

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

*Xolova Shaxnoza Mardonovna-O'qituvchi, O'zbekiston –Finliyandiya pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat, sport va maktabgacha ta'lim fakulteti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida
Abduqahhorov Avaz – 2 kurs talabasi*

ANNOTATSIYA

Salomatlik qimmatbaho boylik bo'lib, u odamlarga shaxsiy, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan samarali va mazmunli hayot kechirish imkoniyatini beradi hamda ishlash, o'qish, oila va jamoat ishlarida faol qatnashishlarini ta'minlaydi.

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi o'rni va salomatlikni saqlashdagi ahamiyati haqida firlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, salomatlik, uzoq umr, oila, jamiyat, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik.

Bugungi kunda aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Salomatlik deganda, odatda, tanada xastalikning yo'qligi tushuniladi. Biroq, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra bu ancha keng ma'nodagi tushuncha bo'lib, uni “faqatgina kasallikning bor yoki yo'qligi emas, balki insonning to'la jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonligi”, deb tushunish lozim. Salomatlik qimmatbaho boylik bo'lib, u odamlarga shaxsiy, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan samarali va mazmunli hayot kechirish imkoniyatini beradi hamda ishlash, o'qish, oila va jamoat ishlarida faol qatnashishlarini ta'minlaydi.

Salomatlik vositalari ichida jismoniy tarbiya (badantarbiya) alohida ahamiyatga ega. Lekin fan va texnika taraqqiyoti, ayniqsa yangi axborot texnologiyalarining vujudga kelishi va rivojlanishi kishilarni jismoniy faolligini keskin cheklab qo'ydi. Hozirda jahon internet to'ridagi ijtimoiy tarmoqlarga millionlab kishilar bog'lanib qolgan va internet qaramligiga tushib qolgan. Bu holat ularni deyarli 90 % jismoniy faollik va salomatligi darajasini pasayishiga sabab bo'lmoqda. Jismoniy faollikning pasayishi odam organizmida turli xil kasalliklarni vujudga kelishiga, immunitetni pasayib ketishiga sabab bo'ladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra kam harakatlilik (gipodinamiya) to'rtinchi o'rindagi global muammo sifatida qayd qilingan va uni bartaraf qilish uchun mamlakatlar hamda qit'alar bo'yicha rejali ish olib borilmoqda. Shunga ko'ra, kam harakatlilikni oldini olishda, insonlar salomatligini saqlashda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hozirgi kunda birinchi o'ringa chiqdi. Bu mamlakatlarning, xususan O'zbekiston Respublikasining aholini jismoniy

tarbiyalash, ularni ommaviy sportga jalb qilish bo'yicha olib borilayotgan davlat siyosatining asosiy ustuvor yo'nalishiga aylantirildi. Bu pandemiya sharoitida yanada dolzarflik kasb etmoqda. O'tgan qisqa vaqt mobaynida jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashg'ulotlarini takomillashtirish, uni xalqimizning, ayniqsa yoshlarni kundalik turmushiga tadbqiq etish bo'yicha ulkan tashkiliy, huquqiy-me'yoriy ishlar amalga oshirildi. Xususan, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun (2015 yil 4 sentyabr)ning yangi tahrirda qabul qilinishi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4063-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevralda "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni, O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrda "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrda "Sog'lom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrda "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "vorkaut" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5282-son qarorlari qabul qilindiki, ularni mazmuni, vositalari millatni sog'lomlashtirish ishlarini mutloqa yangicha darajaga ko'tarish vazifalarini amalga oshirishni talab qiladi. Bu jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy islohatlarni amalga oshirish va ularga oid vazifalarni bosqichma-bosqich ijrosini ta'minlashni tizimli yo'lga qo'ydi. Bugungi kunda islohatlarning, shu jumladan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishlari quyidagilarga qaratilgan:

pandemiya sharoitida aholining salomatligini saqlash va mustahkamlash;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchi va talaba-yoshlarni sog'lom jismoniy rivojlanishini va jismoniy tayyorgarligini ta'minlash;

o'quvchi va talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzi malaka va ko'nikmalarini shakllantirish;

aqliy va jismoniy mehnatni muvofiqlashtirib borish hamda kelgusi mehnat faoliyatida jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanishni odatga aylantirish;

oilada, yashash joyida ommaviy sportni, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyani targ'ib qilish, sport yo'riqchisi malakalariga ega bo'lishga qaratilgan.

Olib borilayotgan islohotlar va amalga oshirayotgan tadbirlarga qaramasdan bugungi kunda aholini ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish darajasi yuqori emas. Bu umum aholi soniga nisbatan, 2020 yilda 19 %, 2021 yilda 28%

ekanligi va uni 2025 yilgacha 40% ga ko'tarish vazifalarida belgilangan. Shuningdek, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi sifatining pastligi, ommaviy musobaqalarning kam o'tkazilishi, ko'rgazmali chiqishlarning yetishmasligi, ta'lim muassasalari va tashkilotlar rahbarlarining kam ahamiyat berishi va boshqa bir qator sabablar ham aholining jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish darajasining pastligiga sabab bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o'z-o'zini har tomonlama rivojlantirishni maqsad qilib qo'ygan, kelajakda kasbiy va hayotiy maqsadlarida yuqori natijalarga erishishni orzu qilgan zamonaviy talabalarning kun tartibida asosiy o'rin tutadi. Ammo jismoniy tarbiyaga hamma talabalar ham birdek ahamiyat bermaydi, turli sabablar bilan mashg'ulotlarni qoldiradi yoki mashg'ulotlarda zarur darajada jismoniy mashq qilmaydi. Bu o'z navbatida yillar davomida ular organizimida salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ular tez charchaydigan, kasalliklarga tez chalinadigan, o'z faoliyatini tartibli tashkil qila olmaydigan bo'lib qoladilar va yoshlikning eng go'zal damlarini bekorchi narsa (ortiqcha uxlash, ortiqcha ovqatlanish, ichish-chekish, internet qaramligi va b.)lar bilan o'tkazadigan bo'lib qoladilar. Albatta, hamma ham sportchi bo'la olmasligi mumkin, lekin jismoniy jihatdan kelgusidagi ish faoliyati talab qiladigan ruhiy-jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak. Eng oddiy jismoniy mashqlar ham organizimda ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin. Muhimi, dushanbani kutmasdan, bugundan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlash kerak. Aksari talabalar oldida mashq qilish bilan bog'liq muammolar bir qator bo'lib turadi. Ular ichida kun tartibiga rioya qilmaslik, erinchoqlik, vaqtni qadriga yetmaslik, mag'lubiyat va ish yurishmasligidan chekinish birinchi o'rinlarda turadi. Lekin bizning ixtiyorimizda hamisha yana bir urinib ko'rish imkoniyati mavjud bo'ladi. Xush, bunday salbiy, samarasiz holatlarni oldini qanday olish mumkin? Albatta, yangi faoliyat bilan. Har qanday salbiy odatni tark etish uchun, albatta yangi, ijobiy hamda kundalik mehnat va shaxsiy faoliyat uchun zarur bo'lgan odatni shakllantirish kerak. Bunda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish eng oson, eng kam xarajat hamda eng foydali odat hisoblanadi. Yuqorida aytib o'tganimizdek, eng kichik jismoniy harakatlar (mashqlar) ham organizimda ijobiy o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Quyida biz jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishimiz uchun zarur bo'lgan eng asosiy o'nta sababni ko'rsatib o'tishga harakat qilamiz.

Birinchidan-doimo sog'lom bo'lib yurish uchun eng muhim sababdir. Salomatlik qimmatboho boylik. Biz buni yo'qotganimizdan keyingina bilamiz, ammo uni jismoniy mashqlar orqali va sog'lom turmush tarzini kechirish bilan 70-80 yoshgacha beshikast va davolanishsiz yetikazib borishimiz mumkin.

Sport bilan shug'ullanganlar organizmi, shug'ullanmaganlar organizimiga nisbatan ancha kuchli va kasalliklarga chidamli bo'ladi. Mashq qilish birinchi navbatda yurakni mustahkamlaydi, qon bosimini me'yorlashtiradi, organizimning barcha hayotiy

tizim (markaziy asab, nafas olish, yurak qon-tomir, ovqat hazm qilish, harakat-tayanch tizimi, ichki sekresiya bezlari faoliyati va b.)lari ishni, miya faoliyatini yaxshilaydi, stresslarga chidamliligini oshiradi, qarish jarayonlarini pasaytiradi. Bozor iqtisodiyoti sharoitida kasal bo'lish, ayniqsa og'ir kasal bo'lish barcha uchun katta fojia. Oddiy tibbiy tekshirishlar (tahlillar) uchun ham millionlab pulingiz ketadi, ayniqsa bu qimmatbaho elektron uskunalari (MRT)da bo'lsa. Bulardan tashqari, davolanish uchun, tekshirish uchun sarflangan mablag'dan kamida uch-to'rt barobar ko'p pul sarflanadi. Bu oila byudjetiga, oila a'zolarining notinchligiga kutilmagan sabab bo'ladi. Marhamat, shuning uchun bugundanoq shug'ullanishni boshlash kerak.

Ikkinchidan-kayfiyatni muntazam yaxshilab boradi. Mashg'ulotlardan keyin odam o'z kuchini, ruhiyatini va boshqa barcha hayotiy jarayonlarni faollashib, oshib boryotganligini sezib boradi. Mashq jarayonida ruhiyat dam oladi, kundalik tashvishlardan biroz bo'lsada chalg'iydi, ko'ngilsizliklarni unitadi.

Uchinchidan- sport mashg'ulotlari o'z kuchiga ishonchni orttiradi, irodani mustahkamlaydi, o'z-o'ziga yuqori baho berishni ta'minlaydi, insonni shaxs sifatida kuchli qiladi, kuchli xarakterni shakllantiradi va har qanday qiyinchiliklarni yengish va yengib o'tish mumkinligiga ishontiradi. Chunki mashq jarayoni ko'pgina qiyinchiliklar bilan bog'liq va ularni bajarish insonni barcha to'siqlarni yengib o'tishga o'rgatadi.

To'rtinchidan-organizm kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi. Kislorod bilan ta'minlanish qon aylanishini yaxshilaydi va barcha hujayralarni hayotiy funksiyalarini oshiradi, eng mayda tomir (kapilyar)lar ham qon bilan yaxshi ta'minlanadi, harakat reatsiyalari ortadi, mushaklar, bug'unlar yaxshi ishlaydi, reflekslar kuchayadi, odam sergak bo'ladi, ishonchli va to'g'ri qarorlar qabul qiladi.

Beshinchidan-jismoniy mashq qilish odamning tashqi ko'rinishini butunlay o'zgartiradi. Internet manbaalarida o'z tanasini jismoniy mashqlar yordamida o'zgartirgan odamlar to'g'risidagi ma'lumotlarni taqdim etuvchi yuzlab saytlarni topish mumkin. Jismoniy mashq natijasida qomatni o'zgartirish, xushbichim "figura"li bo'lish hozirda minglab odamlarga, yoshlarga motivatsiya bo'lib xizmat qiladi. Bu holat o'tgan asrning 60-70 yillarida Arnold Shvarsneger, "Arnold" fenomeni sifatida mashhur bo'lgan. Shuningdek, sport natijasida shakllangan bunday qomat zamonaviy ishq-muhabbatning yuksak timsoli sifatida ham qarama-qarshi jinsdagilarni bir-biriga ilhomlantirib kelmoqda. Lekin bunday mashqdan asosiy maqsad shaxsiy ijobiy rivojlanish va ma'naviy kamolot ekanligini unutmaslik kerak.

Oltinchidan-tinch va osoyishta uyquga erishish. Muntazam jismoniy mashq qilish tinch va osoyishta uyquni ta'minlaydi. Tinch va osoyishta uyqu natijasida organizmda stress va asab zo'riqishlarini bartaraf qilishga yordam beradigan endorfin garmonlari ishlab chiqariladi va uyqusizlikka barham beriladi.

Yettinchidan- muntazam jismoniy mashqlar bajarish natijasida organizmda ortiqcha vazn yo'qolib boradi, ishtaha yaxshilanadi. Yuqorida ta'kidlanganidek, endorfin moddasi keraksiz vaqtda vujudga keladigan ochlik hissini to'sib qo'yadi va odamni ortiqcha ovqatlanishiga yo'l bermaydi hamda ortiqcha vazndan saqlaydi.

Sakkizinchidan- sport surunkali charchoqqa qarshi turish, stressga chidamlilikni oshirish, hayotiylikni oshirish va mukammal salomatlikni saqlash usulidir. Sport zali yoki maydonchaga chiqib yugurish odamni tashqi sharoitlarning ta'siriga va kundalik hayot bosimiga qarshi kuchliroq qiladi. Har bir kun rag'bat va maqsadlarga erishish istagi bilan to'la bo'ladi, hayot davomida dadil qadam tashlashga yordam beradi.

To'qqizinchidan- turli xil jarohatlar, og'ir kasalliklar va jarrohlik amaliyotlaridan keyin tananing tez tiklanishi uchun jismoniy mashqlar katta yordam beradi. Qizig'i shundaki, kasalliklardan keyin yoki kasalliklar davomida jismoniy mashqlar bilan me'yorida shug'ullanish barcha holatlarda o'zini oqlaydi. Sportning ijobiy ta'siri doimo sezilarli bo'ladi, chunki tana va uning a'zolari avvalgidan ancha kuchli bo'lib boradi.

O'ninchidan- siz umuman, jismoniy tarbiyani va sportni o'z turmush tarzingiz mazmuni sifatida qabul qilishingiz mumkin. Sport bilan shug'ullangan odam o'zini, shaxsiyatini va hayotini tubdan o'zgartiradi. Va buning uchun hayotda juda ko'p misollar mavjud. Sportni hatto o'ziga xos terapiya deb atash mumkin, chunki hayotlari qorong'u tunnelga o'xshab tuyulgan, oxirida yorug'lik yo'q bo'lgan ko'p odamlar bir necha oylik mashg'ulotlardan so'ng uzoq kutilgan yorug'likni payqashdi va oxir-oqibat uyg'unlik va baxtga erishadi. Bundan tashqari, sport yomon odatlardan xalos bo'lishga, ijtimoiy dunyoqarashni o'zgartirishga, yangi do'stlar topishga va hatto hayotdagi eng yaqin insonni topishga ham yordam beradi. Nima deyish mumkin, sport faqat ijobiy fazilatlar bilan ajralib turadi. Bu, ehtimol, yomon deyish mumkin bo'lmagan bir nechta muhim narsalarning asosiysidir.

Har bir insonning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun sabablari ko'p bo'lishi mumkin va asosiysi ularni topishdir. Bunga hayotda misollar juda ko'p. Mo'rt va nozik qizlar o'zlarini himoya qila olishlari va xavfli vaziyatda jinoyatchini qaytarishlari uchun jang san'atlari bo'limiga yoziladi. Tayanch-harakat tizimidan og'ir jarohat olgan odamlar gimnastika yoki yoga bilan shug'ullanishni boshlaydilar. Ha, ular qattiq mehnat qilishadi, natijada o'tmishdagi jarohatlardan asar ham qolmaydi. Sport-bu shaxsiy matonatdir. Maktabda hamma o'g'il bolalar, tengdoshlari tomonidan doimo kulguga sabab bo'lgan beg'ubor yigitlar o'zlari uchun sport zallarini tanlaydilar, sport zalida ular o'z tanalarini qaytadan "qurishni" boshlaydilar, shundan so'ng ular boshqa yigitlarga, taqlid qilish ob'ektiga aylanadilar.

Esda tutingki, sport bilan shug'ullanish uchun hech qanday g'ayritabiiy qobiliyat yoki bilimga ega bo'lishingiz shart emas. Bu yerda jins, yosh, ma'lumot yoki

moliyaviy holat muhim rol o'ynamaydi. Muhimi, sportga birinchi qadam qo'yish uchun o'zida kuch topa olish istagi va qobiliyatidir. Buni qiling va sport sizning ishtiyoqingizga aylansin, shunda hatto keksalikda ham o'zingizni boshqalardan ko'ra sog'lom va kuchliroq his qilasiz, eng muhimi, oldingidan sog'lom va kuchliroq bo'lasiz.

Bizning ertangi sog'lom kunimiz, bugun bajaradigan jismoniy mashqlarimiz natijasidir!

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Маҳкамжонов К.М. Тайёрлов синфларида жисмоний тарбия дарслари. – Т.: «Ўқитувчи», 2011. -94-б.
2. Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т.: «Ўқитувчи», 2003. -102-б.
3. Семенова З.В. Новые инновационные технологии в образовании: состояние и проблемы. // «Интернет янгиликлари ахборотномаси». Т., 2012, 2-сон.
4. Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Қодиров В.А. Жисмоний тарбия. – Т.: «Ўқитувчи», 2013.
5. Kholova Shakhnoza Mardonovna, Pedagogical Conditions for Improving the Physical Education of Girls and Involving Them in Sports Activities, AMERICAN JOURNAL OF SCIENCE AND LEARNING FOR DEVELOPMENT, 2023/5/15, 103-107 P.