

JISMONIY FAOLLIK - SOG'LOM HAYOT GAROVI!

Najimov A. U.

Namangan davlat pedagogika institute

Kalit so'zlar. Profilaktika, mushaklar, salomatlik, nerv sistemasi.

Inson salomatligi — bu eng avvalo, uzoq umr ko'rish davomida yuqori sur'atdagi ishchanlik qobiliyati, ijtimoiy faollik, psixik va fiziologik sifatlarni saqlash va rivojlantirish demakdir [1]. Sihat – salomatlik har bir kishi uchun baxt – saodatdir, uning mehnat unumdorligi, mamlakatning iqtisodiy qudratini, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir. Salomatlikni saqlashda quyidagi bir nechta tamoyillarga amal qilish zarurati tug'iladi: Jismoniy mashg'ulotlarga ehtiyojni faollashtirish, kasalliklar profilaktikasi, tananing tashki muhit salbiy ta'sirlariga qarshiligini oshirish, zararli odatlarni bartaraf etish, organism jismoniy holatini baholash hamda boshqarish, dam olishni tashkillashtirish, faol hordiq chiqarish, to'g'ri ovqatlanish, salomatlikni mustaxkamlash printsiplariga ongli ravishda rioya qilish va hokazo. Yuqoridagilardan eng birinchisi va muhimi jismoniy harakat yoki jismoniy tarbiyadir.

I. M. Sechenov shunday degan edi: “O'yinchoqqa ko'zi tushgan bola kulgusi, vatanini haddan ziyod sevgani uchun ta'qib qilinayotgan Garibaldi tabassumi ham, yosh qiz sevgi haqidagi hayoldan larzaga kelganda ham, Nyuton jahon qonunlarini kashf etib, ularni qog'ozga tushirganda ham- bularning hammasi har gal mushaklar harakatining oqibati hisoblanadi.” Insoniyat o'zini-o'zi anglab yetganidan buyon chidamlilik, kuch va epchillikni egallash, shuningdek salomatlikni saqlashda harakatlanishning zarurligini tushungan bo'lsa kerak. “Sog' tanda – sog'lom aql” degan hikmat xatto eng qadimgi hind Veda³larida ham bor. Afsuski, hozirgi zamonaviy hayotda yashayotgan, madaniyatli odamlar bu oddiy, dono fikrga yetarlicha e'tibor qaratmaydilar [2].

Jonli organizm muttasil yangilanib turuvchi sistemadir. Har bir parchalanib ketgan hujayra o'rnida yangisi paydo bo'ladi va xuddi shu jarayon davomiyligi tufayligina bizning hayotimiz ta'minlanadi. Jismoniy faoliyat qanchalik kuchli bo'lsa, moddalar almashinuvi hisobiga ro'y beradigan yangilanish shunchalik tez bo'ladi. Harakatsizlik emas, balki mushaklar ishi barcha sistema va organlarning tuzilish hamda funksiyasi o'rtasidagi bog'lanishni saqlab turadi. Insonda hamma narsa mushaklarni harakatga keltirish bilan bog'liq: nafas olish, yurak-qon-tomirlar faoliyati, hazm qilish, ayirish va h.k. Mushak va nerv sistemasi o'rtasidagi bog'lanish esa harakat bilan bog'liq hamma jarayonlarni muvofiqlashtirib turadi [4].

“Aqliy faoliyat bilan ko'p shug'ullanadigan odamning jismonan nimjon bo'lishiga ko'p duch kelamiz, ammo organizmdagi uyg'unlikning bu tarzda buzilishi asoratsiz qolmaydi, u fikrning harakat orqali namoyon bo'lishida ojizlikka olib boradi: fikr va tushunish bo'lsa ham, lekin g'oyalarni izchil tekshirish hamda ularni sabot bilan amalga oshirish uchun zarur g'ayrat-shijoat yetishmaydi”-deb yozgan edi P.F. Lesgaft [3]. Jismoniy faollik nafaqat tanadagi sezilarli biologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, balki insonning ma'naviy dunyosini tavsiflovchi axloqiy e'tiqodlar, odatlar, didlar va boshqa jihatlarning rivojlanishini ko'p jihatdan aniqlaydi. Jismoniy madaniyat va sport intellektual jarayonlarning rivojlanishiga hissa qo'shadi - diqqat, idrokning aniqligi, eslab qolish, tasavvur qilish, fikrlash, aqliy faoliyatni yaxshilash va h.k. Jismoniy faol, sport bilan muntazam shug'ullanuvchi odamlar tetiklik, bitmas-tuganmas ga'yratni, ya'ni Pavlov aytganidek “mushaklar quvonchi” ni his qilib yashasa, boshqalar esa jismoniy nomukammallik bilan bog'liq turli kechinmalarni his etib yashaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sharipova D.D. va boshq. Valeologiya asoslari. O'quv qo'llanma. —Т.: Musiqa, 2010.
2. Бродов В.В. Индийская философия нового времени. — Изд-во МГУ, 1967.
3. Симонкина Ю.С., Иохвидов В.М. Пётр Францевич Лесгафт – основоположник физического воспитания // Актуальные задачи педагогики. – Межд. науч. конф. – Чита, 2011.
4. Исроилжонов С., Каримов В., Курбанов Ш., Ниязметов Б., & Нажимов А. (2023). уровень состояния физического здоровья студентов. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (8), 262-267.
5. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -[Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan](#). Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
6. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.