

YOSHLARNI JISMONIY CHINIQTIRISH , ULARNI SPORT SOHASIDA QOBILYATINI NAMOYON QILISHLARI UCHUN ZARUR SHAROITLAR YARATISH

Jo'rayeva Sitorabonu Jobir qizi
Jondor tuman 1-son kasb hunar maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola yoshlarni jismoniy chiniqtirish ularni sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratish shuningdek, jismoniy mashqlarning inson tanasiga ta'siri tahlil qilinadi va jismoniy rivojlanish zarurati haqida ma'lumot keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat; sog'liqni saqlash; sog'lom turmush tarzi; jismoniy mashqlar

Sog'lom avlod – sog'lom millat, sog'lom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Inson uchun eng katta boylik bu sog'lik hisoblanadi. Jismi va ruhi sog'lom bo'lgan odamgina tom ma'noda o'zini baxtli his eta oladi. Tanu joni og'rib turgan kishiga dunyoning boyligini taqdim etsangizda ta'timaydi, negaki, uning uchun eng katta baxt va boylik salomatligidir. Inson sog'lom bo'lsagina sog'lom fikrlaydi, go'zal orzular qiladi va unga intiladi.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoev tomonidan 2021 yil 24 oktabrdagi Prezident saylovida “Inson qadri uchun”, “Davlat – inson uchun” degan g'oyalarni ilgari surgan edi. Ularni hayotga tatbiq etish maqsadida, aholining fikr va takliflari asosida 2022-2026 yillarga mo'ljallangan taraqqiyot strategiyasi ishlab chiqildi va ushbu taraqqiyot strategiyasining 5 yo'nalishi aynan jamiyatda Ma'naviy taraqqiyotni ta'minlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish bo'lsa, 4 yo'nalishi Adolatli ijtimoiy siyosat yuritish va inson kapitalini rivojlantirish masalasi qo'yilgan. Bunda 67-68-maqсадlarida jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham alohida to'xtalib “Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 33 foizga etkazish, Olimpiya va Paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish” bo'yicha vazifalari ko'rsatib o'tilgan.

Zamonaviy dunyoda deyarli hech kim o'z hayotini jismoniy faoliyatsiz tasavvur qila olmaydi. Bu juda yoshlikdan boshlanadi va ko'p odamlar, agar ular sport bilan shug'ullanmasa ham, sportni tomosha qilishni yaxshi ko'radilar. Afsuski, ko'p odamlar ertalab oddiy kundalik mashqlar muhimligini tushunmaydilar. Yuqori texnologiyalar dunyosida odam aqliy mehnat bilan shug'ullanadi, umuman harakat qilmaydi va jismoniy faoliyatni unutadi. Juda oz sonli odamlar jismoniy faollik insonning psixologik holatiga ta'sir qilishini, shu bilan stress darajasini pasayishini

samaradorligini oshirishini va muhim masalalarga diqqatini jamlashga yordam berishini tushunishadi. Aksariyat odamlarning harakatsiz turmush tarzi insonning psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Jismoniy madaniyat odamlarning hayotida muhim o'rin tutishini odamlarga yetkazish kerak. Bugungi kunda bu dolzarb muammo. Maqsad: jismoniy tarbiya va sport orqali kasalliklarning oldini olish va sog'likni mustahkamlash yo'llarini ko'rib chiqish. Vazifalar: 1. Ushbu mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganish; 2. Jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta'sirini ko'rib chiqish; 3. Jismoniy madaniyatning inson hayotidagi rolini ochib berish. Ushbu asarning ilmiy yangiligi jismoniy madaniyatning odamlar hayotidagi o'rnini va mashqlar yordamida sog'likni qanday yaxshilash mumkinligini aniqlashda ifodalangan. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida hayratlanarli. Aynan u insonning ijtimoiy va biologik rivojlanishi o'rtasidagi tabiiy bog'lovchi hisoblanadi. Shubhasiz, aynan jismoniy madaniyat insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turi hisoblanadi. Sportning inson hayotidagi rolini tushunish uchun, masalan, qon tomir tizimi va yurak kasalliklari statistikasini ko'rib chiqishingiz mumkin. Bu iqtisodiyoti rivojlangan mamlakatlarda eng yuqori darajaga ko'tarilgan. Doimiy ish bilan shug'ullanadigan odamlar jismoniy faoliyatning tananing ishlashi uchun muhimligini tushunmaydilar. Sog'lik - bu insonda mavjud bo'lgan eng muhim narsa. Uni biron bir pulga sotib olish mumkin emas. Sog'likni mustahkamlashga yordam beradigan ko'plab usullar mavjud. Ushbu usullarning tizimi sog'lom turmush tarzi (HLS) deb nomlanadi. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi jismoniy faoliyatdan tashqari, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, chiniqish, yaxshi dam olish va yomon odatlarning yo'qligi hisoblanadi. Faqat jismoniy faol bo'lish etarli emas. Sog'lom turmush tarzining kamida bittasiga rioya qilmaslik inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, jismoniy faoliyatni tanlashda insonning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak, chunki yuklarni haddan tashqari suiste'mol qilish sog'likka ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ertalab uyg'onib, odam boshlang'ich jismoniy mashqlarni bajarishni unutmasligi kerak, chunki bu unga boshida jismoniy benuqsonligi sababli yaxshi jismoniy tayyorgarlikka erishishga imkon beradi. Ammo bu juda oddiy emas. Maqsadingizga erishish uchun ertalab bir nechta mashq bajarolmaysiz. Insonning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashqlar rejasini to'g'ri tuzish kerak. Siz zudlik bilan odamga og'ir yuklarni yuklamasligingiz kerak, bu sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ertalabki mashqlar uyqudan keyin ko'ngilni ko'tarishga yordam beradi, asab va yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi. Bunday kundalik ertalabki harakatni ishlab chiqarish orqali ham aqliy, ham jismoniy faollik oshadi va umuman tanasi zamonaviy hayotda tez-tez uchraydigan stresslarga tayyor bo'ladi. Bundan tashqari, o'qitilgan odamda muhim yuklarga ega bo'lgan yurak tez-tez qisqaradi va shu bilan birga ko'proq qon hosil qiladi, bu esa aql darajasi oshishiga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar paytida chuqurlashtirilgan nafas olish va mushaklarga ko'proq ozuqa moddalari yetkazib berish tufayli o'qitilgan tana ko'proq kislorod oladi va o'zlashtiradi. Muntazam jismoniy tarbiya chiroyli qiyofani yaratishga, jismoniy qiyofani yaxshilashga, harakatlarning ifodasini berishga va chiroyli holatga ega bo'lishga yordam beradi. Ko'pincha, sport bilan shug'ullanadigan odamlar o'zlariga ishonishadi, ular bunga kuchli irodaga ega bo'lishadi. Jismoniy faollik har qanday yoshda mutlaqo zarurdir. Bolalarni tarbiyalashda asosiy qism jismoniy madaniyatga beriladi. Bolalarda vosita yukining yetarli emasligi noxush oqibatlariga olib kelishi mumkin. Masalan, immunitetning pasayishi, sog'liq muammolari, past jismoniy va aqliy faoliyat kabi. Bu juda muhimdir, chunki zamonaviy dunyoda turli xil kasalliklarga chalingan bolalar soni tez sur'atlar bilan o'sib bormoqda. Qarilik davrida jismoniy tarbiya gipokinesiya tufayli vujudga keladigan turli xil buzilishlarni bartaraf etishga yordam beradi. Ya'ni, sog'lom turmush tarziga rioya qilmaydigan odamlar, ya'ni chekish va spirtli ichimliklar iste'mol qilish, ovqatlanish qoidalariga rioya qilmaslik, ularda erta qarish belgilari mavjud. Aynan jismoniy tarbiya inson umrini uzaytirishi mumkin. Sport kiyimlari aholining o'lim darajasi bilan bevosita bog'liqligi ilmiy jihatdan isbotlangan. O'rtacha jismoniy faollik - bu turli xil kasalliklardan va erta o'limdan himoya qilishdir. Mutlaqo har bir inson, keksalik boshlanganda, jismoniy shaklini ko'proq yo'qotishini tushunadi. Bu, asosan, organizmning umumiy resurslarining tugashi va uning yoshga bog'liq ravishda qayta tuzilishi tufayli vosita harakati darajasining pasayishi bilan bog'liq. Shunday qilib, biz jismoniy tarbiya keksalikda zarur va ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb aytishimiz mumkin, chunki bu yoshga bog'liq o'zgarishlarning zararli ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar organizmning atrof-muhitning salbiy omillariga chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi. Bu atmosfera bosimi va har xil harorat bo'lishi mumkinligi bilan bir qatorda, zahar yoki nurlanish ham bo'lishi mumkin. Buni o'qitilgan kalamushlarda tajriba o'tkazgan va jismoniy jihatdan faol bo'lmagan tadqiqotchilar aniqladilar.

Ko'pchilik uchun sport bu olijanob kasb, bu insonda nafaqat jismoniy qobiliyatni, balki xarakterning kuchli ekanligini ham namoyon etadi. Shu sababli, sport haqidagi iqtiboslar odamlarni yanada kuchli va dadil bo'lishga, to'siqlardan qo'rqmaslikka va siz ko'rishingiz kerak bo'lgan maqsadni ko'rishga undaydi.

Farzandlarimizga shu sababli biz jismoniy tarbiya va sportning inson umridagi ahamiyatini tushintirib quydagilarni o'rgatishimiz zarur:

Maqsadga erishishda qat'iylik;

Intilishlarida sportning o'rni;

Bola hayotda o'z o'rnini topishi uchun sportning ahamiyati;

Sog'lom turmush tarzining ahamiyati.

Ha, va kattalar uchun ham bunday darslar ortiqcha bo'lmaydi. Vaqti-vaqti bilan sport haqidagi maslaxatlarni olish foydali bo'ladi.

Bugun tezlik va o'ta shiddat bilan o'zgarib borayotgan dunyoda globallashuv jarayonlarining ijobiy tomonlari bilan bir qatorda uning salbiy oqibatlari ham afsuski hayotimizga kirib kelmoqda. Turli kasalliklar, xatarlardan hayotimizni asrash, ruhan sog'lom bo'lish uchun eng avvalo insonlar sport bilan shug'ullanishsa to'g'ri nafas olish jarayoni tiklanadi. Nafas olish inson organizmi uchun muhimdir, chuqur nafas olish esa modda almashinuvi jarayonini faol etakchisi hisoblanadi. Nafas olish oziq moddalarining yetakzilishiga yordam beradi hamda vujudimizga quvvat ishlab chiqilishiga ko'maklashadi. Buning uchun "Aerobeka" mashg'ulotlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday mashg'ulot turlariga suzish, tez yugurish, velosiped haydash va boshqa o'pkani faol ishlashi hamda tez-tez nafas olishga majburlovchi har qanday mashq turlari bilan doimiy shug'ullanish kerak. Ammo har qanday mashg'ulotni bajarishdan oldin avval mushaklarni qizitish kerak, bu esa mashg'ulotlardan bezib qolmaslik va mushaklar zo'riqishini olidini olgan bo'ladi. Maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish, ularni to'g'ri miqdorlash shug'ullanuvchilarning tabiiy, morfologik, funksional rivojlanishini uyg'unlashtiradi. Bu jarayonlarni tartibga tushirish organizm funksional imkoniyatlarining to'g'ri o'sishini ta'minlaydi. Darhaqiqat, A.Avloniy bobomiz ta'kidlaganidek sog'lom bola sog'lom va ahil oilaning mevasidir. Shuningdek, inson salomatligi uchun eng muhim vosita bu badan tarbiyasi – jismoniy sog'lomlikdir. Dono xalqimiz bejizga "Sog' tanda – sog'lom aql" – deya ta'kidlamagan. Bu ham isbot talab qilmaydigan haqiqat. Ulug' tabib, qomusiy olim Abu Ali Ibn Sino bobomiz: "O'z vaqtida me'yor bilan badantarbiya qilgan odamga dard yaqin yo'lamaydi. Badantarbiya bilan mashg'ul bo'linsa, hech qanday dori-darmonga zarurat qolmaydi, buning uchun muayyan tartibga rioya qilmoq shart. Badantarbiyani tark etgan odam aksari xarob bo'ladi, zero haraktsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi", – deb inson salomatligi uchun badantarbiyaning qanchalik muhimligini ko'rsatib o'tgan. Sport bilan shug'ullanadigan kishilar nafaqat jismonan, balki, ma'nan sog'lom, irodasi mustahkam, sog'lom fikrlaydigan insonlar sanalishadi. Sport insonning ruhiyatini ham sog'lom qiladi, hayotning har jabhasida faol va harakatchan bo'ladi. Qolaversa, sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlar tartib-intizomga, tozalikka odatlanadi, serharakatligi bois ovqat hazm qilish jarayoni ham unda yaxshi kechadi. Hayot sinovlariga dosh bera oladigan, ruhan kuchli qilib tarbiyalaydi. Shunday ekan har bir kishi o'z salomatligi haqida qayg'urishi, albatta sportning qaysidir turi bilan muntazam shug'allanishi, sportni o'zining hayotiga aylantirmog'i lozim. Ma'lumki, organizmning funksional zaxiralariga fiziologik, biokimyoviy, sport texnikasi va ruhiy zaxiralar kiradi. Fiziologik adaptatsiya davomida funksional tizimlarning faoliyati oshadi va shu bois fiziologik zaxiralar ham o'zgaradi.

Adaptatsiyaning biologik zaxiralari hujayra, to'qima, uzv, tizim va yaxlit organizm zaxiralari bo'linishi mumkin. Hujayra zaxiralari ish bajaradigan strukturalar soni bilan bog'liq organning kuchlanishida ular soni talab etilgan darajada ortadi. Yuqoriroq darajada tuzilgan organizmning turli organ va tizimlarining funktsional zaxiralari bajariladigan ish hajmining birligi uchun sarflanadigan quvvatning kamayishida, ish shiddati va samarasining ortishida namoyon bo'ladi.

Yaxlit organizmning adaptatsiyasi har xil murakkablikdagi harakat vazifalarining bajarilishini ta'minlaydigan yaxlit reaksiyalar ortishi va atrof muhitning ekstremal sharoitlarida organizmning adaptatsiya qilishida sodir bo'ladi.

Qisqacha qilib aytganda, organizmning adaptatsiyasi va uning zaxiralari, organ yoki funktsional sistemalar ishining tinch holatdagiga nisbatan ortish darajasidir. Sportchi organizmining funktsional zaxiralari yuqori quvvatdagi jismoniy ishlarni bajarish paytida u ekstremal (ekologik) sharoitlarga duch kelganda ancha to'liq namoyon bo'ladi. Masalan, sport mashqi bilan shug'ullanishda, musobaqada, yuqori haroratli sharoitda ishlashda, gipoksiyada va hokazo hollarda.

Xulosa

Jismoniy madaniyat inson hayotida, shuningdek, har qanday yoshdagi odamlarning sog'lig'ini mustahkamlashda ulkan rol o'ynaydi. Muntazam va o'rtacha jismoniy mashqlar tanamizning ishlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kam jismoniy faollik, albatta, sog'lig'ining yomonlashishiga, turli xil kasalliklarning rivojlanishiga va umr ko'rishning qisqarishiga olib keladi. Har kim buni tushunishi va jismoniy faolligini diqqat bilan kuzatishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая школа, 1985, 384 с.
2. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952, 136 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.
4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010 yil.
5. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
6. Usmonxo'jayev T.S., Meliyev X.A. va boshqalar. "500 harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: Bekinmashoq-Plyus. 2010 y.
7. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi vedio seliktori yig'ilishi.