

Мавзу: Талаба-ёшларнинг жисмоний чиниқишида соғлом турмуш тарзининг ўрни.

Сам ИСИ Жисмоний маданият ўқитувчиси.

Коссе Рулен Бекирович.

Сам ДУ 4-курс талабаси.

Коссе Мерьем Нематжонова.

Аннотация

Мақолада: Талаба-ёшлар ўртасида соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан шўғурланиш орқали улар ўртасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини ортириш жисмоний машқлар орқали спортнинг брор тури билан мунтаззам равишда шўғуланиб юксак натижаларга эришишдан иборат.

Аннотация

В статье описывается мысли о значении физической культуры и спорта на здоровье поколения теоретические знания и познания. Помощи населению и развитие физической культуры и спорта. Некоторые пути и мысли по решению задач, и проблем.

Annotation

The article illustrates minds about knowledge and experience needing in social protection. Helping to population and improving extension in sphere of service and tourism. Some ways and thoughts for decision tasks and problems.

Keyword: *Theoretic knowledge about tourism, thought, social protection, problems and decision, developing, scan knowledge.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, знания, мысли, познания проблема и решение, развитие, анализ знаний.*

Калит сўзлар: *Жисмоний маданият ва спорт, соғломлаштириш, чидамлилик, эгилувчанлик, ўзига ишонч, жисмонан бақувват, тетик.*

Талаба-ёшларини саломатлигини мустахкамлаш ва уни чиниқтириш кўп омилларга боғлиқ. Маълуки соғлом турмуш тарзида талаба-ёшларнинг фойдали иштимой-маъхнавий фаолияти, ўқув тарбия жараёни, яшаш ва жисмоний камол топиш учун зарур бўлган энг мухим хусусиятлар ўз ифодасини топади.

Соғлом турмуш тарзида талаба-ёшлар саломатлигини мустахкамловчи-оқилона кун тартиби, ақлий ва жисмоний меҳнатнинг узвий мутаносиблиги, жисмоний мадания ва спорт билан мунтаззам шўғулланиш, улар организминини чиниқтиришда табиий омиллардан оқилона фойдаланиш, шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига риоя қилиш, зарарли одатларга берилмаслик каби жихатлар мужасамлашган. Соғлом турмуш тарзини ташкил этиш

борасида олиб борилган махсус сўровнома ва тадқиқотлар нисбатдан бефарқликнинг қўйидаги сабаблари мавжудлигини кўрсатади.

- Ёшларда таълим жараёнида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий асосларига риоя қилмаслик.
- Ёшлар ўртасида уларнинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришда соғлом турмуш тарзи.
- Ёшлар саломатлигини мустахкамлаш ва уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила ўқув юрти жамоатчиликнинг тасирчан ҳамкорлиги тўғри йўлга қўйилмаганидан.
- Талаба-ёшларнинг таълим-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзига зид бўлган кам характерли баднафслик шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига тўлиқ риоя қилмаслик зарарли одатларнинг маънавий жисмоний ва иқтисодий зарари тўғрисида талаба-ёшларга илмий асосланган билимларни тушунтирмаслик. Юқоридаги билдириб ўтилган тавсиялар ўз навбатида талаба-ёшлар саломатлигининг ёмонлашувига тана аъзоларининг ташқи салбий таъсирларга нисбатдан қаршилик кўрсатишнинг сусайишига жисмоний жихатдан тўлақонли ривожланмаслигига турли хил касаликларга берилишга сабаб бўлишининг моҳиятини тушунтиришни тақоза қилади.

Шу билан бирга бундай ҳолатларнинг олдини олишда жисмоний тарбия спортга ва оммавий соғломлаштириш тадбирларга талаба-ёшларни кенг жалб қилиш мақсадида кенг тарғибот-ташвиқот ишларин йўлга қўйиш ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, ҳар биримиз узоқ ва соғлом яшаш учун соғлом турмуш тарзининг муҳимлигини тушунамиз. Аммо, ҳамма вқт ҳам унга етарли эътибор бермаймиз ва юриш туришимизни соғлом турмуш тарзи асосида ташқил этмаймиз. Мустақил республикамызда ҳозирги кунда энг муҳим жисмоний масалалардан бири аҳолимизни саломатлиги ҳақида ғамхўрлик қилишдир. Чунки соғломлик, саломатлик фақат шахсий иш эмас, балки умум жамият иши, қолаверса, ижтимоий- иқтисодий, ташкилий-педагогик, ахлоқий муаммо ҳамдир. Халқимиз “эл саломатлиги-юрт бойлиги”, “соғлигинг-бойлигинг”, “соғлом танда соғ ақил” каби нақилларни бежиз ишлатмаганлар. Бу муаммо жамият аъзоларининг умуммаданият, ахлоқий ривожланганлик даражаси билан боғлиқдир.

Илмий жихатдан исботланганки, шахснинг ҳар тамонлама жисмоний баркамоллиги ва умир кўриши шахсий ҳамда ижтимоий гигиена, иш ва даи

олишнинг, овқатланишнинг мутаносиб режими, ҳар куни мунтазам жисмоний машқлар билан шуғуланиш, кўп овқат истемол қилмаслик, чекиш, алкоголь ичимликларни қобул қилишдан ўзини тийишга бориб тақалади. Шу билан бирга ойлада моътадил ахлоқий-психологик муҳит, ўқиш ва иш жойидаги муносабатлар, иш ва турмушда юксак интизом, меҳнатни тўғри ижодий ташқил этиш ҳам муҳимдир. Буларнинг ҳаммаси кишига ижодий хислат ва яхши ҳаётий эвқ бағишлаб, хўш кайфият яратади, бу шубҳасиз умирни узайтиради. Ижобий хис-туйғулар инсоннинг ўзига ва бошқаларга, дунё муносабатини, тананинг ташқи тасирига қарши курашувчанлигини кучайтиради.

Ҳиссий жараёнлар салбий ёки ижобий бўлиши кишининг эҳтиёжи ва уни ўраб олган шахсларга муносабатидаги йўналишига боғлиқдир. Инсон ҳаётидаги салбий хислар, ёмон кайфият, жаҳил чиқиши, кувонч, қониқиш, завқланиш ҳолатлари билан алмашиши табиий. Аммо, бу ҳаёт умр учун хавфли эмас. Лекин, узок вақт узликсиз қайғуриш, ёмон хисиятлар тасирида бўлиш касаликка, қон босимининг ошишишига, юрак-қон томирлар, инфаркт миокардига, атеросклероз, ош қозон ичак, тери ва бошқа хил касалликларга сабаб бўлади. Талаба-ёшлардаги салбий хислатларни бартараф қилишда ижодий меҳнат, фаол ҳаракат, дам олиш, саънат, табиат билан мулоқот, севган иш билан шуғуланиш, жисмоний машқлар муҳим ўрин эгаллайди. Инсон ўз хисиятини ирода қилади ва тарбиялай олади. Хисиятни тарбилаш деганда, салбий хисларга ён бермаслик, унинг организмга тасирини пасайтириш, организм ўз кучини тиклашини таъминлашини тушуниш лозим. Шунинг учун хисиятни тарбиялаш инсоннинг ёшлигидан бошланиб, бутун ҳаётида даво этиши керак. Инсондаги ижобий хисиятларни устиришда эстетик тарбия билан бирга жисмоний машқлар ҳам муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний машқлар талаба-ёшлар организмнинг функциясини ва унинг гавдасини такомиллаштиришда бениҳоят муҳим бўлиб, унинг соғлигини мустаҳкамлайди, жисмоний қобилиятларини ривожлантиради, шу билан бирга, талаба-ёшларнинг маъвий камолоти, унинг ахлоқий-иродавий сифатларини ўстиради.

Жисмоний машқлар таъсирида кучнинг мускуллар тизими мустаҳкамланади, суяк ва мускулларни боғловчи қисимларнинг ҳаракатчанлиги ошади, модда олмашинуви кучайиб, туқимоларда окисланиш жараёни ривожланади. Жисмоний машқлар мабойнида мускуллар торайиб, кенгайиб, бушашиб, ҳдди кичик насослардек юракнинг ишини осонлаштириб, қон айланишини яхшилади. Талаба-ёшлар мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуланиб, ўзларида чаққонлик, эпчиллик, абжирлик,

тезлик, кучлилик, эгилувчанлик мувазанатни сақлай олиш, чидамлилики каби сифатларни устирадидилар. Шунинг учун ҳам мунтазам жисмоний машқлар билан шуғуланмайдиган талаба-ёшлар тез касалликка чалинадилар. Кам ҳаракатланиш, ҳаракат фаолиятини чегаралаш организмни етарли тоза ҳаво билан таъминлай олмайди ва бу табиийки, талаба-ёшлар ва инсонлар саломатлигига салбий таъсир этади. Шундай экан, жисмоний тарбия ва спортни ўзимизнинг танамизга дўст деб билишимиз зарур.

Талаба-ёшларни жисмоний ва руҳан чиниктириш иродаси товланишида шижоат ва жасорат соҳибига айланишида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни катта. Жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мамлакатнинг халқаро майдонда нуфузи ва обрўсини оширишда ҳам спорт улкан имкониятларга эга. Истиқлолнинг дастлабки йилларидан бошлаб мамлакатимизда спортни оммалаштиришга қаратилаётган алоҳида эътибор змирида ана шу эзгу мақсад мужассам. Соғлом авлод-жисмонан соғлом маънан баркамол зарарли таъсирлардан салбий иллатлардан холи соғлом фикирли авлод бўлсагина ўз юртини дунёга танитади. Жисмоний тарбия ва спорт талаба-ёшлар учун ўз-ўзини кашф этишнинг бир воситасидир. Талаба-ёшлардаги бу тарбияни шакллантириш, спортга бўлган иштиёни бунданда ошириш, ўз вақтида уларга тўғри йўналиш бериш, спортнинг бирон тури билан шуғурлантириш, спортчи талаба-ёшнинг ўзига ишончи баланд, жисмонан бақувват, тетик бўлишида, унинг устоз ўқитувсиси, ота-онасининг ҳам хиссаси катта бўлиши керак.