



AQLIY VA JISMONIY SALOMATLIKNING BOG‘LIQLIGI

G‘anixo‘jayev A.

CHDPU Bolalar sporti kafedrası

Tayanch so‘zlar: aql, slomatlik, sport, bog‘liqlik, jismoniy tarbiya, fiziologiya, ta‘lim, mahorat, o‘yin, mashg‘ulot.

Ключевые слова: разум, здоровье, спорт, зависимость, физическое воспитание, физиология, воспитание, умение, игра, тренировка.

Key words: mind, health, sport, dependence, physical education, physiology, education, skill, game, training.

Aql inson tafakkurining eng yuqori cho‘qqisi ekanligini inkor qiluvchi kishi bo‘lmasa kerak. Insonlar faoliyatining barcha yo‘nalishlari ongli ravishda biron maqsadga qaratilganligi bilan o‘lchanadi. Afsuski o‘g‘irlik, tajovuzlik, xiyonat, yovuzlik, qalloblik kabi salbiy qusurlar ham ongli ravishda maqsadli bajariladi. Shu sababdan so‘nggi yillarda deyarli barcha davlatlarning rahbarlari korruksiya (poraxo‘rlik), terrorchilik va qasddan odam o‘ldiruvchilarga qarshi jiddiy kurashish amallarini ilab chiqib, ularni hayotda bajarmoqda. Lekin ularni yo‘qotishni iloji bo‘lmaydi. Chunki rahbarlar ham ba‘zan bir tomonga (o‘zi yoki biron soha) qaratilgan tadbirlarni e‘tiborga olib ish tutadi. Ular atrofida esa yovuz kuchlarga himoya qo‘lini cho‘zuvchilar bo‘ladi.

Aql-idrok va tafakkur jarayonlarini jismoniy tarbiyaga qaratilsa, bunda barcha oddiy va o‘ta murakkab sport mashqlarini o‘ylab, bilib bajarilayotganligini tushunish qiyin emas[2]. Lekin ba‘zi bir nazariyotchilar, ruhshunoslar, sportdan uzoqda bo‘lgan yetakchi mutaxassislar ham sportchilarning murakkab harakatlarini bajarishni “Takrorlash-mashq qilish hosilasi”, deb baholashadi. Ya‘ni sirkalarda yovvoyi va vaxshiy hayvonlarni turli harakatlarga o‘rgatishdagi faoliyatlar bilan bog‘lashadi. Bu mantiqiy va amaliy jihatdan mutloq noto‘g‘ridir. Chunki to‘pni darvozaga zarb bilan tepib kiritish, suvga sakrashdagi aylanishlar (salto, pruetlar va h.k.), turnik va brusyalardagi aylanishlar, chiqishlar, havoda sakrashlar va boshqa juda ko‘p murakkab mashqlarni ijro etishda ularni miyaga



to'ldirib o'rnatib olish natijasidagina amaliy jihatdan ularni bajarishadi. Bularga kompyuterga yozilgan va solingan materiallarni qiyoslash mumkin bo'ladi. Demak bosh miyadagi saqllovchi va boshqaruvchi muskullar (nuqtalar) sezgi (ko'rish, eshitish, his qilish, teri orqali bilish va h.k.) a'zolari orqali barcha harakatlarni bajarishga yo'llaydi. Bu esa aqliy va jismoniy harakatlarning o'zaro uzviy bog'liqligini bildiradi. Shu asosda o'quvchi yoshlar, talabalar va sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining barcha harakatlari, ongli ravishda tushunchalarini doimiy ravishda uyg'unlashtirib borishlari lozimdir.

Yana bir tomoni shundaki, tanadagi biologik o'zgarishlar biologik harakatlar bilan tutashib ketadi. ya'ni ko'rish, eshitish, sezish, xis qilish, bilish kabi biologik va psixologik jarayonlar tana a'zolarining (qo'l, oyoq, gavda va h.k.) harakatlanishini (mexanika) ta'minlaydi. Bunda ham markaziy asab tizimlari qo'zg'alish, qo'zg'atish va boshqarish jarayonlarni harkatga keltirib, maqsaddagi mashqlarni ijrosini ta'minlaydi [1].

O'tgan davrlarda (balkim hozirda ham) sportchilarga baho berishda "Faqat oyoq-qo'llari ishlaydi, kallasi ishlamaydi", degan mulohazalar bor edi. Jismoniy tarbiya nazariyasi, psixologiya, fiziologiya, biomexanika fanlarining umumiy xulosalarini yaxshi tushungan kishilar sportchilarga baho berishda "Aqlingga ham, mahoratingga ham balli!" deyishadi.

Sportda aqliy va jismoniy harakatlarning o'zaro mutanosibligi haqida yana bir dalilni keltirish mumkin. Ya'ni futbol o'yinida sportning texnik va taktik mahoratini ishlatishda aqliy jihatdan barcha jarayonlarni miyada (fikrda) o'tkazadi. Bunda to'pning uchish fazasi (trayektoriya-fizik va geometrik bilim) va tezligini hisobga olgan holda to'pni darvozaga tepish (turli masofa va holatda) amalga oshiriladi. Ko'p hollarda aniq belgilangan mo'ljalga erishish sodir bo'ladi. Albatta bunda o'yinchining jismoniy tayyorgarligi, sport mahorati ancha ustun turadi. Yana bir misolni keltirish mumkin. Turnik, brusya, xar (brevno) akrobatika va suvga sakrashlarda gavnani bukib, yarim bukilib va tik holda havoda 2-3 marta aylanishlarda (salto, pruet) harakatni qachon boshlash, aylanishlarni sanash va yerga (suvga) tushush joylarini faqat ko'rish va boshqa sezishlar bilangina emas, balki fikrlash (miyada aks etish) bilan ijro etiladi. E'tirof etish zarurki, bunday murakkab mashq qismlarini (element) oylab, hatto yillab o'rganish bajarish asosida maqsadga erishiladi. Bu sportga xos bo'lgan mahsus faoliyatdir.

Xulosa tariqasida ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya mashq-larini mukammal o'rganish uchun ularni qayta-qayta takrorlash talab etiladi. Shu sababdan salomatlikni yaxshilash va uni rivojlantirish yo'lida eng avvalo ularni tanlay bilish, bajarganda qiynalmaslik va o'z harakatlaridan mamnun



bo'lish zarur. Muhim tomoni shundaki, aql tarozi bilan o'lchab harakat qilish (mashqlarni bacharish), harakati natijalarini (tandagi jismoniy o'sish va rivojlanish va h.k.) sinab o'lchab borish salomatlikni muhofaza qilishning eng zaruriy usullaridan biridir.

Adabiyotlar:

1. Normurodov A.N. Jismoniy kamolot-sog'lom avlod zamini. //Jismoniy tarbiya, sport va ma'naviyat. Ilmiy-amaliy anjuman. Toshkent-1995.46-47 b.
2. Отажонова Ш.А. Оилада ўспирин-ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашда миллий қадриятлардан фойдаланишнинг педагогик асослари. Пед. ф. н. дисс-я. - Т., 2001.-125 б.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqola yoshlarning aqliy va jismoniy salomatlikning bog'liqligi borasida yozilgan bo'lib, unda aqliy va jismoniy harakatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi haqida bir qator dalillar keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

Данная статья написана о связи психического и физического здоровья молодых людей и содержит ряд аргументов о взаимозависимости умственной и физической деятельности.

SUMMARY

This article is written about the connection between the mental and physical health of young people, and it contains a number of arguments about the interdependence of mental and physical activities.