

JISMONIY MASHQLAR VA ULARNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Xoldarova Ominaxon Bahriddinovna

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi 24-47 B
guruh talabasi Ilmiy rahbar Hasanov Shohjahon

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20204170>

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning inson organizmidagi fiziologik jarayonlarga ta'siri, mushaklar, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimiga ko'rsatadigan foydasi keng yoritilgan. Shuningdek, mashqlar natijasida organizmda yuz beradigan o'zgarishlar ilmiy jihatdan izohlangan.

Kalit so'zlar: fiziologiya, mushaklar, yurak, nafas olish, qon aylanishi, energiya almashinuvi

Kirish

Jismoniy mashqlar inson organizmida murakkab fiziologik jarayonlarni yuzaga keltiradi. Har bir harakat vaqtida mushaklar qisqaradi, yurak tezroq ishlay boshlaydi va nafas olish tezlashadi. Bu jarayonlar organizmning moslashuv qobiliyatini oshiradi.

Inson tanasi jismoniy yuklamalarga moslashish xususiyatiga ega. Agar mashqlar muntazam bajarilsa, organizm asta-sekin kuchayadi va yanada bardoshli bo'lib boradi. Shu sababli jismoniy mashqlarni ilmiy asosda tushunish muhimdir.

ASOSIY QISM

Jismoniy mashqlar inson hayotida nafaqat sog'liqni mustahkamlash vositasi, balki tarbiya va ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'rni beqiyosdir. Jismoniy mashqlar orqali inson nafaqat jismonan rivojlanadi, balki uning axloqiy, irodaviy va ruhiy sifatlari ham shakllanadi.

Jismoniy tarbiya pedagogikaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u insonni sog'lom, baquvvat va faol qilib tarbiyalashga qaratilgan. Bu jarayonda jismoniy mashqlar asosiy vosita hisoblanadi. Mashqlar orqali bolalar va yoshlar intizomli, mas'uliyatli va maqsadga intiluvchan bo'lib ulg'ayadi. Ayniqsa, sport mashg'ulotlari davomida shakllanadigan tartib-intizom, qat'iyat va sabr-toqat insonning kelajakdagi hayotida muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy mashqlar ta'lim jarayoniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullangan o'quvchilarda diqqat, xotira va fikrlash qobiliyati yaxshilanadi. Bu esa o'z navbatida ularning o'qishdagi natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Shuningdek, jismoniy mashqlar miyaga qon borishini yaxshilab, aqliy faoliyatni faollashtiradi. Shu sababli maktablarda jismoniy tarbiya darslari muhim o'rin egallaydi.

Jismoniy mashqlar insonda ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. Jamoaviy sport o'yinlari orqali o'quvchilar bir-biri bilan hamkorlik qilishni, jamoada ishlashni va o'zaro hurmatni o'rganadi. Bu esa ularning ijtimoiylashuv jarayonida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, sport musobaqalari orqali raqobat muhiti shakllanadi, bu esa insonni yanada kuchliroq bo'lishga undaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, jismoniy mashqlar tarbiyaviy vosita sifatida ham xizmat qiladi. Ular orqali yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi targ'ib qilinadi. Zararli odatlardan voz kechish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va o'z ustida ishlash kabi ko'nikmalar shakllanadi. Bu esa jamiyatda sog'lom avlodni voyaga yetkazishda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarni o'rgatishda o'qituvchining roli ham juda katta. U mashqlarni to'g'ri tanlashi, o'quvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olishi zarur. Har bir mashg'ulot

qiziqarli va samarali tashkil etilishi lozim. Bu o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi va ularni faol bo'lishga undaydi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar orqali insonda sog'lom raqobat hissi shakllanadi. Bu hissiyot insonni o'z ustida ishlashga, yangi natijalarga erishishga undaydi. Shu bilan birga, yutuq va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishni o'rgatadi. Bu esa hayotda duch kelinadigan turli vaziyatlarga tayyor bo'lishga yordam beradi.

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya alohida e'tibor talab etadi. Chunki bugungi kunda yoshlar orasida harakatsizlik muammosi ortib bormoqda. Bu esa ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli jismoniy mashqlarni keng targ'ib qilish, ularni hayot tarziga aylantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Harakatsizlik muammosi

Harakatsizlik (gipodinamiya) zamonaviy jamiyatning eng katta muammolaridan biridir. U quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

uzoq vaqt kompyuter yoki telefon oldida o'tirish

transport vositalaridan ortiqcha foydalanish

sportga e'tiborning kamayishi

Harakatsizlik natijasida:

ortiqcha vazn paydo bo'ladi

yurak kasalliklari xavfi oshadi

mushaklar zaiflashadi

Shu sababli har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faol bo'lish tavsiya etiladi.

Jismoniy mashqlarni zamonaviy hayotga moslashtirish

Zamonaviy hayotda jismoniy mashqlarni bajarish uchun ko'p vaqt talab qilinmaydi. Ularni quyidagicha amalga oshirish mumkin:

ertalab qisqa badantarbiya qilish

ish orasida tanaffus mashqlari bajarish

piyoda yurishni odat qilish

lift o'rniga zinadan foydalanish

Bu oddiy usullar ham katta natija beradi.

Texnologiya va sport

Texnologiyalar jismoniy mashqlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan:

fitness ilovalari

qadam o'lchagichlar

onlayn mashg'ulotlar

Bu vositalar insonni rag'batlantiradi va mashqlarni nazorat qilishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar va kasalliklarning oldini olish

Jismoniy mashqlar ko'plab kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi:

yurak-qon tomir kasalliklari

qandli diabet

semizlik

asab tizimi buzilishlari

Muntazam mashqlar sog'liqni mustahkamlashning eng samarali usullaridan biridir.

Jamiyatda sportni rivojlantirish

Sog'lom jamiyatni shakllantirish uchun sportni rivojlantirish zarur. Buning uchun: sport inshootlarini ko'paytirish

yoshlarni sportga jalb qilish
ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish
Bu choralar jismoniy faollikni oshiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy mashqlar inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ular mushaklar, yurak, nafas olish va asab tizimini mustahkamlaydi. Muntazam mashqlar natijasida organizm sog'lom, kuchli va bardoshli bo'lib boradi.

Shu sababli jismoniy mashqlarni faqat sport sifatida emas, balki sog'lom hayotning muhim qismi sifatida qabul qilish zarur. Har bir inson o'z salomatligini saqlash uchun jismoniy faol bo'lishi kerak.

References:

1. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni.
2. A. Abdullayev, M. Qosimov — Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.
3. T. Jo'rayev — Sport pedagogikasi asoslari. Toshkent, 2019.
4. R. Karimov — Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik. Toshkent, 2021.
5. Maktab darsligi — Jismoniy tarbiya (5–11-sinflar uchun). O'zbekiston Respublikasi XTB, 2022.