ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МАЛАКАЛИ КАДРЛАР БЎЛИБ ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ

Турсунов Кобил Хамракулович
Мактабгача ва Бошлангич таълимда жисмоний тарбия кафедраси укитувчиси
Жиззах Давлат педагогика институти
Жиззах, Ўзбекистон

Аннотация. ***Ушбу мақола олий таълим муассасалари талаба ёшларининг камол топишларида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ва аҳамиятини ўрганишга, шунингдек талаба ёшларнинг жисмоний маданият ва спортдаги мавжуд муаммолар ўрганилган.***

Калит сўзлар. ***Талаба ёшлар, жисмоний маданият, спорт, соғлом турмуш тарзи, соғлом авлад.***

Долзарблиги. Кадрлар таёрлаш миллий дастури мамлакатимиз иқтисодиёти ва кундалик ҳаётини барча жабхалари учун юқори малакали, рақобатбардош кадрлар таёрлаш таълим, илм-фан, спорт, маданият, ишлаб чиқаришнинг самарали инновацион таъминлаш, ёш авлодни миллий ва умуминсоний қадирятлар асосида маънавий аҳлоқий ва баркамол жисмонан бақуват тарбиялаш, шунингдек, кадрлар таёрлаш борасида ўзаро манфаъатли халқаро ҳамкорликни ривожлантиришга қаратилган яхлит ўқув – илмий ишлаб чиқариш комплекси сифатида таълим тизимни босқичма-босқич такомиллаштириш вазифасини муваффақиятли ҳал этишга хизмат қилмоқда.

Жисмоний маданият институтлар умумий ва танланган касб маданиятини яратишда ҳозирги замон мутахассислари учун муҳим бўлиб, талабаларни инсонпарварлик, жисмонан соғлом, баркамол қилиб тарбиялашдиир. Шундай экан, жисмоний маданият, хамма мутахассислар учун мажбурий, шахсни ҳамма тамонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлайдиган, соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний руҳий холатини танланган амалий касбга тайёрлашдан иборат[1,2].

Соғлом авлод деганда негадир кўпчиликни хаёлига тезда тиббиёт келади. Лекин шуни билиш лозимкм, соғлом авлод фақат тиббиётга боғлиқ эмас. Тиббиёт носоғломларни даволайди. Саломатликни тан бақувватлиги, гўзаллигини эса, мунтазам жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини белгилайди. Соғлом авлод оила, боғча, мактаб, ўқув юртлари, маҳалла, тиббиёт, жисмоний тарбия ва спорт муассасаларининг яқин хамкорлигидаги фаолиятига боғлиқдир[3].

Тадқиқот мақсади. Бугунги кун талаба ёшларнинг малакали кадрлар бўлиб шаклланишида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ҳамда аҳамиятини илмий – назарий ўрганишдан иборат.

Тадқиқот методлари. илмий-услубий адабиётлар таҳлили, сўровнома орқали мавзу юзасидан ўрганишлар.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Маълумки ҳар бир мамлакатнинг куч–қудрати, миллий бойлиги энг аввало унинг фуқаролиги, айниқса ёшларнинг саломатлиги ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Шундай экан, мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш ва мустахкамлашда тиббий хизматнинг тўғри ва оқилона ташкил қилишни муҳим рол ўйнайди. Аммо мактаб ўқувчилари ва ўсмирларга кўрсатилаётган тиббий хизматнинг яқин пайтларгача бўлган шакли ва услуби саломатликни мустахкамлаш, касалликларни олдини олиш, уларни аниқлаш ва даволаш, шунингдек, ногиронликни олдини олиш каби мухофазавий тадбирларни самарали олиб боришни таъминламасди.

Кейинги йилллар давомида бу борадиги качиликларни бартараф қилиш чоралари кўриб келинмоқда. Энг асосий, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш юзасидан миллий дастур ишлаб чиқилди ва у хаётга кенг қўламда тарҳиб этилмоқда. Шунга қарамай, хозирги вақтинчалик иқтисодий қийинчиликлар даврида республикамизда мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирларнинг саломатлиги ташвишли холда эканлигини яна бир бор таъкидлаш лозим.

Олий ўқув юртларида юқори даражали спортчиларни тайёрлаш билан бирга кўпроқ оммовий спорт соғломлаштириш ишларига эътиборни қаратиш кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш оилавий мусобақаларни мунтазам ўтказиш, жисмоний тарбия дарсларининг мазмунли ва сифатли ўтказишини таъминлаш ёшларни соғлом ва баркамол инсон ҳамда илғор билимли мутахассислар бўлиб етишишига асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Дарсдан ташқари ташкил этилган спорт тўгаракларининг асосий мақсади жисмоний камолотга етиш хақидаги кўникмаланинг шаклланишига хизмат қилади. Спорт тўгаракларида қатнашган ёшлар хаётида зарур кўникмалар билан қуролланади, қийинчиликларни енгиб ўтиш фаоллик, довюраклик, қатъиятлик, интизомликни намоён этадилар.

Ёшларни ҳар тамонлама баркамол ва юксак фазилатли сифатида тарбиялашди жисмоний маданият ва спортнинг аҳамияти беқиёсдир. Чунки республикамиз таълим тизимида ўзбек миллий халқ ўйинларининг ва спорт тўгаракларининг ёшлар жисмоний, маънавий ривожлантириш воситаси эканлиги мустақилликка эришгандан бери олиб борилаётган ишлардан ҳам билсак бўлади.

Ёш авлодни саломатлигини мустахкамлаш мақсадида энг муҳим тадбирлардан яна бири жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишларини намунали ташкил этиш лозимдир. Бу борада тиббий гигеник ва жисмоний тарбия бўйича ўқув оммабоп адабиётларини чоп этиш ва спорт машғулотларини болаларнинг ёши ва саломатлигини гурухига қараб олиб бориш лозим шу бўйича нормативлар қабул қилинса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Спорт тўгараклари хаётда ёшларнинг тетик, эпчил, бақувват, мувозанатни хис этиш, ўзини қаршиликлардан ҳимоя қилиш, соғлиқни мустаҳкамлаш каби хислатларни шакллантиришда катта рол ўйнайди.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва мустахкамлаш. Шундай экан, инсон саломатлиги тиббий педагогик тадқиқотларнинг объкти бўлиши керак. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатликнинг таркибий элементлари эканлигини қайт этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуклигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш

Ёшларнинг дарсдан бўш вақтларида доимий равишда спорт билаш шуғулланишларини яратиш барча таълим ўқув юртларининг бош масаласи этиб белгиланиши айтилган.

Хулоса. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур, шу билан бирга спорт ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзида, баркамол инсон бўлиб етишишига қонунбузарлик ва ҳар хил иллатлардан холос этишда асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Ёш авлодни саломатлигини мустахкамлашни истар эканмиз, асосий диққат–эътибор, харакат, куч-ғайрат вақтни кўпроқ касалликларни даволашга эмас, балки уни олдини олишимиз лозимдир. Шунинг учун ҳам биз белгаланган тадбирларда энг аввало соғлом турмуш тарзини кенг тарғибот қилиш зарур. Буларни хаммаси ўсиб келаётган келажагимиз ёш авлод ўртасидаги касалликларни камайтириш, уларни соғломлаштириш, хар тамонлама етук баркамол инсонлар қилиб тарбиялашимизга мўлжалланган тадбирлар бўлиб, мустақил республикамизнинг янада қудратли ва маънан бой бўлишига мухим хисса қўшади.

Адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”.
2. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун (2015 йил 4 сентябрь).
3. “Соғлом турмуш тарзи асослари” Арзиқулов Р.У. Тошкент 2015й