



SOG‘LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINI QO‘LLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATI

Abdullayeva Asila Ulug‘bek qizi

Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

e-mail: asiladavlatova@gmail.com

Kalit so‘zlar: *Sog‘lomlashtirish, biologik, funksiya, texnologiya, profilaktika, optimallashtirish, texnika, vosita, rekreatsiya.*

Dolzarbli. Ma’lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog‘liq. Hozirgi vaqtda sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi. Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo‘lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog‘liq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig‘ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok). Sog‘lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma’lumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, o‘z his-tuyg‘ularini, ob’ektiv morfofunktsional ko‘rsatkichlar dinamikasini, ega bo‘lgan valeologik bilimlar bilan o‘zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to‘grilash orqali amalga oshiriladi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, butun umr davom etishi mumkin. Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shubhasiz, salomatlik insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o‘zini o‘zi anglashining asosidir. Mavzuga ko‘ra, sog‘lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta’minlashga qaratilgan. Sog‘lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiyaning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog‘lomlashtirish va jismoniy



madaniyat) sog'lomlashtirish funksiyalarini bajaradi. Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llash maqsadlari:

- Tananing funksional qobiliyatini oshirish;
- Kasalliklar profilaktikasi; - Vosita rejimini optimallashtirish;
- Faol dam olish tufayli charchoqni kamaytirish;
- JSST tavsiyalari asosida sog'lomlashtirish sinflarida optimal o'quv yuklarini individualizatsiya qilish;
- Yomon axloqlarga qarshi kurashda mashqdan foydalanish;
- Nogiron kishilarning faol jismoniy tarbiya va salomatlik sinflariga jalb qilinishi; etish;

Professional ahamiyatga ega bo'lgan ish faoliyatini rivojlantirish. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos xususiyati - yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmidir. "Salomatlik-farovonlikni oshirish texnologiyasi" orqali o'rganish bu sog'lom turmush tarziga ega bo'lgan jismoniy tarbiya va sportning mazmuni va ularni turli ijtimoiy va yosh va jinsdagi guruhlarning jismoniy holatini yaxshilash uchun ulardan foydalanish usullari. Sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir turi sifatida ularning maqsadi va vazifalari mavjud. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdan maqsad aholini yaxshilashdir.

Sog'lom turmush tarzi barqaror sog'lomlashtirish muammolari bilan bevosita bog'liq bo'lgan quyidagi funksiyalarni bajaradi: ta'lim, rekreatsion, ta'lim va rekreatsion funksiyalar. Sog'lomlashtirish texnologiyalarining tarkibiy qismlariga muvofiq, inson faoliyati natijasida va mavzu qiymatlari majmui sifatida insonning



faoliyat turi sifatida qaralishi mumkin. Sog'lomlashtirish texnologiyalari bir turdagi faoliyat sifatida qulay harakatlarni, shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bilan bog'liq faoliyatni tavsiflaydi. Shu bilan birga sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir xil faoliyat turi sifatida sog'lomlashtirish samaradorligini shakllantirish modeli belgilanadi. Harakatning muhim hajmini amalga oshirish natijasida gipokineziyani oldini olish va asosiy tana tizimlarining zahira imkoniyatlarini kengaytirish, birinchi navbatda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishdan iboratdir. Ta'sir va kasalliklarga umumiy o'ziga xos bo'lmagan qarshiligini oshirishdir. Sog'lom turmush tarzini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha bilimlar tizimi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy mashqlar uchun sog'lomlashtirish imkoniyatlari to'g'risida ma'lumot;

- jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash faoliyati va sog'lom turmush tarzini uslubiy jihatdan qo'llab quvvatlash;

- jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash uchun zarur moddiy-texnika vositalari; sinflarda qiziqish va qiziqishlarni shakllantirishga yondashuvlar va rekreatsion jismoniy madaniyatning asosiy qadriyatlari fondini shakllantiradi.

Jismoniy ish - inson faoliyatining bir xil, ayniqsa, bu skelet mushaklarni qay darajada aniqlash va fiziologik harajatlar asosan amalga aks ettiradi. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar natijasi quyidagicha: Salomatlikini yuqori darajasiga doimiy erishish, hayotni maksimal samaralarini kengaytirish;

- tananing asosiy hayotiy vazifalari va tizimlarini takomillashtirish;

- atrof-muhitni ko'plab zararli oqibatlariga organizmning qarshiligini oshirish; psixofizik holatini yaxshilash; jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish; amaliy mashg'ulotlardan savarali foydalanish;

- faol dam olishni taminlash; tananing tuzilishi va tanani tuzatish. Texnologiyalarni takomillashtirish - insonning jismoniy holatini optimallashtirishda qaratilgan jismoniy tarbiya va sport vositalarini muayyan dasturi va kuch to'plash



dam olish faoliyatini tashkil etish va salbiy ekologik omillar organizmning qarshiligini oshirish.

Jismoniy tiklanish:

Jismoniy faoliyatda yoshi va jinsidan qa'tiy nazar tashkil etilgan imkoniyat va shart- sharoitlarga amal qilish hamda rioya etish rejimi;

yoshi, jinsi, individual hususiyatlariga va gigiyenik talablariga muvofiq kun tartibini oqilona tashkil etish rejimi xissiy va psixologik iqlim yaratish (stress holatlari yo'qligi);

sog'lomlashtirish faoliyatini oshirishga va samaradorlikka erishishda turli hil 90 uslublardan foydalanish. Jismoniy tarbiya vasport ilmiy tadqiqotlar instituti Jismoniy tiklanish faol hatti harakat va salomatlikni saqlash faoliyati va jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tiklanishni amalga oshirishda sport, dam olish muhim o'rinni egallaydi. Sport va dam olish texnologiyasi hamda ushbu faoliyat bir qator amalga oshirish uchun eng muhim yo'ldir. Sog'lomlashtirish texnologiyasida dam olish muhim hisoblanadi. Spot va dam olish texnologiyalarini turli sohalarda amalga oshirish mumkin: sport, ayrobika, bodibilding, yugurish, turizm, suzish va x.k. Jismoniy faoliyat- inson faoliyatining muhim shakllaridan biridir. U sportda salomatlikni yaxshilash va uni shakllantirishga qaratilgan faoliyatdir. Jismoniy faoliyat ish va o'qish kabi muhimdir. Jismoniy madaniyatda sog'lomlashtirish faoliyati o'z salomatligini va extiyot munosabatini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha yo'naltirilgan faoliyatda tartibga solinadi. Jismoniy faoliyat hamda dam olish faoliyatini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzi muhim o'rinni egallaydi. **Xulosa** o'rnida shunki, sog'lomlashtirish texnologiyalari sohasida jismoniy tarbiya, tibbiyot, psixologiya va boshqa sohalardagi ilm-fanning turli sohalaridan amaliy bilimlar tizimi natijasida faoliyatning foydali natijalari bilan tavsiflanadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabr 6099-sonli farmoni.
2. M.X.Mirjamolov, L.T.Davlatova. Sog'lomlashtirish texnologiyasi O'qo'l. Ch-2020 y
3. L.T.Davlatova. Sog'lomlashtirish texnologiyasi O'qo'l. Ch-2021 y