

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ - ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ ТИЗИМИ

Файзиев Яхши Зиёевич,
доцент, Бухоро давлат педагогика институти жисмоний маданият
назарияси кафедраси мудири в.в.б.

Зиёев Дилшод Яхши ўғли,
Бухоро тиббиёт институти Тиббий профилактика йуналиши 4
босқич талабаси

Шералиева Зулайхо Али кизи
Бухоро давлат педагогика институти Жисмоний маданият
факультети 2 курс магистри

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзини ташкил этишдаги самарали таъсири баён қилинган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, инсон саломатлиги, ўқувчи, мактаб, жисмоний тарбия, спорт.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш” қарорида ёшларни жисмонан чиништириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шараоитлар яратишга йўналтирилган ишларни умумтаълим мактабларида ташкил этиш борасида қатор топшириқлар берилган.

Ҳозирги тиббиёт оламида ҳам жисмоний машқларни фақат соғлом кишиларгина эмас, ҳатто дардман, кекса кишилар ва ногиронлар ҳам ўз ҳолатларига қараб бажаришни инкор этмайди.

Бу мулоҳазаларни баён этишдан мақсад шуки, барча ёшдаги кишиларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, бемор ёки ногиронларнинг соғлигини сақлашга ва жисмоний тарбия илмининг асосий мазмунларини аҳоли ўртасида чуқур сингдириш масалаларига эътиборни янада кучайтириш лозим. Бу йўлда фақат шифокор ва жисмоний тарбия мутахассисларигина эмас, ҳар бир ижодкор, зиёлилар ҳам ташаббус кўрсатишлари лозим.

Жисмоний тарбия. жисмоний маданият ва жисмоний тарбия воситалари ҳамда уларнинг тарбиявий жиҳатлари ҳақида ўй-фикрлар юритилса, озиқ-овқатларнинг турлари, уларни истеъмол қилиш меъёрлари, вақти ва дам олиш, хордиқ чиқариш, уйку каби эҳтиёжий томонларни ҳам аниқ билиш муҳим аҳамиятга эгадир.

А.Авлонийнинг таъкидлашича, соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм маърифатга эга бўлмоқ учун ҳам баданни тарбия қилмоқ зарур, дейди. Кимки соғлом баданга эга бўлса, унинг иши камчиликсиз, фикрлаши яхши, жисмоний ва рухий тетик, меҳнати унумли бўлади. Демак, инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний камолоти тарихимизнинг ҳамма босқичларида улуғланган ва қадрланган. Жисмоний тарбия биринчи навбатда саломатликни мустаҳкамлайди, иш қобилиятини оширади,

умрни ўзайтиради, қадди қоматни тетик қилади, куч қувват беради, дейишимиз мумкин. Шундай экан, ёшларни жисмоний бақувват қилиб тарбиялаш - бу битта ота-она, мактабнинг иши эмас, балки умумдавлат муаммоси саналади, буни ҳал қилиш учун комплекс ёндошилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Жисмоний тарбия таълимининг мазмуни- жисмоний камолот, жисмоний ҳолат диагностикаси, жисмоний тарбия маданияти, спорт ишлари, жисмоний маълумот ишларида ифодаланади. Педагогикада жисмоний камолот деганда, инсондаги жисмоний маданиятнинг ўсиши борасидаги маълумотлар, яъни оддийдан мураккабликкача томон бўладиган инсондаги жисмоний ва руҳий ўзгаришларни вужудга келтирадиган машқ ва машғулотлар кетма-кетлигининг шаклланишини тушунамиз.

Жисмоний етуклик деганда - баданнинг ташқи кўринишидаги гармонияўзаллик шакли, жисмоний сифатлар - чаққонлик, эгилувчанлик, кучлилик, тезкорликнинг юқори даражадаги камолотига эришиш йўлини тушунамиз. Жисмоний маданият-жисмоний тарбиянинг таркибий қисми ва унинг мазмунига қуйидагилар киради:

1. Инсон абзоларининг тузилиши ва уларнинг функционал камолоти.
2. Шуғуланувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш.
3. Гигиена қоидаларига одатланиш.
4. Шуғуланувчининг ҳар томонлама маҳоратини ошириш.
5. Бўлажак ишчи-хизматчиларнинг жисмоний ва физиологик сифатларини шакллантириш.
6. Шуғуланувчиларда жисмоний ва ёш хусусиятлари учун шароит яратиш.
7. Шуғуланувчида ирода, чидамлилик, қатъият, интизом, дўстлик ҳиссини камол топтириш.
8. Шахсий жисмоний қобилиятларини тарбиялаш.

Жисмоний тарбия ва спорт ишлари мутахасислик кафедралари, клублар, гуруҳлар, мусобақаларда намоён бўлади.

Жисмоний тарбия дарсларининг мазмунида “жисмоний тайёргарлик”ни ўстириш ва “Жисмоний жазо” деган тушунчалар ҳам қўланилиши ўрганилади.

Жисмоний тайёргарлик ақлий тайёргарликдан фарқли ўлароқ, инсондан жисмоний куч, машқлар ва машқлар кетма-кетлигини доимий олиб борилишини ҳафта давомида, хатто кун давомида ўз вақтида олиб борилишини талаб қилади.

Жисмоний таъсир - бу инсон баданига бирор бир буюм билан ёки инсонлар томонидан таъсир кўрсатиш.

Барқарор турмуш тарзи маданиятини соғлом асосга қуриш феномени антик даврдан то шу кунгача турли мазмундаги илмий-назарий таърифлари ва талқинларига эга. Соғлом турмуш тарзи ўзининг муносиб жиҳатлари билан баркамол авлод тарбиясини амалга оширишда етакчи воситаларидан бири сифатида хизмат қилмоқда.

Жамиятимиз абзосининг саломатлиги, узоқ умр кўриши, унинг жисми абзоларининг юқори ишчанликда фаолият кўрсатиши организмнинг жисмонан чиниққанлигига боғлиқ. Жисмонан чиниққанлик даражаси жамият абзоси ўзи учун динамик стереотипга

айлантирган соғломлаштириш тренировкалари жараёни билан боғлиқ ва бу муаммо мустақиллик йилларида ўзининг муҳимлиги билан давлатимиз раҳбарияти ва ҳукуватимиз сиёсатида устивор йўналиш бўлиб қолаверади.

Ривожланган мамлакатлардаги касал бўлмаган, соғлигини бир маромда узоқ ушлаш олган касб эгасига ишлаб чиқариш корхонаси кўшимча моддий рағбатлантиришлар қилиши ҳақидаги матбуот, радио, телевиденияларнинг ахборотлари биз “боқимандалар”да бошқачароқ тушунчаларни юзага келтирган. Чунки юқори малакали ишчи, касб эгасини вақтинча меҳнат фаолиятини тўхтатишидан иш берувчи маҳсулот сифатини бузилишидан юзага келадиган молиявий зиён кўриши уни қониктирмаган. Чунки касалланган юқори малакали ишчини нисбатан малакасизроғи билан алмаштиришга тўғри келган. Шунга кўра саломатлигини узоқ вақт бир маромда ушлаш рағбатлантирилган. Бундай натижага эришиш ривожланган мамлакатлардаги СТТ жисмоний маданият таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларини ҳар бир индивид учун одатга айланиш даражасига бориб етганлигидир.

Биз кўл урган мавзу айнан шу муаммо – инсон организмни узоқ умри давомида эгаллик қилиши лозим бўлган саломатлигини бир маромда, касалликларга йўлиқмай, ташқи муҳитнинг зарарли, нохуш оқибатларига қарши тура олиши, унинг жисман иммунитетини оширишнинг восита ва методларини ўз ичига олган “Соғломлаштириш тренировкаларининг назарий асослари” билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия ва спорт тренировкаси тушунчасини “Спорт тренировкаси воситалари”, “Ҳайвонлар тренировкаси воситалари”, “Ўт ўчирувчилар тренировкаси”, “Космонавтлар тренировкаси воситалари”, “Цирк артистлари тренировкаси воситаси” ва бошқалар тарзидаги тренировкалар деб таъриф ва тавсифларни адабиётларда кўп учратмадик. Улардан фойдаланишнинг мазмуни, ташкиллаштириш шакллари, воситаларидан фойдаланиш методикаси, принциплари билан бир-бирларидан фарқланади ҳамда уларнинг мақсади ва вазифаларининг йўналиши ҳам бошқача.

Адабиёт материалларининг таҳлили орқали “Соғломлаштириш тренировкалари”да фойдаланиладиган воситаларни ўрганиш муҳим масала ҳисобланади. Тренировка машғулотларидаги машқ қилиш воситаларининг шакллари, мазмуни, ташкиллаштириш услубиёти, шунингдек, уларнинг умумий қоида ва қонуниятларига оид ҳамда машғулотларнинг структураси ва назарий билимлари ҳозирги кунгача тизимга солинмаган. Ундан ҳар ким ўзича илмий асоссиз фойдаланади. Оқибати кўп ўтмай шуғулланишни фойдасиз деган хулоса билан машқ қилишни тўхтатади.

Соғломлаштириш тренировкаларига оид илмий-назарий маълумотларнинг доимий тўпланиб бориши, соҳага оида маънавий малакалар ва кўникмалар захирасининг ортиши уларни тўплаш, умумлаштиришни тақозо этади. Бу ўз навбатида спорт машғулотлари жараёни воситаларининг турли хиллари ва шакллари шуғулланувчининг ёши ҳамда организмнинг функционал тайёргарлигига қараб туркумлашни тақозо этади. Соғломлаштириш тренировкаларида фойдаланиладиган воситалар, соғлом турмуш тарзи ўзининг назарий

асослари ва услубиятларига мукамал эга бўлмасада, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти (СТТЖМ) соҳиблари ўзларининг назарий билимлари ва амалий малакалари билан муаммонинг назарий асослари ва воситаларини бойитишга хисса қўшмоқдалар.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти соҳиблари, назариётчилар, тренерлар, мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар, ўзларининг соғломлаштириш машқларидан фойдаланишдаги бой тажрибасига эга бўлган хавасмандлар билимлари билан соғломлаштириш тренировкаларида фойдаланиладиган воситалар назарий асосларининг шаклланиши ва бойишига баракали таъсир кўрсатмоқдалар. Бу тадқиқот предметнинг “скелети”ни тиббиёт, биология, педагогика (унинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти фани), педагогика, ижтимоий (социология) фанларининг таълимотлари орқали юзага келишига сабаб бўлган. Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизими бу билан яна янги бир звено – жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш звеноси билан бойитди.

Адабиётлар

ББ Маъмуров. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Bahodir Mamurov, Abdukhakim Mamanazarov, Kobiljon Abdullaev, Ismoil Davronov, Nurzod Davronov, Kosimjon Kobiljonov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

Bozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes // Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.