

JISMONIY TARBIYANING INSON ORGANIZMIGA FOYDASI

A.Xoliqov

*O'zDJTU Jismoniy madaniyat va sport kafedrası
katta o'qituvchisi*

Tursunova Madinabonu

O'zDJTU Ingliz tili 2 fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hayotimizda jismoniy tarbiyaning inson salomatligi uchun naqadar muhim rol o'ynashi haqida yozilgan. Insonning salomatligi avvalo o'z qo'lida.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sog'lomlashish, sport, inson, organizm, jismoniy madaniyat, yurak.*

Kirish

Inson o'zining jismoniy holatini faqat turli jismoniy mashqlar yordamida yaxshilashi mumkin. Insonning jismoniy barkamolligi uning jismoniy imkoniyatlari va kuchlarini amalga oshirish darajasidadir. Bu odamga o'zini tanlagan sport turi yoki jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosida o'zini amalga oshirishga imkon beradigan juda dinamik holat. Shunday qilib, inson o'zini individuallashtiradi.

Shaxsiy jismoniy madaniyatning uchta yo'nalishi mavjud:

1. O'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini aniqlash.
2. O'z-o'zini ifoda etish tashabbusi.
3. Shaxsiy ijodkorlik.

Har uchala yo'nalish ham shaxsning o'zini namoyon qilishi va o'zini-o'zi rivojlanishiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya va sport butun organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar nafaqat sog'lig'ingizni, balki tanangizni ham yaxshilaydi, qomatingizni yaxshilaydi o'zingizga bo'lgan ishonch va irodangiz kuchayadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nafaqat kattalarni, balki bolalar va qariyalarni uchun xam zarur. Bolalarning jismoniy tarbiyasi rivojlanish jarayonida shakllanishning ajralmas qismidir. Kam harakatchanlik sog'lig'ining yomonlashishiga olib keladigan bir qator muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Keksalik davrida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish tanadagi turli xil buzilishlar rivojlanishining oldini olish usulidir. Ko'pgina insonlar jismoniy sog'ligiga etibor berishmagani tufayli tez qarishadi. A Jismoniy yoshlikni uzaytirish va sog'lom bo'lishni istagan insonlar doimo sport bilan shug'ullanadi, mehnat va dam olish tartibiga rioya qiladi, sog'lom turmush tarzini olib boradi, to'g'ri ovqatlanadi. Muntazam sport va jismoniy tarbiyasiz jismoniy salomatlikka erishish qiyin.

Inson tanasini yaxshi xolatda saqlashi va sog'lom bo'lishi uchun doimiy ravishda bazı amallarni bajarishi kerak.

Masalan

- 1) ertalabki mashqlar;
- 2) jismoniy mashqlar
- 3) jismoniy faoliyat;
- 4) jismoniy mehnat;
- 5) tanani chiniqtirish;
- 6) sport;
- 7) to'g'ri ovqatlanish;
- 8) ish va dam olish vaqti;
- 9) shaxsiy gigiena;
- 10) izchillik;
- 11) turizm;
- 6) sport;
- 7) to'g'ri ovqatlanish;
- 8) ish va dam olish vaqti;
- 9) shaxsiy gigiena;

Bularning barchasi tanaga foydali ta'sir ko'rsatadi, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni oshiradi. Inson salomatligi - bu insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi. Bu hozirgi hayotimizdagi bir qator omillarga bog'liq:

1) texnologiyaning rivojlanishi, shu sababli zamonaviy jamiyat tanamizning jismoniy tarkibiy qismini rivojlantirishga yetarlicha e'tibor berishni to'xtatdi;

2) harakatsiz turmush tarzi kattalarda ham bolalarda ham turli kasalliklarning paydo bo'lishiga va rivojlanishiga olib keladi;

- 3) atrof-muhitning buzilishi va atrof-muhitning ifloslanishi;
- 4) iqlim sharoitining o'zgarishi;
- 5) sifatsiz oziq-ovqat;
- 6) chekish;
- 7) spirtli ichimliklar;
- 8) dori vositalari;
- 9) qahvaga qaramlik;

10) ish kunini noto'g'ri tashkil etish. Bularning barchasi tananing sog'lig'iga ta'sir qiladi. Inson salomatligini saqlash va rivojlantirish asosiy chorasi bu jismoniy tarbiya va sportdir. Jismoniy tarbiya va sport tufayli tana sog'lom bo'ladi, chiniqadi va xayr xil kasalliklarga qarshi kurashuvchi immunitetni oshiradi. Jismoniy tarbiyaning inson organizmi sog'lom bo'lishiga xizmati katta. U

1. Yurak faoliyatini yaxshilaydi - Yurak urishi tezlashadi, yurak va mushaklarning ishi kuchayadi, qonning harakati kuchayadi, buning natijasida organizm kislorod va ozuqa moddalari bilan to'yingan bo'lib, bu inson tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Tayanch-harakat tizimini mustahkamlash. Mushaklarning rivojlanishi sodir bo'ladi. Bo'g'inlarni, mushaklarni mustahkamlaydi va shuningdek, butun skelet mustahkamlanadi. Sport bilan shug'ullanish inson holatinini to'g'rilaydi, umurtqa

pog'onasi egriligini yo'q qiladi, tananasini tortadi va barcha ichki organlarni mustahkamlaydi.

3. Asab tizimining rivojlanishiga ta'siri - Markaziy asab tizimining ishi va ovqatlanishi yaxshilanadi, yangi reflekslar paydo bo'ladi, nerv hujayralari o'rtasida yangi aloqalarning shakllanishi yaxshilanadi va atrof-muhit o'zgarishlariga moslashish kuchayadi.

4. Nafas olish organlari faoliyatini yaxshilaydi. O'pkaning hajmi oshadi, ularning ventilyatsiyasi yaxshilanadi. Natijada, nafas olish sayoz va kam uchraydi. Ritmik nafas olish qon oqimini oshiradi. nafas olish sayoz va kam uchraydi. Ritmik nafas olish yurakka qon oqimini oshiradi, ko'krak qafasi harakatining asabiy tartibga solinishini yaxshilaydi va o'pkada tiqilib qolishni kamaytiradi. Port kislorod tanqisligi bilan kurashish va nafas qisilishini kamaytirishga yordam beradi. Miyaning aqliy faoliyatining kuchayishiga olib keladi.

5. Immunitetni oshirish. Sport tufayli leykotsitlar va antikorlar juda tez aylanadi va shu bilan kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

6. Metabolizmni yaxshilaydi, organizmda oqsillarning tez almashinuvi sodir bo'ladi va iste'mol qilinadigan azot miqdori ortadi. Yog 'yoqilishining metabolizmi tezlashadi va uglevodlar almashinuvi kuchayadi.

7. Insonning Hayotga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi. Faol odamlar eng quvnoq, kayfiyatning tez o'zgarishi xavfi kamroq.

8. Bolalik, o'smirlik va o'smirlik davrlari salomatlikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Turli tibbiy tadqiqotlarga ko'ra, sport bilan shug'ullanmagan bolalarning taxminan 75 foizi turli kasalliklarga moyil bo'lib, bolalikdan azob chekishi aniqlandi

Shuning uchun jismoniy madaniyat - terapevtik va profilaktik madaniyatning tezkor usullaridan biri salomatlikni tiklash va har qanday asoratlarni oldini olish uchun zarur omil xisoblanadi. Ushbu jismoniy madaniyatning asosi jismoniy mashqlar bo'lib, bemorni sog'lomlashtirish imkonini beradi.

Shunday qilib, bolalikdan jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kerak.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sport inson hayotining barcha jabhalariga ta'sir qiladi. Ular shaxsning jismoniy, ma'naviy va axloqiy fazilatlarini rivojlantiradi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi, sog'lig'ini mustahkamlaydi, o'z-o'zini rivojlantirishga undaydi. Jismoniy tarbiya fani jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati haqidagi bilimlarni oshirishga, ehtiyojni tushunishga qaratilgan bo'lib -Jismoniy o'zini o'zi rivojlantirish zarurligini tushunish, o'z tanasini o'rganish va ongni kengaytirishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar sizning sog'lig'ingizni yaxshilashga, aqliy va jismoniy ish faoliyatini oshirishga, shuningdek, jismoniy tarbiya uchun vaqtni ko'paytirishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1) Основы здорового образа жизни студентов-<http://referatplus.ru>
- 2) Хусанова М. А. “Влияние факторов образа жизни на состояние здоровья подростков” (дата обращения: 27.03.2019)
- 3) Иванков Ч.К, Литвинов С.А. "Технология физического воспитания в высших учебных заведениях"
- 4) Под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой "Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник"
- 5) Воздействие физкультуры и спорта на организм- <https://vashsport.com/sport-izdorove/>
- 6) Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка»
- 7) Влияние оздоровительной физической культуры на организм- <http://edu.meta.ua/>
- 8) Кичигин А. С., Гилленберг Ю. Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека.
- 9) Семейная физкультура-польза родителям и детям.
<http://www.myjane.ru/articles/text/?id=6880>
- 10) Популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта в России.<http://pedsovet.su/publ/>
- 11) Зайцева Т. В., Феськова Е. В. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ // Вестник науки. 2019. №3 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozdeystvie-fizkultury-i-sporta-na-organizm>