



SPORT – SALOMATLIK GAROVI

Marimboyeva Zulayho Hamidjon qizi

Urganch davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-September 2023 yil

Ma'qullandi: 23-September 2023 yil

Nashr qilindi: 26-September 2023 yil

KEY WORDS

sport, badantarbiya, olimpiada, musobaqa, sog'lom hayot, yosh avlod.

ABSTRACT

Ushbu maqolani yozishdan asosiy maqsadimiz; mamalakatimizda yoshlar o'rtasida sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish va uning ahamiyatini o'quvchilarga to'laqonli tushuntirishdan iborat hisoblanadi. Bu maqolada sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirishga bo'lgan harakat va qonunlar, eng asosiysi, uning tarixi va insonlar hayotida bo'lgan muhim roli haqida fikr yuritiladi.

Hayotimizda sportning o'rni beqiyosdir. Sport odamning ruhiy va jismoniy tomonlarni yetuk bo'lishida katta ahamiyat kasb etadi. Quyida jismoniy mashqlar bajarishning ba'zi foydalari haqida bafurja to'xtalib o'tamiz. Jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari: – jismoniy shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy yo'lidir. Inson sport bilan shug'ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, ovqat hazm qilish organlari yaxshi ishlay boshlaydi. Hozirgi kunda ko'pchilik davlat ishlarida ishlaydigan insonlar oshqozon bilan bog'liq kasalliklar bilan og'riydilar. Sport bilan shug'ullanish bu insonlarga ham aqliy ham jismoniy tomondan foydali hisoblanadi. Chunki kun-bo'yi stulda yoki kompyuter oldida faqat aqliy mehnat bilan shug'ullangandan so'ng ertalab va kechqurun sport bilan shug'ullanish ularni miyasining dam olishiga va muskullarning faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Sport mashg'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi. Sport bilan muntazam shug'ullanish inson organizmini yosh va yaxshi saqlashini bizning qadimgi bobolarimiz tomonidan yozilgan tibbiy kitoblarda yozilgan. Taloqda limfotsitlar hosil bo'lishi ko'payib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalaniish qobiliyati (immunitet) kuchayadi.

Jismoniy mashqlar ishtahani tartibga solishga yordam beradi. Agar haqiqatdan ham ovqatlanishga ehtiyoj sezsangiz, ochlikni his qilasiz. Sport bilan shug'ullanish miya faoliyatini kuchaytiradi. Siz yaxshiroq ishlashingiz va ko'proq charchashingiz mumkin. Ertalabki mashg'ulot sizni tezroq uyg'onishga yordam beradi.

Ertalabki mashqlar adrenalin va kortizol gormonlarining tarqalishiga yordam beradi. Bular stress gormonlari bo'lishiga qaramay, aynan ular hushyorlik va ogohlikni sezilarli darajada oshiradi. Agar ish, turmush muammolari qiynayotgan bo'lsa, jismoniy mashqlar tanani uyg'otadi va miya faoliyatini yaxshilaydi. Ma'lumki, muntazam ravishda mashq qilish energiya darajasini oshiradi va charchoqni bartaraf etishga yordam beradi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, haftasiga 3-4 marta jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan odamlar boshqalarga qaraganda 65 foiz kamroq charchoqni his qiladi.

Agar jismoniy mashq kunning birinchi yarmida amalga oshirilsa, kun davomida charchoq deyarli sezilmaydi. Jismoniy mashqlar paytida kortizoldan tashqari, baxt gormonlari – serotonin va dofamin ajralib chiqadi. Kuchli mashqlar stress gormonlari darajasini barqarorlashtiradi va ularning qondagi konsentratsiyasini nazorat qilishga yordam beradi.

Ertalabki mashqlar butun kun uchun yaxshi kayfiyat baxsh etadi va turli qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishda yordam beradi. Mushaklar samarali o'sishi uchun testosteron gormoni talab qilinadi, uning tanadagi darajasi esa ertalab yuqori bo'ladi. Kechki emas, aynan tushlikkacha amalga oshirilgan sport mashg'ulotlari tezroq natija ko'rsatadi. Eng muhimi, nonushta qilishni unutmaslik kerak, chunki bu mushaklarning o'sishi uchun.

Haqiqat shundaki, sportning bizning tanamiz tarkibiga aniq ta'siri asosan amalga oshiriladigan mashqlar turiga va uning qanday bajarilishiga bog'liq. Ular uchun hech qanday aloqasi yo'q, masalan, og'irlik mashqlarini bajarishda tanamizdagi o'zgarishlar, yugurish, suzish yoki yoga paytida emas.

Ko'pgina odamlar o'ylaganidan farqli o'laroq, jismoniy mashqlar natijasida erishilgan kaloriya yo'qotilishi ko'pincha sezilarli o'zgarishlarni ta'minlash uchun juda kichikdir. Boshqa tomondan, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuch-quvvat mashqlari mushaklarning sezilarli darajada o'sishiga olib keladi.

Ammo muntazam ravishda mashq qilganda nafaqat mushaklarga ta'sir qiladi. Ushbu mavzu bo'yicha olib borilgan bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlik davrida sport bilan shug'ullanish keksalikda suyak bilan bog'liq muammolarning oldini oladi va hatto ularni oldini oladi.

Shunday qilib, kuch-quvvat mashqlarini muntazam ravishda olib borish orqali osteoporoz kabi kasalliklarga qarshi katta darajada kurashish mumkinligi aniqlandi. Bu qariyalarning hayot sifatini sezilarli darajada oshiradi, ayniqsa, bu odat yoshlikdan amalga oshirilsa.

Adabiyotlar:

1. И.Азимов “Физиология человека”, Ташкент - 1991 - yil. 2.Г.Азимов “sport to'garaklari fiziologiyasi”, Toshkent - 1993 - yil.
2. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье, Москва - 1990.
3. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O'qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo'llanma. –T.: “IQTISOD-MOLIYA”. 2008, 3-48 bet.
4. O'zbekiston Respublikasida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. “O'zbekiston”, Toshkent, 1997 yil.