



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Egamberdiyev Rustam Narzullayevich

Jizzax davlat pedagogika institutining jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYATNING INSON HAYOTIDAGI ROLI

Annotatsiya

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy madaniyatning inson hayotidagi rolini aniqlashga bag'ishlangan. Maqolada, shuningdek, jismoniy mashqlarning inson tanasiga ta'siri tahlil qilinadi va jismoniy rivojlanish zarurati ko'rib chiqiladi.

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

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'rni 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 gigienaga 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. [3]

Ertalab uyg'onib, odam boshlang'ich jismoniy mashqlarni bajarishni unutmash 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. [2] 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 oqibatlarga 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. [1] 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.

Xulosa qilish mumkinki, 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.