

**Мавзу: Спорт – миллат шон-
шавкати. Мамлакатимизда
спортга қаратилаётган
эътибор.**

10 - маънавият соати

**МАЪРУЗАЧИ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ
ЎҚИТУВЧИСИ КАРИМОВ А.А.**

Спорт –миллатнинг, бутун
халқнинг сиёсати. Хеч
кимдан кам бўлмаган
авлодни вояга етказиш
мақсадида бошлаган ҳайрли
ишимиз ўз мевасини беради.

И .А. Каримов



Тадқиқотларга кўра, XIX асрнинг иккинчи ярми ва XX аср бошларида маърифатпарвар аждодларимиз яратган педагогик асарларнинг аксариятида болани жисмоний жиҳатдан соғлом этиб тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилган.

Жумладан, бу борада Абдурауф Фитратнинг ижтимоий тарбия негизида жисмоний тарбияни ташкил этиш, шахсни саломат ва бақувват этиб тарбиялаш масалаларига оид қарашлари диққатга моликдир. Унинг «Раҳбари нажот» асарининг «Бола тарбияси» номли бобида шундай дейилади: «Бадан тарбиясига қадим замонлардан бошлаб катта аҳамият берилган. Инсоннинг бутун аъзоси саломат ва қувватга эга бўлмаса, унда инсон узоқ яшамайди. Агар инсоннинг танасидаги аъзоларидан бирига халал тегса, у киши ишдан қўлини тортиб, бошқаларнинг муҳтожигга айланади».

Ҳамма ҳам соғлом, тетик ва бақувват бўлишга, ўз ёшлиги, хусни ҳамда ишчанлик қобилиятини сақлашга ҳаракат қилади.

Бунга эришишнинг асосий омилларидан бири жисмоний ҳаракат саналади.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, айни вақтда, мамлакатимизда жисмоний жиҳатдан етук, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислоҳотлар босқичма-босқич амалга ошириб келинмоқда. Чунончи, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорида бу йўналишда амалга оширилиши кўзда тутилган муҳим вазифалар ўз ифодасини топган.



Жамиятимздаги жадал ривожланиш ва тараққиёт халқимиз хаётидаги тинчлик ва тўқинлик қалбидаги меҳнат севарлик ва шижоат мустақил давлатимизнинг тобора юксалиб бораётганидан далолатдир шу жумладан спорт соҳасидаги олиб борилаётган тўғри тизимли сиёсат Бугунги кунга тўла жавоб бера олади. Маҳаллий халқимизнинг ўзига хос шарқона урф-одатлари, удумлари ва ананалари бор. Бизда айниқса қурилажак оила ва улар ўртасида соғлом авлодларнинг дунёга келиши оиланинг барқарор ва мустахкам бўлиши, уларнинг жамият ва қариндош – уриғлари орасидаги тарбиявий муносабатларга жиддий етибор билан ёндашиб келинади. Шунингдек миллий кадриятлар, шарқона урф одатлар соғлом турмиш тарзи хамиша эъзозланади .

Соғлом турмуш тарзи дастлаб оилада шакилланади, соғлом турмуш тарзини ёлга қўйишда жисмоний тарбиянинг ўрни алоҳида аҳамиятга эга. Шу жумладан, соғлом авлодни тарбиялаш мақсадида спорт соҳасида катта етибор берилмоқда. Бу борада спорт соҳасида олиб борилаётган ишлар самараси сифатида биз шуни аниқ кўришимиз мумкин юртимиз келажаги бўлган ёшларнинг онгидаги маънавий бўшлиғини ёдғоялардан химоялашда самарали натижаларга еришилмоқда. Юртбошимиз ташаббуслари билан спортни ривожлантиришда таълим тизимининг босқичлари билан бевосита ва билвосита боғлиқликда олиб борилаётган сиёсати юртимиз келажаги бўлмиш ўсмир егит қизлар саломатлигини алоҳида назоратини кучайтириш ёлида соғлом турмуш тарзини шакиллантириш уларни спорт тўғаракларга жалб қилиш мақсадида бўш вақтини мазмунли ўтказиш чора тадбирлари жорий қилиниб бугинги кунда юртимизда жорий қилинган спорт турларидан ўтказилиб бориладиган уч босқичли спорт байрами ўқувчи талаба ёшларни шижоатли ватанпарвар руҳида тарбияланмоқда.

Мисол қилиб умумий ўрта таълим мактаби ёшлари ўртасида “Умид ниҳоллари” ўрта махсус касб хунар коллежлар талаба ёшлар ўртасида “Баркамол авлод” ва олий таълим ёналишида тахсил олаётган талаба ёшлар ўртасида “Универсиада” беллашувларини алоҳида такидлаш лозим бу босқичдан саралаб олинган ёшлар бутун жаҳон универсиадаларида ва ёзги олимпиада ўйинларида шохсупани юқорисдан жой эгаллаб совриндор бўлиб юртимиз бйроғини юқори чўққиларда хилпиратмоқда. Бу хам бир юртимизда жорий қилинган уч босқичли спорт турлари анъанавий байрами натижасидир. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга қаратилаётган эътибор барпо этилаётган жаҳон андозалари талабига мос келадиган спорт саройлар, футбол майдонлари ва замонавий ускуналар бунини яққол исботидир.

ИСТАК БЎЛСА КИФОЯ

Албатта, барчанинг ҳам юқори малакали спортчи бўлиши, мусобақаларда қатнашиб, мукофотлар олиши шарт эмас. Лекин, инсон мунтазам равишда ўз имкониятидан келиб чиқиб спорт билан шуғулланиши, жисмоний чиниқиши кони фойда. Ёки ҳар куни бажариш имкони бўлган 15-20 дақиқалик эрталабки бадантарбия машғулотлари, 40-60 дақиқа давомида очиқ ҳавода пиёда юриш, тунги уйқу олдидан 20-30 дақиқалик сайр қилиш ҳам, албатта, бундай истаklar рўёбига киради. Замонавий тиббиёт инсоннинг жисмоний меҳнатга бўлган кам ҳаракати туфайли унинг саломатлик даражасининг пасайиши, ички аъзолар фаолиятининг бузилиши, ишлаш қобилиятининг паст кўрсаткичи ва талаб даражасида бўлмаган жисмоний ривожланиш каби ҳолатларнинг мавжудлигини кўрсатмоқда. Зеро, қадимги файласуфларнинг, кишини ҳушсизлантирувчи ва соғлигига шикаст етказувчи нарса узоқ вақт жисмоний ҳаракат қилмасликдир, деган фикрлари боиси ҳам шунда. Буюк ҳаким Абу Али ибн Синонинг: «Бадантарбия - соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир», деган ўгити ҳар бир инсоннинг ҳаётий шиорига айланса, киши ҳеч қачон касалликка чалинмайди.



Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўсиб келаётган авлодни баркамол бўлиб вояга етиши, шу билан бирга, уларнинг бўш вақтдан унумли фойдаланишига имкон беради. Инсон организми ташқи муҳит билан уйғун, бир бутун ҳолда ривожланади. Ушбу уйғунлик, шунингдек, барча аъзолар фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Доимий, узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлигига яхши таъсир этади: модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озиқ моддаларни яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалар организмни тезроқ тарқ этади. Ерталабки бадантарбия машғулотлари билан барча ёшдаги кишилар шуғулланиши мумкин. Машғулотлар узлуксиз, доимий равишда бажарилгандагина ижобий натижа беради. Узоқ муддатли танаффус эса олдинги машғулотлар таъсирининг пасайишига олиб келиши мумкин. Демак, ўз организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлиқни мустаҳкамлаш асосида узоқ умр кўришни истаган ҳар бир киши доимо жисмоний тарбия билан шуғулланиши, шунингдек, кундалик фаолиятини муайян тартиб асосида олиб бориши зарур.

Аслини олганда, ҳаракат учун энергия зарур, энергия эса озиқ-овқат маҳсулотлари ёғ ва углеводларни қайта ишлаш йўли билан олинади. Ҳаракат нафас, қон томирлари, овқат ҳазм қилиш, қон ишлаб чиқариш тизимларини такомиллаштиришга ёрдам беради.



волейбол



крикет

ТЕТИКЛИК ТАЛАБИ

Шу сабабли, фаол жисмоний ҳаракат қиладиган кишилар руҳи энгил, тетик, қувватга тўлган, дили равшан, кайфияти юқори ва барқарор бўлади. Жисмоний машқларни бажариш натижасида организмнинг ҳимоя тизими яхши ривожланади. Шу ўринда физиолог-олимлар томонидан 200 нафардан ортиқ киши иштирокида ўтказилган тадқиқот натижасини мисол сифатида келтириш мумкин. Жисмоний машқлар билан доимий равишда ва изчил шуғулланувчи кишиларнинг ҳис-туйғулари даражасини аниқлаш мақсадида ўтказилган мазкур тадқиқотнинг кўрсатишича, тажрибада иштирок этганларнинг 72 фоизи ўзини жуда бахтиёр деб ҳисоблайди. Бунинг сабаби сифатида улар айнан узлуксиз равишда жисмоний машқлар билан шуғулланишини қайд этади.

III- БОСҚИЧЛИ УЗЛИКСИЗ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ

- * УМИД НИХОЛЛАРИ**

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ЎРТАСИДА МУСОБАҚА

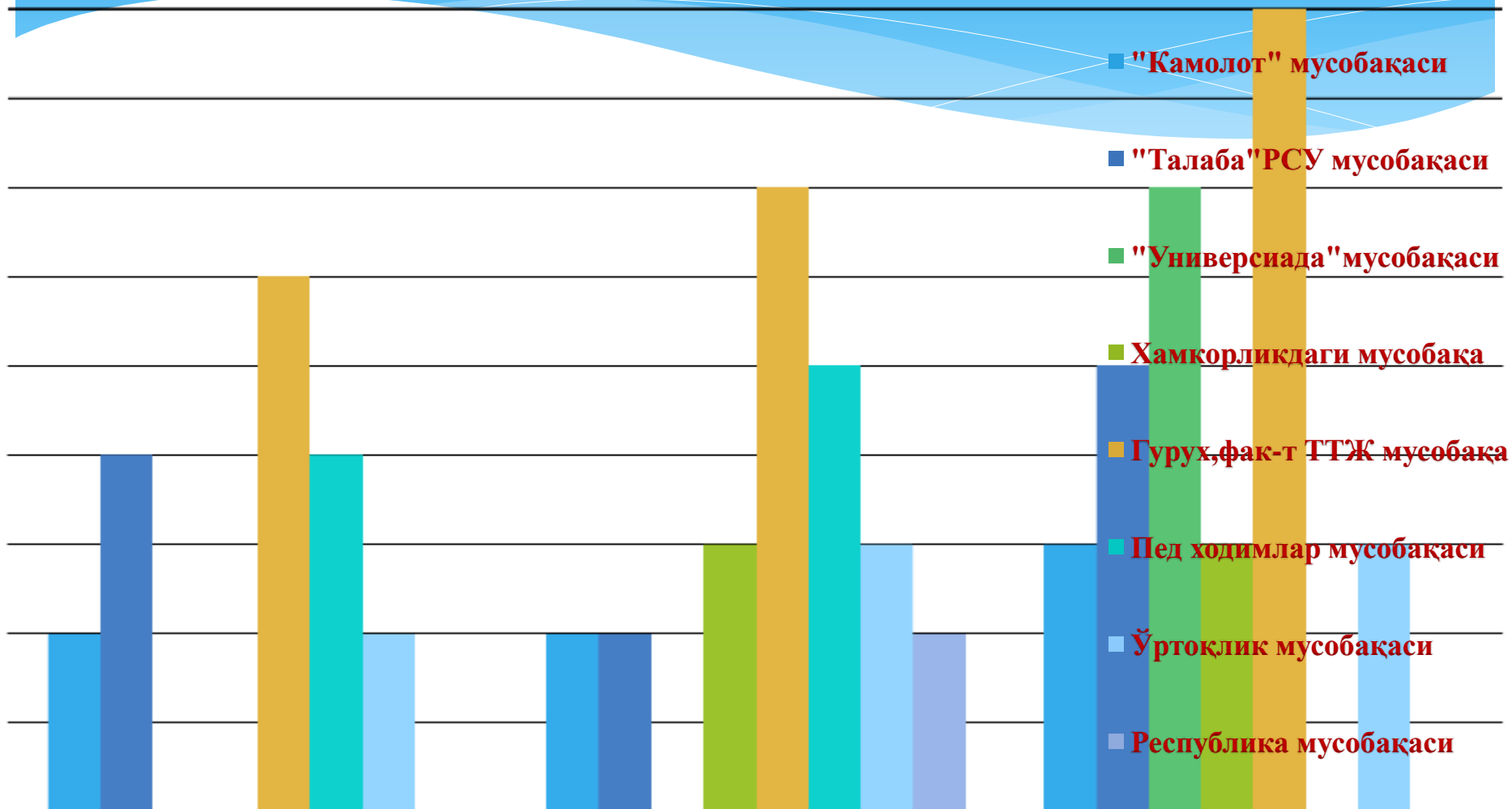
- * БАРКАМОЛ АВЛОД**

**КАСБ-ХУНАР ВА ЛИЦЕЙ ЎҚУВЧИЛАРИ ЎРТАСИДА
МУСОБАҚА**

- * УНИВЕРСИАДА**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИ ЎРТАСИДА
МУСОБАҚА**

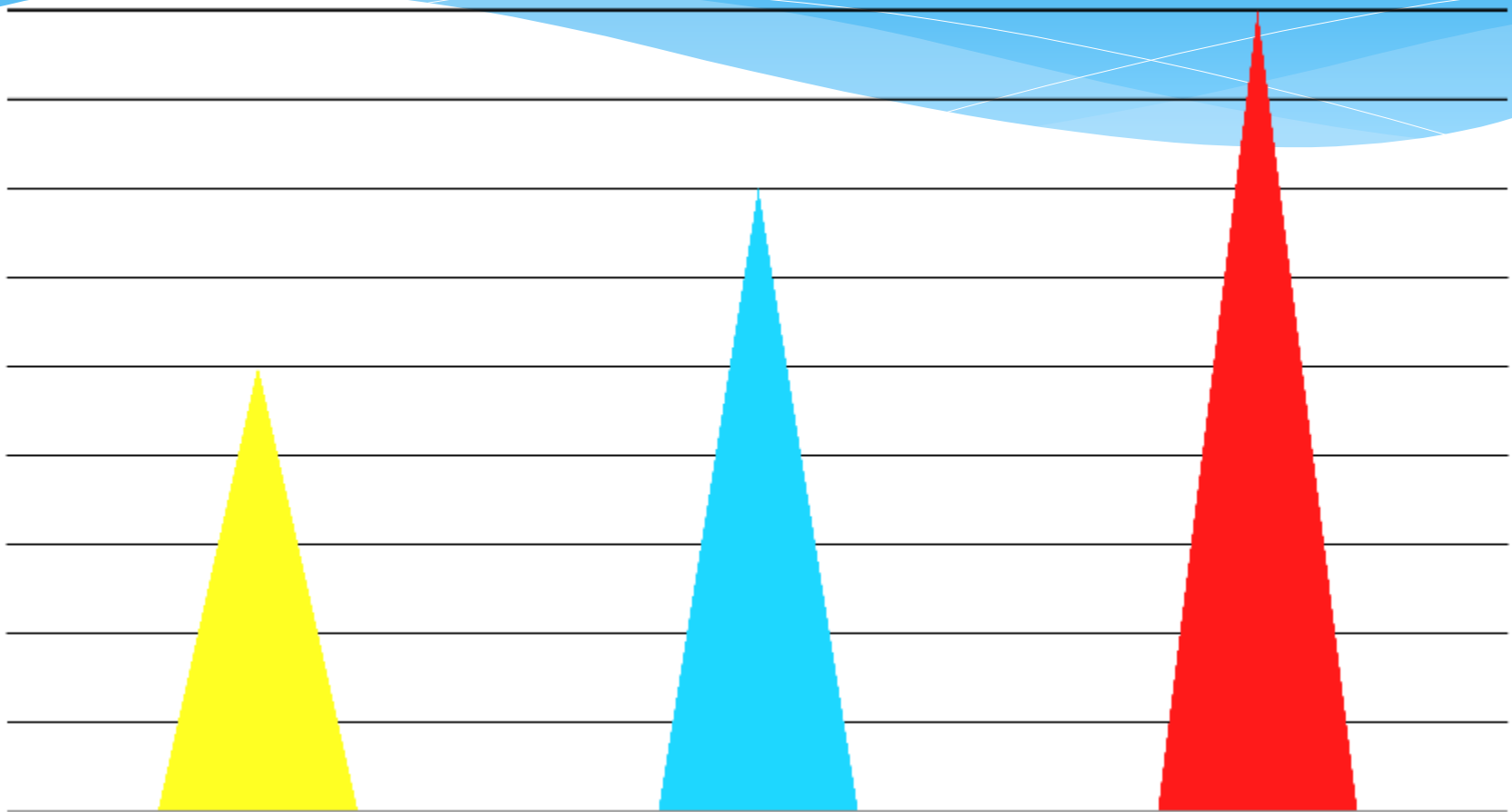
Семестр бўйича бўлиб ўтган спорт тадбирлари ва Академия терма жамоаси Республика ҳамда шаҳар мусобақаларида қатнашиш диаграммаси



Йил бўйича спорт секциялари

2014 йил	2015 йил	2016 йил
МИНИ ФУТБОЛ	МИНИ ФУТБОЛ	МИНИ ФУТБОЛ
БАСКЕТБОЛ	БАСКЕТБОЛ	БАСКЕТБОЛ
СТОЛ ТЕННИСИ	СТОЛ ТЕННИСИ	СТОЛ ТЕННИСИ
ШАХМАТ	ШАХМАТ	ШАХМАТ
КУРАШ	БАДМИНТОН	БАДМИНТОН
	ВОЛЕЙБОЛ	ВОЛЕЙБОЛ
	ФУТБОЛ	КУРАШ
		ФУТБОЛ
		ДЗЮ-ДО

Йил бўйича спорт секцияларини ўсиш диаграммаси



СПОРТ СЕКЦИЈАСИДА ҚАТНАШУВЧИ ТАЛАБАЛАР СОНИ.

№	Спорт турлари	2014-2015 ўқув йили		2015-2016 ўқув йили	
		ўғил	қиз	ўғил	қиз
1	Баскетбол	15	10	16	11
2	Мини футбол	12	-	13	-
3	Стол тенниси	9	7	10	6
4	Волейбол	16	11	16	12
5	Кураш	2	-	6	-
6	Дзю-до	3	-	5	-
7	Бадминтон	-	8	-	11
8	Футбол	25	-	22	11
9	Шахмат	8	7	10	6
	Жами	90	43	98	51

2014-2015 ўқув йилидаги совриндор талабалар



**“Талаба”РСУ
спорт мусобақаси
1-ўрин соҳиби
Академия мини
футбол жамоаси**



**“Талаба”РСУ
спорт мусобақаси
3-ўрин соҳиби
Академия баскетбол
жамоаси**



**“Талаба”РСУ
спорт мусобақаси
3-ўрин соҳиби
ОМХ талабаси
Саъдиева Феруза**



**Дзю-до бўйича
Ўзбекистон чемпионати
3-ўрин соҳиби Даволаш
факультети талабаси
Самаов Асилбек**

2015-2016 ўқув йилидаги совриндор талабалар



**“Талаба”РСУ спорт
мусобақаси
3-ўрин соҳиби Даволаш
факультети
талабаси Хайдаров
Жахонгир**

**“Талаба”РСУ спорт
мусобақаси
2-ўрин соҳиби Даволаш
факультети
талабаси Самадов Асилбек**

**“Универсиада-2016” спорт
мусобақалари 3-ўрин
соҳиби Академия футбол
терма жамоаси**

“Бутун жахон остепорозга қарши куни”га бағишланган спорт тадбири жараёни.

“Шифокор” спорт мажмуаси 20 октябрь 2015 йил



2015 йил 22-28 июнь кушлари Германия элчихонаси томонидап ташкил қилинган Тошкент шаҳри ОТМ талаба қизлари ўртасида футбол турнири.

Ўзбекистон футбол федерацияси



2014-2015 ЎҚУВ ЙИЛИДА ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИДА БЎЛИБ ЎТГАН МУСОБАҚАЛАРДАН ЛАВХАЛАР



2014-2015 ЎҚУВ ЙИЛИДА ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИДА БЎЛИБ ЎТГАН СПОРТ БАЙРАМЛАРИЛАН ЛАВХАЛАР



2014-2015 ЎҚУВ ЙИЛИДА ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ РЕСПУБЛИКА, ШАХАР МУСОБАҚАЛАРИДА ИШТИРОКИ



2014 йил 19 декабрь куни "Талаба" ЎСУ спорт мусобақаларида Тошкент тиббиёт академиясидан 4 нафар талаба қатнашини ўз ўрнига сазовор бўлишди

Тошкент шаҳридаги "Пулхон" спорт МДУ филиали



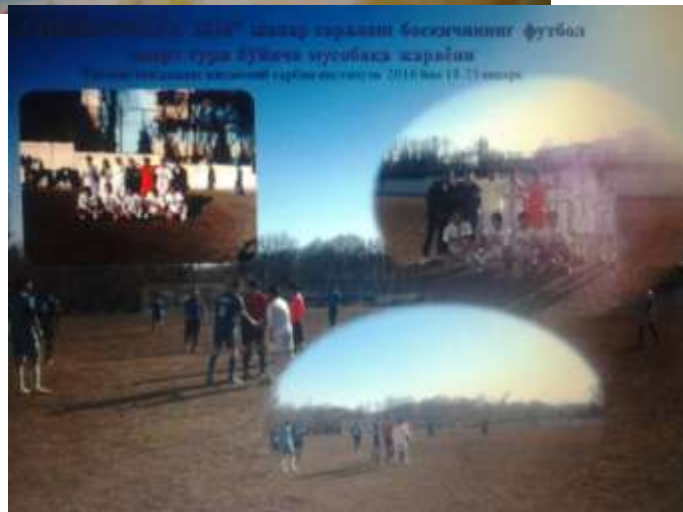
2014 йил 19 декабрь куни "Талаба" ЎСУ спорт мусобақаларида Тошкент тиббиёт академиясидан 4 нафар талаба қатнашини ўз ўрнига сазовор бўлишди



2015-2016 ЎҚУВ ЙИЛИДА ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИДА БЎЛИБ ЎТГАН МУСОБАҚАЛАРДАН ЛАВХАЛАР



“УНИВЕРСИДА” САРАЛАШ ШАХАР БОСКИЧИДА ТТА ТАЛАБАЛАРИНИ ИШТИРОКИ ЖАРАЁНИ СПОРТ МУСОБАҚАЛА



2015-2016 ЎҚУВ ЙИЛИДА ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ РЕСПУБЛИКА, ШАХАР МУСОБАҚАЛАРИДА ИШТИРОКИ



2015-2016 ЎҚУВ ЙИЛИДА ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИДА БЎЛИБ ЎТГАН СПОРТ БАЙРАМЛАРИДАН ЛАВҲАЛАР



Академия терма жамоа сафидаги иқтидорли талабалар совринлари



Спорт доимо
ҳамроҳингиз бўлсин!

