

JISMONIY TARBIYALASH – SOG‘LIQ GAROVI!

Samarqand davlat texnika universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası

katta o‘qituvchisi

Sh.B. Axmedjanov

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Jismoniy faollik inson organizmining barcha tizimlari, xususan, yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat va asab tizimlari faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, bolalar va yoshlar hayotida muntazam jismoniy mashg‘ulotlarning o‘rni, jismoniy tarbiya orqali iroda, intizom, chidamlilik va mas’uliyat kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarni rivojlantirish masalalariga e’tibor qaratiladi. Maqolada sog‘lom avlodni tarbiyalashda ta’lim muassasalari, oila va jamiyatning hamkorligi muhim omil ekanligi ta’kidlanadi. Jismoniy tarbiya nafaqat sport natijalariga erishish, balki insonning kundalik hayotida sog‘lom va faol bo‘lishini ta’minlovchi muhim vosita sifatida baholanadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘liq, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, sport, jismoniy rivojlanish, sog‘lom avlod, harakat faolligi, salomatlik, tarbiya.

Kirish

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Sog‘lom inson o‘zining aqliy, jismoniy va ijtimoiy imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta oladi. Shu sababli yosh avlodning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishi ta’lim-tarbiya jarayonining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda texnologiyalarning rivojlanishi natijasida insonlarning kundalik hayotida jismoniy harakatga bo‘lgan ehtiyoj nisbatan kamayib bormoqda. Uzoq vaqt davomida kompyuter, telefon va boshqa elektron qurilmalardan

foydalanish, kamharakat turmush tarzi hamda noto'g'ri kun tartibi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday sharoitda jismoniy tarbiyaning ahamiyati yanada ortadi.

Jismoniy tarbiya inson organizmini chiniqtirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sog'lom turmush tarziga odatlantirishga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashqlar insonning nafaqat jismoniy holatini, balki ruhiy barqarorligini ham qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiyani ta'lim jarayonining ajralmas qismi sifatida tashkil etish va yoshlarning kundalik hayotida jismoniy faollikni oshirish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism

Jismoniy tarbiyaning inson salomatligidagi o'rni

Jismoniy tarbiya inson organizmining tabiiy rivojlanishiga yordam beruvchi muhim vositalardan biridir. Muntazam bajariladigan jismoniy mashqlar mushaklarning rivojlanishi, harakat koordinatsiyasining yaxshilanishi va organizmning umumiy chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimining faoliyatini qo'llab-quvvatlash, nafas olish imkoniyatlarini yaxshilash va organizmning umumiy ish qobiliyatini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Biroq jismoniy mashg'ulotlar insonning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etilishi lozim.

Jismoniy tarbiya tushunchasi faqat sport bilan shug'ullanishni anglatmaydi. Ertalabki badantarbiya, piyoda yurish, yugurish, harakatli o'yinlar, gimnastika, suzish va boshqa faoliyat turlari ham jismoniy faollikning samarali shakllari hisoblanadi.

Yoshlar jismoniy tarbiyasining ahamiyati

Bolalik va o'smirlik davrida jismoniy tarbiya alohida ahamiyatga ega. Chunki aynan shu davrda inson organizmi faol rivojlanadi va harakat ko'nikmalari shakllanadi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muntazam va qiziqarli tashkil etish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Turli harakatli o'yinlar, estafetalar, gimnastik mashqlar va sport turlaridan foydalanish yoshlarning dars jarayonidagi faolligini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida o'quvchilarda quyidagi sifatlarni rivojlantirish mumkin:

- chaqqonlik;
- tezkorlik;
- chidamlilik;
- kuch;
- egiluvchanlik;
- muvozanat;
- iroda;
- intizom;
- jamoada ishlash ko'nikmasi.

Shuningdek, sport mashg'ulotlari yoshlarni maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni yengib o'tish va o'z imkoniyatlariga ishonishga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi

Sog'lom turmush tarzi birgina jismoniy mashqlar bilan cheklanmaydi. U to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish, uyqu rejimiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena va zararli odatlardan voz kechish kabi omillarni ham o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya ushbu omillar bilan birgalikda olib borilganda insonning umumiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Masalan, kun tartibiga muntazam jismoniy mashqlarni kiritish insonni faol hayot tarziga odatlantiradi.

Ayniqsa, zamonaviy hayot sharoitida kamharakatlikni kamaytirish muhimdir. Piyoda yurish, zinadan foydalanish, ochiq havoda sayr qilish va faol dam olish kundalik hayotdagi harakat miqdorini oshirishning oddiy usullaridir.

Jismoniy tarbiyaning ruhiy holatga ta'siri

Jismoniy faollik insonning ruhiy holati bilan ham bog'liq. Harakatli faoliyatdan so'ng inson o'zini tetik va faol his qilishi mumkin. Sport mashg'ulotlari

stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va kundalik faoliyatga bo'lgan motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida maqsad qo'yish va unga bosqichma-bosqich erishish insonda o'ziga ishonch va qat'iyatni shakllantiradi. Jamoaviy sport turlari esa hamkorlik, o'zaro hurmat va mas'uliyat kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi.

Oila va ta'lim muassasasining hamkorligi

Yosh avlodda jismoniy faollikka bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda oila va ta'lim muassasasining hamkorligi muhimdir. Ota-onalar farzandlarini sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirishi, faol dam olishni tashkil qilishi va sog'lom turmush tarziga amal qilishda ularga namuna bo'lishi mumkin.

Ta'lim muassasalarida esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan bir qatorda sport musobaqalari, sog'lomlashtirish tadbirlari, harakatli o'yinlar va ochiq havodagi mashg'ulotlarni tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Bunda jismoniy tarbiya jarayonini har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiyani takomillashtirish yo'llari

Jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish uchun quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish mumkin:

1. Yoshlarning kundalik hayotida muntazam jismoniy faollikni shakllantirish.
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy va qiziqarli metodlar asosida tashkil etish.
3. Har bir yoshning jismoniy imkoniyatlari va qiziqishlarini hisobga olish.
4. Sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini muntazam o'tkazish.
5. Oila va ta'lim muassasalari o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish.
6. Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish.
7. Jismoniy mashqlarni kundalik hayotning tabiiy qismiga aylantirish.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash

va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biridir. Muntazam jismoniy faollik organizmning jismoniy rivojlanishiga, harakat qobiliyatlarining takomillashishiga va faol hayot tarzining shakllanishiga yordam beradi.

Ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy tarbiyani toʻgʻri tashkil etish sogʻlom, faol va irodali avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki intizom, masʼuliyat, qatʼiyat, jamoada ishlash va maqsadga intilish kabi muhim fazilatlar ham shakllanadi.

Shu bois jismoniy tarbiyaga faqat sport mashgʻuloti sifatida emas, balki insonning kundalik hayot madaniyatining muhim qismi sifatida qarash lozim. Oila, taʼlim muassasasi va jamiyatning hamkorligi asosida jismoniy faollikni keng targʻib qilish sogʻlom avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005.
2. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: ITA-PRESS, 2015.
3. Usmonxoʻjayev T.S., Xoʻjayev F. **1001 oʻyin.** – Toshkent: Ibn Sino, 1990.
4. Kerimov F.A. **Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Zar qalam, 2004.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. **Jismoniy tarbiya va sport.** – Toshkent: Oʻzbekiston, 2006.
6. Matveyev L.P. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslari.** – Moskva: Fizkultura i sport, 1991.