5. Hayes et al. "Relational Frame Theory." KLUWER ACADEMIC PUBLISHERS, 2006. 336 b.

ZAMONAVIY INSON HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Davlatov Sobirjon Akmaljonovich – GDPI, Jismoniy madaniyat 33-22 guruh

sobirjondavlatovich@gmail.com

Ergashev Alimardon Xakimjon o‘gli GDPI, Jismoniy madaniyat 33-22 guruh

alimardonergashev@gmail.com

Annotation: The article examines the role of physical education and sports in the life of modern society. The positive effect of physical activity on the functional state of the human body is noted. Sport as a prevention of deviant behavior in modern society.

Kalit so‘zlar: salomatlik, jismoniy tarbiya v a sport, sog‘lom turmush tarzi bugungi kunda sport jamiyat hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. U zamonaviy sotsiumning barcha bosqichlariga kirib borib, jamiyat hayot faoliyatining asosiy sohalariga katta ta’sir ko‘rsatadi. Sport milliy darajadagi munosabatlarga, insonning jamiyatdagi mavqeiga ta’sir ko‘rsatadi, shu bilan moda, axloqiy qadriyatlar, odamlarning turmush tarzini shakllantiradi. Zararli odatlarning oldini olishdan tashqari, jismoniy tarbiya insoniyatning tomoshaviy ehtiyojlarini qondiradi.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi bugungi kunda Rossiya Federatsiyasida sport masalalarida zamonaviy jamiyatni tarbiyalash, mustahkam sog‘liqni shakllantirish va sog‘lom turmush tarziga qiziqish va sport bilan shug‘ullanish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish masalalari eng muhim masalalardan biri ekanligi bilan belgilanadi. Ushbu masalalarni hal qilish millat xavfsizligi va Rossiya jamiyatining keyingi rivojlanishining zaruriy shartidir.

Maqolada jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy jamiyat hayotidagi o‘rni ko‘rib chiqiladi. Jismoniy faollikning inson organizmining funksional holatiga ijobiy ta’siri qayd etiladi. Sport zamonaviy jamiyatda deviant xulq-atvor profilaktikasi sifatida.

XXI asrda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanmagan, har qanday musobaqalar, estafetalar, fleshmoblarda ishtirok etmagan birorta inson yo‘q. Olimpiya o‘yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari, jahon universiadalari kabi eng yirik xalqaro musobaqalarga qiziqish tobora ortib borayotgani yuqoridagi fikrlarning isbotidir. Ushbu musobaqalarni sayyoramizning har ikkinchi aholisi kuzatib boradi, chunki bu eng hayajonli va oldindan aytib bo‘lmaydigan tomoshalardir.

Dunyoning ko‘zga ko‘ringan sportchilarini kuzatib, odamlar hech narsa bilan solishtirib bo‘lmaydigan his-tuyg‘ular bo‘ronini oladilar. Bunday yirik tadbirlar odamlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb qiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish XXI asrda zamonaviy jamiyat oldida juda keskin bo‘lib turgan bir qator muammolarni hal qiladi. Bu kamharakatlilik, zararli odatlar, deviant xulq-atvor. Shaxsning shakllanishida sport va jismoniy tarbiya salmoqli o‘rin tutadi. Sportchi sportda ko‘pgina ijtimoiy vaziyatlar mag‘lubiyatga uchrashi tufayli hayotiy tajribaga ega bo‘ladi. Yosh sportchi yangi ijtimoiy sohaga, sport seksiyasi yoki maktabiga kirar ekan, yangi ijtimoiy soha elementlari qurshovida bo‘ladi: murabbiylar, hakamlar, sport jamoasi - bular yangi ijtimoiy rolni samarali o‘zlashtirish va amalga oshirishni ta’minlaydigan tarbiya va ta’lim, madaniy me’yorlar va xulq-atvorga o‘rgatish mas’uliyati yuklangan aniq odamlardir. Har bir inson uchun birlamchi ijtimoiylashuv alohida rol o‘ynaydi, unda shaxsning asosiy psixofizik va axloqiy fazilatlari shakllanadi.

Sportchining dastlabki ijtimoiylashuvida ota-onalar va maktab bilan bir vaqtda jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy instituti ham ishtirok etadi. Birlamchi ijtimoiylashuv vakillari orasida hamma bir xil rol o‘ynamaydi va teng mavqega ega emas. Birlamchi ijtimoiylashuv agentlari qatorida rollar notekis taqsimlangan. Ota-ona bolaga nisbatan ustun mavqega ega. Yosh sportchi bilan o‘zaro munosabatlarda murabbiy ham ota-onalar singari katta ta’sir ko‘rsatadi va shu bilan birinchilarning mavqeini kuchaytiradi. Murabbiy va ota-onalarga qarama-qarshi yo‘nalishda bolaga uning tengdoshlari ta’sir ko‘rsatadi. Sportchiga ta’sir

ko‘rsatishda uning ota-onasi va murabbiyi kechirmagan ko‘p narsalarni kechirishadi. Bizning asrimizda jismoniy tarbiya va sport ko‘p funksiyali ijtimoiy hodisadir.

Bu, birinchi navbatda, inson tarbiyasiga ta’sir ko‘rsatish, shuningdek, bir qator kasalliklarning oldini olish va xavfini kamaytirish bilan bevosita bog‘liq. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish insonning funksional imkoniyatlarini oshirishga, tanadagi metabolik jarayonlarning faolligiga, moddalar va energiya almashinuvini barqarorlashtirishga olib keladi. Aks holda kam harakatli hayot tarzi mushaklar atrofiyasiga, suyaklar mustahkamligining pasayishiga, markaziy asab, nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar funksional holatining yomonlashuviga olib keladi. Tonus va organizmning hayot faoliyati sezilarli darajada pasayadi. Ko‘pgina shifokorlar sportni ko‘plab kasalliklarning oldini olish sifatida tavsiya qiladilar, shuningdek, jismoniy mashqlar har doim har qanday kasallik, operatsiyalar, jarohatlardan keyin reabilitatsiyaning asosi bo‘lgan, mavjud va bo‘ladi. Shuningdek, yoshidan qat’i nazar, barcha odamlarga siklik sport turlari (yugurish, suzish, chang‘i uchish) bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi. Ushbu sport turlari yuklamani to‘g‘ri dozalash bilan tayanch-harakat apparatiga katta ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ushbu sport turlari bilan shug‘ullanishda barcha mushak guruhlari ishga tushiriladi. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish stressga chidamlilikni oshiradi, bu esa zamonaviy jamiyat uchun muhimdir.

Ammo tanganing boshqa tomoni ham bor, masalan, jismoniy zo‘riqishni suiiste’mol qilish, bu ayniqsa zamonaviy jamiyatda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Zamonaviy go‘zallik sanoati o‘z qoidalarini belgilaydi va odamlar unga moslashadilar, jismoniy zo‘riqish nima ekanligini tushunishda muammolar paydo bo‘ladi. Ko‘pchilik sport zallarida soatlab vaqtini o‘tkazadi, jismoniy tarbiya instruktorisiz, murabbiysiz mashaqqatli kross yuguradi, internetda o‘qib yoki tanishidan uning mashg‘ulot dasturini so‘rab, bu qisqa vaqt o‘tgach ijobiy ta’sir ko‘rsatishini o‘ylaydi. Ko‘pincha bunday bo‘lmaydi, chunki odam o‘z

organizmining imkoniyatlarini bilmaydi, uning funksional holatini bilmaydi va hatto o‘zining bilmasligi bilan organizmiga katta zarar yetkazayotganini tasavvur ham qilmaydi. Jismoniy yuklamalarni suiiste’mol qilish katta zarar yetkazishi mumkin, shuning uchun yuklamani tanlashda soha mutaxassisi, boshqacha aytganda, murabbiy, fitnes-yo‘riqchi topa oladigan individual yondashuv zarur. Ammo XXI asrda jismoniy tarbiya va sport uchun jiddiy muammo bor - bu malakali mutaxassislar, murabbiylar va sportchilarning xorijga chiqib ketishidir. Bu, bir tomondan, mutaxassislar, murabbiylar va sportchilarimizning yuqori tayyorgarlik darajasi, ularga jahon miqyosida talab borligi, ikkinchi tomondan, mamlakatimizda to‘laqonli ishlash uchun sharoit yo‘qligi bilan bog‘liq. Nafaqat jismoniy va sport, balki axloqiy, estetik, aqliy tarbiyani takomillashtirish - bularning barchasini sport ta’minlaydi. Sportning sog‘lomlashtirish-rekreativ funksiyasi inson organizmining funksional imkoniyatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, uning ta’sirini inson hayotining bolalik va o‘smirlik davrlarida baholash qiyin. Sport va jismoniy tarbiya nafaqat bolalar va o‘smirlar, balki keksa yoshdagi odamlar uchun ham ayniqsa muhimdir.

Jismoniy yuklamalar qarish jarayonini sekinlashtiradi, shuningdek, artrit, artroz, gipertoniya va boshqalar kabi bir qator yoshga bog‘liq kasalliklarning oldini oladi. Ammo shuni tushunish kerakki, jismoniy yuklamalar, mashqlar, ularning intensivligi, tizimliligi yosh bosqichi va uning xususiyatlariga bog‘liq.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Andreeva G. M. Sotsialnaya psixologiya. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. - M.: Aspekt Press, 2005.

2. Dubrovskiy V. I. Sportivnaya fiziologiya. - M.: VLADOS, 2005. Jismoniy tarbiya ensiklopediyasi. - M.; FiS, 2004. - 232 b.

3. Lubisheva L. I. Sotsialnaya rol sporta v razvitii obshestva i sotsializatsii lichnosti // Fizkultura i sport. No 3. 2007-yil.

Vlasova J. N. Rol fizicheskoy kulturi v formirovanii zdorovogo obraza jizni // Gumanitarniy vektor. Seriya: Pedagogika, psixologiya. 2014. No 1. s. 58-62.

5. Kuznetsov P. K. Gumanisticheskiye sennosti massovogo sporta kak sredstvo formirovaniya vsestoronne razvitoy lichnosti// Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gersena. 2012. No 152. 165-b.