JISMONIY TARBIYANING MEHNAT QOBILIYATIGA TA’SIRI

Bahodirov Ulugbek Nema’tjon o’gli – GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
Baxodirov XayrulloXikmatulla o’gli - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
baxodirovhayrulla008@gmail.com

Annotation: Fizicheskaya kultura yavlyayetsya vajnoy sostavnoy chastyu v jizni cheloveka, tak kak sport uluchshayet ne tolko fizicheskoye sostoyaniye, no I psychologicheskoye. The educational process strains the sensory apparatus, memory, activates thought processes, the emotional sphere. The educational process is mental labor, memory for students, stimulates mental actions, and sports activities help to increase these processes.

Annotatsiya: Fizicheskaya kultura yavlyayetsya vajnoy sostavnoy chastyu v jizni cheloveka, tak kak sport uluchshayet ne tolko fizicheskoye sostoyaniye, no i psixologicheskoye. Ta’lim jarayoni sensor apparatni, xotirani zo‘riqtiradi, fikrlash jarayonlarini, emotsional sohani faollashtiradi. Ta’lim jarayoni talabalar uchun aqliy mehnat, xotira bo‘lib, aqliy harakatlarni rag‘batlantiradi va sport bilan shug‘ullanish bu jarayonlarni oshirishga yordam beradi.

Аннотация: Физическая культура является важной составной частью в жизни человека, так как спорт улучшает не только физическое состояние, но и психологическое. Учебный процесс напрягает сенсорный аппарат, память, активизирует мыслительные процессы, эмоциональную сферу. Учебный процесс - это умственный труд, память для учащихся, стимулирует умственные действия, а занятия спортом способствуют усилению этих процессов.

Tayanch iboralar: sport; ish qobiliyati; jismoniy tarbiya.

Ключевые слова: спорт; трудоспособность; физическая культура.

Sport inson salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi, profilaktik natija berishi hammaga azaldan ma’lum. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish atrof-muhitning ko‘plab omillari, keng tarqalgan kasalliklarning salbiy oqibatlarini bartaraf etishning eng ishonchli vositasidir. Sport bilan shug‘ullanish har bir inson hayotining majburiy qismiga aylansa, aholining turmush darajasi oshishi, xodimlarning professionalligi, talabalarning mehnat qobiliyati va ko‘nikmalari yangi kuchga ega bo‘lishi aniq.

Jismoniy mashqlarning ahamiyati sog‘liqqa ijobiy ta’sir ko‘rsatish bilan cheklanmaydi, uning obyektiv mezonlaridan biri insonning jismoniy ish qobiliyati darajasidir. Sport mashqlarining keng ijobiy xususiyati salbiy omillar ta’siriga

organizmning chidamliligini oshirishga qaratilgan. salomatlik darajasi yuqori bo‘lsa, insonning ish qobiliyati ham yaxshi bo‘ladi.

Yuqori ish qobiliyati to‘laqonli sifatli ovqatlanish muvozanatini mashg‘ulot jarayoni bilan birgalikda olib borishni nazarda tutadi. Jismoniy mashqlar harakat faolligini optimallashtirishning asosiy vositasidir, ammo tan olish kerakki, hozirgi bosqichda aholining haqiqiy jismoniy faolligi jismoniy tarbiya harakatining o‘sib borayotgan ijtimoiy talablariga javob bermaydi va aholining jismoniy holatini samarali oshirishni kafolatlamaydi.

Jismoniy madaniyat insonning ish qobiliyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi, ruhiy va hissiy holat sifatining samarali yaxshilanishini ta’minlaydi. Tizimli jismoniy yuklamalar ta’sirida mashg‘ulot samarasining rivojlanishi nafaqat asab-mushak apparati, shu jumladan, harakatlarning oliy kortikal markazlari, balki yurak va butun yurak-qon tomir tizimi ish qobiliyatining oshishiga olib keladi. Nihoyatda sog‘lom bo‘lish va o‘zining insoniy funksiyalari va vazifalarini tezkorlik bilan bajarish uchun har qanday faoliyat sohasida muvaffaqiyatli bo‘lishni o‘rganish va o‘z hayotiga jismoniy faollikni albatta kiritish zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXAT:

1. Vinogradov P.A. Fizicheskaya kultura i sport trudyaщixsya / M.: Sovetskiy sport, 2015.

2. Kobyakov Yu.P. Fizicheskaya kultura. Sog‘lom turmush tarzi asoslari: O‘quv qo‘llanma / Feniks, 2012.

3. Ish qobiliyatini tartibga solishda jismoniy tarbiya vositalari // Elektron resurs: https://megaobuchalka.ru/1/7444.html (data obrasheniya 01.12.2022).

4 Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk,

professor L.I. Lubышevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы i sporta."-2009.-168 s.

5 Yermolayev S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na

Yakutsk shahridagi 21-sonli BO‘SM misolida / S.A. Yermolayev, G.B. Titiginayev // Ilmiy-uslubiy

"Konsept" elektron jurnali. - 2016 - J. 30 - B. 29-32.

6. Mitusova Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli.

i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina //

Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg‘ulot; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.