



JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI VA FOYDASI

Jizzax shahar 32-DMTT direktori

Jabborova Dilshoda Normurodovna

Jizzax shahar 32-DMTT jismoniy tarbiya yo'riqchisi

Pirnazarova Nafosat Juraqulovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta'siri haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Salomatlik, jismoniy tarbiya, sport o'yinlari, salomatlikni asrash, salomatligini asrash, sport turlari, jismoniy mashqlar, badantarbiya.

Salomatlik - dunyodagi eng katta boylik sanaladi. Mutaxassislarning baho berishicha, aholi salomatligining 40-50% hayot tarziga bog'liq. Zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, alkogol va tamakini me'yoridan ortiq iste'mol qilish, ko'p o'tirish, stress, atrof muhitning iflosligi turli kasalliklarga, yurak-qon va nafas olish tizimi kasalliklari kabi ko'plab kasalliklarga olib keladi. Jismoniy tarbiyaning inson tanasiga va organlariga aynan qanday tarzda ta'sir etishini butun dunyo olimlari e'tirof etadilar. Haqiqatdan ham, jismoniy tarbiya har bir kishi hayotida juda muhim ahamiyat kasb etib, ajratib bo'lmas qismidir. Shu sababdan, yurtimizda yetuklik komillikka erishish bosqichlaridan biri bo'lganligi bois jismoniy tarbiya va sport o'yinlariga juda kata e'tibor qaratilmoqda. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa, yoshlik chog'larida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Salomatlik ahvoli inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etish muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuch sifatini ham oshiradi. Shunday qilib, sog'lom inson yuqori sifatli ishchi kuchidir. Yosh o'tgan sayin va sog'lom hayot tarzini buzilishi bilan orttirilgan kasalliklar surunkali kasalliklarga aylanadi. Bundan inson qanday hayot tarzi yuritishiga qarab salomatligi darajasi haqida so'z yuritish mumkin, degan xulosaga kelish mumkin. Salomatlikni asrash va mustahkamlash deganda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlikni yaxshilash



tushiniladi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashqlar orqali erishish mumkin. Abu Ali ibn Sino salomatlik haqidagi fanning asoschilaridan biridir. Alloma kasalliklarning oldini olish va ularni davolash bilan birgalikda salomatlikni asrashga ham katta e'tibor bergan. U jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom bo'lishning kuchli omili ekanligini ko'p bora qayd etgan va sog'liqni saqlash uchun yetti omilga e'tiborni qaratgan:

Bosiqlik;

Ovqatlanish tartibi;

Gavdani tik tutish;

Toza havo;

Qulay kiyim;

Jismoniy harakatlar;

Ruhiy harakatlarning ravonligi.

Yuqorida aytilgan har bir omil inson salomatligiga ijobiy ta'sir etishida muhim o'rin egallashini bugungu kun ilm-fam ham isbotlab beradi. Salomatlik – ijtimoiy – iqtisodiy, biologik, ekologik, tibbiy va psixoemosional ta'sirlarning natijasidir va uni sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlash mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitni salbiy ta'siriga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shu munosabat bilan yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o'zaro bog'liq aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. O'quvchi yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va ma'nan voyaga yetkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosiy hisoblanadi. Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jarayon bo'lib hisoblanadi. E'tirof etish zarurki, sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida ham sog'lomlashtiruvchi vositalar, tadbirlar o'z mazmuni, vazifasi va o'rniga egadir.

Umuman olganda jismoniy va aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatlarini nazarda tutgan holda ularning mehnat qobiliyatini ta'minlovchi jismoniy mashqlar, turli xil o'yinlar, sayr - sayohatlar sog'lomlashtirish vazifasini o'taydi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va



sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanish inson salomatligiga, turmush tarziga ijobiy ta'sir qiladi. Muntazam ravishda badantariya, sport bilan shug'ullangan insonlar sog'lom va ko'rkam ko'rinishga, sog'lom va to'g'ri turmush tarziga ega bo'lish bilan birga jamiyat hayotida yetakchi kuch, zarur insonga aylanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. T.Usmonxo'jayev, S. Arzumanov "Jismoniy tarbiya". Toshkent,O'qituvchi,2007
2. И.Филлипович «Теории и методика гимнастика».Москва.Наука.1991
3. Rahimqulov K.D., Usmonxujaev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.