

JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.

10.53885/edinres.2021.72.67.063

Buxoro Davlat universiteti "Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport" kafedrası o`qituvchisi
Qurbonov Shuhrat Qo`ldoshvich.

Buxoro Davlat universiteti "Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport" kafedrası o`qituvchisi
Shoximov Jonibek Jalolovich

Annotatsiya.

Maqolada, jismoniy tarbiya orqali salomatlikni saqlash va sog`lom turmush tarzini shakillantirish qay yo`llar bilan olib boriladi. Buning uchun qanday kun tartibidan foydalanish lozim va unga amal qilish vaqtlari aytib o`tilgan, ko`rsatilgan.

Tayanch tushunchalar: Salomatlik, Geradot, Aristotel, "Avesto", "Alpomish", "Go`ro`g`li", "Shoxnoma", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Tozalik, Parhez, Badantarbiya.

Аннотация.

В статье рассказывается, как сохранить здоровье и вести здоровый образ жизни с помощью физической культуры. Указывается, какую повестку дня следует использовать для этой цели и когда ее следует выполнять.

Ключевые слова: Здоровье, Геродот, Аристотель, Авесто, Алпомиш, Гороглы, Шахнаме, Рамайна, Абу Али ибн Сино, Чистота, Диета, Физическое воспитание.

Annotation.

The article describes how to maintain health and lead a healthy lifestyle through physical education. It is indicated what agenda should be used for this purpose and when it should be followed.

Key words: Health, Heradot, Aristotle, "Avesto", "Alpomish", "Gorogly", "Shahnameh", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Purity, Diet, Physical Education.

Sog`lom turmush kechirish, sog`lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Bu borada A.K.Atoyev, G.I.Bagdanov, V.I.Guluxov, N.I.Muxammedov, M.T.Toirov va boshqa olimlarning tadqiqotlarida tavsiyalar berilgan. "Chunonchi, taraqqiy etgan mamlakatlarda sog`lomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishayotgani hech kimga sir emas. Demak, biz ham o`sib kelayotgan yosh avlodni jimonan har tomonlama uyg`un kamol toptirish muqaddas burchimizdir"

I.I.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta`siri, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog`langan deb tavsiflaydi. Jinmoniy mashg`ulot yoki bu muskullar guruxiga ta`sir qilmay, butun organizimga ta`sirini ko`rsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, to`qimalar oziq moddalarni yaxshi o`zlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo`ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug`ullanuvchilar tetik, ruhah yengil, quvatga to`lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo`ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg`ulotlari ayniqsa foydalidir.

Respublikada "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida" qonunning qabul qilinish, "Sog`lom avlod uchun" ordenining ta`sis etilishi sportni takomillashtirilishida ilk poydevor bo`ladi. Vatanimiz sha`nini munosib himoya qila olidigan sog`lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g`amxo`rlik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog`lomlashtirishgina emas, balki, ta`lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Yer kurrasidagi barcha insonlar o'z salomatligini o'ylash, bolalarini jismoniy barkamol qilib o'stirish, sog'lom turmush kechirish, uzoq umur ko'rish orzu istagida yashaydi. Qadimgi yunon olimlari Geradot, Aristotel va boshqalar salomatlikni tiklash, uni mustaxkamlashda bir qator dorivorlarni tavsiya etish bilan birgalikda, faol harakatlar, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish kerakligini amalda o'zlari isbotlagan. Salomatlikni yaxshiklash, jangovor tayyorgarlikni tarbiyalash "Avesto" (2700-avvalgi kitob), "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Shohnoma", "Romayana" va boshqa dostonlar, tarixiy ma'nalarda to'la ifodasini topadi. Buyuk sarkarda Amur Temur, davlat arboblari Husayn Boyqaro, Sulton Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shug'ullanganliklari haqda ularning bitgan kitoblari ham dalolat beradi.

Donishmand xalqimiz "Sog'lom tanda-sog' aqil", "Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun roxatda yasha" kabi maqollarni bejiz yaratmagan.

Sog'lom turmush tarzini asoasiy sabablari quyidagilar:

- Sog'lig'ingizni mustahkamlang va immunitetni oshiring.
- Stres va tushkunlikdan xolos bo'ling.
- Jismoniy va ruhiy salomatlik bilan juda keksa yoshgacha yashang.
- Bollalar va boshqalar uchun to'g'ri o'rnak ko'rsating.
- Farzandlarning to'g'ri rivojlanishi va salomatlik.
- Har kun ertalab kuch va g'ayrat bilan uyg'onish.
- Har yangi kunda xursand bo'lib va doimo yaxshi kayfiyatda bo'lish.

Masalan: Sog'lom turmush tarzi uchun kun tartibini tuzadigan bo'lsak, bunda rejim sog'lom turmush tarzining zaruriy shartidir. Taxminiy kunlik tartib quyidagicha ko'rinish mumkin:

- 6.30-7.00- Ko'taring, bir stakan suv iching.
- 7.30-8.00- Nonushta.
- 8.00-10.00- maksimal faoliyat vaqti. Sport bilan shug'ullanishingiz, keyin esa dam olishingiz, SPA markaziga yoki kosmitologga tashrif buyirishingiz mumkin.
- 10.00-11.00- tana imkon qadar ishlashga tayyor.
- 11.00- kech tushlik.
- 14.00- tushlik.
- 14.30-16.00- global muammolarni hal qilish uchun qulay vaqt. Miya faoliyati ijodiy shaxslar va aqliy ishchilar orasida eng yuqori nuqtaga yetadi.
- 16.00-17.00- tushdan keyin choy.
- 17.00-18.00- muzokaralar, ish uchrashuvlari yoki ishchilar bilan ertangi kun uchun ish rejasi muxokama qilish vaqti.
- 18.00-19.00- uyga qaytish.
- 19.00- kechgi ovqat.
- 19.30- 20.00- inson organizmiga etibor berish (hammom yoki dush olish, teriga turli oziqlovchi niqoblar surish va xo kazo.)
- 22.00-22.30- yotishga tayyorgarlik va o'sishdan iborat.

Buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sino o'z davrida badantarbiya bilan tana salomatligini yaxshilash va mustaxkamlash, kasallikning oldini olish va undan foriq bo'lish va boshqa hollardan keng foydalanish masalasini ko'p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan.

Shuning uchun Abu Ali ibn Sino "Kishi salomatligida yugurmasa, kassaligida albatta yuguradi" yoki mashqlar bilan mo'tadil shug'ullangan kishi hech qachon dori-darmon ichishga hojat qolmaydi – deb bejiz aytmagan. Yoki "Men qoldirib ketayotgan zo'r tabiblardan biri – tozalik, ikkinchisi – parhez, uchinchisi – badantarbiya, qolganlari – mijoz bilan kayfiyatdir" – dedi. Jismoniy tarbiya sog'liqni mustaxkamlash, yuqori ish qobiliyatga erishishga, hayotiy muhim harakat o'quv va malakalarni egallashga yo'llangan. U odamni unumli mehnat qilishda tayyorlashda muhim axamiyatga ega. Jismoniu hususiyatlardan

tashqari, bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Ular bilan uy sharoitida, maktabda, bollalar sport maktablarida shug'ullanadilar. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda va hayotda aniq ishonchli misollar insonning o'z sog'lig'ini saqlashdagi ulkan roliga ishonch hosil qilish imkonini beradi: yomon odatlarga nisbatan salbiy munosabat ko'nikmalarni rivojlantirish. Tvsiyalar beshta asosiy xaf omiliga tegishli: chekish, yomon ovqatlanish, spirtli ichimliklar istemol qilish, kam harakat va semirish. Ushbu xaf omillardan biri yoki bir nechtasi bo'lgan odam, boshqa odamlarga qaraganda diabet, yurak -qon tomir va ruhiy kasalliklarga juda moyil.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sh.Q.Qurbonov, Yodgorov.K. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va unig ahamiyati. Xalq ta'limi jurnali. 2020 may-iyun. 3-son. 66-68 betlar.
2. Sh.Q.Qurbonov. Oliy ta'lim muassasalarida gimnasyika va uni o'qitish metodikasi. Uslubiy qo'llanma 2020-й 08.05. 64 bet
3. Sh.Q.Qurbonov, N.R.Sobirova, S.S.Abdueva. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). 2020
4. Balsevich V.K. Jismoniy madaniyat hamma uchun va hamma uchun. - M.: FiS, 1988. - 208 p.
5. Berezin I.P., Dergachev Yu.V. Sog'liqni saqlash maktabi. - SPb, 2001 yil.
6. Grinenko M.F., Efimova T.Ya. Siz qancha harakat qilishingiz kerak? - M.: Bilim. Ser.: Jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash, № 2, 1985. - 63 p.
7. N.R.Sobirova. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol). Uslubiy qo'llanma 2020-й 08.05. 88 bet
8. Н.Р.Собирова. Психология здоровья. Понятия и теория. Психология XXI столетия, 18-20 марта 2020 г.