

МАВЗУ: Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг тутган ўрни.

*Сам ИСИ Жисмоний маданият кафедраси.
Ўқитувчиси Коссе Рулен Бекирович.*

Аннотация

Маколада:Талаба-ёшлар ўртасида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ва спорт турини ривожлантириш, соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан шўғурланиш орқали улар ўртасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини ортириш жисмоний машқлар орқали спортнинг, барча турлари билан мунтазам равишда шуғуланиб юксак натижаларга эришишдан иборатдир.

Аннотация

В статье описывается мысли о оздоровлении и подготовки, значении физической культуры и спорта на здоровье человека теоретические знания и познания. Развития у студентов и молодежи физической культуры спорта в том числе. Некоторые пути и мысли по решению задач, и проблем.

Annotation

The article illustrates minds about knowledge and experience needing in social protection. Helping to population and improving extension in sphere of service and tourism. Some ways and thoughts for decision tasks and problems.

Keyword: Theoretic knowledge about tourism, thought, social protection, problems and decision, developing, scan knowledge.

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, знания, мысли, познания проблема и решение, развитие, анализ знаний.*

Калит сўзлар: *Жисмоний маданият ва спорт, соғломлаштириш, чидамлик, эгилувчанлик, ўзига ишонч, жисмонан бақувват, тетик соғломлаштирувчи машқлар.*

Хозирги кунда мамлакатимиз Олий ўқув муассасаларида ҳамма замонвий жихозлар билан жихозланган спорт иншоатлари қурилди ва фойдаланишга топширилди. Ўқув муассасалардиги талаба-ёшлар ўртасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқлари ҳамда жисмоний ва маънавий жихатдан замон талаблари асосида шакилланган талаба-ёшлар шуғуланмоқдалар. Халқимизнинг соғломлаштиришга оид кўплаб нақллари яратилган. “Тани соғлиқ туман бойлик” деган нақилга амал қилган ҳолда айтиш жоизки, энг тўғри йўл-бу талаба-ёшларни соғломлаштирувчи спорт

машқларига йўналтиришдир. Бу машқларни ижодий ҳал этишда талаба-ёшларнинг шахсий гигиена қойдаларга тўла-тўқис риоя қилиш, талаба-ёшларни соғлигини тиклаш, уларнинг умрини узайтириш учун узликсиз ва мунтазам равишда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғуланиб боришлари талаб этилади. Мустақилликнинг илк йиллариданоқ республикамизда соғлом авлод тарбияси энг асосий вазифа белгиланди ва баркамол авлодни тарбиялаш масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Республикамизда “Соғлом авлод учун” ордени ва “Соғлом авлод учун халқаро жамғармаси” тузулгани бунинг яққол исботидир. Талаба-ёшларнинг соғлигини мустаҳкамлаш учун, бундай ҳаракатни чуқур ва ҳар тамонлама идрок этган. Мамлакатимиз президенти юртимизда соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашни давлат сиёсатининг энг муҳим ва утувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига ҳос миллий тизим яратиш чора-тадбирларни ишлаб чиқди. Ана шу мақсадда Соғлом авлод учун халқаро хайрия жамғармаси ташкил этилди, оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола, соғлом насил учун кураш йўлида салмоқли қадамлар қўйildi. Талаба-ёшларни ҳам соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ҳам ақлий жихатдан етук ва комил этиб тарбиялаш доимо икки тарбиявий йўналишни уйғун ҳолда олиб бориш ва унинг самарадорлигини таъминлаш ҳисобланади. Шу муносабат билан аждотларимиз ўз миллийлигини, маънавий бойлигини сқлаб қолмасдан, эзгулик, тараққиёт, маърифат, мустақиллик сари интилганлар. Одатда кўпчилик спорт деганда инсонинг фақат жисмоний камолатини, унинг куч қувватга тўлиб, соғлом ва баркамол бўлиб юришини тшунада. Талаба-ёшлар ўртасида шуғуланувчиларнинг жисмигина эмас, фикру-хаёли ҳам янгиланади, спортга ҳос олий жаноблик фазилатлар шакилланиб, беҳуда ташвишлардан ҳолос бўлади, фақат яхши ва эзгу ниятларни, ва ишларни ўйлайди. Юртимизда жисмоний тарбия ва спорт риважига катта этибор берилаётганлигининг асосий сабаби нафақат жисмоний, балки маънавий жихатдан ҳам баркамол авлодни вояга етказиш зарурати билан изоҳланади. Биз биламизки спорт ҳалқнинг, милатнинг, ғурурини, юксалтиради маънавий куч-қудрат бахш этади, бутун жамиятни ана шу ғурур туйғуси орқали бирлаштиради. Энг муҳимини айтганда, жисмоний тарбия талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини асосларидан бири сифатида ёшларнинг ўз имконият ва солохиятини, иқтидорини ҳархил бўлмағир ишларга эмас, балки эл юртни обрўйини оширишга, ўз жисмоний ва маънавий камолотини ошириш йўлида сарфлашга сафарбар этиши керак.

Талаба-ёшлар доимий равишда соғломлаштирувчи жимоний тарбия билан шуғуланадиган қисмининг жисми ҳам, рўҳи ҳам тетик бўлади, унинг бутун вужуди уйғун равишда камол топади. Талаба-ёшларнинг соғломлаштирувчи спорт билан шуғуланган қисмининг ўй-хаёли фақат ўз истедотини намоён этиш, турли соғломлаштирувчи мусобақаларида ғалаба қозониш истаги билан яшайди. Хозирги шараитда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия мамлакатимиз ривожланишининг энг муҳим қисимларидан бири бўлиб, талаба-ёшларнинг ахлоқий ва маънавий қиёфасини вужудга келтиришда, уларнинг ҳар томонлама етук инсон бўлишлари, меҳнат фаолдиятига ҳамда ўз юртининг химоячиси бўлишга тайёрлайди ва ўз тасирини кўрсатади.

Бу борада олдимизда турган вазифалардан бири, талаба-ёшларнинг бўш вақтларини соғломлаштирувчи машқлар уюштириш орқали самарали ташкил қилиш, уларни соғломлаштирувчи спорт тўғралақларига жалб қилиш, соғломлаштирувчи спорт билан шуғуллантириш орқали меҳнат унимдорлигини оширишга эришилади. Талаба-ёшларда соғломлаштирувчи соғлом турмуш тарзини таркиб топтириш учун қўйидагиларга риоя қилиш керак деб ўйлаймиз.

-Аввалам бор оилада ота-она шахсий намуна бўлиш керак.

-Эрталабки соғломлаштирувчи бадан тарбияни бажариш зарур.

-Соғлом лаштирувчи спорт машқлари билан шуғуланиш шарт.

-Олий таълим муассасалари ўртасида бўлиб ўтадиган спорт тадбирларида иштирок этиш.

-Вилоятимиз миқёсида бўлиб ўтайдиган спорт мусобақаларида қатнашиш.

-Талаба-ёшлар ўртасида соғламлаштирувчи жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини ошириш.

Талаба-ёшларни соғломлаштиручи спортга фақат юқори натижага эришиш учун эмас, балки соғлом бўлиш, оиласини, ватанини дунёга танитиш сифатида қарашлари лозим.

Хулоса қилиб айтганимизда юқоридаги келтирилган фикрлар амалда қўлланилса, ҳукуматимиз томонидан кўзда тутилган соғлом ва баркамо авлод давлат дастурини амалга оширган, талаба-ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаб, ўқув тарбия жараёнини самарадорлигини оширишга эришган бўламиз.