SPORT SOG'LOM HAYOT GAROVI

Xodjayeva Rayhon

Shaxrisabz Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Jismoniy tarbiya va sport fani o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligini mustahkamlashdagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Muntazam jismoniy mashqlar organizm faoliyatini yaxshilashi, turli kasalliklarning oldini olishi hamda insonning jismoniy va ruhiy rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, salomatlik, profilaktika, rivojlanish

Аннотация

В данной статье рассматривается роль физического воспитания в укреплении здоровья человека. Научно обосновано, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению функционирования организма, профилактике различных заболеваний, а также положительно влияют на физическое и психическое развитие личности. Подчеркивается значимость физической активности в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, профилактика, развитие

Annotation

This article examines the role of physical education in promoting human

health. It provides a scientific analysis of how regular physical activity improves bodily functions, prevents various diseases, and positively influences both physical and mental development. The importance of physical activity as a key factor in maintaining a healthy lifestyle is also emphasized.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, physical activity, health, prevention, development

Kirish

Zamonaviy jamiyatda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Texnologik taraqqiyot natijasida inson hayotida qulayliklar ortib borayotgan bo‘lsa-da, jismoniy faollikning kamayishi kuzatilmoqda. Bu esa turli kasalliklarning ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari

Jismoniy tarbiya — bu inson organizmini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon bo‘lib, u jismoniy mashqlar, sport faoliyati va sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘z ichiga oladi. Uning asosiy maqsadi — insonning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish va uzoq umr ko‘rishiga xizmat qilishdir.

Jismoniy tarbiya quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- muntazamlik va izchillik;
- individual yondashuv;
- yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi;
- sog‘liqni hisobga olish;
- uzluksizlik.

Jismoniy tarbiyaning inson organizmiga ta’siri

Fiziologik ta’siri

Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, qon bosimini me’yorlashtiradi va yurak faoliyatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, nafas olish tizimi faoliyati ham yaxshilanib, organizm kislorod bilan yaxshi ta’minlanadi. Jismoniy faollik moddalar almashinuvini tezlashtirib, ortiqcha vazn to‘planishining oldini oladi.

Psixologik ta’siri

Jismoniy mashqlar inson ruhiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. U stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi va depressiv holatlarning oldini oladi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish insonda o‘ziga ishonch, irodaviy sifatlar va ijobiy fikrlashni rivojlantiradi.

Ijtimoiy ta’siri

Jismoniy tarbiya jamiyat hayotida ham muhim rol o‘ynaydi. U yoshlarni zararli odatlardan himoya qiladi, sog‘lom muhitni shakllantiradi va ijtimoiy faollikni oshiradi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari orqali hamkorlik, do‘stlik va o‘zaro hurmat kabi fazilatlar rivojlanadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning kundalik hayotida salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan odatlar majmuasidir. Jismoniy tarbiya ushbu jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. To‘g‘ri ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimi bilan bir qatorda jismoniy faollik ham sog‘lom hayotning asosiy sharti hisoblanadi.

Mutaxassislar kuniga kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni tavsiya etadilar. Bu oddiy yurish, yugurish, suzish yoki sport o‘yinlari bo‘lishi mumkin. Eng muhimi — muntazamlik va davomiylikdir.

Yoshlar tarbiyasida jismoniy tarbiyaning ahamiyati

Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya muhim o‘rin tutadi. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari nafaqat sog‘liqni mustahkamlash, balki intizom, mas’uliyat va jamoaviylikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, yoshlar o‘rtasida sportni ommalashtirish orqali ijtimoiy muammolar — giyohvandlik, ichkilikbozlik va boshqa zararli odatlarning oldini olish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya sog‘lom hayot tarzining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. U inson salomatligini mustahkamlaydi, hayot sifatini yaxshilaydi va uzoq umr ko‘rishga xizmat qiladi. Shu sababli har bir inson jismoniy faollikka e’tibor qaratishi, uni kundalik hayotining ajralmas qismiga aylantirishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Ma’naviyat, **2008**.
2. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, **2015**.
3. Usmonxo‘jayev T.S. *Jismoniy tarbiya va sport*. – Toshkent: Fan, **2017**.
4. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Sport, **2010**.
5. WHO (World Health Organization). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. – Geneva, **2010**.
6. Bauman A., Bushman B. *Physical Activity and Health*. – Champaign: Human Kinetics, **2012**.

7. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. *Health benefits of physical activity*. – Current Opinion in Cardiology, **2017**