JISMONIY TARBIYANING MEHNAT QOBILIYATIGA TA’SIRI

Raimqulov Jasurbek Sobirjon o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
jasurraimqulov09@gmail.com
Xoshimov Abbosbek Soyibjon o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
abdullayevmansur@gmail.com

Annotatsiya: 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.

Tayanch iboralar: sport; ish qobiliyati; jismoniy tarbiya.

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. [1, 16-b.]

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. 38].

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‘YXATI

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.