

ERTALABKI BADAN TARBIYANING INSON ORGANIZMIGA FOYDASI

Ulug‘bek Murodjon o‘g‘li Zokirov

Chirchiq davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi

goldman.ulugbek@gmail.com

Fazilova Dilnoza Qadambayevna

Chirchiq davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi 3–bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

Maqolada ertalabki badan tarbiya uchun beriladigan mashqlarning turlari hamda ertalabki badan tarbiyaning inson organizmining morfologik, fiziologik, psixologik, estetik tomondan rivojlanishi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar ko‘rib chiqiladi.

***Kalit so‘zlar:** ertalabki badan tarbiya, jismoniy sifat, sog‘lik, inson organizmi, ritmik gimnastika.*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются виды упражнений для утренней физкультуры, а также исследования морфологического, физиологического, психологического, эстетического развития организма человека в условиях утренней физкультуры.

***Ключевые слова:** утренняя физкультура, физические качества, здоровье, организм человека, художественная гимнастика.*

ABSTRACT

The article reviews the types of exercises for morning physical education, as well as research on the development of morning physical education on the morphological, physiological, psychological, aesthetic side of the human body.

***Keywords:** morning physical education, physical quality, health, human body, rhythmic gymnastics.*

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi hukumati sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishda juda ko‘plab qarorlar chiqarilib ijrosi targ‘ib etib kelinmoqda. Jumladan 2019-yil O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti «Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish qarori chiqdi». Qarorga muvofiq O‘zbekiston Respublikasida aholi orasida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini keng targ‘ib etish vazifalari belgilandi.

Barcha insonlar sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishga, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri jismoniy harakat sanaladi. Abdurauf Fitratning ijtimoiy tarbiya negizida jismoniy tarbiyani tashkil etish, shaxsni salomat va baquvvat etib tarbiyalash masalalariga oid qarashlari diqqatga molikdir. Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a'zosi salomat va quvvatga ega bo'lmasa, unda inson uzoq yashamaydi degan qarashlar bordir.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda, mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni hamda Vazirlar mahkamasining "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorida bu yo'nalishda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan muhim vazifalar o'z ifodasini topgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining pasayishi ichki a'zolar faoliyatini buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda. Zero qadimgi faylasuflarning, kishini xushsizlantiruvchi va sog'lig'ida shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir, degan fikirlari boisi ham shunda. Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino: "Badan tarbiya-sog'likni saqlashda ulug'vor usuldir" degan o'giti har bir insanning hayotiy shioriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi. Gimnastika, jismoniy mashqlar, piyoda yurish mehnat qobiliyatini va salomatligini saqlab qolmoqchi bo'lgan, chinakam va shodmon hayot kechirishni xohlagan har bir odamning kundalik turmushidan mustahkam o'rin olmog'i lozim. Uyqudan ko'zini ochib, o'zini lanch va kayfiyatsiz his etish ko'pchilikka hos muammo. Bu uyquga to'yimaslik, uyqu ehtiyojining yetarlicha qondirilmasligidan kelib chiqadi jamiyatda faol inson kam ishlashga majbur, yagona chora esa noqulaylikni bartaraf etish. Ertalabki badan tarbiya bu boradagi oqilona qarordir.

Ritmik gimnastika

Ritmik mashqlar sog'lomlashtirish yo'nalishidagi badan tarbiya mashqlarining ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish, sakrash, o'yin ko'rinishlari hisoblanadi. Bularning hammasi sog'liqni oshirishga yordam beradi. Ritmik ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan hamma turli xil yoshdagi bolalar shug'ullanishi mumkin. Ritmik ertalabki badan tarbiya mashqlarida harakatlar

chegaralanmagan bo'ladi, gavdaning hamma qismiga ta'sir qiladi va jismoniy sifatlarni kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilikni rivojlantiradi. Musiqaviy ritim harakatlarni tashkillashtiradi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ko'taradi. His-tuyg'ularning ijobiy holati harakatlarni yanada g'ayrat bilan bajarishga undaydi, bu narsa ularning-organizmiga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik ertalabki badan tarbiya mashqlari atletika yo'nalishiga ega bo'lishi mumkin, agar harakatlarda chidamlilikka, plastiklikka, o'yin yoki aralash mashqlar ustun turadi. Mashqlar majmuida raqsiy daqiqalar ko'pchilikni tashkil etadi.

Ritmik badan tarbiyaning vazifalari quyidagilarga qaratiladi:

Sog'liqni har tomonlama saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash chiniqtirish, organizmning tashqi muhiti noqulay bo'lgan sharoitlarga chidamliligini oshiradi. Shaxsning ma'naviy va jismoniy qobilyatlarini rivojlantirish o'z kuniga ishonchni tarbiyalash va ijodiy xususiyatlarini rivojlantirish. Shug'ullanuvchilar tamonidan jismoniy mashqlarni mustaqil qo'llash uslubi va jismoniy tarbiya asoslari bo'yicha ma'lum doiradagi bilimlarga ega bo'lish. Doimiy ravishdagi jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga barqaror qiziqish va odatlarini tarbiyalash, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish kabilardir.

Uyquni bartaraf etish uchun bir finjon kofe ichmaslik zarur, och qoringa kofe ichish sog'lik uchun zararli. Badan tarbiya esa:

sog'lomlashtiradi, organizmni faollashtiradi va mustahkamlaydi ayniqsa bosh miya, ichki organlar, bog'imlar, nafas olish yo'llari, yurak qon-tomir faoliyati, moddalar almashinuvi uchun foydali;

qon aynanishini yangilaydi;

chiniqish uchun eng oson va qulay tanlov;

skolioz, umurtqa churrasi, ostrehondrozdand himoyalaydi;

immunitetni ko'taradi;

ruhiy zo'riqishni bartaraf etadi;

kun bo'yi o'tirgan holda va kompyuterda ishlovchilar uchun asosiy vosita; chiroyli qomat, ishtahani ochadi, kayfiyatni ko'taradi, mehnat unumdirligini oshiradigan vosita hisoblanadi.

Uyquni imkon qadar tartibga keltirish zarur, kechki uyquga barvaqt yotilsa, ertalabki badantarbiya uchun kuch topiladi. Badantarbiya doimiy ravishda, har kuni amalga oshirilgandagina foydasini ko'rsatadi. Uyqudan uyg'ongan zahoti mashq qilishni boshlash zarur. Organizm yangi kunga kirishib olishi uchun 10-15 daqiqa yengil mashq qilish zarur. Lekin badan tarbiya nonushtadan avval bajarilishini kerak

aks holda ko'ngil aynishi bezovta qilishi mumkin. Badan tarbiyagacha bo'lgan 10-15 daqiqa davomida dush qabul qilish, mayin musiqa tinglashingiz mumkin bo'ladi.

NATIJARLAR

Olingan tadqiqotlarimizda inson organizmiga ertalabki badan tarbiya ijobiy ta'sir etganligi ma'lum bo'ldi. Individual ravishda ertalabki badan tarbiyani o'tkazish bo'yicha amaliy usullardan va gimnastikaning ishlab chiqaruvchi, davolovchi, sog'lomlashtiruvchi, ritmik turlariga oid bo'lgan badan tarbiya mashqlaridan foydalanildi. Quyidagi mashqlar asosida badan tarbiya mashg'ulotlari amalga oshirildi.

10 ta mashq, 10 marta takror, 10 daqiqa - sog'ligingizga 10 ball!

Ertalabki badantarbiya 5-10 ta oddiy mashqlar bajarilib, bularning har biri 7-10 martadan takrorlanadi. Bunga atigi 5-10 daqiqa ketadi. Mashqlarni shoshmasdan, noziklik bilan, xotirjamlikda bajariladi. Kiyim ham qulay bo'lishi zarur. Oyoqqa maxsus sport poyabzal kiyish kerak, yalangayoq mashq bajarish ham foydali deb maqullandi.

Ertalabki badan tarbiyani iloji boricha ochiq havoda amalda oshirishga harakat qilindi.

MUHOKAMA

Ertalabki badan tarbiyani kanda qilmaydiganlar yoshligida kuchli qariganida tetik va sog'lom bo'ladilar. Badan tarbiya bilan shug'ullanmaydiganlar esa bahona topishga harakat qiladilar. Ertalab o'qishga, ishga shoshib turganda bu ortiqchadek tuyuladi, besh daqiqani ham qizg'anadilar. Bunga javoban qadimiy Xitoyliklarning maqolini keltirish mumkin: "Ertalabki 10 daqiqalik badantarbiya kunduzgi 30 daqiqalik mashqning foydasi bilan teng". Demak, kun bo'yi mehnat unumdorligi va muvaffaqiyatga erishish uchun ertalabki 5-10 daqiqa mashq qilish lozim. Bu orqali inson o'zini kum davomidagi bosimga tayyorlaydi, quvvatni zahiralaydi

Ertalabki badan tarbiyaning tanangiz uchun foydasi haqida beshta qiziqarli ma'lumot:

1. Badan tarbiya organizmni rivojlanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi, natijada kun davomida ko'proq kaloriya sarflaysiz. Bu sizga tezroq ozishga yordam beradi.

2. Sport mashg'uloti kofe va energetik ichimliklarning o'rnini zo'r bosadi. Endorfin ishlab chiqarilishi tufayli kayfiyatingiz darhol qanday ko'tarilganini sezasiz, shuningdek kuch va quvvat to'lqinini his qilasiz.

3. Jismoniy mashqlar ishtahani tartibga solishga yordam beradi. Agar haqiqatdan ham ovqatlanishga ehtiyoj sezsangiz, ochlikni his qilasiz.

4. Sport bilan shug'ullanish miya faoliyatini kuchaytiradi. Siz yaxshiroq ishlashingiz va ko'proq charchashingiz mumkin.

5. Ertalabki mashg'ulot sizni tezroq uyg'onishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari mening organizmimning ichki va tashqi tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Aqliy salohiyatimni o'sishiga ham yordam berdi.

Badan tarbiya bilan shug'ullanuvchilar jarohatlarga chidamli, suyak sinishi, chiqishi kabi noxush holatlardan uzoq yurishlari aniqlangan badan tarbiya uchun muddatli, tanaffuslar belgilanmagan. Bu bilan umringizning oxirigacha do'st tutunishingiz maqsadga muvofiq. Faqat vaqt va yosh o'tishi bilan bog'liq holatlar (xastalik, homiladorlik, qarilik)ga ko'ra ularni qisqartirib, yanada yengillik kiritib borasiz. Mashqlar bajarish vaqti aylanishi faollashgani bois to'qimalar kislorod bilan to'liq taminlanadi. Bosh miyadagi yetarlicha kislorod diqqatni jamlash, xotira, tafakkur qobilyatlarini rag'batlantiradi. Tongda badan tarbiyaga odatlangan bolalar sog'lom, kasalliklarga chidamli tunda sog'lom uxlaydigan, maktabda a'lo baholarga o'qiydigan bo'ladilar.

Amaliy tavsiyalar:

- badan tarbiyaga kirishishdan avval bir stakan suv ichsangiz, organizmdagi elektrolitlar balansi muvofiqlashadi.

- tonggi badan tarbiyani chaqaloqlikdan boshlash va umrning oxirigacha davom ettirish mumkin.

Gimnastika, jismoniy mashqlar, piyoda yurish mehnat qobilyati va salomatligini saqlab qolmoqchi bo'lgan, chinakkam va shodmon hayot kechirishni xohlagan har bir odamning kundalik turmushidan mustahkam o'rin olmog'i lozim.

Gippokrat.

REFERENCES

1. Зокиров У.М. “Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).

2. Ulugbek Zokirov. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations. № 3 (3), 486-491. (2021). <https://usajournalshub.com/index.php/tajssei/article/view/2423/2314>

3. Зокиров У.М., Курбанова П.С. “Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш”. The journal of academic research in educational sciences. № 2 (5), 150-155. (2021).
4. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.
5. Zokirov U.M. "Improvement of the training process of students of the Faculty of Physical Education, specializing in wrestling" mag. Dissertation - FerSU 2020 25, 26, 27, 28.
6. Хонкелдиев Ш.Х., Закиров У.М., Меликузиев А.А. Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. Наука сегодня вызовы и решения материалы международной научно-практической конференции. №1(1), 164-168. 2020.
7. Зокиров У.М. “Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности”. Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019. 82-85.
8. Зокиров У., Жўраев Ш. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. №1 (3), 1115-1121 (2020).
9. Ханкелдиев Ш., Зокиров У. Оздоровительная направленность занятий физической культурой в сельских общеобразовательных школах в республике узбекистан. Наука сегодня реальность и перспективы. №1 (1), 113-114. 2019.