

JISMONIY MADANIYATNING INSON SALOMATLIGIDAGI O'RNI

Ilmiy rahbar: Jismoniy tarbiya va sport kafedrası

assistent o'qituvchisi **Qurbonova Dildora**

Saparboyev Mavlonbek Mirzobek o'g'li

Nukus davlat pedagogika instituti

Ellikqal'a fakulteti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

E-mail: mavlonbeksafarboyev@gmail.com

Tel+998771290062

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy madaniyatning inson salomatligini mustahkamlashdagi o'rni, uning tibbiy-biologik, ijtimoiy va psixologik jihatlari tahlil qilingan. Jismoniy faollikning yurak-qon tomir, nafas olish, asab va tayanch-harakat tizimlariga ta'siri, shuningdek, gipodinamiya oqibatlari yoritilgan. Maqolada jismoniy tarbiyani kundalik hayotga tatbiq etishning amaliy tavsiyalari ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, gipodinamiya, immunitet, sport, tayanch-harakat tizimi, psixologik salomatlik.

Kirish

Zamonaviy jamiyat rivojlanishining yuqori sur'atlari, axborot texnologiyalarining kundalik hayotga chuqur singib borishi inson faoliyatining ko'pgina turlarini o'tirgan holda bajarishga olib keldi. Natijada jismoniy faollik darajasi keskin pasayib, bu esa o'z navbatida turli kasalliklarning kelib chiqishiga zamin yaratmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faolsizlik dunyo bo'yicha o'lim sabablari orasida to'rtinchi o'rinni egallaydi. Shu sababli jismoniy madaniyatning inson

salomatligidagi o'rnini ilmiy jihatdan asoslash va uni jamiyatda targ'ib qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat — bu nafaqat sport mashg'ulotlari, balki insonning jismoniy va ma'naviy kamolotga erishish vositasi, sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. U inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning ish qobiliyatini oshiradi, kasalliklarning oldini oladi va umr davomiyligini uzaytiradi.

Ushbu maqolaning maqsadi — jismoniy madaniyatning inson organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilish, uning salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini ochib berish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

1. Jismoniy madaniyat tushunchasi va uning mohiyati

Jismoniy madaniyat — umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi bo'lib, insonning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bilimlar, qadriyatlar va faoliyat turlari majmuidir. U jismoniy tarbiya, sport, harakatli o'yinlar, sog'lomlashtiruvchi mashqlar va faol dam olish shakllarini o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyatning asosiy vazifasi insonni har tomonlama — jismoniy, aqliy va axloqiy jihatdan kamol toptirishdan iborat.

Jismoniy madaniyat tizimida asosiy o'rinni jismoniy tarbiya egallaydi, u maqsadga muvofiq tashkil etilgan pedagogik jarayon bo'lib, insonda harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik) shakllantiradi.

2. Jismoniy faollikning organizm tizimlariga ta'siri

Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi: yurak mushagi mustahkamlanadi, qon aylanishi jadallashadi, arterial bosim me'yorlashadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi shaxslarda yurak-qon tomir kasalliklariga chalinish xavfi sezilarli darajada kamayadi.

Nafas olish tizimida o'pka hajmi kengayadi, gaz almashinuvi jadallashadi, bu esa organizmning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Tayanch-harakat tizimida suyaklar va bo'g'imlar mustahkamlanadi, mushak massasi ortadi, ossifikatsiya jarayonlari me'yorlashadi, bu esa qariyalik davrida suyak zichligining pasayishi va osteoporoz kabi kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Asab tizimiga kelsak, jismoniy mashqlar bosh miyada qon aylanishini faollashtirib, stress gormonlari (kortizol) darajasini pasaytiradi va endorfin ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Natijada kayfiyat yaxshilanadi, charchoq va asabiylashish kamayadi, uyqu sifati oshadi.

Immunitet tizimi ham jismoniy faollikdan bevosita foyda ko'radi — o'rtacha intensivlikdagi muntazam mashqlar leykotsitlar faolligini oshirib, organizmning yuqumli kasalliklarga qarshiligini kuchaytiradi. Ammo haddan tashqari yuqori jismoniy zo'riqish, aksincha, immunitetni vaqtincha susaytirishi mumkinligini ham ta'kidlash lozim.

3. Gipodinamiya va uning salbiy oqibatlari

Gipodinamiya — jismoniy faollikning yetishmasligi bo'lib, zamonaviy insonning eng jiddiy muammolaridan biriga aylandi. Uzoq vaqt o'tirib ishlash, transport vositalaridan foydalanish, kompyuter va telefon oldida ko'p vaqt sarflash gipodinamiyaning asosiy sabablaridir.

Gipodinamiya natijasida semirish, qandli diabet, gipertoniya, umurtqa pog'onasi kasalliklari, mushaklarning zaiflashishi kabi holatlar rivojlanadi. Shuningdek, u psixologik holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, tashvish va depressiya alomatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mutaxassislar kuniga kamida 30 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya etadilar.

4. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy-psixologik ahamiyati

Jismoniy madaniyat insonning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va psixologik salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamoaviy sport mashg'ulotlari kishilarda

intizom, mas'uliyat, o'zaro hamkorlik va liderlik sifatlarini tarbiyalaydi. Sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarda o'zini o'zi boshqarish, maqsadga intilish va irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlanadi.

Bundan tashqari, jismoniy mashqlar stressni bartaraf etishning samarali vositasi hisoblanadi. Muntazam mashg'ulotlar davomida ishlab chiqariladigan endorfin gormoni kayfiyatni yaxshilab, hayotga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shu bois jismoniy madaniyat zamonaviy tibbiyotda nafaqat kasalliklarni davolash, balki ularning oldini olish vositasi sifatida ham keng qo'llaniladi.

5. Sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyatning tutgan o'rni

Sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish, kuniga yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish va muntazam jismoniy faollikni o'z ichiga oladi. Ushbu omillar orasida jismoniy faollik markaziy o'rinni egallaydi, chunki u qolgan barcha omillarning samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy faol inson to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga ham osonroq amal qiladi, chunki mashqlar moddalar almashinuvini jadallashtiradi.

O'zbekistonda so'nggi yillarda «Ommaviy sport», mahalla stadionlari, sport majmualarini qurish, «Umid nihollari», «Barkamol avlod» kabi musobaqalarni tashkil etish orqali aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu esa jismoniy madaniyatni davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlash zaruriyatini ko'rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy madaniyat inson salomatligini mustahkamlashning eng muhim va tabiiy vositalaridan biridir. U yurak-qon tomir, nafas olish, asab va tayanch-harakat tizimlarining faoliyatini yaxshilash bilan birga, insonning psixologik holati va ijtimoiy faolligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gipodinamiyaning oldini olish, kasalliklar rivojlanishini kamaytirish va umr davomiyligini oshirish uchun har bir inson kundalik hayotida jismoniy faollikka yetarli vaqt ajratishi lozim.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy madaniyatni yoshlikdan boshlab tarbiyalash, uni oilada, ta'lim muassasalarida va jamiyatda keng targ'ib qilish, sport infratuzilmasini rivojlantirish davlat va jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
2. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Karimov A. Sport fiziologiyasi asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Jismoniy faollik bo'yicha global tavsiyalar. — Jeneva: JSST, 2021.
5. Toshpo'latov B. Sog'lom turmush tarzi va uning ijtimoiy asoslari. — Toshkent: Ilm-ziyo, 2022.