asosan suv, havo, quyosh nurlarini tushuniladi. Ularning negizida esa tozalik (gigena) omillari ham o’ziga xos xususiyatlardan biri xisoblanadi.

Tabiat exson etgan zarur ne’matlardan biri suvdur. Insoniyat tabiatda suv bilan tiriklik ta’minlanishini hamma biladi. Uning sog’lomashtirishdagi xususiyatlari aloxida mavzuni talab etuvchi ijtimoiy-extiyojij jarayondir.

Har bir oila, xo’jalikda suvdan foydalanishda isrofgarchilikka yo’l qo’ymaslik, eng muximi esa uni isroflantirmasdan e’zozlash, saqlash zarurdir.

Insonlarni sog’lomashtirishdagi suvning eng asosiy xususiyatlari haqida ba’zi bir tavsilotlarni bildirish maqsadga muvofiqdir. Chunki bo’lajak mutaxassislar bu jarayonlarga beixtiyor duch kelishi tabiiydir.

SUV

1. Sovuq suvni faqat yozdagina emas, balki fasllarda ham ichishga odatdanish. Ya’ni, og’iz bo’shlig’i, tamoq yo’llari, oshqozon va ichaklarni ham bunga o’rgatish zarurdir. Ayniqsa qo’shiqchilar, teatr artistlari va dala mehnatkashlariga bu muolaja foyda beradi. Sovuq suvdagi mineral moddalarning inson tanasi uchun qanchalik zarurligini hamma bilishadi.

2. Yozning issiq kunlarida sovuq suvda cho'milish yoki yarim belgacha yuvinmaydigan kishilar topilmasa kerak. Ayniqsa bolalarning ariqlar, kanallar, daryolar, ko'lmaklar, maxsus havzalarda miriqib cho'milishlari tanaga orom baxsh etib, ularning sog'lig'ini yaxshilash omili bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan yil davomida muntazam shug'ullanuvchilar, ayniqsa sportchilar sovuq suvlarda doim cho'milishadi. Qishda muzlarni yorib suvlarda cho'miluvchilar (morjlar) ham kam emas. Ular uzoq yillar xastalik nima ekanligini bilishmaydi.

Sovuq suvda cho'milishni eng kichik yoshdan boshlab odatlantirayotgan ota-onalar soni ham ko'paymoqda.

3. Davolash muassasalarida (dam olish uylari, sanatoriyalar, profilaktoriyalar va hokazo) dush, gazli suv, shlangadan otilib chiqayotgan shiddatli (napor) suvlar bilan asab, bot va boshqa kasalliklarni davolashda shifokorlar maqsadli foydalanmoqda. Suvning foydali xosiyatlaridan barcha kishilar doimo maqsadli foydalanishlari zarurdir.

HAVO

Havoning insoniyat uchun qanchalik qimmatligini tibbiy va ilmiy – nazariy jihatdan isbot etilgan. Ya'ni nafas olmasdan insonlar yashay olmaydi. SHunday bo'lsada havodan salomatlikni yaxshilash yo'lida hamma ham maqsadli foydalana oladi, deyish amri mahol. Shu sababdan kasb-xunar sohasidagi o'quvchi-yoshlarga ba'zi bir takliflarni tavsiya etish lozim:

1. Odamlar tinch holda, o'tirganda qanday nafas olayotganliklarini o'zlari nazorat qilishmaydi. Biron hodisa tufayli yoki yugurish, yuk ko'tarish natijasida nafas olishning tezlashishi va chuqurlashishini tez sezadi. Bunday tabiiy holda o'pkadagi havo almashish jarayonlari ishga tushadi. Sog'liqni saqlash, doimo tetik, bardam bo'lib yurishda nafas olishning me'yorlari, miqdorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu jihatdan ham odamlar oddiy o'tirganda, yurganda ham chuqur nafas olishni kanda qilmasliklari kerak.

2. Sovuq havoda nafas olish natijasida ba'zi kishilar, ayniqsa yosh bolalar tezda tomoq og'riq (angina) kasalligiga duch keladi. Hayotda ob-havoning qanchalik sovuq bo'lishiga qaramasdan u yoki bu sababga ko'ra biron yumushni bajarish, zaruriyat asosida ochiq havoda yurishga to'g'ri keladi. Yosh bolalar o'yin bilan ovora bo'lib, sovuq havoda ham tinimsiz o'ynashadi. Bunday holatda chiniqmagan yoki odatlanmagan kishilar, bolalar tezda shamollashi, turli kasalliklarga duch kelishi tabiiy bir holdir. Ataylab kasal bo'lishni hohlaydigan inson bo'lmaydi. Faqat extiyotsizlik, jismonan zayiflik va boshqa bir sabablarga ko'ra kasalliklar kelib chiqaveradi. Bunday hollar yuz bermasligi uchun yoshlikdan bolalarni sovuq havoda, barcha kishilar ochiq va salqinhavolarda turli xil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan chiniqishi lozim bo'ladi. Demak havoning issiq sovuqligida mehnat qilish, jismoniy mashqlar bajarish bilan sog'liqni mustaxkamlash mumkin.

QUYOSH

Quyoshning yorug' nuri va issiqlik quvvatiga teng keluvchi va insonlarga salomatlikni baxsh etuvchi bironta ham ne'matlar yo'q, deyish mumkin. Uning xosiyatlari va chiniqtirishdagi eng muhim xususiyatlari haqida ba'zi bir fikrlarni bilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. Tabiiy sharoitlarda (elektr nurisiz) yurish, ishlash, turli xil murakkab harakatlarni bajarish, sport mashqlarini quyosh nuri behisob manbadir. Qorong'ilikda hatto eng sog'lom kishilar ham bir tekis yura olmaydi, ya'ni muvozanatlar, ko'rish jarayonlari pasayadi. Demak quyosh nurlari faqat ijtimoiy hayotdagina emas, balki sport mashqlarini to'g'ri bajarishga imkoniyatlar yaratadi.

2. Quyoshning issiqlik quvvati jismoniy madaniyat va sport sohasida eng muhim va extiyoj talab etadigan jarayondir. Kunning iliq va issiq kunlarida oddiy va maxsus jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlarini (trenirovka) ochiq havoda o'tkazish zaruriyati bo'ladi. Yuqorida ta'kidlanganidek, inson tirikligi va amaliy faoliyatlarida toza havoga teng keluvchi biron bir omil yo'qligi ma'lum. Shu

sababdan engil va maxsus sport kiyimlarida mashg'ulotlarida qatnashish qulay va zavq-shavq beruvchi holatlardir. Shu jihatdan ham barcha jismoniy madaniyat darslari ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Bunga yurtimizning iqlim sharoitlari deyarlik to'la to'g'ri keladi.

3. Yozning issiq kunlarida futbol, voleybol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanish, ayniqsa tog'larga sayohatlar qilish g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Chunki bunda yalang'och bo'lib quyosh nurlari va issiqlikdan baxra olish, tanani chiniqtirish, teridagi barcha zararli mikroblarni kuydirish salomatlik uchun foydalidir. Lekin, ortiqcha quyoshda toblanish, yalang'och xolda yurish, o'tirish, cho'milishdan keyin uzoq vaqt quyoshga toblanib yotish zararlidir. Quyoshning issiqlik nurlari bosh, gavda, teri va boshqa a'zolarini ortiqcha isitish natijasida nur kasalligi (quyosh urishi) paydo bo'ladi. SHu sababdan ham quyosh nuri va issiqlik quvvatlaridan maqsadli foydalanish hollarini yaxshi bilash lozimdir.

Xulosa qilib aytganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi sahiy ne'matlaridan har bir inson maqsadli foydalanishlari lozim. Bu yo'lda kasb – xunar egalari suv, havo va quyoshning afzalliklarini ilmiy – nazariy jixatdan bilishlari, o'zlarining ijtimoiy turmush va mehnat sharoitlari, ayniqsa sog'liqni saqlash, oilada bolalarni to'g'ri chiniqtirish usullarini bilashlari kerak.

3.4. Sotsiologik tadqiqot natijalari

Sotsiologiyaning bosh masalasi ijtimoiy tizim va uni tashkil qiluvchi qismlar faoliyati, jamiyat va unda kechayotgan ijtimoiy jarayonlarni tadbiq qilish va taxlil etishni, ayniqsa yoshlarni sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyatni o'rni, umumlashtirish asosida ilmiy tavsiyalar ishlab chiqishdir. Bu shubxasiz jismoniy madaniyat va sportning jamiyatdagi, amaliy ahamiyatga ega ekanligini, mavqeyini yanada ko'taradi va jamiyatdagi ustivor yo'nalish ekanligini isbotlaydi,

Sotsiologiya jamiyatni asosiy sub'ekti – odamlar hayoti, faoliyati, taqdiri bilan bog'liq jarayon va bu muammolarni o'rganib, ayniqsa jismoniy madaniyat va sportni yoshlarni sog'lom turmush tarzida o'rni beqiyosligini uni rivojlanish echimini topishda ko'maklashadi. Eng muhimi individ, shaxs-sportchi, sport turlari bo'yicha jamoani faolligini, harakatchanligini ko'tarmasdan, rag'batlantirmasdan turib jamiyat taraqqiyoti, halq farovonligini, axoli sog'lomlashtirish tadbirlarini , jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish yo'llarini ta'minlab bermaydi.

Shu maqsadda biz yoshlarning sog'lom turmush tarzini jismoniy madaniyatni o'rnini anketa so'rov orqali aniqlashga harakat qildik va sotsiologik tadqiqot o'tkazdik.

Tadqiqot Samarqand shahridagi 64 maktab 9 sinf o'quvchilari va jismoniy madaniyat fakultetini 1 kurs talabalari sotsiologik tanlov usulida so'rov o'tkazildi, savollari ishlab chiqildi, jami 50 o'quvchi va 50 talaba ishtirok etdi.

O'tkazilgan tadqiqotlarning ma'lumotlariga qaraganda yoshlar o'zlarining jismoniy rivojlanish darajasiga tanqidiy yondashishadi, jismoniy tarbiya darslariga yaxshi qatnashishadi. Jismoniy madaniyat faoliyatiga katta extiyoj sezishadi, so'ralganlarning 64% vaqt-vaqti bilan muxtojlik sezishlarini ta'kidlashgan, 28% muntazam ravishda jismoniy sifatlarni takomillashtirishni va atigi 8% bunga muxtoj emasliklarini ta'kidlashgan, ular sog'liqlarini holatini etarli darajada yaxshi deb hisoblashadi, ammo 40% yoshlar ertalabki badan tarbiya bilan muntazam shug'ullanishmaydi, demak yoshlarni jismoniy madaniyat va sportga qiziqishlari

tizimida yoshlarni sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga bo'lgan munosabatlarini o'zgartirish, o'tkazilayotgan mashg'ulotlarning mazmun-shakliga nisbatan talabchanlikni oshirish, jismoniy tarbiya -sog'lomlashtirish ishlarining sifatiga shug'ullanuvchilarni qaysi sport turiga qiziqishlariga ularni bu sohadagi fikriga, ko'rgazmalilik, ishontirish, turmush bilan bog'liqligi va h.k larga bog'liq ekan. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga bu yo'sinda baho berish shundan darak beradiki, mavjud imkoniyatlardan to'liq foydalanish, og'zaki, ayniqsa, ko'rgazmali targ'ibot vositalari sifatini yaxshilash lozim. So'ralganlarning 65,5% targ'ibot materiallaridan qoniqish hosil qilishdi, ammo o'quvchilarning bergan javoblari undan ham past, qoniqish hosil qiluvchilar 34,5% tashkil etdi.

Ma'lumki, targ'ibotning ko'rgazmalilik shakli habarlarni uzatish hisoblanadi va u doimo o'zgaruvchandir, demak yoshlarning yoshlik xususiyatlarini, odatlarini, didlarini hisobga olish zarur bo'ladi, chunki umumta'lim maktab o'quvchisi uchun qiziqarli, yoqimli bo'lgan narsa ishchi yoki ilmiy hodim uchun zerikarli bo'lishi mumkin. Haqiqatdan, o'tkazilgan so'rovlarga muvofiq ko'rgazmali targ'ibotdan o'quvchilarni 53% talabalarni atigi 12% qoniqish hosil qilmagan, albatta jismoniy madaniyat fakulteti talabalari bu sohani afzalligini yaxshi tushunishadi.

Bu ko'rsatkichlar mamlakatda jismoniy tarbiya va sportga prezidentimiz, xukumatimiz berilayotgan e'tiborni hisobga olsak bu ko'rsatkich juda past, shuning uchun jismoniy tarbiyani sog'lom turmush tarzini asosiy manbai ekanligiga katta e'tiborni qaratishni talab etadi. Targ'ibotni ishonchliligini so'ralganlarni 40% ta'kidlashgan, 65,5% kishilar sog'lom tumush tarzini targ'ib qilish aktual deb atigi, 34,5% esa ro'znoma va oynomalarga nashr qilinayotgan materiallar va ko'rsatuvlar etarli deb hisoblashadi. Keltirilgan ma'lumotlar nafaqat jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish tashkilotlari ishlaridagi kamchiliklarni, balki kishilarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zarur ekanligini tushunib, unga ijobiy yondashib, o'zlarining past harakatli turmush tarzlariga tanqidiy nuqtai nazar bilan qarashayotganliklarini ham ko'rsatadi, demak aholi, ayniqsa yoshlar bilan, qiz bolalar bilan so'roqlar o'tkazish, ularni jismoniy madaniyat va sportga

bo'lgan qiziqishlari va extiyojlarini bilash sog'lom turmush tarzini tarkib toptirishida hizmat qiladi.

So'ralganlarni 60% jismoniy madaniyat va sportni targ'ib qilish, xis-tuyg'u organlariga ta'sir qiluvchi vositalar (musiqa, rangli musiqa) bilan bog'lab olib borilsa samarali bo'ladi deb fikr bildirishgan. Buni yana bir fakt isbotlaydi, so'ralganlarni 90% oynai jaxon orqali berilayotgan ko'rsatuvlar, ularni jismoniy madaniyat va sportga oid bilimlarini chuqurlashishga yordamlashishni va undan to'liq qoniqish hosil qilganliklarini, ayniqsa sog'lom turmush haqida oynai jahon orqali berilayotgan ko'rsatuvlardan to'liq qoniqishlarini bildirishgan.

Sportmatbuoti ham kishilarga sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini singdirishda muhim o'rin tutadi. So'ralganlarning 66% oynoma, ro'znomalarda e'lon qilinayotgan maqolalardan qoniqish hosil qilishlarini bildirishgan. Demak oynoma, ro'znomalarda berilayotgan maqolalarning to'liqligi, tushunarligi, qiziqarliligi ham muhim o'rin tutar ekan. Shunday qilib yoshlarni jismoniy madaniyat va sportga qiziqishini oshirish samaradorligi, bu qiziqishni yuzaga kelishi shart-sharoitlari va o'ziga xos tomonlarini aniq bilishga bog'liq bo'ladi.

Xulosa va takliflar.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritib, g'oyaviy siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy yo'nalishlarni yangi yo'lga solib, aholini, ayniqsa yoshlarning sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyatni o'rni g'oyat katta ekanligini, ularni har tomonlama muhofaza qilish tadbir va choralari amaliy jihatdan olg'a surmoqda. Bu faoliyatlar aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan havas ishtiyoqlarini yanada rivojlantirmoqda.

Sportning asosiy vazifasi va faqat muvaffaqiyatlarga erishish, balki birinchi navbatda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va aholi salomatligini mustahkamlashdan iboratdir.

“Yoshlarning sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyatni o'rni” nomli mavzuni jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishdagi ustivor yo'nalishlaridan biri ekanligini aniqlovchi farmon, qarorlarni, shu sohada olib borilgan ilmiy ishlarni adabiyotlarni tahlil qilib quyidagi hulosaga keldik:

1. Respublikamizda aholini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirish borasida ancha ilmiy ishlar olib borilgan, jismoniy tarbiyaning nazariy va amaliy tomonlari yoritilgan, jismoniy madaniyat va sport sog'lom turmush tarzini tarkib toptirishda katta ahamiyatga ega ekanligi aynan jismoniy tarbiya orqali yoshlarda estetik didlarni shakllantirishdagi ahamiyati beqiyos ekanligi, chetda qolmagan ammo bu ishlarda aholini sog'lom qilib tarbiyalashda, yoshlarni sotsiologik tadqiqot ishlari orqali fikrlarini, aniqlash uni yoshlar ongiga singdirish muammolari hali to'laligicha o'rganilmagan.

2. Mavzuga oid nashr qilingan ishlarning mualliflari ilmiy ma'lumotlar asosida profilaktik tadbirlarning butun bir majmuasini ya'ni sog'lom turmush tarzi asoslari haqida to'xtab o'tishgan. Insonni ish faoliyatini qariguncha saqlab qolish va uni oshirish bo'yicha maslaxatlar berishadi, ayrimlari yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosiga asosan pedagogik – metodik, tibbiy – biologik,

ba'zan psixologik jihatdan yondashishgan. Natijada sog'lom turmush tarzining soxa va qirralari bir-biridan ajralgan xolda o'zaro bog'lanmasdan qolgan, biz esa maktab gigienasi, sport va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida davolash-sog'lomlashtirish jarayonlarini yoritishga, yoshlarni turmush sharoitida salomatlik muammolarini ijtimoiy-siyosiy pedagogik nuqtai nazardan yoshlarda turmush madaniyatida jismoniy madaniyat va sportning o'rni, mohiyatini o'rganib, ularda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish yo'llari, usullari, tartiblari xususida yoshlarda sog'lom turmush tarzini tarkib toptirishda jismoniy madaniyat va sportni o'rni beqiyosligini o'rganishga harakat qildik.

3. Yoshlarning sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyat va sportga qiziqishini oshirish samaradorligi, bu qiziqishni yuzaga kelish shart-sharoitlari va o'ziga xos tomonlarini aniq bilishga bog'liq va shu sohada yoshlar ishtirokida sotsiologik tadqiqotlar o'tkazish jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta amaliy yordam beradi.

4. Sotsiologik tadqiqotlarni 4 ta turini ajratib ko'rsatish mumkinligini aniqlashga harakat qildik va ularni quyidagicha ko'rsatish mumkin:

1. Umumiy so'rovlar, anketa tarqatish.

2. Qisqa vaqt ichida (1- haftagacha) bir muammoni o'rganishga yo'naltirilgan so'rovlar.

3. Turli vaqt oraliqlarida (1 haftadan to 1 yilgacha) yoshlarni jismoniy madaniyat va sportga qiziqishlari dinamikasini o'rganishga yo'naltirilgan qayta so'rovlar.

4. Dolzarb muammolar majmuasi bilan bog'liq, tayyorlanish va o'tkazishga 1 yilgacha talab qilinadigan chuqur sotsiologik tadqiqotlar, shuningdek ro'znomalar taxririyatiga, televidenie va havo to'lqinlari pochtaga tushgan habat-xatlarni taxlil qilish ham aholi qiziqishlarini o'rganishning muhim shakli ekanligi ham aniqlandi.

5. O'quvchi yoshlarni sog'lom turmushga yo'llashda jismoniy madaniyat va sport muhim ahamiyatga ega ekanligi, yoshlarni turmush madaniyatida hali chuqur o'rin olgan emas, shuning uchun sport inshootlaridan unumli foydalanish, yoshlarni jismoniy madaniyatga da'vat qiluvchi omillarni to'la ishga solish, xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashni ko'paytirish, uzoq umr ko'rishning muhim omillaridan biri bo'lgan jismoniy madaniyat va sportni yoshlar ongiga chuqurroq singdirish ishlarini sifatini samaradorligini oshirish, davlat va jamoat tashkilotlarining burchini, lavozimiga bo'lgan mas'uliyatni oshirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. I.A. Karimov „ O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat‘‘,-T.,„O‘zbekiston‘‘,1992-yil.
2. I.A. Karimov „ O‘zbekistonning o‘z istiqlol va taraqqiyot yo‘li‘‘,-T., „O‘zbekiston‘‘,1992-yil.
3. I.A. Karimov „Bizdan ozod va obod vatan qolsin‘‘, -T. „O‘zbekiston‘‘,1994-yil.
4. I.A. Karimov „ O‘zbekiston XXI asr bo‘ sag‘asida‘‘-T. „O‘zbekiston‘‘,1997-yil.
5. I.A. Karimov „ O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda‘‘ -T. „O‘zbekiston‘‘,2000-yil
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining „Sog‘lom avlod uchun “ ordenini ta‘ sis qilish to‘ g‘ risidagi Farmoni, 1993 8-mart
7. O‘zbekiston Respublikasining „Ta‘lim to‘ g‘ risidagi“ gi Qonuni (yangi tahrirda) 1997.
8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining „Sog‘lom avlod uchun“ davlat dasturi, 1997.
- 9.O‘zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, 1997
10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining „ O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘ g‘ risida“gi Qarori, 1999, 27-may.
11. O‘zbekiston Respublikasining davlat ta‘lim standartlari, 1999.
12. O‘zbekiston Respublikasining sog‘lom avlod davlat dasturi, 1999.
- 13.,, Alpomish‘‘ va „Barchinoy‘‘ maxsus testlar, 2000.
14. O‘zbekiston Respublikasining „Jismoniy tarbiya va sport to‘ g‘ risidagi Qonuni (yangi tahrirda) 2000.
15. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining O‘zbekistonda „Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘ armasining faoliyatini tashkil etish to‘ g‘ risida“gi Qarori, 2002-yil 30-oktabr.
16. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining „Ommaviy sport targ‘ ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘ g‘ risida‘‘ gi Qarori, 2003-yil 4-noyabr.

17. Abdumalikov R., Xoldorov T.X. Turizm. T., 1988.
18. Abdumalikov R., Qudratov R., Yarashev K. Ko'pkari, T., 1997.
19. Abdumalikov R. Ommabop gimnastika. T., 1991.
20. Abdumalikov R., Xoldorov T.X., Qudratov R. Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport. T., 2003.
21. Abdumalikov R., Insoniyat ruxiy olamiga sayoxat. T., 2006.
22. Abdumalikov R. Kulgi olamiga sayoxat. T., 2007.
23. Abdumalikov I. Milliy o'yinlar – millat ko'rki, "Sport" gazetasi 2001, 31 oktabr.
24. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. T., 1991.
25. Usmonxo'jaev T.S., Meliev X.A. Milliy harakatli o'yinlar. T., 2002.
26. Yarashev K.D, Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari. Monografiya. T., O'zDJTI nashriyoti, 1997.
27. Yunusov T.T., Organizatsiya upravleniya fizkulturnym dvijeniem v Respublike Uzbekistan. Monografiya., (uch.posob.), T., tip. UzGosIFK, 1995y.
28. Qoraboev U. O'zbekiston milliy bayramlari.
29. Yoqubov A. Sihat - salomatlik yili mazmun va mohiyat. T., 2005.
30. "Alpomish" o'yinlari. Respublika festivallariga bag'ishlangan (1998 - 2005) ilmiy anjumanlar materiallari.
31. "To'maris" o'yinlari Respublika festivallariga bag'ishlangan ilmiy anjumanlar (1999 - 2006) materiallari.

32. Qoraboev U., O'zbek xalq o'yinlari, monografiya. (o'quv qo'llanma), T., "San'at" 2001.
33. 1998 y. Termiz, 2000y. Qarg'onada o'tkazilgan, 1999 y. Jizzax va 2001 y. Sharxrisabzda o'tkazilgan "To'maris o'yinlari" Respublika festivallariga bag'ishlangan ilmiy anjumanlarning ilmiy materiallari.
34. Xalq milliy o'yinlari haqidagi televizion va videofilmlar (1991 - 2007).
35. Qosimova R.A. Talabalarning ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari xalq milliy o'yinlaridan foydalanish masalalari. Samarqand 2002 y.
36. Akramov A.K., O'zbekiston jismoniy madaniyat va sport tarixi, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi" 1997 y.
37. Atoev A.Q. Farzandlarimiz sog'lom bo'lsin desangiz, T., Ibn Sino, 1991.
38. "Alpomish" dostoni, 1 – 2 kitob, T., "O'zbekiston", 1992 – 1993.
39. Botirov H.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi, ommabop kitob, 1993y.
40. Norqobli Jalil, Chavandozlar o'tgan bu yurtda, maqola, "Sport" gazetasi, 1991, 6 yanvar.
- 41 Rasulov O.T., Po'latov O.O va b.q., O'zbek xalq o'yinlari, ularning tasnifi va tavsifi. T., O'zDJTI nashriyoti, 1996 y.
42. Саломов Р.С. Проблема высшего физкультурного образования. Т., 1992 й.
43. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры. М., «Знание», №6, 1990 й.
44. Sog'lom avlod tarbiyasi – buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy to'plam T., 1993 – 1994 (1 – 3 kitoblar).
45. Temur tuzuklari. T., G'ofur G'ulom nashriyoti. 1991 y.

46. Maxmudova N.M. Sog'lom turmush tarzida jimoniy tarbiyaning ahamiyati. T., "Ibn Sino" 1991, 17 bet.
47. Большагин Б.Б. Физическая культура в здоровом образе жизни. Ленинград, «Знание», 1990, 16 с.
48. Tursunov M.T., Lukyanov B.S. Yuzga kiring. T., "Ibn Sino", 1990, 136 bet.
49. Yunusov T.T., Abdumalikov R., Xolmuxamedov R.P. va boshqalar. Aholining turmush darajasini yaxshilashda jismoniy tarbiyaning xissasi haqida mulohazalar. (metodik tavsiyanoma). T., 1992, 36 bet.
50. Nazirov O.N. Intilganga tole yor. Xalq so'zi 30- oktabr 1991 y.
51. Usmonxo'jaev T.S.. Jismoniy tarbiyani yaxshilash yo'llari. Boshlang'ich ta'lim. №1 yanvar 1992 y.
52. Жарова Л.Б., Столярж А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах пути формирования навыков здорового образа жизни. Теория и методика физической культуры, №1, январь, 1992.
53. Tursunov M.T., Lukyanov V.S., Sog'lom turmush tarzi, T., Fan, 1990, 48 bet.