

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING ROLI

Abdilaxatov Zafar Abdigapirovich

SamISI “Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsent v/b

ANNOTASIYA

Shaxsning har tomonlama gormonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma’naviy sog‘lom o‘shini ta’minlash, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: Inson shaxsini, ya’ni, barkamol, yetuk, qo‘yilgan maqsad, millat salomatligini ta’minlash, xalq genofondini bekamu-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarz.

АННОТАЦИЯ

Обеспечение всестороннего гормонального развития человека, с другой стороны, его здорового умственного, физического и духовного роста на протяжении всего процесса развития, здоровье человека, физическое благополучие и культура здорового образа жизни являются чрезвычайно важными социальными ценностями в нашем обществе.

Ключевые слова: Обеспечение здоровья человека, то есть гармоничное, зрелое, целенаправленное, здоровье нации, сохранение генофонда народа, здоровый образ жизни.

ANNOTATION

Ensuring the comprehensive hormonal development of a person, on the other hand, his healthy mental, physical, and spiritual growth throughout his entire development process, human health, physical well-being, and the culture of a healthy lifestyle are extremely important social values in our society.

Keywords: Ensuring the health of the human person, that is, a harmonious, mature, set goal, the health of the nation, the preservation of the people's gene pool, a healthy lifestyle.

Yangi jamiyatning zamonaviy konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni, barkamol, yetuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama gormonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekamu-ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'ligi ham, tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Respublika Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek, jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash, ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash muhim vazifalardan biridir [1]. Sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, unumli mehnat qilish, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va psixogigiyenaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish va xar yili shifokor ko'rigidan o'tib turishdan iborat. Sog'lom turmush tarzining muhim omillaridan jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, faol harakat bilan bog'liq hayot kechirish, chiniqish, asosiy o'rinni egallaydi. I.P.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir 139 qilmay, bir butun hisoblangan organizmga o'z

ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yana chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy harakat kishilar tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Bolalik, o'smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa foydalidir. Har bir kishida mustahkam rejimga amal qilish odatini tarbiyalash zarur. Badantarbiya bilan shug'ullanishni, toza havoda sayr qilish, sport o'yinlarida ishtirok etish, uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir. Har bir shaxs muntazam ravishda, muayyan darajada jismoniy qobiliyatga mos keluvchi jismoniy harakatlarni bajarishga odatlanishi lozim. Bulardan tashqari, bizning issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullarga qaraganda noan'anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiq. Ya'ni, turli xil oyoq vannalari, tuzli hamda toshli yo'lakchalarda yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi [2:47 bet]. Faol – haraktning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha ifodalash mumkin: yurak-qon-tomir funksiyasi faollashadi, nafas olish yaxshilanadi, suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning haraktchanligi ortadi. Ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi, ayrish organlarining faoliyati yaxshilanadi, asab tizimi mustahkamlanadi. Bular esa markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish hodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega. Inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, suyaklar mustahkamlanib, bo'g'inlarning harakatchanligi ortadi va qaddi qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Salomatlik holatini umr davomida saqlab qolish insonning o'z qo'lida ekanligini va buning uchun faol harakat asosida turmush kechirish, birinchi navbatda, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzini ta'minlashning muhim omillaridan deb qarash lozim.

Adabiyotlar

1. 2017 yil 3iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031
2. D.D.Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.Shaxmurova, T.L.Arbuzova, N.Sh.Mannapova. Valeologiya asoslari. - T.: 2010
3. Axmedova D va Ikromov A. “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari”.
4. <http://www.twirpx.com> – adabiyotlarning elektron varianti.
5. www.istedot.uz - elektron variantlari