TALABA-YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA SAQLASHDA JISMONIY TARBIYA

Tolipov Mohirbek - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

mohirbektolipov8@gmail.com

Ubaydullaev Sanjarbek - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

sanjar789bek@gmail.com

Annotation: From the very beginning of human appearance, there has always been a dependence on two main characteristics of one's own body: the physical abilities of the body and the ability to make quick decisions and adapt. Thanks to these two things, a person managed to work, live and create a civilization within the limits of his capabilities. Over time, mental activity became increasingly dominant in human activity, and physical activity fell into the second level.

Inson paydo bo‘lishining boshidanoq doimo o‘z tanasining ikkita asosiy xususiyatiga bog‘liq bo‘lgan: tananing jismoniy qobiliyatlari va tez qaror qabul qilish va moslashish qobiliyati. Mana shu ikki narsa tufayli inson o‘z imkoniyatlari chegarasida ishlab, yashab qolishga va sivilizatsiya yaratishga muvaffaq bo‘ldi. Vaqt o‘tishi bilan inson faoliyatida aqliy faollik tobora ustunlik qilib, jismoniy faollik ikkinchi darajaga tushib qoldi. Biroq, turli tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, miya salomatligi va uning ishlashi butun organizmning sog‘lig‘iga bevosita bog‘liq [1]. Xo‘sh, "salomatlik" deganda nima tushuniladi va nima uchun bugungi kunda uni saqlash muammosi tobora keskinlashib bormoqda? Salomatlik - insonning normal psixologik holati bo‘lib, uning to‘liq jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonligini aks ettiradi va mehnat, ijtimoiy va biologik funksiyalarning to‘liq bajarilishini ta’minlaydi [3]. Shundan kelib chiqib, hozirgi zamon kishilari, aniqrog‘i talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi haqida fikr yuritar ekanmiz, salomatlikni bir necha muammolardan iborat kompleks muammo sifatida qarashimiz lozim. 2020-yilda COVID19 koronavirus infeksiyasi pandemiyasi butun dunyoni larzaga keltirdi. Barcha tashkilotlar, xususan, ta’lim muassasalari masofadan ishlashga o‘tishga harakat qildi. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarni ko‘rib chiqsak, ularning salomatligi bilan bog‘liq muammo juda dolzarb bo‘lib qoldi. Talabalar ko‘p vaqtini kompyuter oldida o‘tirgan holatda o‘tkazishga majbur. O‘z ish joyini noto‘g‘ri tashkil etish, masalan, yomon yoritilganlik yoki noqulay stul, kam harakatlilik natijasida o‘quvchida umurtqa pog‘onasining qiyshayishi, qo‘l-oyoqlarning tunnel sindromi,

yaqindan ko‘rish va jismoniy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadigan, qulay ish va hayotga xalaqit beradigan boshqa ko‘plab muammolar rivojlana boshlaydi. Shuningdek, harakat yuklamasining yo‘qligi tufayli mushak tizimi tanazzulga uchraydi. Ta’lim oluvchining keyingi muammosi noto‘g‘ri ovqatlanishdir. Zamonaviy yoshlar o‘qish paytida yoki ish orasida tez-tez ovqatlanishadi, to‘g‘ri va issiq ovqatga kamroq e’tibor berishadi. Turli vitaminlar va to‘yimli moddalarga boy bo‘lgan muvozanatli, xilma-xil va to‘yimli taomlarni tayyorlash va iste’mol qilish uchun yoshlarning vaqti tobora kamayib bormoqda. Yotoqxonalarda yashaydigan ba’zi talabalar o‘zlarining ovqatlanish ratsionlarini nazorat qilishni bilmaydilar, chunki ular uchun ota-onalari oliy o‘quv yurtiga kirishdan oldin shunday qilishgan. Talabaning iste’mol qilayotgan taomlari nazoratsiz bo‘lsa, turli oshqozon-ichak kasalliklari, avitaminoz, organizmning umumiy holati yomonlashishi va h.k.lar rivojlanishi mumkin. Faqat talabalarga tegishli bo‘lmagan yana bir muammo zararli odatlar: tamaki va tarkibida nikotin bo‘lgan moddalarni chekish, spirtli ichimliklarni iste’mol qilish, giyohvand moddalarni iste’mol qilishdir. Bu ijtimoiy hayot miqyosida eng ko‘p muhokama qilinadigan va har bir kishi ko‘rishi mumkin bo‘lgan muammodir. Ushbu narsalarni suiiste’mol qilish turli xil sog‘liq muammolari va eng muhimi, ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi. Turli xil qaramlik va odatlanishni keltirib chiqaradigan moddalarni iste’mol qilish orqali odam ko‘pincha ijtimoiy xavfli shaxsga aylanishi mumkin, bu nafaqat ushbu odamning, balki uning atrofidagi odamlarning sog‘lig‘iga ham zarar yetkazishi mumkin. Talabalarning o‘z salomatligiga e’tibor bermasligining sabablari turlicha bo‘lishi mumkin. Sport bilan shug‘ullanmaydigan, ko‘pchiligi sport bilan shug‘ullanmaydigan kishilarning fikrlarini ko‘rib chiqaylik. Eng mashhur fikrlar sifatida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish mumkin: - "men o‘zimni yaxshi his qilyapman, hech qayerim og‘rimayapti" - inson hali o‘z tanasida biron bir muammoga duch kelmagan yoki hali ularni sezmagan; - "nima uchun?" - insonda o‘z sog‘lig‘ini saqlashdan maqsad yo‘q va u buning muhimligini anglamaydi; - "men zavqlanish uchun yashayman" - inson turmush tarzi uning tanasiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotganini anglaydi, ammo u zavqni birinchi o‘ringa qo‘yadi; - "mening vaqtim yo‘q" - insonda boshqa faoliyat ustuvor, masalan, ish, shuningdek, sog‘lig‘i haqida qayg‘urish uchun joy bo‘lmagan faoliyat tartibi noto‘g‘ri tuzilgan. Ushbu va boshqa fikrlarni umumlashtirib, biz shunday xulosaga keldikki, bunday yoshda, o‘z faolligining cho‘qqisida va organizmning yetukligida, odamlar shunchaki noqulaylikni his qilmaydilar, chunki yosh organizm turli muammolarni (agar o‘rtacha va undan yuqori darajadagi muammolarni, surunkali kasalliklarni hisobga olmaganda) xotirjamlik bilan hal qiladi: tez tiklanadi, qayta tiklanadi, turli xil shlaklar va toksinlarni tezda yo‘qotadi, shuningdek, yaxshi metabolizmga ega. Inson turli kasalliklarning yig‘ma ta’siridan bexabar yoki

xabardor, ammo bu unga ta’sir qilmaydi, deb hisoblaydi. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollikning ijobiy ta’siri to‘g‘risidagi bilimlarning yetishmasligi insonga o‘z salomatligini hayot faoliyatining barcha jabhalarining asosiy tarkibiy qismi sifatida samarali qurishga imkon bermaydi. Butun hayot davomida o‘z salomatligiga ongli munosabatni shakllantirishning asosiy manbai, bizning fikrimizcha, insonning o‘z vaqtida va sifatli jismoniy tarbiyasi hisoblanadi. Tadqiqotning maqsadi zamonaviy yoshlar jismoniy tarbiyasining salomatlikni mustahkamlash va saqlashdagi ahamiyatini ochib berishdan iborat. Yuzaga kelgan vaziyatni tahlil qilish uchun talabalar salomatligining ongli shakllanishiga ta’sir qiluvchi sabablarni aniqlaymiz. Birinchisi shundan iboratki, sog‘lig‘i bilan bog‘liq muammolarsiz yashayotgan navqiron yigit sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik qilish aynan unga kerak deb hisoblamaydi, chunki u buni ko‘rmaydi va his qilmaydi. Shaxs uchun ko‘proq global bo‘lgan ikkinchi muammo uning jamiyati va u joylashgan sotsiumlar bo‘lib, u ko‘proq qaramlikni keltirib chiqaradigan turli xil giyohvand moddalar (etanol, nikotin, kannabinoidlar va boshqalar) bilan bog‘liq. Insonga kimgadir taqlid qilish va hukmronlik qilish istagi xosdir: bolalikda bu ota-onalar bo‘lib, ularga qarab bola hayotiy tajriba orttiradi; maktabda tengdoshlar bo‘lib, ularning fonida ajralib turishni xohlaydi; talabalik davrida esa turli omillar turli xil variantlarda yanada murakkabroq ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, taqlidga axborot maydoni kuchli ta’sir ko‘rsatadi, unga turli xil ommaviy axborot vositalari, telekanallar, teleko‘rsatuvlar kiradi, hozirgi vaqtda esa ijtimoiy tarmoqlar va kinematografiya katta rol o‘ynaydi. Yuzaga kelgan vaziyatda muammolar yechimini quyidagi holatlarda ko‘rishimiz mumkin. Birinchi va asosiy vosita yoshlarga to‘g‘ri tarbiya berishdir. Bolalar bog‘chasidan tortib institutgacha bo‘lgan barcha avlodlarga nafaqat o‘z sog‘lig‘iga e’tibor berish muhimligi va zarurligi, balki bu ular uchun nima uchun foydali ekanligini tushuntirish kerak. Mamlakatimizni hisobga oladigan bo‘lsak, sportda, bo‘sh vaqtni faol o‘tkazishda turli yo‘nalishlar rivojlanayotganini, so‘nggi yillarda har bir insonning sog‘lom ruhiy holati uchun katta ahamiyatga ega bo‘lgan psixologlar faoliyati ham yaxshi rivojlanayotganini sezmaslik qiyin. Inson o‘z sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilishga ongli ravishda yondashishi kerak. Ko‘pchilik odamlar yoshligida o‘zlariga g‘amxo‘rlik qilmaganliklaridan afsuslanishadi, shu sababli ularni turli xil sog‘liq muammolari ta’qib qiladi. Shuning uchun yoshlar sport va jismoniy tarbiyaga o‘z kelajagiga sarmoya sifatida qarashlari, unda xotirjam ishlash va yashashga to‘sqinlik qiladigan muammolar yo‘qligi ustida ishlash kerak. Shuningdek, masofaviy ish sharoitida jismoniy tarbiya doirasida talabalarning biomexanika va anatomiya bo‘yicha asosiy bilimlarini tanishtirish va harakat faoliyatini oshirishga qaratilgan turli tadbirlar va suhbatlar o‘tkazish zarur. Shuningdek, talabalarni turli sport yutuqlari uchun rag‘batlantirish ham yaxshi vositadir. Keyingi yechim - turli

qonuniy va noqonuniy giyohvand moddalar aylanmasini nazorat qilish, ommaviy madaniyatdagi targ‘ibotni nazorat qilish. Hozirgi zamonda nima yaxshi-yu, nima yomonligini ko‘rsatadigan "oq-qora" usuli ish bermay qo‘ydi. Sigaret chekish va spirtli ichimliklar ichish yomon ekanligini hamma biladi, lekin ular baribir buni qilishadi, shuning uchun odamlarga nafaqat zararli moddalarni iste’mol qilish nimaga olib kelishini, balki aksincha, sog‘lom turmush tarzi nimaga olib kelishini sekin tushuntirish va ko‘rsatish kerak. Shuningdek, sport bilan shug‘ullanishni kattalar uchun ham qulayroq qilish kerak. Sport zallariga pulli abonementni hamma ham sotib ololmaydi, ayniqsa talabalar, sport majmualariga kirish esa ko‘pincha qiyinchilik tug‘diradi. Inson shunday tuzilganki, u ko‘pincha oddiydan murakkabga qarab harakat qiladi, shuning uchun unga o‘z-o‘zini tashkil etish va mustaqil shug‘ullanish yoki sport zaliga kirishdagi qiyinchiliklarni yengishdan ko‘ra spirtli ichimliklar yoki tamaki sotib olish osonroq va arzonroq. Ko‘pincha salomatlik haqida gap ketganda sport haqida gap ketadi, bu bejiz emas, chunki jismoniy mashqlar moddalar almashinuvini yaxshilashga, mushak korsetini mustahkamlashga, kuchni oshirishga, estetik o‘zgarishga yordam beradi. Sportchi har doim kundalik hayotda turli sinovlarga chidamliroq va jarohat olish xavfi kamroq, shuningdek, barqaror ruhiyatga ega [2]. Salomatlik - bu ma’lum bir vaqt emas, balki butun umr. Sport va o‘z organizmiga g‘amxo‘rlik qilish insonning butun hayoti davomida yonma-yon yurishi kerak, shuning uchun jamiyatdagi har bir insonning vazifasi aholining umumiy sog‘lomlashtirish darajasini ko‘tarishga harakat qilishdir, chunki hatto yosh bola ham snaryad bilan sportchini ko‘rib, sportga qiziqishi mumkin. Kompyuterda uzoq vaqt ishlaganda, ko‘zlarga dam berish, kamida 10-15 daqiqa badan qizdirish mashqlarini bajarish kerak. Jismoniy mashqlar miyaga qon oqimini yaxshi oshiradi, bu esa aksincha, sizni samarali qiladi. Shuningdek, haftasiga kamida ikki-uch soatlik mashg‘ulotlar kundalik va hayotiy qiyinchiliklardan chalg‘ishga yaxshi yordam beradi, bu esa ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Oliy o‘quv yurtida o‘qiyotganimda va sog‘liqni saqlashning ba’zi muammolari endi to‘planib borayotganini ko‘rganimda, shuni aytishim mumkinki, talabalarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash muammolarini hal qilishda yoshlarning jismoniy tarbiyasi har doim dolzarb bo‘lib qoladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish, ratsional ovqatlanish hamda mehnat va dam olishning to‘g‘ri tuzilgan rejimi kasbiy faoliyatda tuzatib bo‘lmaydigan oqibatlarning oldini olishga hamda maishiy va ijtimoiy sharoitlarning avtomatlashtirilgan makoni inson salomatligiga zararli ta’sirining oldini olishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Kuznetsov V.S., Kolodnitskiy G.A. Fizicheskaya kultura (SPO). - M.: 2016. 256 b.

2. Muravov I.V. Zdorove, trudosposobnost i fizicheskaya kultura. M.: Ukrainaning "Bilim" jamiyati, 2018. 159 b.

3. Fizicheskaya kultura studenta: Uchebnik / Pod red. V.I. Ilinicha. - M.: Gardariki, 2002. 132 b.

4. Stepanenkova E.Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: Ucheb. posobiye dlya stud. visshix ucheb. zavedeniy / Emma Yakovlevna Stepanenkova. - 2-ye izd., ispr. - M.: Izdatelskiy sentr "Akademiya," 2006. - 368 b.

5. Shebeko V. N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi / V. N. Shebeko - "Oliy maktab." - 2015. - 52-b.