

ERTALABKI BADANTARBIYANING INSON SOG'LIG'IGA FOYDALARI

Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati (Kurash)
yo'nalishi talabasi

Isomiddinova Bonu Sherali qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ertalabki badantarbiyaning inson organizmiga foydalari hamda badantarbiya mashqlari haqida yoritildi.

Kalit so'zlar: Badantarbiya, sog'liqni saqlash, tonggi mashqlar, shug'ullanish.

O'zbekiston Respublikasi hukumati sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda juda ko'plab qarorlar chiqarilib ijrosi targ'ib etib kelinmoqda. Jumladan 2019-yil O'zbekiston Respublikasi Prezidenti «Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish qarori chiqdi». Qarorga muvofiq O'zbekiston Respublikasida aholi orasida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini keng targ'ib etish vazifalari belgilandi. Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni hamda Vazirlar mahkamasining "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorida bu yo'nalishda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan muhim vazifalar o'z ifodasini topgan.

Barchaning ham yuqori malakali sportchi bo'lishi, musobaqalarda qatnashib, mukofotlar olishi shart emas. Ammo, inson muntazam ravishda o'z imkoniyatidan kelib chiqib, sport bilan shug'ullanishi, jismoniy chiniqishi koni foydadir. Yoki har kuni bajarish imkoni bo'lgan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik sayr qilish ham, albatta, bunday istaklar ro'yobiga kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda. Zero, qadimgi faylasuflarning, kishini hushsizlantiruvchi va sog'ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir, degan fikrlari boisi ham shunda.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir», degan o'giti har bir insonning hayotiy shoriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkin. Mashg'ulotlar uzluksiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg'ulotlar ta'sirining pasayishiga olib kelishi mumkin. Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, shuningdek, kundalik faoliyatini muayyan tartib asosida olib borishi zarur.

Aslini olganda, harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlari yog' va uglevodlarni qayta ishlash yo'li bilan olinadi. Harakat nafas, qon tomirlari, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish tizimlarini takomillashtirishga yordam beradi. Sog'liqni har tomonlama saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash chiniqtirish, organizmning tashqi muhiti noqulay bo'lgan sharoitlarga chidamliligini oshiradi. Shaxsning ma'naviy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o'z kuniga ishonchni tarbiyalash va ijodiy

xususiyatlarini rivojlantirish. Shug'ullanuvchilar tomonidan jismoniy mashqlarni mustaqil qo'llash uslubi va jismoniy tarbiya asoslari bo'yicha ma'lum doiradagi bilimlarga ega bo'lish. Doimiy ravishdagi jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga barqaror qiziqish va odatlarini tarbiyalash, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish kabilardir. Uyquni bartaraf etish uchun bir kofe ichmaslik zarur, och qoringa kofe ichish sog'lik uchun zararli. Badan tarbiya esa: sog'lomlashtiradi, organizmni faollashtiradi va mustahkamlaydi ayniqsa bosh miya, ichki organlar, bog'imlar, nafas olish yo'llari, yurak qon-tomir faoliyati, moddalar almashinuvi uchun foydali; qon ayanishini yangilaydi; chiniqish uchun eng oson va qulay tanlov; skolioz, umurtqa churrasi, ostrehondrozdan himoyalaydi; immunitetni ko'taradi; ruhiy zo'riqishni bartaraf etadi; kun bo'yi o'tirgan holda va kompyuterda ishlovchilar uchun asosiy vosita; chiroyli qomat, ishtahani ochadi, kayfiyatni ko'taradi, mehnat unumdirligini oshiradigan vosita hisoblanadi. Uyquni imkon qadar tartibga keltirish zarur, kechki uyquga barvaqt yotilsa, ertalabki badantarbiya uchun kuch topiladi. Badantarbiya doimiy ravishda, har kuni amalga oshirilgandagina foydasini ko'rsatadi. Uyqudan uyg'ongan zahoti mashq qilishni boshlash zarur. Organizm yangi kunga kirishib olishi uchun 10-15 daqiqa yengil mashq qilish zarur. Lekin badan tarbiya nonushtadan avval bajarilishi kerak.

Badan tarbiya bilan shug'ullanuvchilar jarohatlarga chidamli, suyak sinishi, chiqishi kabi noxush holatlardan uzoq yurishlari aniqlangan badan tarbiya uchun muddatli, tanaffuslar belgilanmagan. Bu bilan umringizning oxirigacha do'st tutunishingiz maqsadga muvofiq. Faqat vaqt va yosh o'tishi bilan bog'liq holatlar (xastalik, homiladorlik, qarilik)ga ko'ra ularni qisqartirib, yanada yengillik kiritib borasiz. Mashqlar bajarish vaqti aylanishi faollashgani bois to'qimalar kislorod bilan to'liq taminlanadi. Bosh miyadagi yetarlicha kislorod diqqatni jamlash, xotira, tafakkur qobiliyatlarini rag'batlantiradi. Tongda badan tarbiyaga odatlangan bolalar sog'lom, kasalliklarga chidamli tunda sog'lom uxlaydigan, maktabda a'lo baholarga o'qiydigan bo'ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Salomova R.S.«Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi» T.:2014.
- 2.Maxkamdjonov K.M.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. T.:«Iqtisod-moliya»,2008.
- 3.Nuriddinova M.M.«Maktabgachata'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun me'yoriy hujjatlar majmui». T.:«Muxarrir»,2013.
- 4.Fayzullayeva M.vaboshq.«Sog'tanda-sog'lomaql». T.:2014.
- 5.Usmonxo'jayev T.vaboshq.«500 harakatli o'yinlar». -T.:«Yangiasravlodi»,2014.