



SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Ataxanov H.K.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
dekan o‘rinbosari*

Tayanch so‘zlar: sog‘lom turmush, jismoniy, tarbiya, gigiyena, zararli odatlar, chiniqish.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, воспитание, гигиена, вредные привычки, закаливание.

Key words: healthy lifestyle, physical, upbringing, hygiene, harmful habits, tempering.

Резюме:

Ushbu maqolada aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning tutgan o‘rni haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Ma‘lumki, jismoniy tarbiya yoshlarni tarbiyalashning biologik omillariga, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma‘lumot tushunchalarida o‘z ifodasini topadi.

Резюме:

В данной статье представлена информация о роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни среди населения. Как известно, в основе физического воспитания лежит биологический характер воспитания молодежи, вытекающий из ее условий. Содержание физического воспитания находит свое выражение в понятиях физическая зрелость, диагностика физического состояния, физкультурная культура, спортивная работа, физическая информация.

Summary:

This article provides information on the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle among the population. It is known that physical education is based on the biological factors of the upbringing of young people, their biological nature arising from their circumstances. The content of physical education is expressed in the concepts of physical maturation, diagnostics of physical condition, culture of physical education, sports work, physical education.

Sog‘lomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo bo‘lib, uning vositalaridan hamma o‘z hayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson o‘zini sog‘lomlashtirish borasida amaliy chora-tadbirlarni qo‘llay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy ko‘nikmaga ega bo‘lmog‘i kerak. Sog‘lomlashtirishda badantarbiya, gigiyena va massaj alohida o‘ringa ega. Sog‘lom turmush tarzi - hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U har taraflama

Yoqimli harakat tartibi sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismi hisoblanadi. Uning asosini muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish tashkil etadi. Bu borada jismoniy tarbiya va sport birinchi o‘rinda turadi. Ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport alohida ahamiyatga ega. Buni o‘z davrida Ibn Sino ham ta’kidlab o‘tgan.

Chiniqtirish - kuchli sog‘lomlashtiruvchi vosita. U ko‘p kasalliklarga barham beradi, umrni uzaytiradi, uzoq vaqt ijodiy ish qobiliyatini saqlab turadi, qon aylanishini yaxshilaydi, modda almashishni me‘yoriga keltiradi, shamollashlarni oldini oladi. Har bir odam o‘zini quyosh bilan, suv bilan, havo bilan, jismoniy mashqlar bilan chiniqtirib borishi lozim.

Me‘yorida ovqatlanish - sog‘lom turmush tarzining asosidir. Me‘yorida ovqatlanish organizmning to‘g‘ri o‘sishi va rivojlanishini ta‘minlaydi, salomatlikni saqlaydi, yuqori ish qobiliyatini saqlab turadi va umrni uzaytiradi. Har bir odam kun davomida sarflagan energiyani qoplaydigan, oqsil, yog‘, karbonsuv, vitamin, mineral moddalarga bo‘lgan ehtiyojni qoplaydigan holatda ovqatlanishi lozim.

Jismoniy tarbiya esa har tomonlama chiniqtirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon. Boshqacha aytganda, o‘zaro tafavut qiluvchi turli hodisalar. Lekin, qizig‘i shundaki, ular bir-birisiz yashay olmaydi. Chunki jismoniy madaniyatga jismoniy tarbiya orqali erishiladi.

Jahon madaniyati, fan texnika taraqqiyotining hozirgi bosqichi insoniy tafakkurining yuksak parvozi, fikr inqilobi bilan chambarchas bog‘liq sog‘lom tanda-sog‘ aql, deydi dono xalqimiz.

Aqliy kamolot sari intilgan jamiyat jismoniy yuksalish orqali ham o‘z maqsadiga erishadi. Bu esa jismoniy madaniyatni rivojlantirish naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini bildiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, bugun mamlakatimizda Prezidentimiz farmoni bilan bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining tuzilishidan, “Sport bu mening hayotim”, “Sport orqali yuksaklikka parvoz qilamiz” kabi shiorlarning o‘rtaga tashlanishidan ko‘zlagan maqsad yanada yaqqolroq ko‘rinadi.

Har bir millatning madaniylik darajasi uning sog‘lomligi, jismoniy kamolot darajasi bilan ham belgilanishi esdan chiqarmaslik zarur. Ma‘naviy va jismoniy madaniyati mutonosib ravishda taraqqiy topgan xalqlarni, millatlarni yuksak madaniyat hisoblari, deb atash mumkin. Demak, kamolot cho‘qqisiga eltuvchi to‘g‘ri va yaqin yo‘l xalq o‘yinlari, boshqacha ifodalanganda, ommaviy sportdan boshlanadi.

Jismoniy madaniyatni ko‘tarish muayyan moddiy, ijtimoiy-siyosiy, pedagogik va tabiiy sport-sharoitlarning mavjudligiga har jihatdan bog‘liq.



Tarixdan yaxshi ayonki, mustamlakachilik asorati, sohta erkinlik xalqning milliy madaniyatiga putr yetkazishi bilan birga, uning jismoniy madaniyati taraqqiyotiga ham jiddiy ziyon keltiradi.

Jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tibor, g'amho'rlikning kun sayin oshib borishi fikrimizning yorqin dalilidir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya yoshlarni tarbiyalashning biologik omillariga, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma'lumot tushunchalarida o'z ifodasini topadi. Jismoniy kamolot yosh avlod ikki a'zolarining o'zgarishi, o'sishidir. Birinchi navbatta yurak va o'pka, shuningdek nerv va harakat tizimi, tana shaklining o'zgarishi, teri-muskul tizimi og'irligi, tananing mukammal rivojlanishidir.

O'quvchining jismoniy kamolotlari uchun sharoit yaratish va pedagogik boshqarish jismoniy tarbiyaning vazifasidir. Jismoniy tarbiya tizimida jarayoniy kamolot diagnostikasi muhim o'rin tutadi. Jismoniy kamolot jismoniy tarbiya, tarbiya saviyasi, fan tili bilan aytilganda, jismoniy tarbiya samaradorligi ko'rsatkichidir.

Maxsus usul va jismoniy texnika asosida o'quvchilarning sog'liqlarini, har bir individual shaxs kamoloti saviyasini tadqiq etish: belgilangan norma undan uzoqlashish ko'rsatkichlarini oldindan belgilash negizida jismoniy tarbiya uchun doimiy ko'rsatkich aniqlanadi. Jismoniy yetuklik deganda badanning tashqi ko'rinishidagi garmoniya, go'zallik shakli, jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi kamoloti tushuniladi. Agar diagnostika o'quvchilarning yoki biron-bir o'quvchining jismoniy va tibbiy ko'rsatkichlari pasayib ketayotganligini ko'rsatsa, demak, zudlik bilan jismoniy tarbiyadagi mavjud tizimni o'rgatish lozim. Shuning uchun ham maktablarda, bilim yurtlarida individual yoki guruhli differentsial tartibdagi jismoniy tarbiyani tashkil etishni yo'lga quyish kerak.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Shu bilan birgalikda, jismoniy madaniyat inson va jamiyat umumiy madaniyatining ham ajralmas qismi. Jismoniy madaniyat mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson a'zolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti. Ichki a'zolar, nerv va harakat, suyak muskul tizimi, badanning uyg'unligi va ularning funksional faoliyatini boshqarish.
2. O'quvchining sog'lomligini mustahkamlash.
3. Gigena qoidalarga ko'nikish.
4. O'quvchilarning har tomonlama mohirligini o'stirish.



5. Bo‘lajak ishchi-mehnatkashlarning jismoniy va fiziologik jihatlarini ahamiyati jihatidan shakllantirish, ish qobiliyatlarini oshirish.

6. O‘quvchilarning jinsiy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.

7. O‘quvchilarning iroda, chidamlilik, do‘stlik hissini kamol toptirish.

8. Shaxsiy jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash.

Ko‘rinib turibdiki, jismoniy tarbiya mazmuni benihoyat kengdir. Bu vosita yoshlarimizning turmush tarzi, jismoniy madaniyat va sport asosida mazmunli shakllanishini ta’minlaydi. Ayniqsa jismoniy tarbiya darslari, sport va jismoniy tarbiya targ‘iboti, ishlab chiqish ta’limi texnologiyasi va ishlab chiqarish amaliyoti borasidagi yutuqlarini rag‘batlantirishda, o‘quvchilarning uzoq vaqtgacha ish qobiliyatlarini ushlab turishda, yoshlarimizning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasb mazmuniga bog‘lash borasidagi jarayonlardan beqiyos ahamiyatga egadir.

Адабиётлар:

1. Здоровый образ жизни. Учебное пособие/ В.А.Пискунов. 2012. 86 с.
2. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни/.-М.: Академический проект, 2009.-766 с.
3. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник /.- М.: Академия, 2019. -536 с.