

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

БЕРДАҚ НОМИДАГИ ҚОРАҚАЛПОҚ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

СПОРТ ФАНЛАРИ КАФЕДРАСИ

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият мутахасислигининг
4 курс талабаси
Кабулов Полат Авазымбетовичнинг**

**«Касб-хунар коллеж талабаларида соғлом турмуш тарзини
ривожлантиришда жисмоний тарбиянинг роли»
мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Илмий рахбар:

П.У. Серимбетов

Кафедра мудири:

Б.Ж. Мамбетов

НУКИС- 2013

МАЗМУНИ

КИРИШ	3
I-БОБ. КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ	
1.1. Хукумат чиқарган қарорлар ҳақида мулоҳазалар.....	6
1.2. «Соғлом турмуш тарзи» тушинчаси.....	10
1.3. Ёш авлод саломатлиги юртимизни обод қилиш билан кучаяди.....	14
1.4. Маҳалла соғлом авлод тарбияси бош масканларидан бири.....	19
II БОБ. КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖ ТАЛАБАЛАРИДАН СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	
2.1. Жисмоний камолот соғлом авлод учун.....	23
2.2. Касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия ва спортнинг мазмуни...41	
2.3. Касб-хунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия фаолиятида касбий маҳоратни такомиллаштириш.....	47
III БАП ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА САЛОМАТЛИК	
3.1. Касб-хунар коллежда жисмоний соғломлаштириш машғулотларининг тузилиши.....	50
3.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари саломатликни яхшилашнинг самарали воситаси сифатида.....	53
3.3. Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўраганиш.....	56
ХУЛОСА	60
АДАБИЁТЛАР	63

КИРИШ

Соғлом турмуш тарзида, турмуш ва дам олиш гигиенаси, шахслараро муносабатлар маданияти, экологик маданият, ўз организмининг физиологик жиҳатдан нормал ҳолатда сақлаб бора олиш ва атрофдаги-ларнинг саломатлиги тўғрисида қайғуриш сингари мажмуавий омилларни ўз ичига олади ва ҳаказо. Инсон ҳаётининг ана шундай усули турмуш тарзининг ҳамма томонларини ривожлантириб боришнинг энг муҳим шартлари бўлиб қолди.

Инсониятнинг саломатлиги жамиятдаги ижтимоий кадрятлар орасида энг муҳим ўринлардан бирини эгаллайди.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш муайян даражадаги маданиятга эришишни, истеъмол қилиш, одамлар билан муносабатда бўлиш ва юриш туришда ақл билан иш қилиб маданиятли бўлишни кўзда тутди. Мамлакатнинг ижтимоий ва иқтисодий тараққиёти даврида соғлом турмуш тарзининг ижтимоий ва иқтисодий тараққиёти даврида соғлом турмуш тарзининг ижтимоий - гигиеник мезонларини аниқ белгилаб олишнинг аҳамияти айниқса ортади.

Соғлом турмуш тарзи муаммоси - одамзод олдида турган энг муҳим муаммо шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнат, турмуш ва дам олиш соҳасида одамлар ижтимоий фаоллиги кучайиб боришига ёрдам берадиган илмий жиҳатдан асосланган ижтимоий - гигиеник жиҳатдан оқилона бўлган турмуш тарздаги шакллантириш муаммосидир.

Кўпчилик тадқиқотчиларнинг маълумотларига қараганда, аҳоли саломатлиги камида 50% турмуш тарзига, 15 - 20% атроф-муҳитга ва яна шунча миқдорда одамнинг ирсияти ҳамда соғлиқни сақлаш тизимига борлиқ бўлади. Меҳнат жамоа ҳар қандай можаролар инсоннинг дилига озор бериб, турли касалликларга сабаб бўлиши маълум.

Соғлом турмуш тарзининг энг муқим ижтимоий томони инсонларнинг ижтимоий меҳнат, ўзаро муносабатлар, оила, турмушдаги актив фаолияти, инсонинг жисмоний ва маънавий қобилиятини атрофдаги табиий ва ижтимоий муҳит билан уйғунлашган ҳолда ҳар томонлама намоён қилишидир. Бунда ҳар кимсанинг ҳаётида эркин бўлиши, инсон омилини ижтимоий ва психофизиологик жиҳатдан мумкин қадар кўпроқ, фаоллаштириш имконияти кўзда тутилади. Бошқача қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзи деган тушунча шахснинг турли усул ва шаклдаги фаолиятига бутунлай киришиб кетиши, биоижтимоий тараққиё-тининг муайян даражада бўлишидир, деган маънони англатади. Соғлом турмуш тарзи инсон ҳаёт фаолиятининг миқдор ва сифат кўрсаткичларини ўз ичига олади. Мамлакат ижтимоий - иқтисодий тараққиётини замонавий фан - техника инқилоби негизида қайта кўриш даврида соғлом турмуш тарзининг шу томонлари сезиларли даражада ўзгариб бормоқда.

Соғлом турмуш тарзининг энг муҳим мезони ва зарур шарти меҳнат характерини минтақаларнинг иқлимий - географик хусусиятларини, аҳолининг ёш таркиби ва бошқаларни ҳисобга олган ҳолда аҳолининг мақсадга мувофиқ равишда овқатланиб боришини ташкил этишдир. Овқатланиш соғлом турмуш тарзини шакллан-тиришнинг муҳим бир амали сифатида Марказий Осиё минтақаси шароитларида ғоят катта ўрин тутаяди. Гигиена режимига риоя қилмаслик витаминлар етишмайдиган овқатлар билан овқатланавериш иссиқ иқлим шароитларида аҳоли саломатлигига ёмон таъсир кўрсатади.

Аҳолини гигиеник жиҳатдан тарбиялаш ҳозир катта аҳамият касб этиб бормоқда. Бундай тарбия аҳолининг барча қатламлари учун фақат тиббий жиҳатдангина эмас, балки умумдавлат, ижтимоий жиҳатдан ҳам аҳамиятга эгадир. Аҳолининг учдан икки қисми ҳозир

жисмоний маданият нима эканлигини умуман билмайди, ҳар икки кишидан биттасининг вазни керагидан ортиқча 15-16 ёшларнинг 40%дан кўпроғи тамаки чекади ва ҳаказо. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш кишиларнинг ҳар томонлама баркамол бўлиб боришга ёрдам беради. Саломатликни мустаҳкамлаб, рухиятни яхшилашга олиб келишдан ташқари, меҳнаткашларга ишлаб чиқариш жамоаларининг ҳаётида тўлароқ ва фаолроқ иштирок этишга ўзларининг бўш вақтларидан яхши фойдалана олишга ҳам имкон беради, ижтимоий фаолликни бошқа шакллари ривожланиб боришга яхши таъсир кўрсатади.

Республикамызда коллеж ўқувчиларини соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимларини, тушунчаларини ҳамда коллеждаги қайси фанлар соғлом турмуш тарзи ҳақида билим беришни аниқлаш ва уларга амалий кўрсатмалар бериш керак.

Соғлом ҳаёт тарзи тўғрисидаги махсус адабиёт материалларини ўрганиб чиқиш ва таҳлил қилиш.

Коллеж ўқувчиларини соғлом ҳаёт тарзи тўғрисидаги фикрларини, тушунчаларини аниқлаш.

Коллеж ўқувчилари билан «Соғлом ҳаёт тарзи» бўйича суҳбат ўтказиш.

Тадқиқот иш натижаси бўйича коллеж маъмурияти ва I - II босқич ўқувчиларига амалий кўрсатма бериш.

Мустақиллика эришганимызда сўнг илм-фанда таълим-тарбия, техника соҳасида янги педагогик техногояси киритиш асосий масала бўлиб қолди. Шунинг учун биз ўзимиз танлаган тадқиқот ишимизда ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом қилиб вояга етказишда асосий восита бўлган «Соғлом ҳаёт тарзи»ни ўқувчилар онгига сингдириш ва уни кундалик режимдаги роли тўғрисида коллеж ўқувчиларига ижтимоий шаклда савол-жавоб варақасини тузиб уни тақатиш ва натижасини олиб уни таҳлил қилдик. «Соғлом ҳаёт тарзи»ни халқ оммасига етказиш уни қилиш зарур.

I-БОБ. КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

1.1. Ҳукумат чиқарган қарорлар ҳақида мулоҳазалар.

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигини қўлга киритгандан кейин аҳолини ҳар томонлама муҳофаза қилиш борасида ҳар хил чора - тадбирларни амалга ошириб келмоқда. Ҳозирги кунда аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини ҳаётга татбиқ қилиш борасида анчагина ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Соғлом турмуш тарзини татбиқ қилишда энг асосий воситалардан бири жисмоний тарбия ва спортдир. Айни пайтда республикамызда жисмоний тарбия ва спортга Президентимиз томонидан жуда кўп эътибор берилмоқда. Бунга мисол қилиб айтишимиз мумкинки, 1992 йил 14 январда «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни қабул қилинди. 1992 йил январ ойида Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси тузилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси 1993 йил 3 декабрда «Ёш авлодни соғломлаштириш муаммолари ҳар томонлама ҳал қилиш тўғрисида» қарори қабул қилинди.

Бу қарор Президентнинг «Соғлом авлод учун» фармони асосида амалга ошириш учун қаратилган. Шу туфайли Республикадаги барча давлат ва жамоат идораларида саломатликни сақлаш соҳасида турли тадбирлар ташкил қилинмоқда.

1994 йил 21 феврал Республика соғлиқни сақлаш вазирлиги ва «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғарма бошқармаси юқоридаги қарорни амалга ошириш учун ўз мажлисини ўтказди қайд қилинишича «Жисмоний, ақлий ва маънавий жиҳатдан соғлом авлодни тарбиялаш», «Соғлом авлод учун» жамғармасининг асосий дастур, мақсадидир дейилади. («Халқ сўзи» рўзномаси, 1994 йил 22 феврал). Мамлакатимиз мустақиллик йилларида спорт турларини

янада ривожлантириш: 1993 ва 1996 йил футбол, 1997 йил теннис, 1999 йил Жаҳон кураш Ассоциациясини қўллаб қувватлаш ҳақидаги фармони ва 2000 йил май ойида Олий Мажлис томонидан Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонуннинг янги таҳрири «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини топширишга 6 ёшдан 60 ёшгача бўлган аҳолини сорломлаштириш ва соғлом ҳаёт тарзини сингдиришга қаратилади.

Бу соҳада жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги жамоалар ва мутахассислар ҳам салмоқли ўринни ёддан чиқармаслиги зарурдир.

Бу еруғ дунёда инсонлар борки, барчаси узок, умр кўришни истайди. Бунинг учун эса қўлларида келган ҳамма тадбир ва чораларини кўришга ҳаракат қилади.

Мусақиллик йилларида Президентимиз ва Вазирлар Маҳкамаси томонидан Республикамизда ёшларни жисмоний ривожлантириш мақсадида қабул қилинаётган чора - тадбирлари ва 2002 йил октябр ойида Мамлакатимиз болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш ҳақидаги қарори ва бу борада олиб борилаётган ишлар дивдатга сазовордир. Шулар ҳақидаги ҳужжат ва маълумотларни ўрганиш таҳлил қилиш ҳозирги кунни долзарб муаммосидир.

Республикамизнинг барча вилоятларида жуда кўплаб спорт иншоатлари барпо этилади. Жумладан, спорт майдонлари, теннис кортлари, кураш заллари, футбол майдонлари кўриб битказилди ва қурилмоқда.

Эндиги биз мутахассисларнинг олдимизда турган муаммолардан бири аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини ташвиқот ва тарғибот қилиш, аҳолини ёппасига жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш, шаҳар, турар жой айниқса, қишлоқларда спорт иншоатларини кўпайтириш, аҳолини жисмоний тарбия ва қишлоқларда

спорт иншоатларини кўпайтириш, аҳолини жисмоний тарбия ва спортга кизиқтириш. Бунда ахборот воситаларидан кенг кўламда фойдаланиш ва жойларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборни кучайтириш зарур деб ўйлаймиз. Бу борада муаммоларимиз жуда кўп. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларимизнинг жуда кўпчилиги носоғлом, мактаб ёшидаги болаларимизнинг жуда камчилиги спорт билан чиниққан ҳарбий хизмат сафига чиқарилаётган ёшларимизнинг кўпчилиги хизматга лаёқатсиздир.

Муаммоларимиздан яна бири атроф - муҳитининг экологик тозалигидир. Ҳозирги кунда техника жуда тезлик билан ривожланиб бораётганлиги сабабли ҳавога жуда кўп миқдорда зарарли газлар чиқиб кетмоқда, бу ўз-ўзидан киши организмга таъсир кўрсатиб соғлиғига путур етказмоқда. Республикаимизнинг ишчи корхоналарида кўпчилик ишчиларнинг соғлиги жойида бўлмаганлиги туфайли катта миқдордаги иш кучи йўқотилмоқда. Корхоналарда спорт иншоотлари-нинг йўқлиги, эътиборсиз ётганлиги бу ачинарли ҳол албатта. Ўзингиз эътибор бериб кўринг. Бас, шундай экан, биз ҳам томошабин бўлмасдан аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш, бу йўлда пайдо бўлаётган муаммоларни биргаликда ҳал қилиш учун жон кўйдирмо-ғимиз лозим. Бунинг учун ҳар бир оила ўз оиласи соғлиги ва мутахасислиги учун қайғурмоғи, оилада ўсаётган фарзандининг нақадар соғлом жисмонан бақувват, рухан тетик, ақлан етук, комил инсон бўлиб тарбияланишига эътибор қаратмоғимиз лозим бўлади. Баъзи бир тадқиқотчиларнинг ўтказётган изланишларига кўра жисмоний тарбия билан шуғулланмаган организмга қараганда шуғулланган организмда касаллика чалиниши 3 - 4 марта кам бўлади.

Агар кўзатаётган бўлсангиз, аҳоли ўртасида ҳар хил зарарли ичимликлар истъеомол қилиш, тамаки, нос чекиш ҳоллари тобора авж олиб бормоқда. Бундай иллатларга чек қуйишимиз, ҳар бир

инсонда соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунча пайдо қилишимиз лозим. Ҳозирги кунда шу билан бирга хадда ташқари семириб кетиш касаллиги кўпайиб кетмокда. Бу касалликни олдини оладиган энг яхши восита - бу жисмоний тарбия ва спорт ҳисобланади. Бас, шундай экан, биз инсонлар ақл билан иш юритмоғимиз, чуқур англаб етган ҳолда жисмоний тарбия, бадан тарбия билан шуғулланишни кундалик эҳтиёжимизга айлантириб олмагамиз зарур, деб ҳисоблайман. Чунки эрталаб бадан тарбия билан шуғулланган инсонда ҳамма ухлаб ётган хужайралар ҳаракатга келади, тўқималар 100% ишлаш қобилятига эга бўлади.

Бундан ўзидан кўришиб турибдики, биринчи навбатда, соғлиғимиз жойида бўлади, иккинчидан, иш самарадорлиги ошади, қолаверса, соғлом турмуш тарзи вужудга келади. Шундагина биз кўзлаган мақсадимизга, уйлаган ниятимизга эришишимиз мумкин,

Вазирлар Маҳкамасининг 1994 йил 3 декабрдаги 589-сонли «Улғайиб келаётган авлодни соғломлаштиришни» мажмуавий ҳал этиш тўғрисида қарори қабул қилинди.

Кўрсатилган ҳужжатлар жисмоний маданият ва спортни ташкил этишга эътиборни қаратади. Яъни, соғломлаш-тириш бўлажак фарзанднинг ота - онасидан хомиладорлик вақтида, мактабгача болалар муассасаларида мактаб даврида касб - ҳунар билим юртларида, мактабгача болалар муассасаларида, мактаб даврида касб ҳунар билим юртларида, ўрта махсус ва олий ўқув юртларида, ҳарбий хизматда, корхоналарда, маҳалладан бошланиши керак, ўрта ва кекса ёшдаги аҳоли билан яқка тартибда машғулотлар ташкил этилиши лозим.

Жисмоний маданият умумий маданиятнинг бўлинмас қисми бўлиб, республика аҳолисини барча қатламларини маънавий тарбиялашга катта таъсир кўрсатади ҳамда ўсиб келаётган авлодни жисмоний соғлом қилиб тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

1.2. «Соғлом турмуш тарзи» тушинчаси

Соғлом турмуш тарзи энг аввало ҳар бир инсоннинг жисмонан соғлом бўлиши ва оилада тинч - тотувлик, меҳнат жамоаси ҳамда маҳаллада яхши кайфият билан муомилада бўлишни тушунмоқ керак. Соғлом турмуш тарзининг таркибида жуда кўп омиллар ётади. Яъни тозаликка риоя қилиш, яхши кийиниш, маданий хордик, чиқариш атроф - муҳитни тоза тутиш, хушфеъллик, жисмонан чиниқиш каби муҳим бўлган соҳалар ҳам бор. Буларсиз албатта инсон яхши, мақсаддагидан яшай олмайди.

Ҳозирги истиқлол сари интилиш, бозор иқтисодиёти ислохати жараёнларини бошидан кечиришда соғлом турмуш тарзини қуришда (суриш) энг муҳим омиллар қуйидагилардан иборат бўлиши лозим;

- мақсадли ва унумли меҳнат қилиш (ёшлар яхши ўқиши лозим).

- соғлиқни яхшилаш ва жисмонан чиниқиши;

- оилада соғлом муҳитни барқорорлаштириш;

- маданий ва мазмунли хордик чиқариш.

Соғлом турмуш тарзи ҳасида жаҳон халқлари ҳаётидан олинган адабиётлар жуда кўп учрайди. Қолаверса ойнаи жаҳоннинг барча дастурларида бу ҳақда турли туман кўрсатувлар олиб борилмоқда «Спорт» рўзномасида узоқ йиллардан буён рукнга бағишлаб жуда кўп маслахатлар ёритиб келинади.

Ўзбекистон шароитида соғлом турмуш тарзига бағишлаб бир қатор илмий тадқиқотлар ўтказилган. Уларнинг натижаларини монография, илмий-оммапобоп рисоалар методик тасвсиялар тариқасида нашрдан чоп этилган. Булардан асосан инсон омили, улардан фойдаланиш йўллари ҳамда инсон камолатида тозалик (гигиена), атроф - муҳитни эҳтиёт қилиб сақлаш (экологик), тиббиёт ва шунга ўхшаш соҳалар тегишли мулоҳазалар қилинган. Жисмоний тарбиянинг муҳим омил сифатида турли хил машқлардан фойдаланиш, хаво, сув ва қуёшда

чиниқиш масалалари хақида ҳам анчагина фикрлар юритилади ва бир мунча таклифларни тавсия этади. Бу соҳада педагогика фанлар доктори, профессор А.К.Атоевнинг «Фарзандларимиз баркамол бўлсин» рисоласи муҳим аҳамиятга эгадир. Чунки, болаларни фақат мактаблардигини эмас, балки мунтазам шуғулланишга даъват этади. Унда турли машқлар мажмуа мазмун топади.

Шунингдек бўш вақтларда турли хил ҳаракатли ўйинлар, дам олиш кунлари саёхатлар уюштириш масалалари ҳам бир мунча ишлаб чиқилган. Яна бир муҳим томони шундаки, иқтидорли болаларни жисмонан чиниқтириш, хаттоки иш пайтларида ярим ялонғоч ҳолда машқлар бажариш, совуқ сувда, қорда ювинишга доир машқлар берилади. Масалан Россия шароитлари мисолида яхши ёритилган, б) адабиётларни топиб ўқиш ва болаларга ўргатишда нафақат жисмоний тарбия ўқитувчилари, балки ота - оналар ҳам хизмат қилиши, талаб этишлари лозим бўлади.

Афсусланадиган томонларидан бири шуки, коллеж ўқувчилар соғлом турмуш тарзи хақида тўлатушунчага эга эмаслар. 2005 - 2006 йилларда Жиззах вилояти Арнасой туманидаги коллежи ўқувчилари билан савол - жавоб (анкета) ўтказилди. Унда «Соғлом турмуш тарзи деганда нимани тушунаси?» саволига аксарият барча қатнашчилардан «Жисмонан бақувват» (88%), «Касал бўлмаган» (70%), «Соғлом» (60%) кишилар бўлиши деб жавоб қилдилар.

Соғлом турмуш тарзи хақида ким кўпроқ суҳбат олиб боради? Деган саволга «Жисмоний тарбия ўқитувчилари» (70%), «Тарих ўқитувчилари» (10%), «Тил ва адабиёт ўқитувчилари» (5%), «Синф раҳбарлари» (5%) деб жавоб бердилар.

Ваҳоланки бу икки саволга берилган жавоблар унчалик тўлаэмаслигининг гувоҳи бўляпмиз. Юқоридаги қайд қилинганимиздек, соғлом турмуш тарзининг мазмунида оилада ах.иллик, яхши меҳнат, кайфиятнинг яхшилиги, жисмонан тетик бўлиш каби томонларни

айтган эдик. Демокимизки фақат жисмонан бақувват бўлишнинг ўзи кифоя эмас. Агар оилада бирон киши касал бўлса, ёки турли баҳона билан уруш-мажоралар кўп бўлиб турса уйда ким хурсанд бўлади? Шунингдек иш жойи ёки маҳаллада бирон киши кайфиятни бузса уйда бемалол хурсанд бўлиб ўтириб бўладими?

Театр ёки кинога бориб хурсанд бўлиб келса, ойнаи жаҳонда яхши кино ёки концерт кўриб турганда уйдагилар ўзаро хафалашиб турса яхши бўладими, албатта йўқ.

Ҳозирги муҳит ва шароитдан келиб чиқадиган яна бир жонли мисол олайлик. Айтайлик оилада ҳамма нарса тукин-сочин ҳар куни мумай пуллар, қимматбаҳо буюмлар келиб турса, энг яхши енгил машиналар қатор - қатор бўлиб турса - ю, оила аъзоларидан бирининг устидан тергов кетиб турса ёки биронтаси ахлоқ тузатиш жойларида юрса, уйдагилар бемалол ҳеч нарса кўрмагандек бўлиб, хурсанд ҳолда юра олармиди? Бунга ҳам албатта йўқ деб жавоб беришингиз аниқ.

Демак, соғлом турмуш тарзида юқорида эслатилган бахтсизликлар, кунгилсиз воқеалар бўлмаслиги лозим.

Савол - жавоб натижаларининг баъзи томонларини таҳлил қиладиган бўлсак. «Соғлом турмуш тарзи» ҳақида жисмоний тарбия ўқитувчилари суҳбат олиб боришга юқори баҳо берилиши бироз ажабли ҳолдир. Бундай бўлишга шухба шундаки, улар болаларни кўпроқ жисмонан чиниқиши, кучли бўлишга чақиради. Бошқа томонлар тўғрисида тўла тушунчалар беришга уларда вақт етишмайди. Бизнинг фикримизча аксарият кўпчилик ўқувчилар жисмонан кучли ва бақувват кишиларгина соғлом турмуш тарзини бошдан кечиради, деган тушунчала-рига гувоҳ бўлдик.

Бу албатта бутунлай тўғри эмас. Сабабларга юқорида мисоллар келтирдик. Бошқа фан ўқитувчиларининг «Соғлом турмуш тарзи» ҳақидаги суҳбат ва угитларини ўқувчилар яхши тушунмаган

кўринади ёки ҳаққидан ҳдм улар бу мавзуда кам гапирадилар. Лекин ажабланидиган томони шундаки, коллежларда «Одобнома» дарси ўтилса -да ўқувчилар бу фан ўқитувчиларини хатто тилга ҳам олмаганлар. Бу ҳам ўз навбатида жумбоқдек кўринади. Уларнинг соғлом турмуш тарзининг баъзи бир томонларини чуқур ўргатишларига шубҳа бўлиши мумкин эмас, албатта. Шундай бўлса, нима сабабдан коллеж ўқувчилари соғлом турмуш тарзи ҳақида чуқур фикр юритмайди, деган савол туғилади.

Бизнинг фикримизча коллежларда ўқитиладиган фанларнинг дастурлари унга ихтисослашиб (бир томонлама) қолган. Улар ўртасидаги узвий борлиқлар йўқолаётганга ўхшайди. Шу сабаб бўлса керакки, коллежларда таълим - тарбия бериш, тартиб - интизомини сақлаш масалаларида анчагина орқага чекиниш юз бермоқда.

Бизнинг фикримизча фанларни ўқитиш, турли тарбиявий тадбирлар ва суҳбатларда фанларнинг бир -бирига борлиқлигини ҳаётий тажрибаларга такослаб олиб бориш лозим, «Одобнома» фаннинг дастурига «Соғлом турмуш тарзи нима» деган мавзу қуйиш, унинг барча тармоқлари (компонетлари) ва мазмунларини энг кичик синфларданок ўргатишни бошлаш керак. Чунки ҳар бир келажак авлодини соғлом қилиб тарбиялаш, уларни мустақил равишда ўз соғлиқларини мустаҳкамлашга одатлатириш ҳамда ҳаётда ўз ўринларини топишининг барча йўллари, сир - асрорларини ўзларида мужассам-лаштиришга ўргатиш керак. Шунда келажак авлодлар орасида ахлоқсизликлар камайиши, меҳнатсеварлик, оила бахти, ўзаро хурмат ва дўстлик туйғулари кундалик турмуш маданиятига чуқур сингиши мумкин. «Соғлом авлод учун» ордени ҳақидаги фармонининг мазмуни, мақсади шунга қаратилганлигини ўқувчилар тўлаҳис қилишларига эришишимиз лозим.

1.3. Ёш авлод саломатлиги юртимизни обод қилиш билан кучаяди.

Йўқотилган, унутилган қадриятларимиз ичида аҳолига энг кўп кулфат келтирган моддий зарар бергани жонажон ўлкамизнинг ери хавоси ва сувига бўлган олдинги авлодларимиз муттасил ардоқлаб, асрлар давомида дилида, этиқодида сақлагани табиатнинг мусаффолигини бузиш бўлди. Бизнингча Республикамиз мустақиллигини мустахкамлаш, халқ фаровонлигини таъминлаш касалликлар миқдорини кескин қисқартириш учун қуйидагиларни амалга оширишимиз лозим.

Болалар боғчалари, мактаблар, хунар техника, олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбиянинг амалий ва назарий асосларини ўргатишга эътиборни қаратиш зарур. Бу машғулотлар ёшларга табиат соғлом - инсон, ер, сув, хавони тозаллиги учун табиатни ҳимоя қилиш зарур бўлган тадбирларни болаларнинг ёшига, яшаб турган жойидаги шароитга қараб илмий ва ҳаёт сабоқларидан келиб чиқиб тушунти-риш ва бу соҳада зарур малакалар ҳосил қилиш лозим. Ёшларга (катталарга) ҳам табиатпарварликни сингдириш мақсадида муқаддас ислом динининг халқ орасидаги барча тадбирларни муътабар ислом дини уламолари, муаллимлари билан биргаликда амалга оширишни ташкил қилиш керак. Ўзбекистон Республикаси халқи орасидаги бошқа динлар вақиллари билан олиб бориладиган ишларда уша дин арбобларини жалб қилиш керак. Мустақил Ўзбекистон ўқув муассасаларининг фанлар бўйича дарсликлари ва дастурларида ўзбек халқининг тарихий табиатпарварлик анъаналарини тиклашга қаратилган ишни кучайтириш ва амалга ошириш керак. Ер, сув, хаво, дарахт ва майсазорларга зарар етказганлик учун жавобгарлик қоидаларини ишлаб чиқиш ва жорий қилиш. Бу соҳада чет мамлакатлар тажрибасидан фойдаланиш.

Аёллар - оналар жисмоний тарбияси тўғрисида ўтмиш ва истиқбол ҳар бир жамият учун соғлом авлод, ҳар бир оила учун соғлом фарзанд керак, ҳозирги пайтда Ўзбекистон аҳолисининг атиги 30% жисмоний машқлар билан шуғулланади, улардан аёллар атиги 6%ни ташкил этади. Шунини айтиш жоизки, ҳозирги кунда инсон фойдали жисмоний меҳнат билан жуда оз (бор йўғи 5 - 6%) шуғулланади. Тарихда аёллар қай даражада жисмоний меҳнат, машқлар билан банд бўлганлар, чиниққанлар.

Ибтидоий жамоа тузуми ҳаёт учун кураш даври ҳисобланган, йирткичларга ем бўлмаслик учун, қорин туйғазмиш учун турли жисмоний машқларни бажариш лозим эди, югуриш, ирғитиш, тирмашиб чиқиш, улоқтириш ва бошқалар. Бу ҳаёт қонуни эркак аёлга баробар эди. Ўз - ўзидан маълумки, ота - она жисмоний баркамол бўлишга, уларнинг қолдирган насллари ҳам соғлом. Қучли бўлиб туғилади. Бунга мисол қилиб, шарқ мамлакатлари тарихини олсак, уни турли қўл ёзма манбалари, дoston, эртақлар орқали ўргансак, жисмоний ва маънавий етук аждодларимиз кўз олдимизда яққол гавдаланади.

Шарқнинг буюк қадимий асарларидан бўлган, «Алпомиш», «Қирқкиз», «Тумарис» эпосида тасвирланишича уша даврда аёллар ҳам жисмоний тарбияга қизиққан у билан шуғулланишган, керак бўлганида эркаклар билан елкама - елка туриб душманларга қарши жанг қилишган.

Шу дostonлардаги Барчин, Қалдирғоч, Гулойим ва Қирқ Гўзал, Тўмарис тимсоллари орқали шарқ аёлиниг ўз давридаги онги, тушунча жисмоний камолотга бўлган лоёқати яққол кўриниб турибди. Чунки ўша даврдаёқ ўсиб келаётган ёшлар соғлом, бақувват бўлиб ўсишига имкон яратишга катта аҳамият берилган, қулдорлик даври (VII -IX асрлар)да араблар Ўрта Осиёни босиб олиб, бу ерда Араб халифалиги давлатини ўрнатдилар. Ўрта Осиё халқи Ислам динининг

муқаддас китоби "Қуръон"га унинг қонунларига бўйсунишга мажбур қилинди. "Қуръони" қаримда айтилишича, Оллоҳ Таоло берган соғлиқни сақлаб қолиш ҳам савоб ишлардан биридир, инсонинг эътиқоди қучли, мустаҳкам бўлиши билан бирга, банда жисмоний ҳам соғ, чиниққан ҳар қандай машаққатларга дош бера оладиган бўлмоғи лозим. Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом "Қучли мушт киши Оллоҳ хузурида қучсиз мўъминдан яхшироқ ва мақбулроқдир" деганлар.

Туғилаётган ёш авлодни соғломлаштириш режаси республика- мизда бекамукуст ҳар бир соҳа кишилари энг шимариб амалга оширсалар мақсадга мувофиқ бўлади. Президентимиз рисолаларида ёзилганидек "Ўзбекистон келажаги буюк давлат" бўлади. Оналар орасида учрайдиган кам қонлик ва бошқа хасталиклар ўз - ўзидан камаяди ва насиб этса иншолло, Ўзбекистон хур ва соғлом инсонлар макони бўлиб гуллаб яшнайди.

Жисмоний қамолот соғлом авлод замини. Мустақил ватанимизда олиб борилаётган сиёсатга қарасак Республикамиз раҳбарлари озод ватанни келажагини порлоқ қилиш учун ўз қучини аямасдан хизмат қилишяптилар. Лекин ҳар бир масаланинг энг муҳим томони уни пастки босқичда яна жисмоний тарбия ва спорт тарбиячиларини бу улкан ишга қўшган ҳиссасидир.

Республикамизнинг келажаги бугунги кунда турилиб илк ёшдан бошлаб тарбия оладиган ёшларнинг қобилияти ва тўла тўқис шаклланиш билан чамбарчас боғлиқ.

Шунинг учун мамлакатимизда соғлом авлод учун қилинаётган ғамғўрлик бениҳоя долзарб масаладир. Коллеж ўқувчилари орасида олиб борилган илмий тадқиқотларнинг далолат беришича, коллеж ўқувчиларининг фақат 20 - 22% турли сўрункали асоратли (тиф, сарик) касалликларга чалинган, 60 - 65% дан кўпроғининг саломатлигида ҳар хил нуқсонлар учрайди яъни мактабгача ёшида бу касалликлар

даволаниб, тузалиши мумкин аммо асосан соғлом деб ҳисобланган 6 - 7 ёшдаги биринчи синфга борган болалар туққиз йил ўқиш давомида албатта турли касалликларга чалинадилар. Агар 45%дан ортиқмактаб болалари доимий асоратли касалликларга учрасалар, 67 - 70%дан ортиг-и умўртқд поронаси нуксонларига учрайди, 25%дан ортиқ. ўқувчи кон - томир касаллиги, яъни гипертония касаллигига учраса, уларни 20%га яқини кон касаллигига чалинганлардир.

Жонажон ватанимизда ташкил топган «Соғлом авлод учун» жамғармаси олдида жуда муҳим ва жиддий масалалар турибди. Бу Республикамиз келажаги бўлган ёшларни соғломлаштириш йўлларини ўрганиб чиқиш, мавжуд нуксонлар сабабларини тахлил қилиш, аниқ йўлланмалар тайёрлаш ва уларни амалга ошириш ана шу фонд ва туман вилоят раҳбарлигини асосий вазифасидир. Шу билан бирга соғлом авлодни тарбиялаб уни камолотга етказиш, соғлом турмуш тарзини фуқароларимиз ҳаётига тадбиқ қилиш ва уни кенг йўлга қуйиш давлатимиз жамоатчилигини иштирокисиз амалга ошмайди.

Тиббиёт ва ижтимоий фанлар маълумотларни таъминлашига авлодимизни соғлом бўлиши 50% турмуш тарзига, озиқланиш режимига, уйқу, дарё қилиш, ишлаш, хордиқ чиқариш режимига турмуш тарзини намунали йўлга қуйиши оилага, мактабгача, умумтаълим тарбия муассасаларига боғлиқ. 15 - 20% ижтимоий ва табиий шароитларга, 10-17% турли омилларга боғлиқ турмуш тарзини намунали йўлга қуйиши оилага, мактабгача, умумтаълим тарбия муассасаларига безлик. Тиббиёт ходимлари асосан ўз меҳнатларини фақат сорлирига путур етказилган ёшларга каратади. Аҳолини қолган қисми ёшлар ва ўсмирларнинг соғлом жисмонан камол топишига ниҳоятда катта хисса қўшиши мумкин бўлган катта жисмоний тарбия мураббийлари, йўриқчи фаоллари мавжуд.

Соғлом авлод тарзи асосини жисмоний камолотга эришганлар

ташкил қилади. Афсуски Республикамиз «Соғлом авлод учун» жамғармаси таркибида жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари ва уларнинг вакиллари йўқлиги ачинарлидир. Тараққий этган мамлакатлар миллатни соғломлаштириш асосан жисмоний тарбия ва спорт муассасалари орқали бошқарилади.

Халқ миллий ўйинлари соғлом авлод тарбияси ва анъаналари тикланишининг асосидир.

Ўзбек халқ ўйинларига бугунги кун талаби билан назар ташлар эканмиз, уларда болаларнинг жисмонан бақувват, илдам, тетик, зийрак бўлиши билан бирга ҳаракат фаоллигини оширишга қаратилган жисмоний сифатлар: чаққонлик, чидамлик, эпчиллик, кучлилик, тезкорлик ва меҳнатсеварлик каби хислатларни сингдириб борилади.

Болалар ўйинларида кўпроқ, ота - оналарга ёки ўзлари яхши кўрган одамлар касбларини тақлид қилиб ўйнайдилар: чўпон боласининг ўйинлари кўпроқ, чўпонлик касбларини эслатади, кизлар эса оналарини тақлид қиладилар, улар кўғирчоқлар билан уйнашга бўлган қизиқишлари ортиб боради. Ўзбек миллий ўйинларимиз, келажагимиз бўлган ёш авлодни халқпарвар, ростгулик ва тўғрилик, меҳнатсеварлик ва камтарлик руҳида тарбиялашда катта хизмат қилади.

Ўзбек миллий ўйинларининг соғлом авлодни тарбиялашдаги роли катта экан, уни болаларни соғлигига, умуминсоний қадриятларни ўрганиш ва сақлашга, ватанпарварлик, ўртоқлик ва дўстлик, миллий урф - одатларимизни қадирлашга ўрганиб борар экан мутахассисларимиз, тарбиячиларимиз қанча изланса ҳам оз.

«Ўзбек халқ миллий ўйинлари» устида аввало маҳаллаларда, қишлоқларда, кекса ёшли қариялардан улар ёшлиқларида уйнаган ўйинлардан 20чи, 30чи, 40чи, 50чи йиллардаги ўйинларни улардан эшитамиз. Бўлардан: «Олла товук», «Даста», «Улса -тирилди»,

«Тилло дарвоз», «Хомир кўнди», «Қичкириқ», «Қовун - ковун», «Қуш учди», «Жуфтми -ток», «Сор бола», «Подшо -подшо» ва бошқа шунга ўхшаш ўйинлар ўйналар эди.

Юқоридаги ўйинлар давомида болалар, ўртоқлари билан катталар билан ўйинчоқлари билан гаплашадилар, асосан жамоа бўлиб ўйнайдилар.

Жамоа бўлиб, ўйнаганларида эса, ҳар бир бола қайси вазифани бажариши кераклигини биргаликда муҳокама қиладилар. Булар боланинг нутқ ва фикрлаш қобилиятини ўсишига савияси кенгайишига, хотираси мустаҳкам бўлишига, хушёр туришига ёрдам беради.

Бу миллий ўйинлар жараёнида болаларнинг соғлигини мустаҳкамланади, таянч - ҳаракатланиш тизими ривожланади, нафас олиш, қон айланиш, юрак қон томир тизими яхшиланади, сезги аъзолари ривожланади, рухий озиқланади ва асаб тизими дам олади. Буюк аллома Сократ айтганидек: ҳаракатли ўйинлар болаларнинг тана мувозанатини янада яхшилади.

1.4. Маҳалла соғлом авлод тарбияси бош масканларидан бири.

Ўзбекистоннинг мустақиллигини таъминлаш ва келажаги буюк давлат даражасига кўтаришда соғлом авлодни юзага келтириш асосий омиллардан биридир.

Ўзининг саломатлиги ҳасида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими жисмоний тарбия ва спортнинг кумагида сингдириш керак, шуниси муҳимки одамлар сўзда эмас, балки амалда ўз саломатлигининг қадрига етиб уни миллий бойлик сифатида авайлаб асрасинлар. Ҳар бир гузар, маҳалла, турар жой идораларини ҳамда ётоқхоналар ўз фаолиятига кўра соғломлаштириш ва тарбия маскани ҳамдир. Қайси биримиз гоҳ гузарда, гоҳ маҳалла - ю ёки уй - жойларда, майдончаларида ёшлигимизни ўтказмаганмиз?! У

жойлар мактабгача, мактаб ёши йиллари ва олийгоҳларида таълим тарбия олганимизда ҳам қадрли ва қимматли бўлган.

Бугунги кунда истиқболи буюк давлатни вужудга келтиришда жисмоний тарбия ва спорт ишларини маҳаллалар, турар - жой идорлари ҳамда ётоқхоналарда олиб бориш юзасидан бир қатор таклиф ва мулоҳазалар мазкур конференцияга тавсия этишни лозим кўрдик.

1. Маҳаллаларда бошқарув системаси ҳозирги пайтда бутун Республика бўйлаб таъсис этилмоқда. Республика, шаҳар, туман, маҳалла кенгашлари ва жамғармаси ташкил этилган. Ҳар бир маҳалла қўмитаси таркибида жисмоний тарбия ва спорт билан ишлаш бўлимларни ташкил қилиш мақсадга мувофиқдир. Мана шу бўлимга малакали кадрларни жалб қилиб, энг камида 8-10 спорт турларини жорий қилиш керак. Жумладан, эрталабки гимнастика, енгил атлетика, шахмат - шашка, қишлоқ жойларида миллий кураш, футбол ва хаказо.

Бизнингча маҳаллаларда авлод тайёрлашни бош маскани бўлиши керак. Шаҳар, район ва қишлоқларда, уй – жой идораларининг масъул ходимлари айниқса спорт ва жисмоний тарбия ишларига жавобгар шахслар ишни маҳалла оқсоқоли, маҳалла спорт йўриқчиси, маҳалла фаоллари билан узвий ҳамкорликда олиб боришлари лозим.

Қишлоқ ёшлари ўртасида соғлом авлод тарбиясига икки йуналишда иш олиб бориш керак деб ўйлаймиз;

а) қишлоқ ва посёлкаларда ҳам маҳаллалар ташкил қилиниши зарур;

б) қишлоқ таркибидаги маҳаллалар, овуллар, дахалар ўртасида миллий спорт турлари (чавондозлик, миллий курашлар, халқ ўйинлари ва хаказо) ларини тарақий қилдириш керак.

4. Ётоқхоналар бошқарувида ҳам спорт ишлари билан шуғулланувчи тренерлар борки. Улардан соғлом авлод тарбияси учун

унумли фойдаланиш керак. Афсуски, кўп ҳолларда улар мунтазам иш олиб бормайдилар. Масалан, Ўзбекистон қишлоқ хужалиги машинасозлиги унверситети ётоқхонасида жисмоний тарбия ва спорт ўйинларининг 10дан ортиқ турларини жорий қилиш имконияти бор, бу эса ёшларимизнинг соғлом ва баркамол бўлишларида катта роль уйнаши мумкин.

Бунинг учун спорт ўйинларининг ойлик квартал ярим ва йиллик мусобақаларни режалаштириш, туманлараро беллашувдан сўнг вилоятлар ва ниҳоят мамлакатимиз бўйича, ярим ва финал якунларини ўтказиш лозим. Албатта, ўз ўрнида, совринлар вимпеллар, кўчма байроқлар, қимматбаҳо буюмлар ва кубоклар таъсис қилиниб, голиблар тақдирланиши лозим.

Жисмоний тарбия ва спортни саломатликни тиклашда тутган ўрни. Мустақил Ўзбекистон Президенти И.А.Каримовнинг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис этиши жисмоний маданият ўқитувчиларига каттадан катта маъсулиятларни ўз зиммасига олишга даъват этади. Инсон учун энг кераклиси бу саломатликдир, саломатликни мустаҳкамлаш меҳнатга ва ватан ҳимоясига тайёргарлик воситаларидан бири. Жисмоний машқлар, спорт, сайёҳлик, организмни чиниқтириш жисмоний тарбия услублари, воситалари ҳисобланади. Оилада болаларни жисмоний тарбия машқлари билан мунтазам шуғулланишига одатлантириб боришга пойдевор яратиб бериш лозим уларнинг соғлом ўсишларига кўмаклашиш керак.

Жисмоний тарбия ва спорт Ўзбекистонда истиқомат қилаётган кишиларга борган сари чуқур сингиб, улар ҳаётининг ажралмас бир бўлаги бўлиб қолиши лозим. Жисмоний тарбия ва спорт болалар саломатлигини мустаҳкамлайди. Уларни жисмонан тўғри ўсишига ёрдам беради. Олимларимиз шуни аниқлаб берганларки, ақлий меҳнат тегишли даражадаги жисмоний машқлар таъсирида олиб борилмаса, бола соғлигига салбий таъсир кўрсатади. Жисмоний

тарбия билан мунтазам шуғулланиш барча ёш организмларга ташқи таъсиротларга, юқумли касалликларга чидамликни, қаршилик кўрсатиш қобилитини оширади. Илмий кузатишлар шуни кўрсатадики, шахсий гигиена қоидаларига амал қилган ҳолда, жисмоний тарбия машқларини мунтазам бажарувчи кишилар кам касалликка чалинадилар. Улар унумли ишлайдилар ва узоқ яшайдилар. Соғломлаштириш жисмоний тарбиянинг бош йуналишларидан биридир. Жисмоний тарбия соҳасидаги бутун ишлар мазмунини ана шу мақсадга йўналтирилади шифокорлар назорати ўрнатилиши эса мажбурий ҳисобланиши давлатимизда гўдаклар ясли, мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар учун ҳам жисмоний тарбия тизими ишлаб чиқилган. Боғчаларда ягона тизимда ишлар олиб борилиши болаларимизни чавдон - кучли, тез ўсишга кумак беради, айниқса сурункасига жисмоний тарбия маршрутларини олиб бораётган мутахассисларни узлуксиз изланишлари, янгиликлар ихтиро этишлари, машғулотларни қизиқарли ўтишга даъват этиб келмок.да.

Қўл меҳнати ўрнини техника эгалаётган ҳозирги илмий техника революцияси даврида жисмоний тарбия ва спорт организмда потологик ўзгаришлар содир бўлишига йўл қўймоқда. Маълумки етарли даражада фаол ҳаракат қилмаслик ана шундай ўзгаришларни келтириб чиқаради. Спорт билан мунтазам шуғулланиш натижасида организмга орган ва тармоқларининг тузилиши ҳамда уларни фаолиятида ижобий ўзгаришлар содир бўлади. Спорт билан шуғулланувчи ўқувчилар, спорт билан шуғулланмайдиган ўз тенгдошларига қараганда жисмонан анча бақувват ўсишлари спорт машғулотлари таъсирида суяклар пишиқлиги ортади скелет мушаклари йўғонлашади тез ва чакқон ҳаракат қилиш кўникмаси усади. Организм янада тежамкорлик билан ишлайди киши кам толиқади узоқ ва кучли зўриқишларга бардошли бўлади.

II БОБ. КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖ ТАЛАБАЛАРИДАН СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

2.1. Жисмоний камолот соғлом авлод учун

Ўзбекистон Республикасининг конституцияси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни ва «Соғлом авлод учун» ордени Низомида аҳолининг турмуш маданиятини ошириш, ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари алоҳида кайд этилган. Ўқувчи ёшларни касб - хунарга ўргатиш, уларнинг жисмоний камолотини устириш, соғлом турмуш кечириш йўлларини кўрсатиш ва у билан қуроллантириш ҳозирги даврнинг энг асосий ва долзарб муаммоларидан бири деса бўлади. Бу жараёнларни ўрганишда диққатни қуйидаги йуналишларга қаратилди:

Ўқувчиларни ҳозирги замон турмуш маданиятини ошириш ҳақидаги тушунчаларини ўрганиш. Соғлом турмуш даражасида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини кўрсатиш

Маълумки Республика халқ таълими тизимида ўқувчиларга таълим-тарбия бериш, касб-хунарга ўргатиш, уларни ҳаётга тайёрлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида жуда катта тадбирлар қилинмоқда. Янги лицейлар, коллежлар очилди, махсус мактаблар ташкил қилиш, спорт мактаблари тармоқларининг сифатини яхшилаш, олимпия резервлари билим юртларини ташкил қилиш ва уларда соғломлаштириш спорт тадбирларини уюштиришда янги йуналишлар таркиб топмоқда. Бундай тадбирлар Элликқалъа туманидаги касб-хунар коллежида ҳам маълум даражада намунавий йўлга қуйилган Соғлом турмуш тарзи деб фақат жисмонан соғлом бўлганларнигина тушунчалар 30 -40%ни ташкил этади. Соғлом турмуш тарзи ҳақида тўлатасаввўрга эга бўлмаганлар 5-10%.

Коллеж ўқувчиларининг таъкидлашича соғлом турмуш тарзи ҳақида жисмоний тарбия ўқитувчилари (60-65%), тарих (30-40%), она-тили

(10,0%) ва бошқа фан муаллимлари тушунча беришади. Оилада оталар (30 - 40%), оналар (25 - 30%) ва бошқа аъзолар (20 - 30%) соғлом турмуш тарзи ҳақида фикр мулоҳазалар юритишади.

Ўғил болалар буш вақтларида ўртоқлари билан учрашадиган жойларда ўзаро суҳбат, муносабат ва мунозаралар қилганда соғлом турмуш тарзини туб маъносини муқоама қилишади (40-50%) кўпчилик бу соҳада унчалик фикр юритишмайди.

Турмуш маданияти, яхши турмуш деган тушунчаларни фақат бадавлат бўлиш (ўғил болалар 30-40%, қизлар 60-70%) деб уйлайди. Машинали бўлиш (ўғил болалар 60-70%, қизлар 40-50%), қимматбаҳо кийимлар кайиш (50 - 60% ўғиллар , 70-80% қизлар) деб ҳисоблашадилар.

Соғлом турмуш тарзи деганда оилада ҳамманинг соғлом бўлиб юриши (20-25% ўғиллар ва 15-20% қизлар), яхши меҳнат қилиш, тинч - тотув яшаш (10-15%) ва улар билан боғлиқ бўлган жараёнларни тушунувчилар ўқувчилар орасида ҳам камчиликни ташкил қилади.

Соғлом турмуш тарзининг энг асосий омилларидан бири жисмоний сифатларни белгилловчи синов ишлари ўтказилади. Бунда асосан 100м га югуриш, ўзунликка сакраш, теннис тўпини узоқликка отиш (улоқтириш) ва мулжалга теказиш турлари қўлланилади. Натижаларнинг кўрсатишича ҳар бир синфдаги ўғил - қизларнинг 70%га яқини ўқув талабаларини (нормативлар) ўртача кўрсаткичда бажарилади. Қолганлари аъло ва яхши баҳоларга эришадилар. Суҳбатлар жараёнида аниқланишича ўқувчиларнинг 45 - 55% эрталибки гимнастика қилишмайди ва спорт тўтарақларида мунтазам шуғулланишмайди. Жисмоний тарбия таълимининг назарий қисмлари ҳақида тушунчалар кам. Эрталабки гимнастика, спорт машғулотларининг ижтимоий педагогик моҳиятлари ҳақида тасаввурга эга эмаслар. Фикримизча бўларнинг асосий сабаблари куйидагилар билан боғлиқ.

Коллежларда ва оилаларда соғлом турмуш тарзининг асосий мазмунлари шакллари, омиллари ҳақида алоҳида суҳбатлар олиб борилмайди.

Фан ўқитувчилари соғлом турмуш тарзини турлича талқин қилиб ўқувчиларга тушунчалар беришмайди.

Телевидения ва театрларда намоёиш қилинаётган бадий асарлар хужжатли фильмларда турмуш маданиятли соҳасидаги намунали даражада эмас. Аксарияти кўпинча катталарнинг ноҳуя қиликлари оилада қўйди-чиқди ва бошқа хажвий воқеалар мазмун топган.

Матбуотларда ўқувчиларфақат таълим – тарбия соҳасидаги панд - насихатлардан нарига ўтилмайди, киши таъсирчан ва андаза берадиган ёшларга ҳикоялар, қиссаларда соғлом турмуш тарзи тулакони даражада талқин қилинмайди.

Куча - куйда турли транспортларда, хатто одамлар гавжум бўлиб йиғилган баъзи анжуман, йигилишларда катта ёшдаги кишиларнинг ноҳуя суқинишлари, кўпол хазиллари ёки ёшларнинг кераксиз ва одатдан ташқари бир - бирига муомилалари аёллар ва кизлар бўлишига қарамасдан ҳақоратли сўзлар билан баланд овозда ўзаро суқинишлар ва шунга ўхшаш ноахлоқий вазиятларга дуч келинади.

Афсуски бундай қилиқ ва муомилаларга барчамиз жим - жит ва эътиборсиз қарамаймиз. Бу маданиятнинг маълум даражада пастлигидан дарак беради.

1-2 босқич коллеж ўқувчиларида соғлом турмуш тарзи ва жисмоний такомиллаштириш масалалари.

Ҳозирги кунда коллежларда таълим олаётган ўқувчи ёшлар Республика аҳолисининг кўпчилиқ қисмини ташкил қилади. Ҳозирда уларнинг сони 5117,5 мингдан ошиб кетган. Бу аллбатта бошқа давлатларга Қараганда юқори кўрсаткич ҳисобланади. Ўз навбатида аҳолининг бу катламига алоҳида эътибор қаратиш зарурияти ҳам турилади, чунки бугунги ўқувчи ёшлар миллатимиз

такдирини белгилайди. Сир эмаски, келажак авлодни, комил инсон килиб тарбиялашда соғлом турмуш тарзи ва жисмоний тарбия муқим ўрин тутди. Бунинг асослари давомиди кўпчилик олимлар фўзолаларимиз, табибу-ҳақимларимиз, педагогу руҳшуносларимиз қайта - қайта таъкидлаб ўтишган. Бугунги авлодларимиз бунинг моҳиятини қандай тушунишади, фаолиятнинг бу турлари муносабатлари қандай? Бу саволларга жавоб топиш учун Республикаимизнинг Нукус, Эллиққалъа туманининг коллежларда таълим олаётган 100 нафар 1 – 2 босқич ўқувчилари орасида илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Бунда биз илмий тадқиқотнинг варақа (анкета) усулидан фойдаланилган, варақада асосан қуйидаги масалалар ёритилди:

«Соғлом турмуш тарзи» мазмунини қандай тушунасан.

Жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатингиз.

«Соғлом турмуш тарзи» жисмоний тарбия ҳамда спортга йўлловчи асосий омиллар ва х.к.

Маълумки «Соғлом турмуш тарзи» инсон ҳаётининг энг олий чуққиси барча кишиларнинг эзгу нияти ҳисобланиши билан бир қаторда серкирра ва мураккаб жараёнларни ўз ичига олади, Соғлиқ асаб тизимини сақлаш ва мустаҳкамлаш тана аъзоларини чиниқтириш, табиий омиллардан (ҳаво, сув, қуёш нури) мақсадга мувофиқ. Жисмоний тарбия ва спорт билан ҳуш муомалада бўлиб, ижодий меҳнат қилиш зарарли одатлардан (гиёҳванд, алкоголь ва наркотик моддаларини истеъмол қилиш) узоқроқ юриш ва бошқалар шулар жумласидандир.

Барча саволларга берилган жавобларни таҳлил қилиш шунинг кўрсатадики, битирувчи синф ўқувчиларининг 55 - 80% «Соғлом турмуш тарзи» деганда киши соғлом, иқтисодий таъминот ва атроф муҳит тозаллигини тушунишларини билдиришади. Ваҳоланки бўлар «Соғлом турмуш тарзи»да муқим ўрин тутди лекин, уни турлича акс

эттирмайди. Ўқувчилар «Соғлом турмуш тарзи» мазмунини тулик тушунишга маънавий жиҳатдан тайёр эмаслар. Ажабланарли томони шундаки, ўқувчилар «Соғлом турмуш тарзи»да киши соғлиғини асосий ўринга қуйган бўлсаларда уни сақлаш ва мустаҳкамлашда бебаҳо восита ҳисобланган.

Жисмоний машқларнинг моҳиятини тўлиқ тушунишмайди. Шунинг учун бўлса керак уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатлари қониқарли даражада эмас. Сўралган ўқувчиларнинг 37,4% мустақил равишда турли жисмоний машқлар билан шуғулланишларини билдиришади. Маълумотлардан кўришиб турибдики, онгли равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўқувчиларнинг кундалик турмуш маданиятида муҳим ўрин тутмайди уларнинг ҳаётий эҳтиёжига айланмаган. Маълумки ўқувчиларни жисмоний тарбия, спорт ва соғлом турмуш тарзининг турли омилларига йўллашда оила муҳим ўрин тутди. Афсуски, олинган маълумотларга Караганда ота - оналар бу масалаларга етарлича эътибор беришмайди 40%га яқин ота - оналар ўз фарзандларини жисмоний тарбия фанидан қандай ўзлаштиришга эришаётганликлари билан қизиқишади. Шунингдек мактабдаги фан ўқитувчилари ҳам (жисмоний тарбия ўқитувчиси бундан мустасно) ўқувчиларга жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи ҳақида етарли маълумотлар беришда фаоллик кўрсатишмайди. Улар 36,8% ҳолларда ўз фанларини ўқитиш жараёнида бу масалаларга тўхталишда ҳулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, Республикамиз коллежларида таълим олаётган ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва СОҒЛОМ турмуш тарзининг турли омилларига бўлган муносабатлари замон талаблари даражасида эмас. Бу салбий ҳолатлардан олдини олиш ва тугатиш, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, меҳнат фаолияти ҳамда Она Вахан ҳимоясига ва лаёқатли қилиб тарбиялаш учун асосан қуйидаги ишларни амалга ошириш лозим

бўлади:

Коллежларда I - II босқич ўқувчиларининг жисмоний тарбиясини ташкил қилиш жараёнида уларнинг ўзига хос томонлари қизиқиш ва эҳтиёжлари, Республикамизнинг ўзига хос хусусиятларини тўлаҳисобга олиш.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш соғлом турмуш тарзига ўргатиш масалаларини барча фан ўқитувчиларининг ўқув тарбия режаларига киритиш. Ўқувчиларнинг умумий маданиятини такомиллаштириб мактаб ва оилада жисмоний тарбия, спорт ва соғлом турмуш тарзи обрусини баланд кўтариш.

Жисмоний тарбия, миллий кадриятлар ва турли анъаналарнинг ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим восита эканини ҳисобга олиб уни турли матбуот ва оммавий ахборот воситалари ёрдамида кенг тарғиб қилиш, тушунтириш ишларини. жонлаштириш ва х.к.

Мустақиллик шароитида Республика аҳолисини маънавий ривожланиши ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда таълим роли ҳақида.

Соғломлаштириш муаммосини таклиф этилган тизим бўйича ечилиши XXI аср бошларида ўз натижаларини беради. Жамият ҳаётининг барча соҳаларида аҳолини соғлом турмуш тарзига жалб қилиш муаммоси муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия самарали тарзда ташкил этилмаса, жисмоний тарбия бўйича малакали ўқитувчилар тайёрланмаса келгусида миллионлаб болалар соғлом турмуш тарзи учун зарурий билим ва кўникмаларни ўзлаштиролмайдилар.

Ўзбекистан Республикасида жисмоний маданият таълими тизимининг тахлили шуни кўрсатдики, такомиллаштириш жараёнини аҳолини жисмоний тарбиялаш тизимининг бошланғич бўғими мактабгача болалар муассасаларидан бошлаш керак.

Ўзбекистонда коллеж ўқувчилари ўзига хос ижтимоий-иқтисодий мақомга эгадир, чунки бу ерда хос демографик вазият мавжуд бўлиб ҳар йили аҳоли сони ва меҳнат захиралари ўсиб боради. Аҳолининг ярмидан кўпроғи қишлоқ ҳудудларида истиқомат қилади ва асосан аграр меҳнат билан шғилланади. Аҳоли таркибидан 60% дан ортиғини, ўсмирлар, 25 ёшгача бўлган ёшлар, 7 ёшгача бўлган болалар 3,6 млнни ташкил этади, бу аҳоли сонини қарийб бешдан бир қисмига тенг. Ёш авлод жисмонан соғлом, маънавий ва интеллектуал жиҳатдан етук бўлиб ўсиши ниҳоятда муҳимдир. Афсуски, тиббий кўзатувлар кичик ёшдаги болалар саломатлиги борасида вазият нохушлигини кўрсатди. Республика тиббиёт вазирлиги маълумотларига кўра тиббий кўрикдан ўтгач 3,4 млн болалар орасидан 50 мингтасидан турли хил хасталиклар аниқланган, келгусида ҳам коллеж ўқувчилари орасида касалланиш кўрсаткичларини ушиб боришига (3,5 - 4%) мойиллик борлиги аниқланди.

Мазкур аҳоли қатлами учун кадрларни тайёрлаш тизимини қайта кўриш муҳим ва зарурдир.

Шу билан бирга, соғлом турмуш тарзини татбиқ этиш бўйича давлат даражасида тарғибот -ташвиқот ишларини амалга ошириш зарурияти юзага келади.

Таъкидлаш лозимки, ҳозирда мавжуд жисмоний маданият ва спорт идораларини тузилиши, кадрлар уларни маънавий маблағлар билан таъминланиши мазкур муаммо бўйича Республика сиёсатини амалга оширолмайди, чунки жисмоний маданият ва спорт ҳаракатини ташкил этиш, уни бошқариш билан шуғулланувчи давлат тузилмаларида ислохатлар ўтказиш лозим.

Жисмоний маданият соҳасида изланишлар олиб бориш ва ташкил этиш бўйича тажриба амалда куллаш борасида фаннинг роли кадар сусайиб кетди. Мазкур муаммо бўйича учрашувлар, илмий амалий анжуманлар, семинар, мунозаралар ўтказилмаяпти.

«Соғлом авлод учун» дастурида жисмоний маданиятга деярли эътибор берилмаган. Ваҳоланки, фаол ҳаёт тарзи бўлмаган ҳолла, усиб келаётган ёш авлодни соғломлаштириш дастурини бажариб бўлмайди. Тиббиёт хаста организмни даволайди. Соғломлаштириш учун эса жисмоний маданият ва спорт воситалари ёрдамида, маданий савияни ошириш, ижтимоий -иқтисодий, моддий - техник шароитларни яхшилаш оламида профилактик ишлар олиб бориш керак.

Ривожланган давлатларда соғлом турмуш тарзи дастури жамоат фикр ёрдамида шаклланди, чунончи Буюк Британияда кенг омма орасида жисмоний машқлар ролини тарриб қилиш борасида спорт ва соғлом тарбия бўйича кенгашлар кўп йилдан буён ўзаро ҳамкорликда сермаксул фаолият олиб боришмоқда. Улар турли жисмоний машқлар жисмоний фаоллик турлари бўйича меъерий жадваллар тавсия этилган махсус оммабоп адабиётлар, услубий кулланмаларини нашр этишди.

Соғлом тарбия тизимидаги кўплаб органлар махсус адабиётлар ва мазкўр мавзудаги бошқа нашрларни кўпайишига ёрдам бермоқда.

«Саломатлик билан яхши жисмоний ҳолат, орасидаги боғлиқлик муаммолари бўйича илмий амалий анжуманлар ўтказилмоқда» анжуман иштирокчилар шундай хулосага келишдики, саломатлик ва яхши жисмоний ҳолат жуда муҳим, бироқ соғлом ва фаол турмуш тарзини шакллантириш бўйича самарали фаолият олиб боришда халақит берувчи омиллар мавжуддир. Бу камчиликларни жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига янги талкин бериш орқали бартараф этиш мумкин. Фикримизча, қуйидаги муаммоларни ечиш лозим:

- жисмоний маданият ўқитувчиси нуфузини ошириш;
- замонавий талабларга жавоб берувчи моддий техник базани ташкил этиш;
- коллеждаги умумтаълим фанлари ўқитувчилари, ўқувчилар ота - оналарига жисмоний маданият борасида сабоқ бериш, ижтимоий

шароитларни яхшилаш жисмоний маданият бўйича ва соғломлаштирувчи чора - тадбирларни ўтказиш савиясини такомиллаштириш ва уларни рағбатлантириш, ўқувчиларнинг муҳим хислатларини ривожлантириш, режалаштириш, кўзатиш ва таҳлил этиш, турли педагогик усуллар, амалий кўникмаларни мохирона қўллаш қобилияти, мулоқат қилиш, хушмуомалалик, ҳамкорликка, мукаммалликка интилиш, коллеж дастурини амалий ҳаётга яқинлаштириш. Юқоридаги баён этилганларга хотима бериб, шуни айтиш керакки, фаол турмуш тарзи дастури самарадорлигини баҳолаш усулларини ишлаб чиқишни давом эттириш, ўқувчиларни амалий касбга йуналтириш ва жисмоний тайёргарлигини яхшилаш керак.

Бугунги кунда, республикамизнинг ривожланиш даражаси техника ютуқлари билан эмас, балки аҳоли соғлиғи ҳолати ва ҳаёт давомилиги билан белгиланади. Статистик маълумотларга кўра, ўлим ҳолатларининг билан 100% ни сурункали, юқумсиз касалликлар ташкил этади. Республикада болалар ва ўсмирларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси ўз ечимини кўтмоқда. Ҳунар билим юртлари ўқувчиларини 22%, талабаларини 15% гиёҳвандлик балосига мубтало бўлишган. 1 боскич ўқувчиларини 42 -47% алкоголь ичимликларга ружу қўйишади, 5 - 15% ўқувчилар наркотик воситаларини татиб кўришган.

Республикамиздаги тиббиёт олийгоҳлари талабаларини атиги 40% жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишади, қолганлари эса, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур бўлган кўникмаларни ўзлаштира олишмайди.

Ўзбекистан аҳоли халқи саломатлигини муҳофаза қилиш умумхалқ ишидир. Ҳар биримиз ўз соғлигимиз учун жавобгармиз.

Илмий тадқиқот маълумотлари шуни кўрсатадики, соғликни белгилаб берувчи омилдар ичида турли аҳоли гуруҳларини турмуш тарзи, етакчи ўринни эгаллайди. Барча касалликларни ярмидан

кўпини ривожланиши шу сабаб билан боғлиқ. Касалликни 1,5 қисми ташқи муҳитни нохуш таъсири туфайли юзага келади. Қарийб 1,5 қисми ирсий сабабларга кўра келиб чиқади. Фақат 1,10 қисмигина бевосита табиий сабабга эга. Шундан келиб чиққан ҳолда. Соғлиқ учун кураш чора - тадбирлари белгиланади. Уларнинг моҳияти соғлом турмуш тарзини таъминлаш саломатликка зарар етказувчи барча омилларни бартараф қилишдан иборатдир.

Алкогол ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш, тамаки, қорадори чекиш, кам ҳаракатлик каби зарарли одатларни касаллик юзага келгандан сўнг эмас, балки ундан олдин йўқотиш керак. Соғлом одам ўз соғлигини сақлаш, қандай овқатланиш ва қайси жисмоний машқлар билан шуқулланиш каби саволлар бўйича қаерда маслаҳат олиш мумкин?. Соғлом одам поликлиникага шифокор кўригига бормади, агар борса ҳам тўлиқ маълумот берадиган мутахассисни учратмайди.

Агар соғлиқ - иқтисодий тоифага эга бўлса, демак уни мустаҳкамлашнинг моддий рақбати ҳам бўлиши керак. Чет элда бундай амалиёт қулланилмоқда. Юқори ишончлик қобилятини сақловчи соғлом турмуш тарзини олиб борувчи ишчи жамоат фондларидаги улушига ҳақлидир.

Саломатлик ҳар бир инсон учун бахтдир ва шу билан бирга жамиятнинг бебаҳо бойлигидир. Унинг асосида меҳнат кучи кўпаяди, меҳнат унумдорлиги ошади, давлатнинг иқтисодий куввати ва халқнинг фаровонлиги ҳам ортиб боради. Шу боис, одамларда соғлом бўлиш, соғлом турмуш тарзига нисбатан эҳтиёжини шакллантиришга асосий эътибор қаратилиши лозим.

Болалар орасида соғлом турмуш тарзини тадбик этишнинг муҳим воситаси сифатида жисмоний маданият ва спорт бўйича илмий амалий билимлар ва кўникмаларни шакллантириш керак.

Е.П.Хотенко, Қурбонов номли спорт мактаби, Нукус шаҳри «Ўз вақтида ва меъёрида жисмоний машқлар билан шуғулланувчи одам хасталикни йўқотишга қаратилган ҳеч қандай даво чораларига мухтож бўлмайди» Ибн Сино» Сихат-саломатлик» тушунчаси рухий, жисмоний ва ижтимоий фаровонликни назарда тутди. Жисмоний маданият ва спорт профилактик тиббиётнинг асосий воситаларидан бири ҳисобланади. Шу боис, жисмоний маданият ва тиббиёт ўртасида ҳам назарий ҳам амалий мавжудки, бизнинг ҳудудда бу узвийлик кескин издан чиққандир.

Ҳар йили ўқувчиларни тиббий кўрикдан ўтказишни ташкил этиш керак. Бунда назорат варақаси юритилади. Унда ўқувчилар аниқланган касаллик ташҳиси кўрсатилади, шунга кўра ўқувчилар муайян жисмоний машқларни тасдиқловчи тиббий гуруҳларга таксимланади. Мазкур варақалар ҳар бир синф жўрналида бўлиши керак, унинг асосида ўқувчи жисмоний тарбия машғулотларини тўғри ташкил этиш имкониятига эга бўлади.

Ўқитувчилар, асосан, «кўр-кўрона» ҳолда ишлашади, яъни синфдаги ўқувчиларни ташҳиси ва тиббий гуруҳини билмасдан, жисмоний тарбия машғулотини тулақонли равишда ўтказиш, ҳар бир ўқувчи учун жисмоний юкламани аниқлаш имкони бўлмайди.

Мисол учун, навбатдаги тиббий кўриқда шифокор ўқувчида асабни орқа қисми мушаклари суст ривожланганига (тест синовларидан ўтиш вақтида ўқитувчи томонидан кўтилган «3» баҳоси ҳам бундан дарак бериб турибди) эътибор берган ҳолла, ўқувчига жисмоний ривожланишнинг бу камчилиги вақт ўтган сари умуртка поғонасини келгусида қоматни бўзилишига кукрак қафаси ва қорин бушлиғи аъзоларини фаолиятини издан чиқдришга остеохондроз юзага келишига олиб келишини тушунтиради. Ўқитувчи ўқувчига ҳар куни бажариладиган махсус машқлардан тузилган мустақил машғулотларни тасдиқлаши шарт. Ўқувчи назорати остида бўлади, агарда вазифа

бajarилса баҳолар «4» ёки «5» бўлади. Агар машқлар мунтазам бajarилмаса баҳоси «3». Ҳозирги вақтда, коллежда жисмоний тайёргарлик жараёнининг асосий йуналишида алоҳида ҳаракат хислатларини ривожлантириш воситаларини такомиллаштириш ҳисобланади. Бу гал ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини оширишда ўқитувчи фаолиятининг самародорлигига боғлиқ бўлади.

Коллеждаги жисмоний маданият машбулотларининг асосий мақсади ҳаракат хислатлари, куч, чидамлилиқ, эпчиллик, эгилувчанлик тезкорликни ривожлантиришдан иборат бўлиши керак.

Амалиётда жисмоний маданият машгулотлари учун ҳафтада 2 соат ажратилади. Бу жуда камдир. Болалар ўзларининг жисмоний ривожланишига иштиёқ ва қизиқиш билан муносабатда бўлсаларгина, ўқув жараёни самарали кечиши мумкин. Улар нафақат кучли ва бардошли бўлишини иташлари, балки жисмоний ривожланиш борасида юксак кўрсаткичларга эришишга ҳаракат қилишлари керак.

Жисмоний тарбия бўйича коллежларда дастури талабаларини бajarган ҳолда тест синовлари жорий этилади. Назорат тестлари турли ёш ва жинсдаги ўқувчилар учун қулай бўлиши ва уларни жисмоний ривожланиши даражасини кўрсатувчи натижаларни олиш имконини бериши керак.

Жисмоний маданият фани жўғрофий, этнографик, моддий, экологик ва бошқа шарт - шароитларга боғлиқ бўлиб ўқувчилар саломатлиги ва жисмоний тайёргарлигини яхшилаш борасида муайян натижалар бермокда. Шунини таъкидлаш жоизки, мактабларда даволовчи жисмоний тарбия машгулотлари (ЛФК) ташкил этилгандир. Ваҳоланки, бундай машрулотлар соқляклари зайфлашган болалар учун ниҳоятда зарурдир. Мазкур муаммо халқ таълими, Олий органларида Вазирликларда муҳокама этилиши керак.

Республикамиз келажаги бугунги кунда туғилиб илк ёшдан бошлаб

тарбия олаётган ёшларнинг кобилияти ва тўла-тўқисшаклланиши билан боғлиқ. Шу муносабатдан соғлом авлод учун қилинаётган ғамхўрлик бенихоя долзарб масаладир. Илмий ахборотларнинг далолат беришича, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг фақат 15 - 20% турли хилдаги сўрункали -асоратли касалликларга чалинган бўлади, 50%дан кўпрогининг саломатлигида айрим нуқсонлар учрайди, яъни мактабгача тарбия ёшида бу нуқсонлар даволаниб тузатилиши мумкин. Аммо, болалар сонини асосий фоизи соғлом деб ҳисобланган, биринчи синфга борган болалар учун бир йил давомида яна турли касалликларга чалинадилар.

Масалан, 40% дан ортиқ бола доимий асоратли касалликларга учраса, 63% дан ортиқнинг қадди - қоматининг ривожланишида нуқсонлар бўлади, 22% ўқувчи гипертоник касалликларга учраса, 18% дан юқори синф ўқувчилари қон касалликларига дучор бўлганлар. Бу маълумотларни хоҳлаган бир мактаб ёки туман худудида олиб текшириш мумкин. Республикамизда ташкил топган «Соғлом авлод учун» жамғармаси олдида жуда муҳим ва жиддий масалалар турибди. Келажак авлодни соғломлаштириш йўллари йўганиб чирш, мавжуд нуқсонлар сабабларини таҳлил қилиш ва аниқ тавсияларни тайёрлаш, шу жамғарма жонкуярларининг асосий вазифасидир. Аммо соғлом авлодни тарбиялаб етказиш ва соғлом турмуш тарзини йўлга қуйиш бу кенг жамоатчиликни иштирокисиз амалга ошмайди.

Мутахассис ларнинг тасдиқлашича, келажак авлоднинг соғлом бўлиши 50% турмуш тарзига боғлиқ, 15 - 20% ижтимоий ва табиий шароитларга, 15 - 20% ирсий факторларга ҳам боғлиқдир. Тиббиёт ходимлари асосан ўзларининг машаққатли меҳнатларини фақат соғлиғи ва ривожланишида камчилиги бор бўлган болаларга қаратадилар. Аҳолини қолганқисми айниққса ёшлар ва ўсмирларнинг соғлом ўсишига ниҳоятда катта қисса қўшиши мумкин, бунга катта армия, жисмоний тарбия мутахассислари мавжуд.

Ҳар қандай соғлом авлодни асосини жисмоний камолот ташкил қилади. Аммо Республикамизда ташкил топган «Соғлом авлод учун» жамғармаси таркибида бирорта ҳам жисмоний ва спорт вакили кирмаганлиги хайрон қоларли ҳолдир.

Кўпчилик мамлакатларда миллатни соғломлаштиришга асосан жисмоний тарбия орқали эришилади. Масалан, Германияда барча меҳнатга яроқли аҳоли, кексаю-ёш тарбия муассасаларидан кўриқдан ўтишади. Шу муассасаларнинг қатъий назорати остида албатта доимий равишда жисмоний тарбия билан шуғуллантиришга одатлантириладилар. Одамлар ўзларига қулай жойда, иш жойларида ёки яшаш жойларида шуғулланиш учун руйхатдан ўтадилар.

Бундай ишлайдиган клублар жисмоний соғломлаштириш комбинатлари (ФСК) деб номланади. Немис халқининг саломатлиги халқаро спорт мусобақаларида мувафакқиятларга эришишнинг сабаблари балки шундадир.

Республика «Соғлом авлод учун» жамғармаси ўз фаолиятини жисмоний тарбияга таянган ҳолда ва бу соҳадаги мутахассислар билан ҳамкорликда йўлга қуйса келажак авлодни соғлом бўлиши, халқ хўжалигининг барча соҳасида самародорлик бўлиши, миллий ҳарбий хизматдаги аскарларни кўриб хавас қилгули бўлса, мамлакатимиз келажаги ҳақиқатдан буюк бўлиши шубҳасиздир.

Соғлом авлодни тарбиялаш жисмоний тарбия ва спорт ходимларининг муҳим вазифасидир. Давлат мустақиллиги эълон қилингандан сунг ярим йил ўтар -ўтмас Ўзбекистан Республикаси Олий Мажлиси 1992 йил 14 январда «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни қабул қилиши масаланинг муҳимлигини кўрсатди. Ушбу ҳужжат билан фуқороларимиз биринчи марта ўз фаолиятининг мустақкам ҳукукий асосларига эга бўлди. Қонун жисмоний тарбия спорт фаолиятида жамоат муносабатлариини тартибга соладиган воситага айланди. У Ўзбекистонда жисмоний

тарбия соғломлаштириш ва спорт ишини юксалтиришнинг хуқуқий кафолатини юзага келтирди. Қонун жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги қонунчилик амалиётининг жаҳон тажрибасига ва Республикамизнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ келади.

Жисмоний тарбия в спортни янада ривожлантиришда «Соғлом авлод учун» ордени ва шу номидаги жамғармани таъсис этиш, жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус унвонларни жорий қилиш, футбол, теннисни ривожлантириш бўйича махсус қарорлар қабул қилиш каби Президент ва ҳукуматимизни муҳим чоралари катта роль ўйнайди. Футболни ривожлантириш тўғрисидаги қарорни биз ёшларни жисмоний тарбиянинг барча спорт турлари бўйича модели сифатида қабул қилишимиз ва шунга мувофиқ ўз фаолиятимизни амалга оширишимиз керак.

Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги билан биргаликда ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спортнинг асосий йўналишлари ишлаб чиқилади. Ҳозирги кунда бу янги ишланган дастурлар асосида жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий маютулотлари ўтказилмоқда. Аҳолининг бошқа туркумларини, айниқса ишчи ва хизматчиларини жисмоний тарбия билан чиниқтириш, хордиқ чиқариш, соғломлаштириш муаммоларини сустлик билан ечилаётганини тан оламиз. Ҳарбий хизматга чақирилувчиларни баркамол қилиб тайёрлашда олдимизда катта вазифалар турибди. Халқ таълим соғ-ЛИКНИ сақлаш, муҳофаа вазирлиги билан биргаликда бу ишни мустақил давлат талаблари даражасига кўтариш муҳим вазифамиз эканлигини тушунамиз.

Янги туғиладиган болаларнинг соғлом бўлиши ҳозир ясли вУ борчаларда, мактаб ва бошқа ўқув юртларида таълим тарбия олаётган ёшларнинг тарбиясига уларнинг бўлажак фарзандларини касалликка учрамай тарбиялашни билишларига боғлиқ. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи анъанавий мажмуини ўқув тарбия

жараёнида бўлажак оналар ва оталар тушунтириш ўқувчилар, жисмоний тарбия, тиббиёт ходимларининг халқимиз ва ватанимиз олдидаги энг муҳим бурчидир.

Ҳокимиятлар билан биргаликда биз ҳар бир маҳалла ўз моддий техника базасига эга бўлишига ҳар қандай янги кўрилиш объекти махсус жихозланган спорт биносиз фойдаланишга қабул қилинмаслигига, ҳар бир маданият ва истирохат боғи оммавий жисмоний тарбия соғломлаштириш ишининг базасига айланишига эришишимиз лозим. Республикамизнинг барча соҳаларида бўлгани каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам ривожланиш мураккаб ахволдадир. Лекин шунга қарамай ишимизнинг барча жабхаларда силжишлар юз бермоқда. Муайян муваффақиятларга ҳам эришмоқдамиз.

1993 йилда мустақил Ўзбекистон спортчилари жаҳон ва Осиё чемпионатлари, биринчиликлари ва Кубокларида иштирок этадилар. 192 медаль, шу жумладан 79 олтин, 57 кумуш ва 56 бронза медали қўлга киритилди.

Жисмоний тарбия ва спортнинг аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш соғлом авлодни етиштиришдаги моҳиятини тўланамоён қилишда ушбу анжуман иштирокчиларга, барча мутахассисларга куч - қувват, ташаббускорлик ва ишларида улкан муваффақиятлар тилаймиз.

Инсон ҳаётининг фаолиятининг асосий омили ҳаракат эканлиги исбот талаб қилмайдиган ҳақиқат. Ҳаракат тана фаолиятининг узоқ вақт сақланишига меҳнат қобилиятининг юқори босқичига кўтарилишига инсон танаси имкониятларининг аста - секин ривожланишига олиб келади.

Мушаклар ҳаракатини куч, тезкорлик, аниқлик ва эгилувчанликни кучайтирса, фикр, уй таҳлил қилиш, ақлий ва ахлокий ривожланиш орасида узвий боғланиш бор. Бу тамойилар бир

- бирини тўлдирувчи, мукамаллаштирувчи фаолият эканлиги жуда кўп тажрибалардан маълум. Жисмоний ва ақлий фаоллик тананнинг айрим қисмларини издан чиркан фаолиятини тиклайди. Барча органларнинг ўзаро уйғун ва мослашган ҳаракатлари таъминлайди. Фикр ва жисмоний ҳаракат инсон ҳаракатларини камолотга эриштирувчи асосий омил эканлигини ҳар биримиз чақалокнинг ўсиш ва ривожланиш жараенинин кузатиб баҳолашимиз мумкин. Янги туғилган вақтда қул - оёқларининг ҳаракатлари оддий, қиска бўлиб, танаси чегараланган хилдаги ибтидоий ҳаракатни бажариш мумкин. Қуллар, оёқлар ўтган сари чақалок ҳаракатида мукаммалашув, хилма - хиллик оша боради. Ҳаракат координацияси яхшиланади, органлар фаолиятининг бир - бири билан мослашуви чуқурлашади. Кўзига кизикарли кўринган нарсани қўл билан ушлашга, ўзига тортишга ҳаракат қилади. Ушлаган нарсасини оғзига яқинлаштириши билан солишга ҳаракат қилади. Шу тариқа оғиз мушаклари такомиллашади. Катталарга тақлид қилиб, бир жойдан иккинчи жойга угаш мақсадида дастлаб эмаклайди ва аста -секин каддини тиклаб юришга ўрганади. Тана аъзоларининг ҳаракат мослашуви зинадан чиқиб тушаётган даврда кўзатилса, бу ходиса яхши тушунарли бўлади.

Бола зиналарнинг баланд ёки пастлиги, кенг - торлигига қараб оёқларини шу баландлик даражасига кўтариб, юқорига чиқа бошлайди. Кўз орқали олинган маълумот оёқ мушаклари, тана мувозанатини сақлашда иштирок этувчи бошқа мушаклар ердамида юқорига кўтарилишга имкон беради, ёки зинадан пастга тушишни олайлик, бир оёқ тана оғарлигини кўтарган ҳолда аста буқилади, иккинчи оёқ куйидаги зинага тушиб олишга имкон яратади. Тананинг бошқа мушаклари мувзонатни сақлашда ўз - ўзидан иштирок этади (автоматик равишда) ҳаракатдаги бундай уйғунлик натижасида кўникма даражасига етади. Ҳаракат координацияси

аниқлигини ошиши, тезкорликнинг ривожланиши бу кўникмаларни хосил қилиш учун муайян машқлар талаб қилади. Мушак ҳаракатлари ва фикр фаоллигининг уйғунлиги мунтазам машқ натижасида томошабинларни хайратга соладиган даражада инсон имкониятларини ривожлантиради. От устида, дор устида юриш ва бошқа машқларни беҳато бажаришга одатланиш инсон кенг ва хилма - хил эканлигини кўрсатади. Хар биримиз ўз ҳаётимиз давомида турли мусобақа спорт угшнларини кўриб одамнинг ҳаракат ва ақл имкониятлари нақадар сайқал топиши мумкинлигига ажабланамиз. Бу фикрни ҳаётдаги жуда кўп мисоллар муттасил исботлаб турибди. Спорт оламида дастлаб эришилган чемпионлик даражалари эскиради. Бу спортнинг барча соҳаларида кўзатилмоқда. Бундан чиқадиган хулоса шуки, инсон имкониятларининг чегараси йўқ. Унинг қобилиятларини тўла-тўқис руёбга чиқаришнинг тарбия воситалари мукаммаллашган сари рекордлар, чўққилар, янги юқори марралар ошиб боравериши аниқ.

Дунёнинг ҳамма ерларидан серҳаракат, тиниб - тинчимас, ишчан ва фаол одамлар бошқаларга қараганда анча узоқ, умр кечирганликлари кўзатилади. Бу ҳаракат ўзининг бошқа жиҳати билан ҳам эътиборга сазовор. Бундай кишилар бошқаларга қараганда бир неча марта кўп самарали ва фойдали ишлар қилиб ўз халқи ва давлатига хизмат қилганлари маълум. Бундай кишиларнинг кўпчилиги кейинги авлод томонидан миннатдорчилик ва фахр билан тилга олинадилар. Шу нарса шубҳасизки, серҳаракат, фаол кишилар, ишчанлар кўп нарсаларни юзага келтирганлар. Шунинг билан улар ўз меҳнатларининг махсулини кўриб меҳнатлари натижасидан лаззат олганлар, роҳатланганлар. Жисмоний тарбия воситаси билан ўз - ўзини фаол ҳаракатга ўргатиш, вақтни бефойда ўтказишдан кўтилиш мумкин ва зарур.

2.2. Касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия ва спортнинг мазмуни.

Республикамизда юз бераётган сиёсий, иқтисодий ва ижтимоий ўзгаришлар мутлақо янги вазиятни вужудга келтирмоқда, бу эса ўз навбатида кадрлар тайёрлаш тизимида ва структурасида жиддий ўзгаришларни амалга оширишни талаб қилади. Ўрта махсус таълим ушбу жараённинг таркибий қисми ҳисобланиб, ўни узлуксиз таълим тизимининг бир бўғини сифатида ривожлантириши керак.

Ўзбекистон Республикасининг 1997 йилиқ қабул қилинган «Таълим тўғрисида»ги қонуни халқ таълимида ислохотлар ўзгаришнинг назарий ва амалий дастури бўлиб қолди. Бу қонун аввалгисидан шуниси билан фарқ қиладики, унда Ўзбекистоннинг ўсиб келаётган ёш авлодига, унинг маънавиятига ва маърифатига, таълимий ва таркибий тавсифидаги вазифаларнинг илмий иш билан асосланишига катта эътибор берилган Академик лицей ва касб-хунар коллежларини ташкил этишга алоҳида эътибор берилган.

Ўрта махсус, касб-хунар таълимини олишдан икки мақсад бор: шахснинг тегишли даражада таълим олишга, малакани эгаллашга бўлган талаб ва эҳтиёжларини қондириш ҳамда таълим ва хунар йўлини мустақил танлаш ҳуқуқини амалга ошириш давлат ва жамиятнинг тегишли малакали мутахассисларга бўлган эҳтиёжини таъминлаш.

Давлат таълим стандартлари Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида»ги қонунининг 7- моддасига кўра белгиланади.

Қонунга мувофиқ ДТС лари жаҳон амалиёти меъёрларига жавоб бериши, мулкчиликнинг барча шаклларидаги ўқув юртлари учун мажбурий бўлган ҳолда умумий ва ўрта махсус касб - хунар таълими соҳасига, ўқув юкласига қўйиладиган асосий талабларни белгилаб бериш керак. Ўзбекистон ўрта -махсус, касб -хунар таълими тизимида таълим бериш умумий таълим ва касб-хунар таълими дастурлари асосида амалга оширилади.

«Таълим тўғрисида»ги қонуннинг 13 -моддасига кўра ўрта махсус, касб - хунар таълим олиш йўлларининг хилма - хиллиги шароитида ҳар бир таълим муассасаси ўқувчиларининг соғигини сақлаш ва мустаҳкамлашни, жисмоний имкониятларини ўстиришни жисмоний тарбия асосларини шакллантиришни кафолатлайдиган шароитларни яратиб бериш шарт.

Жисмоний тарбия таълим стандарти «Жисмоний тарбия ва таълим» курсини мазмунига, ўқув юкламасининг ҳажмига (ўқув режасидаги ўқув сеткаси), мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига (жисмоний сифатларни ривожлантириш, ҳаракат, кўникма ва малакаларини шакллантириш даражаси) сутка, ҳафта, йил давомида ҳаракат режимининг мажбурий ҳажмига назарий билимлар асослари жисмоний таълим, гигиена, тиббий назорати, спорт тиббиёти, ўз -ўзини назорат қилиш ва бошқа масалаларга доир касб - хунар амалий жисмоний тайёргарлигига кўйиладиган талаблар йиғиндисини белгилаб беради.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия давлат стандарти ўқувчиларнинг билим, кўникма ва малакалари доирасини, шунингдек, шахснинг асосий маънавий, ахлоқий ва жисмоний сифатларини регламентлаб берган. Ўрта махсус, касб -хунар таълимининг барча даражалари ва шаклларида ўз ўрнини топади, ўқув тарбия жараёнининг самарадорлигига миқдор ва сифат жихатидан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

Жисмоний тарбия давлат таълим стандартининг моҳияти, унинг функциялари қуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний тарбия таълими барчанинг имкониятига мослиги ва умумийлигини таъминлаши.
2. Таълим мазмунининг мувофиқлигини таъминлайди ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини, жисмоний тарбия соҳасидаги билимларини жаҳон даражасига олиб чиқиши.
3. Ўрта махсус, касб -хунар ўқув юртларида жисмоний тарбия ва таълим жараёнининг ижтимоий давлат бошқаруви.
4. Таълимни инсонпарварлаштириш.

5. Ўрта махсус, касб -ҳунар таълимининг барча даражалари ва турли аспектларида жисмоний тарбия жараёнини назорат қилиш ва бошқариш.

6. Жисмоний таълим сифатини ошириш.

«Жисмоний тарбия» курси ўрта махсус, касб -ҳунар таълимида ўқувчиларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаётий муҳим ва касб -ҳунар ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, ўз -ўзини жисмонан такомиллаштириш мотивлари ва эҳтиёжларини шакллантириш, жисмоний тарбия соҳасида ижобий қизиқишларини ўстириш борасидаги фаолиятида асосий бўғин бўлса -да, лекин у ягона эмас.

Ўрта махсус, касб -ҳунар таълимининг жисмоний тарбия ва таълим структураси қуйидагилардан таркиб топади:

1. Жисмоний тарбия дарслари - жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли бўлиб, унинг миқдорий таянч ўқув режасида ҳафтасига 4 соат ҳисобидан белгиланади.

2. Ҳаракат фаолиятининг дарсдан ташқари шакллари эрталабки бадантарбия машғулотлари, дарслардаги жисмоний дақиқалар; танаффус ҳордиғи ҳаракатли паузалар; ўйин ва кўнгилочар бошқа тадбирлар.

3. Жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг синфдан ташқари шакллари: спорт тўғараклари, факультативлар, қизиқишга кўра тадбирлар ва тўғараклар.

4. Оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирлари: байрамлар, спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар.

5. Мустақил машғулотлар: уй вазифаларини бажариш кўринишида, Б.Ў.С.М (болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари) шўъбалардаги машғулотлар: сафарлар, ўйинлар ва кўнгил очарлар ва бошқалар.

Кўрсатилган ҳажм асосий гуруҳ ўқувчилари учун етарли даражада зарур ва минимал мажбурий ҳажми ҳисобланади. Саломатлигида ўзгаришлар бўлган, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги паст даражадаги бўлган ўқувчилар учун махсус (якка фарқли) режим ўрнатилади.

Жисмоний тарбия ва таълим мазмуни ҳамда методик асослари касб-хунар таълими тизимидаги ўқув муассасалари учун жисмоний тарбия бўйича ишлаб чиқилган дастур асосида белгилаб берилган. Дастур бўлимларини ўтиш учун зарур вақтнинг тахминий тақсимооти таълимда кўрсатилган.

Касб-хунар ўқув юртлари ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларининг мазмуни касб -хунар амалий тавсифга эга бўлмоғи ва Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунига мувофиқ ўзи ишлаб турган жойдаги жамоада спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказишга лаёқатли бўлган мутахассисларни тайёрлашга қаратилади.

Касб-хунар ўқув юртларида ўқувчилар жисмоний тарбиясидан кўзланадиган мақсад мустақил ҳаракат фаолияти асосларини эгаллаган ҳамда ўз соғлигини ва меҳнат қилиш қобилиятини узок йиллар давомида сақлаб тура оладиган, жамоада, хизмат жойида, оилада соғлом турмуш тарзини ташкил этишга дойр билим ва кўникмаларга эга бўлган, жисмоний бақувват, ҳар томонлама касб -хунар жиҳатидан пухта тайёрланган ёшларни шакллантиришдан иборат. Ушбу педагогик вазифаларни ҳал этилиши қуйидаги мақсадларга эришиш учун ёрдам беради:

- ҳаракат фаолиятининг ҳилма -ҳил шакллари ҳақида билимлар ҳажмини кенгайтириш, бу шакллардан шахсий жисмоний ва руҳий қобилиятларини, ўз -ўзини англашни, ўз -ўзини ривожлантиришни ва ўзлигини қарор топтиришни такомиллаштиришдан фойдаланиш;

- ҳаракат фаоллигининг ҳилма - ҳил шаклларида ўзлаштирилган жисмоний машқлардан фойдаланиш, жисмоний шаклларнинг (реактив коррекцияловчи ва амалий йўналишга эга бўлган машқларни қўшган ҳолда) янги тизимини эгаллаш орқали ҳаракат тажрибасини кенгайтириш;

- ўз фаолиятида касб -хунар вазифаларини ҳал этишни юқори, унумли меҳнат учун зарур бўлган махсус шароитларни (меҳнат режими, меҳнат гигиенаси ва шахсий гигиена, тўғри овқатланиш, ишлаб чиқариш

гимнастикаси, спорт шўъбалари ишларини ташкил этиш ва бошқалар) яратиш билан қўшиб олиб бора оладиган мутахассисни тарбиялаш;

- жисмоний ва рухий жиҳатларни уйғунлаштирган ҳолда, ҳаракат маданиятига, чиройли тана тузилишига, оптимал жисмоний тараққиётга ва мустаҳкам соғлиққа бўлган эҳтиёжини шакллантириш;

- шахснинг асл ҳолатига мос равишда ўзига баҳо бериш, жамоа орасидаги мулоқот ва ўзаро муносабат жараёнида юксак ижтимоий мосланувчанлигини шакллантириш;

- жисмоний тарбия ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш, бўлажак оилани мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини ташвиқот қилиш, халқ анъаналарини, миллий спорт турларини ва ўйинларини тиклаш, Ўзбекистоннинг маданий тараққиётини таъминлаш, воситаси сифатида фойдаланиш бўйича кўникма ва малакаларни шакллантириш;

- ўқувчилардаги меҳнат ва спорт фаолиятларини мунтазам такомиллаштириш;

- улардаги зарур бўладиган функциялар ва ҳаракат имкониятларини оптимал ривожлантириш ва такомиллаштиришни таъминлаш, яъни касбий амалий ва жисмоний тайёргарликни амалга ошириш;

- битирувчиларда жисмоний тарбия билан мунтазам онгли шуғулланиш заруриятини ҳосил қилиш.

Касб-хунар коллежи ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг ўзаро боғланган шакллари тизимини қуйидагилар ташкил этади:

1. Жисмоний тарбия дарслари, мажбурий факультатив ва қўшимча машғулотлар - ўқув машғулотларини ташкил этишнинг асосий ва энг мақсадга мувофиқ шакли ҳисобланади. Ўқув режасига мувофиқ улар ҳафтасига ҳар бири 90 дақиқадан иборат бўлган икки даре таълим жараёнида ўтказилади.

2. Кун тартибидаги жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика чиниқтириш тадбирлари, назарий ва ишлаб чиқариш таълими дарсларидаги жисмоний дақиқалар, танаффуслар,

жисмоний машқлар билан шуғулланиш).

3. Ўқув юртларида синфдан ташқари жисмоний тарбия соғломлаштириш, оммавий - спорт ва туристик ишлар билан спорт ва туристик шўъбалар, меҳнат ва ҳордиқ чиқариш жойлари, спорт - соғломлаштириш машғулотлари, спартакиадалар, мусобақаларда иштирок этиш, саломатлик кунлари, туристик саёҳатлар, ётоқхонадаги спорт тадбирлари, мустақил машғулотлар ва бошқаларни ўз ичига олади.

4. Мустақил машғулотлар коллеж ва лицейдаги мажбурий машғулотларга қўшимча бўлиб, катта тарбиявий аҳамиятга эга, зеро улар мустақилликни, ўз -ўзини интизомга солишни шакллантиришга ёрдам беради, жисмоний машқларни ўқувчилар турмушига тадбиқ этишга хизмат қилади.

5. Ҳар ойда ўтказиладиган саломатлик ва спорт кунлари ўқув юртининг режасига кўра ташкил этилади. Оммавий спорт мусобақалар, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини текшириш учун бир кунлик кўпкураш дастурига кўра уюштириладиган асосий тадбирлар сифатида кўрсатилиши мумкин.

6. Ўқув юртидан ташқарида ўтказиладиган жисмоний тарбия спорт шўъбаларидаги, жисмоний тарбия жамоаларида, спорт клубларидаги, таянч корхоналаридаги машғулотларни оммавий - спорт тадбирларида иштирок этишни амалиёт ўтаётган жойдаги ишлаб чиқариш гимнастикаси ўз ичига олади. Жисмоний имкониятларни ривожлантиришни бир томондан, тўпланган педагогик ва биологик билимлар даражасига кўра маълум қонунлар билан, иккинчи томондан, жисмоний тарбиянинг ҳозирги замондаги амалиёти ўртасидаги зиддиятларни енгиб ўтиш жисмоний тарбия соҳасидаги янгича ташкилий стратегиянинг асосига айланди.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси доирасида жисмоний тайёргарликни ташкил этиш. Бу янги стратегияни жорий этиш мумкин бўлган йўллардан бири, шунингдек энг долзарб муаммоларимиздан бирининг ечимидир.

2.3. Касб-хунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия

фаолиятида касбий маҳоратни такомиллаштириш

Меҳнат фаолияти ёки ҳарбий фаолиятнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ келувчи жисмоний машқлар касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг асосий мазмунини ташкил этади.

Мазкур машқлардан қуйидаги вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланилади;

Касбий-амалий маҳорат ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш;

Касбий сифатларни ривожлантириш;

Ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига организм чидамлилигини ошириш;

Биринчи гуруҳдаги вазифаларни ҳал этиш учун табиий деб аталмиш асосий ҳаракатлар (сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, эшкак эшиш) ҳамда махсус воситалар анчагина кенг қўлланилади.

Меҳнат фаолиятининг баъзи бир соҳаларида (геолог, монтажчи, денгизчи иши) ҳамда ҳарбий ишда элементар амалий кўникма эмас балки яхши ўзлаштирилган (сузиш, тирмашиб чиқиш, чанғида юришдан) ва пишиқ малака талаб қилиниши амалий тайёргарликда табиий машқлардан фойдаланиш заруранини тақоза этади.

Бундай ҳолларда малака ёрдамчи аҳамиятга эга бўлади. Бирок малакаларни пухта эгаллаб олиш самарали ва унумли фаолиятнинг асосий шарти, меҳнат ҳавсизлигини таъмин этувчи муҳим тадбир ҳисобланади.

Статистиканинг кўрсатишича геодезия соҳасидаги экспедициялар вақтидаги бахтсиз ходисаларнинг 44 фоизи дарёлардан ўтилаётганда содир бўлган. Сўзишни билмаслик ва кечувни тўғри уюштира олмаслик бахтсиз ходисанинг асосий сабабларидан бири бўлган.

Меҳнат ёки жангавор фаолиятнинг реал шароитларига яқинлаштирилган ҳолатда ўтказилган турли касблар учун ҳарактерли усул ва ҳаракатларни бажариш машқлари одатда махсус воситалар ҳисобланади.

Масалан, ўт ўчирувчилар учун анчагина баландликда машқлар бажариш, геолог ва геодезистлар учун Амалий туризм машқлари, ҳарбий хизматчилар жисмоний тайёргарлигида турли траншея, девор, тўсиқлардан ошиб ўтиш. Касбий сифатларни ривожлантириш учун тезкорлик, кучни ўстирувчи, умумий чидамлилиқ, тезкор чидамлилиқ ва куч-қувват чидамлигини ўстирувчи машқлар, ҳаракатларни координация қилиш машқлари ва анализаторлар функциясини (идрок этиш тезкорлиги, ҳажми, аниқлиги ва дифференцияланганлиги, мураккаб комплекс идрок этишлар), шунингдек, ирода ва бошқа психик сифатларни ривожлантирадиган машқлар қўлланилади. Булар спортнинг ҳар хил турларидан (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, оғир атлетика ва бошқалардан) олинган машқлар ҳамда вестибуляр аппаратни машқ қилдирувчи махсус машқлардир. Юқорида санаб ўтилган воситалар ёрдамида муайян сифатларни у ёки бу касб талаб қилган даражагача қўшимча тарзда ўстириш мумкин. Масалан, сув остида ишловчи ғоввослар учун барча жисмоний сифатлар ичида умумий чидамлилиқ биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Ўрта ва узоқ масофаларга югуришдан яхши натижаларга эришган ҳамда ҳар томонлама дуруст жисмоний тайёр бўлган ғаввослар сув остига тушиш қийинчиликларини бошқалардан яхшироқ енгиб ўтадилар. Касбий йўналишга қаратилган жисмоний тарбияда спортнинг Амалий турлари алоҳида роль ўйнайди. Бу денгизчилар махсус тайёргарлигида сув спортининг барча турларидир.

Ҳарбийда эса спортнинг ҳарбий-амалий турлари, масалан, ҳарбий бешкурашдир. Спортнинг амалий турларида мунтазам суратда машқ қилиш одамни максимал даражадаги жисмоний ва эмоционал -ирода қийинчиликларни енгишга қисқа вақт ичида тайёрлаш, махсус ҳаракатларни бажариш техникасини энг юксак даражага етказиш имконини беради. Касбий - амалий жисмоний тайерликда шуниндек ташки мухитнинг турли нокулай таъсирларига (кизиб кетиш, совиб кетиш, чайкалиш, кислород етишмаслигига) нисбатан организмнинг чидамлилиги

оширишга қаратилган воситалардан фойдаланилади

Ташки муҳитнинг турли ноқулай факторлари таъсири остида ишловчиларда чарчаш тезроқ бошланади ва меҳнат унумдорлиги пасайиб кетади. Буни иш ҳаракатларини бажариш билан бир вақтда ташки муҳитнинг у еки бу факторига мослашиш учун зарур физиологик ишни ҳам бажариш тарикасида куринадиган, организм учун қушимча юклама деб билмоқ мумкин. Мамлакатимизда касбий зарарга қарши кураш -илгор техника жорий этиш, иш жойини меҳнат гигиенасининг ҳозирги замон талабларига мувофиқ жиҳозлаш, хавфсизлик техникасини устириш ва бошқа тадбирлар жорий этиш иўли билан амалга оширади. Ташки муҳит ноқулай факторларининг таъсирига нисбатан одам организмнинг чидамлилигини юксалтиришга қаратилган махсус машғулот алоҳида аҳамият касб этади. Организм ташки муҳитнинг баъзи бир ноқулай таъсирларига чидамлилигини ошириш учун, қуйидаги асосий воситалар қулланилади: Бадан ўта қизиқ кетишига чидам ортиш учун анча иссиқлик пайдо қиладиган машқлар: узок вақт юриш, спорт уйинлари, кросс машқлар. Кислород етишмаслигига чидам ортсин учун шиддатли равишда югуриш, сузиш, сувда шўнғиш, нафас тўхтатиб бажариладиган махсус машқлар, спорт уйинлари. Альпинизм, тоғ туризми ва умуман баланд тоғ шароитларида умумий машғулотлар, шунингдек, баракамерадаги машқлар ҳам самарали воситалардан ҳисобланади. Чайқалишга чидам ортсин учун бош ва бутун гавда ҳолатининг тез -тез ўзгариб туриши билан ҳарактерланадиган машқлар турган жойда бошни юксак суръатда буриб, энгаштириб ва айлантириб бажариладиган машқлар билан югуриш, югуришни алмашлаш, олдинга, орқага энгашиши, кўзни юмиб бутун гавдани дойра бўйлаб айлантириш, гимнастик қолса, турник, брусъе ҳамда махсус снарядларда машқлар, акробатик ҳаракатлар, сувга сакраш.

Ўта қатта юкламаларга чидам ортсин учун қорин ва оёқ мускулларини мустаҳкамлайдиган машқлар, бошда ва қўлда тик туриш, гимнастик қилдирак лопинг центрифугада тез айланиши.

III БАП ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА САЛОМАТЛИК

3.1. Касб-хунар коллежда жисмоний соғломлаштириш

машғулотларининг тузилиши

Машғулотнинг кириш (тайёрлов) қисми асосий ўқув-соғ-ломлаштириш ишига замин тайёрлайди. Кириш қисмининг умумий вазифаси - шуғуланувчилар эътиборини фаоллаштириш, уларни машғулотлар мақсади ва мазмуни билан таништириш, шунга мос руҳий шароитни яратиш. Тайёрлов қисмда соғломлаштириш гим-настикасининг 25-30 такрорлашдан иборат 25-30 машқларидан фойдаланилади. Асосий қисмда респиратор касалликлар профилак-тикаси учун соғломлаштирувчи югуриш (2-5 км), спорт ва ҳаракатли ўйинлар куч-қувватини оширувчи машқлар билан уйғунлашиб кетади. Яқунловчи қисмда ҳаво - қуёш ванналарида чиниқиш, сув муолажалари ўтказилади. Талабаларга тўғри овқат-ланиш тавсия этилади.

Кириш (тайёрлов) қисм. Секин суръатда 8-12 минут югуриш. Чайирлик, чакқонлик эътиборни яхшилашга йўналтирилган машқлар - қўлларни зарб билан силкитиш, сакраш, ўтириб-юриш машқларни хуштак чалиб, команда бериб бажариш, айланиб сакраш, эгилиш ва х.з. Ҳаммаси бўлиб 20 дан кам бўлмаган (20-30 такрорлашдан иборат) турли машқлар. Асосий қисмда жуфт-жуфт бўлиб оғирлиги 2-4 кг бўлган коптоқлар билан машқлар бажарилади: коптокни икки қўллаб бошдан ошириб, пастдан кўкракдан итариб улоқтириш ва х.з; 3 киши, 4 киши бўлиб: 2 та-3 та коптокни бир вақтнинг ўзида улоқтириш - узлуксиз 20-30 улоқтриш серияси. Ҳаммаси бўлиб 10 тадан кам бўлмаган машқлар. Юқори елка айланаси, қўллар учун машқлар. Ётган ҳолда ерга тиралиб қўлларни букиш ва ёзиш (икки қўл панжаларини устма-уст қўйиб, қўллар елкадан кенгроқ ва муштларда, бармоқларда) – 4 марта (ҳар бири 10-12 такрорлашдан иборат). Тортилиш 6-8 марта. Баскетбол ёки волейбол. Чайирликни оширувчи машқлар.

Тренажер залларида бир неча гимнастик снарядларни бирлаштирган «Здоровье» универсал тренажеридан фойдаланилди. Булар: гимнастик

девор, тўсин, юқори ва қуйи испандерлар. Бу тренажерда қўл, оёқ, тана учун турли машқларни бажариш мумкин.

Блокли қурилмалардан ва штангалар, тошлар, гантеллар, қорин пресси мушаклари, оёқларни букиб-ёзиш учун махсус қурилмаларидан фойдаланилади.

Атлетизм турли спорт ўйинлари, якка курашлар билан биргаликда олиб борилди ва бу дарснинг ижобий эмоционнал-лигини оширишга ёрдам берди.

Дарслар мазмуни комплекс характерга эга бўлиб, нафас олиш, Юрак-томир тизими, қон айланиши ва кучнинг ривож-ланишига ёрдам берди, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний гўзаллик ва уйғунликка эришишга ижобий таъсир кўрсатди.

Шуни қайд этиш лозимки, жисмоний машқларнинг соғлом-лаштирувчи таъсири талаба кучи, чидамлилиги кўрсаткичларининг ўсиши билан чегараланиб қолмайди, балки улар тананинг барча органлари ишини ҳам яхшилади. Фақат мушаклар эмас, балки юрак, ўпка, қон томирлари, суяклар ва, ниҳоят, характерларимизни бошқариб турган мия ҳам машқ қилади. Соғломлаштириш қийматига эга илмий асосланган воси-талар йўқлиги сабабли валеология тарбия жараёнида соғломлаш-тириш жисмоний машқларига етарли эътибор берилмаяпти, ўқиш босқич-лари юқориланган сайин талабаларнинг жисмоний ривож-ланиши жисмоний ва функционал тайёргарлиги ёмонлашиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари

Ўқитиш соғломлаштиришнинг муваффақияти, унинг мақсад-лари ва мазмунини, шунингдек, ушбу мақсадларга эришиш воситалари яъни, ўқитиш усулларини тўғри белгилаб олишга боғлиқ. Ўқитиш усуллари деганда ўқитиш соғломлаштиришнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминловчи ўқитувчи ва талаба ўртасидаги муайян тартибли, мақсадли муносабатлар тизими тушунилади.

Экспериментал тадқиқотлар натижасида талабалар валео-логик

тарбиясининг самарали усуллари (ўйин, мусобақа, қатъий регламентлаштирилган машқлар ва сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари) аниқланган.

Ўйин усули: Ҳаракат фаолиятини ҳаракатли, спорт миллий ўйинлар шаклида ташкил этиш усули жисмоний тарбия жараёнида кенг қўлланилган бўлиб бошқа усуллар олдида қатор афзалликларга эга. Бу усулнинг моҳияти шундаки, ҳаракат фаолияти ўйиннинг мазмунини, шартлари ва қоидалари асосида ташкил этилади. Ўйин усулининг характерли хусусиятлари:

а) шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолияти юқори руҳий кўтаринкилик фонида олиб борилади;

б) ўйин жараёнида шуғулланувчилар ўртасида, мураккаб муносабатлар вужудга келади.

Бу хусусиятлар талабаларнинг ҳаракат фаолиятига қизиқишини орттиради, улар бир хил характердаги машқларни бажариш вақтида вужудга келадиган руҳий толиқишдан халос этади; ўзлаштирилган ҳаракатларни такомиллаштиришга ва улардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашга ёрдам беради.

Мусобақа усули: Машқларни мусобақа шаклида ташкиллаштириш усули. Мусобақанинг тарбия усули сифатидаги моҳияти шундаки, у талабаларда дўстона, соғлом рақобат, кучлиларга тенглашишга интилиш руҳини тарбиялайди. Айниқса рейтинг тизими бунга ёрдам беради. Мусобақа усули жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишни ривожлантиради.

Қатъий регламенташтирилган машқлар усули: Машқларни қатъий регламентлаштириш жисмоний соғлом-лаштириш машғулотларида эксперимент ўтказиш жараёнининг асосий услубий йўналишидир. Шу йўналишдаги усулларни қўллаш жисмоний ривожланиш, гавда тузилишига ижобий таъсир этувчи куч имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради: югуриш, юриш орқали юрак-қон тизими ишини яхшилади.

Сўз орқали таъсир кўрсатиш усули: Сўз орқали таъсир кўрсатиш усуллари ўз вазифасига кўра қуйидаги шартли гуруҳларга бўлинади:

1. Кўрсатиб тушунтириб бериш усуллари;
2. Команда, кўрсатма, буйруқ бериш усуллари;
3. Таҳлил этиш, маслаҳат бериш, оғзаки баҳо бериш усуллари.

Сўз орқали таъсир кўрсатишнинг яна бир усули - ишонтириш ҳақида алоҳида тўхталиб ўтмоқчимиз. Ишонтириш, тушунтириш-лар, маслаҳатлар, асосли тавсиялар воситасида амалга оширилади. Ишонтириш жараёни мураккаб бўлиб фан, амалиёт маълумотларига суянади. Ишончнинг шаклланишига жисмоний машқларнинг соғлаштирувчи самараси ҳақидаги турли-туман, кўп қиррали янги омиллар таъсир кўрсатади. Ишонтириш санъати ёшларнинг индивидуал хусусиятларини билиш билан чамбарчас боғлиқ.

3.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари саломатликни яхшилашнинг самарали воситаси сифатида

Қуёш радиацияси, ҳаво ва сув муҳитларининг хусусиятлари талабанинг саломатлигини мустаҳкамлаш, чиниқиш ва иш қобилия-тини ошириш воситалари сифатида хизмат қилади.

Валеологик тарбия жараёнида табиий тадқиқотлар доирасида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан икки йўналишда фойдаланилди:

1. Жисмоний тарбия машғулотларида қўшимча шароит сифатида (машғулотларнинг очик ҳавода ўтказилиши) фойдаланиш, бунда муҳитнинг табиий омиллари жисмоний машқлар таъсирини тўлдиради, кучайтиради ва фаоллаштиради;

2. Соғломлаштирувчи сузиш бўйича машғулотларни очик сув ҳавзаси (бассейн)да ташкил этиш, бунда табиий омиллар чиниқ-тириш ва соғломлаштиришнинг нисбатан мустақил воситалари сифатида дозалаштирилади.

Соғломлаштирувчи сузиш апрель ва октябрь ойларида ўтка-зилади. Ўзбекистон Республикаси Гидрометеорология маркази маъ-лумотларига кўра бу йилнинг соғломлаштирувчи сузиш учун энг қулай вақтидир.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник фак-торлар валеологик тарбия воситалари сифатида талабалар саломат-лигини яхшилаш ва ўқув фаолияти самарасини оширишга ёрдам бери.

Хулосага кўра табиий омиллар муҳитдаги чиниқтириш жисмоний машқлари организмнинг ташқи муҳит таъсирларига чидамлилигини оширади. Очик ҳавода амалий машғулотлар стадионда 1.09. дан 30.11. гача ва 1.03. дан 1.06.гача ҳаво ҳарорати +10 дан +28 гача бўлган шароитда ўтказилади. Шунини кайд этиш муҳимки, ҳаво ҳарорати +27 дан ошганда талабалар жисмоний машқларни гоҳ офтобда, гоҳ салқинда бажарадилар. Очик ҳавода ўтказилган тадқиқотлар даво-мида турли усуллардан фойдаланилди. Булар: катъий регламент-лаштирилган машқлар, ўйин ва мусобақа усули, сўз ва кўргазма орқали таъсир кўрсатиш ва ҳ.з. Турли усуллар қўлланилган ком-бинацияларни синаб кўриш натижасида ўйин ва мусобақа усули-нинг самарали бирикмаси аниқланди. Беллашувлар жарёнида рақобатчилик омили (тўсинларда тортилиш, ерга тиралиб кўлларни букиш ва ёзиш), шунингдек уларни ташкил этиш ва ўтказиш шартлари (эришилган натижа учун рағбатлантириш) ўзгача руҳий кайфиятни яратади. Талаба рейтингини аниқлаш жисмоний машқлар таъсирини кучайтиради ва организмнинг функционал имкониятларини максимал даражада намоён этишга ёрдам беради. Тадқиқотларнинг юқорида келтирилган натижаларининг кўрсати-шича беллашувлар шароитида жисмоний тайёрлик мусобақа бўлма-ган бошқа усуллар шароитидагига нисбатан анча олдинга сил-жийди.

Ўйинга нисбатан мусобақа пайтида руҳий ҳолат кучлироқ намоён бўлади. Очик ҳаво шароитида қўлланилган ўйин ва мусобақа усул-лари ва табиат кучлари ўқув фаолияти билан боғлиқ руҳий зўриқиш ва аудитория, ётоқхона, уй шароитида кўп вақт ўтириш натижасида ҳосил бўлган

димикшишни бартараф этишга ёрдам беради. Чиникиш рухий чарчоқни енгади. Талабалар ўртасида шамоллаш касаллик-лари камайди, бу эса давоматнинг яхшиланишига сабаб бўлди.

Педагогик тадқиқотлар жараёнида жисмоний машқлар таъсирини белгиловчи омиллар аниқланди.

1. Ўқитувчи ва талабаларнинг шахсий хусусиятлари муҳим омил ҳисобланади. Ўқитиш икки ёқлама жараёндир. Жисмоний машқлар таъсири ўргатаётган ва ўрганаётган шахсларнинг ахлоқий сифатлари, билим даражаси, маҳорати, жисмоний ривожланиши, қизиқиши ва фаоллигига боғлиқдир.

2. Илмий омиллар талаба томондан валеологик тарбия қонуниятларини ўрганиш чораларини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик томонлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, улардан педагогик масалаларни ечишда шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. Методологик усуллар жисмоний машқларга қўйиладиган талаблар гуруҳини ўз ичига олади. Ўқитиш самараси танланган танланган машқларнинг талаба имкониятларига қанчалик мос келишига боғлиқдир. Индивидуализациялаштирилган ўқитиш жис-моний машқларни шахсий хусусиятларга мос танлаш, демакдир. Бу эса ўқувчидан тиббий, психологик, педагогик билимларни талаб этади. Талабаларнинг шахсий хусусиятларини билиш «педагог-талаба - педагог» педагогик ҳамкорлигининг базаси ҳисобланади. Айти пайтда талабалар шахсий хусусиятларини аниқлаш жисмоний машғулотлар таъсирини фаоллаштиради. Жисмоний етилиш жараёнини индивидуаллаштириш машғу-лотларни дифференциалаш, уларни ўтиш йўллари, жисмоний юк-лама меъёрлари ва уларни бошқариш йўллари, машғулот турлари ва педагогик таъсир усуллари билан ифодаланади.

3.3. Бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўрагатиш

Оммавий жисмоний тарбия машғулотларини ривожланти-ришнинг асосий мақсади саломатликни мустаҳкамлашдир.

Турли мамлакатларда соғломлаштириш ишлари қандай йўлга қўйилгани билан танишиб чиқамиз.

Чет эл мактабларида жисмоний тарбия машғулотларига бо-лалик йиллариданоқ барқарор, энг муҳими онгли қизиқиш уйғотиш бўйича бир қатор усуллар муваффақият билан тадбиқ этиб келинмоқда. Кўп ҳолларда жисмоний тарбия дарсларининг якуний ўқув мақсади айнан шундай белгиланади. Ушбу мақсадга эришишнинг асосий усули ҳаракат фаоллигига қизиқишни тарбиялашдир.

Турли мамлакатларда жисмоний тарбия масалалари бўйича назарий машғулотлар турлича номланади, аммо уларнинг барчаси ягона соғломлаштириш йўналишига эга. АҚШ ва Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш”; Австралияда “Бўш вақтдан тўғри фой-даланишга ўргатиш”; Финландияда “Соғлом ҳаёт тарзи кўникма-ларини шакллантириш”.

Японияда “Соғлом ҳаёт тарзига ўргатиш” болалар боғчасининг катта гуруҳиданоқ бошланади.

Австралия соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва фаол дам олиш масалалари бўйича кенгаш мутахассислари, бўш вақтдан тўғри фойдаланишга ўргатишни фаолиятларининг муҳим соҳалари-дан бири ҳисоблашади. Кенгаш юқорида қайд этилган предметни таълимнинг мажбурий дастурига киритиш бўйича фаол иш олиб бормоқда.

Ўз навбатида, Калифорния соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия фаол дам олиш ва рақслар масалалари бўйича ассоциацияси томониндан саломатлик бўлимини яратиш бўйича қарор қабул қилинган. Ушбу асосцаия вазифаларига Калифорния штатининг барча умумий таълим мактабларида саломатлик мактаб дастур-ларини киритиш киради. Бу дастурлар ўсиб келаётган авлодда саломатлиени асраш ва мустаҳкамлаш

борасида қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради. Машғулотларни болалар боғчасидан тортиб умумий таълим мактабларининг 12 синфигача ўтказиш режалаштирилган. Шунини қайд этиш лозимки, ҳозирда АҚШ нинг кўпгина штатларида бундай дастурлар алла-қачон тадбиқ этилган. Уларнинг самарадорлиги ва мақсадга мувофиқлиги амалиётда исботини топди. Болалар, ўқувчи ва талаба ёшлар учун очик ҳавода жисмоний машқлар бажариш уларнинг жисмоний ва ақлий камолотига ёрдам берувчи муҳим омил эканлиги барчага маълум.

Ҳаракатли, миллий ва спорт ўйинлари нафақат дам олиш воситаси, балки улар жисмоний, шунингдек ақлий ривожланиши-нинг ва муҳим бетакрор воситасидир.

Турли-туман ҳаракатли машғулотлар турли аъзолар, айниқ-са, ўпка фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу мақсадга эри-шишнинг энг табиий воситаси бу югуришдир. Чунки югурганда энг кўп мушаклар ҳаракатга келади. Айни пайтда тез югириш терининг буғлантириш фаолиятини кучайтиради, натижада углекислоталар ва тери чиқиндилари танадан тезроқ чиқиб кетади ва бу эса саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Ҳаракатли машғулотлар овқат ҳазм бўлиши ва уйқуга ҳам яхши таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва очик ҳавода кўпроқ бўлиши модда алмашувини тезлаштиради: ишлатилган моддалар-нинг ажралиб чиқиши овқат қабул қилиш эҳтиёжини пайдо қилади.

Жисмоний машқларнинг инсоннинг руҳий ва жисмоний ҳолатига таъсирини ҳам қайд этиш муҳим. Ҳаракат фаоллиги ҳордик чиқариш ва бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида инсонда осойишта ва ёқимлим кайфият уйғотади, инсон ўзидан, атрофдаги-лардан, турмушдан қониқиш ҳиссини туяди. Бундай руҳий осойиш-талиқ жисмоний ҳолатга ижобий таъсир кўрсатади.

Шу сабабли ёшларни бўш вақтдан рационал фойдаланишга ўргатиш жуда муҳимдир.

Кросс ва эстафеталар

Кросс бу табиий шароитда турли баландликлар, пастликлар ва бошқа тўсиқлардан ошиб югиришдир. Кросс ёшларни тез ҳаракатланиш, мўлжални тўғри олиш, табиий тўсиқларни енгиш, ўз кучини тўғри баҳолаш ва сарфлаш кўникмаларини тарбиялайди.

Эстафеталар гуруҳли мусобақа бўлиб, жисмоний машқлар-нинг турли кўринишлари (ютиш, югуриш, сузиш, ва гимнастика, спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган спорт турлари.) бўйича ўтказилиши мумкин. У жисмоний машқларнинг бир кўри-ниши ёки бир неча кўринишлари комбинацияси бўйича ташкил этилиши ҳам мумкин.

Эстафеталар бир жинс вакилларида иборат гуруҳлар ёки йигит ва қизлардин иборат командалар ўртасида ўтказилади.

Эстафеталар юқори эмоцианаллик билан ажралиб туради, иштирокчилар катта жисмоний ва рухий зўриқиш оладилар. Шунинг учун эстафеталарга маълум жисмоний тайёргарликка эга йигит ва қизлар жалб этилади.

Соғломлаштирувчи сузиш ва сув ўйинлари

Сузиш ва сув ўйинлари, қуйи ва ҳаво чиниқишлари билан комплекс мусобақалар асаб, нафас олиш, юрак томир, хазм қилиш тизимлари функцияси ва тузилишида, шунингдек ҳаракат аппарати, қон таркибида ижобий ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Чўмилиш ва сузиш вақтида сув ва ташқи факторларнинг мун-тазам таъсири организмда барқарор кўникиш реакцияларини ишлаб чиқаради бу марказий асаб тизимида, у орқали бутун аъзолар ва тизимлар функцияларига ижобий таъсир кўрсатади. Гидроаэробика жисмоний машқларни сувда бажаришдир.

Спорт ўйинлари

Кичик майдонда кичрайтирилган дарвозалар билан, оз сонли ўйинчилар билан (2x2, 3x3) битта ёки иккита гол билан футбол ўйнаш. Кўп гол урган команда ғолиб ҳисобланиди.

Ип тортиб оз сонли иштирокчилар (2x2, 3x3) билан волейбол ёки

бадминтон ўйнаш. Ҳар бир йўқотилган тўп учун рақиб гуруҳга очко берилади. Ўйин 8 та тўп йўқотишгача ўйналади.

Жисмоний машқларнинг турли кўринишлари бўйича мусобақалар

Дарахт шоҳида ким кўп тортилади: бошланғич ҳолат ётишдан бир минут давомида гавдасини кўтариш; ётган ҳолда кўлларни букиб ёзиш; тош кўтариш.

Миллий ва ҳаракатли ўйинлар

Дам олиш вақтида “Оқ тол”, “Оқ суяк”, “Оқ теракми, кўк терак”, каби ўйинларни ўйнаш тавсия этилади.

Дам олиш куни туристик саёҳат

Дам олиш куни туристик саёҳат қилиш жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган тикланиш (реакрацион) шакилларидан биридир. Унинг асосий вазифаси ўқув, меҳнат фаолиятдан чарчаш хиссини бартараф етиш, иш қобилиятини тиклаш.

Туристтик саёҳатда мушаклар насоси фаол ҳаракат қилади, натижада вена қони ва лимфатик суюқлик тез юришади ва уларнинг озиқланиши, модда алмашуви фаоллашади.

Ҳаракат регламентлаштини шундай тузиш керакки, йўлнинг катта қисмини дам олиш жойигача юриб ўтиш керак, ҳаракатни қоронғу тушишидан бир соат олдин, тунда ухлаш учун жой тайёрлаш учун тўхтатиш лозим. Туристтик саёҳат вомологик тарбиянинг кенг тарқалган шаклидир.

Туристтик саёҳат талабаларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи таъсир кўрсатади, чидамлилигини оширади, кучига куч қўшади, ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятига яққол тикловчи таъсир кўрсатади.

ХУЛОСА

Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш муҳим ва устивор масаладир, чунки жамиятимиз ўз олдига қуйган олийжаноб мақсад-келажаги буюк давлат барпо этиш вазифаси шуни тақозо этади.

Шунинг учун жисмоний-соғломлаштириш ва оммавий спорт ҳаракатини ривожлантиришга ва уни самарали бошқаришга алоҳида эътибор берилиб, мазкур жараён Ватан равнақи, юрт тинчлиги ва халқ фаровонлиги методологик талаблари асосида амалга оширилмоқда.

Қисқа давр ичида амалга оширилган ишлар орқали олинган натижалар асосида қуйдаги хулосалар қилинди. Ёш авлодни жисмоний, ақлий ва маънавий салоҳиятини ривожлантириш ва уларнинг жамият миқёсида самарали бошқарувини таъминлашга қаратилган “жисмоний-интеллектуал ресурслар” ЖИР категориясини биринчи маротаба асосланиб илмий иборага киритилди.

ЖИР-ни комиллик даражасига етказиш ва яратилган тизим орқали самарали бошқариш ҳамда таъминлашга йўналтирилган илғор механизм ва воситалари ишлаб чиқилиб амалиётга жорий қилинди.

Мазкур тизим оммавий спорт ҳаракатини устиворлик асосида ривожлантиришга туртки бўлиб, профессионал спорт-нинг етакчи аҳамияти ҳамда истеъдодларни етиштириб мамлакат нуфузини янада оширишга асос бўлмоқда. Инсоннинг баркамоллик даражасини белгиловчи сифат ва миқдор жиҳатдан “жисмоний-интеллектуал ресурс” тушунчаси жорий этилиб, жисмоний-интеллектуал ресурсларни уйғун ривожлантиришда спортнинг имкониятлари беқиёслиги кўрса-тилди.

Жисмоний-интеллектуал ресурсларнинг ҳам миқдорий, ҳам сифат жиҳатдан баркамоллаштирилиш хусусиятига эгалиги, уларни қайтадан янада сифатли қилиб шакллантириш мужассамдир.

Баркамоллик мустаҳкам уч таянчга эга бўлган мустаҳкам конуссимон қурилмага ўхшаб, жисмоний соғломлик, интеллект ва маънавият таянчига тўлақонли ресурс сифатида шакллан-гандагина камолга етади.

Инсон вужудига уйғунлашган жисмоний, ақлий ва маънавий ресурсларгина бунёдкор манбайи сифатида намоён бўла олиши белгиланди. Мамлакат ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг асосини белгиловчи жисмоний-интеллектуал ресурсларни мақсадли ёндашув асосида самарали бошқаришнинг тамойиллари умумуслугбий талаблардан келиб чиққан ҳолда белгиланиб, уларга услубий ёндошув принциплари ишлаб чиқилди ҳамда амалиётга жорий этилди.

ЖИРни самарали бошқаришни баҳолаш услубияти юзасидан қатор таклифлар ишлаб чиқилди. Оммавий спортни ривожлантиришда асосий натижалар билан бир қаторда, қўшимча иқтисодий самарани тахминлашга қаратилган бошқа-рувни янгича баҳолаш усули таклиф қилинди. Ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг сифат жиҳатидан янги босқичида жисмоний-интеллектуал ресурслар ривожини ҳудудий молия-лаштириш жараёнини самарали бошқаришга қаратилган услубий ёндашув ва уни аниқлаш услубияти ишлаб чиқилди.

Мамлакатимизда оммавий спорт ҳаракатини шаклланти-риш ва уни самарали бошқаришнинг йўналишлари ва тамойиллари белгиланиб амалиётга жорий этилди. Оммавий спорт ҳаракатини самарали бошқаришнинг механизм ва мезонлари ишланиб жорий этилди.

Кадрлар тайёрлаш миллий моделига мос равишда ЖИР ривожини интеллектуал таъминлашга қаратилган «спорт турларини ривожлантириш илмий маркази»ни шаклланти-ришнинг механизмлари ва марказни бошқаришнинг ташкилий тузилмаси ишлаб чиқилди ҳамда амалиётга жорий этилди. Жисмоний-иқтисодий хавфсизлик тизимида жисмоний-интеллектуал ресурсларни бошқаришни такомиллаштириш, хусусан, миллий хавфсизлик тизимида жисмоний-интеллектуал ресурсларнинг ўрни асосланди, оммавий спорт ҳамда касбий-жисмоний тарбияни ривожлантиришда мақсадли бошқарувни амалга ошириш асосида меҳнатга лаёқатсизликни камайтириш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилмоқда.

Соғломлаштириш жисмоний тарбия инсонларни соғликларини мустаҳкамлашда ва тиклашда асосий воситаларидан бири ҳисобланади. Коллежларда мунтазам равишда тиббий кўрикдан ҳар чоракда ўтказиш, болалар саломатлигини текшириш ва турли жисмоний мағшулотлар ёрдамида касалликларни олдини олиш соғлиқни мустаҳкамлаш имконини беради.

Ўқувчилар билан соғлом ҳаёт тарзи тўғрисида маърузалар ташкил қилиш ва унга мутахассисларни тақлиф қилиб учрашувлар ўтказиш. Ҳар бир коллежда соғломлаштириш кунини ташкил қилиш ва ўтказиш коллеж маъмуриятига юклатилсин.

Коллежлардаги соғлиғи зайифлашган ўқувчилар билан соғломлаштириш жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш зарур.

6. Коллежда "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестларини топширишга ўқувчиларни тайёрлаш ва меъёрларини қабул қилиш ва уни соғлом турмуш тарзини асосий меъёри деб ҳисоблаш керак.

7. "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестини мусобақа шаклида тантаналий очилиши билан ўтказиш керак.

Коллежда ўқувчиларнинг жисмоний тарбияни ташкил қилиш жараёнида уларнинг ўзига хос томонлари қизиқиш ва эҳтиёжлари, Республиканинг ўзига хос хусусиятларини тўла ҳисобга олиш. Ўқувчиларни жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзига ўргатиш масалаларини барча фан ўқитувчиларининг ўқув - тарбия режаларига киритиш. Ўқувчиларнинг умумий маданиятини такомиллаштириб коллеж ва оилада жисмоний тарбия спорт ва соғлом турмуш тарзи обрўсини баланд кўтариш.

АДАБИЁТЛАР.

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни. Т., 1992 ва унинг янги таҳрири 2000.
2. "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни. Т., 1992 ва унинг янги таҳрири 2000.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим турғисида»ги қонуни. 1997.
4. Ўзбекистон Республикаси президентининг "Соғлом авлод учун фармони" 1993,
5. Каримов И. А. «Ўзбекистон ўз истиклол ва тараққиёт йўли», Т., 1992.
6. Каримов И. А. «Ўзбекистон XXI асрга интиломда», 2000.
7. Атаев А. К, Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Т. Ибн Сино, 1990Й.
8. Алипов Д. А. "Физиология человека" Фис. 1985 г.
9. Каплан И. М., "Жисмоний тарбия саломатлик гарови", Т., Ибн Сино, 1991.
10. Мартоненко А. В, Валентин Ю. В. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи., М., "Медицина", 1998г.
11. Маткулова Е. М., Соғлом - турмуш тарзида жисмоний тарбиянинг аҳамияти Т., Ибн Сино 1991Й.
12. Т. И. Искандеров, Б. И. Исхаков. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность.
13. И. И. Брехман. Валеология - наука о здоровье. Ф и С., 1990.

2013-йил _____ «_____» даги кафедра мажлисининг

протокол № _____ қарори билан

Химояга рухсат берилди

Педагогика факультетининг декани:

доц. П.У.Серимбетов

Кафедра мудири:

т.и.к. Б.Ж.Мамбетов

Илимий рахбар:

доц. П.У.Серимбетов

Мавзуси: **«Касб-ҳунар коллеж талабаларида соғлом турмуш тарзини
ривожлантиришда жисмоний тарбиянинг роли»**

Давлат аттестация комиссиясининг қарори:

Битирувчи Кабулов Полатнинг ишига «_____» баҳоси қўйилсин

ДАК раиси:

В.Ю. Пахомов

ДАК аъзолари

Ж.Мамбетов

П.У.Серимбетов

А.К.Утепбергенов

Ю.И.Кулаков

Б.Ж.Мамбетов

«_____» _____ 2013-йил