

KURSANTLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT YORDAMIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Abdullayev Zohidjon Zokirjon o‘g‘li

IIV Malaka oshirish instituti

Kasbiy tayyorgarlik fakulteti

Jangovar va jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotatsiya: Salomatlikni izoxlaydigan ko‘plab tushunchalar mavjud. Ko‘p hollarda sog‘lik deganda inson organizmi zaxira quvvatlari tushuniladi. Demak sog‘lik hech qanday kasalliklarni organizmda mavjud emasligi va insonning jismoniy rivojlanganligi va ma‘naviy ruhiy imkoniyatlari kengligi hamda zaxira quvvatlari bilan izoxlanadi.

Kalit so‘zlar: kursant, jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi, organism, jismoniy sifatlar, barkamol avlod, ekologik omil, irsiyat.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абдуллаев Зоҳиджон Зоқиржонович

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

Факультет профессиональной подготовки

преподаватель цикла Боевой и физической подготовки

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: существует множество понятий, объясняющих здоровье. В большинстве случаев под здоровьем понимаются резервные силы человеческого организма. Следовательно, здоровье объясняется отсутствием в организме каких-либо заболеваний и широтой физического развития и духовных возможностей человека, а также его резервными способностями.

Ключевые слова: кадет, физкультура, спорт, здоровый образ жизни, организм, физические качества, гармоничное поколение, экологический фактор, наследственность.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF CADETS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abdullaev Zohijon Zokirzhonovich

*Institute of Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of the
Republic of Uzbekistan*

Faculty of Professional Training

teacher of Combat and physical training cycle

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Abstract: There are many concepts that explain health. In most cases, health refers to the reserve forces of the human body. Consequently, health is explained by

the absence of any diseases in the body and the breadth of a person's physical development and spiritual capabilities, as well as his reserve abilities.

Keywords: cadet, physical education, sports, healthy lifestyle, body, physical qualities, harmonious generation, environmental factor, heredity.

Sog'lik va uning inson uchun muhimligi xaqida ko'plab ta'kidlanadi. Asrimizning ekologik muammolar va ijtimoiy ziddiyatlar kuchaygan davrida jamiyatning qadriyatlari va nufuzli masalalarida biri bo'lgan bu vazifa dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Sog'lik insonning jasmonan barkamol va ma'naviy etuk qilib tarbiyalash natijasi bo'libgina qolmay, balki mutaxassislikni egallash va kelajakda kasbiy faoliyatni samarali tashkil etish omili bo'lib ham xizmat qiladi.

Salomatlik umum insoniy global muammo bo'lib, sog'lik tushunchasining aosi mahiyati to'liq o'rganib chiqilmagan. Butun dunyo sog'likni saqlash jamiyati taklifiga ko'ra — sog'lik – insonni faqat kasalliklarda holi holati emas, balki jismoniy, ruhiy va iqtisodiy ta'minlanganlik holatini bo'lib hisoblanadi. Sog'likni muhim jihatlaridan biri jismoniy va aqliy yuklamalarga, atrof muhitning ta'sirlari, iqlim sharoitlari, suvning aylanishi, elektromagnit maydonlari, hayvonot va o'simlik dunyosi, jamiyat tuzilishi, mehnat va hayot faoliyati talablariga moslashuvchanlik – adaptasiya qobiliyati.

Inson sog'ligiga ta'sir etuvchi omillarni ilmiy tadqiqot qilish natijalarini tahlil etishda quyidagi xulosalarni qilish mumkin. Inson sog'ligi bog'liq bo'ladi:

- Hayot tarzi va hayot sharoitlariga 50 %;
- Irsiy ko'rsatkichlarga 20%;
- Ekologik omillarga 20-25 %;
- Tibbiy ta'minotga 10 %.

Organizm kasllanishishining asosan ikki sababi bor: organizm morfo funksional holati va atrof muhitning ta'siri. Demak kasalliklarni oldini olishning ikki yo'li bor: atrof muhitning salbiy ta'sirlarini bartaraf etish yoki organizmni sog'lomlashtirish, moslashuvchanlik qobiliyatlarini takomillashtirish, bu bilan atrof muhit salbiy ta'sirlariga organizm chidamliligini ortirish. Birinchi usul juda qiyin, chunki atrof muhitning barcha salbiy ta'sirlarini bartaraf etish imkoniyati cheklangan. Ikkinchi usul esa ishonarli. Bu usul kasalliklar chaqiruvchi holatlardan holi bo'lish bilan birga, organizmni chiniqtirish, atrof muhit salbiy ta'sirlariga ta'sirchanlikni kamaytirish maqsadida, tashqi ta'sirlarga moslashuvchanlikni shakllantirishni ta'minlaydi.

Organizm tabiatan o'zini yangilash va takomillashtirishga qodir bo'lib, butun umr davomida sog'likni mustahkamlash uchun faoliyat olib boradi. Buning uchun har bir inson o'zining yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklariga muvofiq o'zining xissasini qo'shishi kerak. Inson hayot tarzi uning shaxs xususiyatlari, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, yil davrlari, iqlim xususiyatlari, yashash joyi va sharoitlari, jamiyatning taraqqiyoti hamda inson qadriyatlari, dunyoqarashlari, ijtimoiy va ma'naviy salohiyati, madaniyat va dunyo taraqqiyotiga bo'lgan munosabatiga bog'liq bo'ladi. Har bir inson o'z yaqinlari, jamoasi va jamiyat oldida o'zining xulq atvori, sog'ligining holati hamda o'zini hurmat qilishi bilan javobgar bo'lib hisoblanadi.

Oxirgi yillarda kursantlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini ommaviylashtirish, salomatlikni mustahkamlash masalalariga jiddiy eʼtibor berila boshlandi. Jamiyat oliy taʼlim muassasalari tayyorlayotgan boʻlgʻusi mutaxassislarining sogʻligi, kasbiy faoliyatda kasalliklarga chidamliligi, ishchanlik qobiliyatini doimo yuqori darajada boʻlishi xaqida qaygʻurmoqda. Kursantlik yoshi organizm funksiyalarining jadal rivojlanishi, shaxs xususiyatlarini tarbiyalash hamda hayot tarzini shakllanishini taʼminlaydigan muhim davr boʻlib hisoblanadi. Bu davrda yoshlar oʻzining har hil muammolari, etik va ilmiy, madaniy va maʼnaviy, iqtisodiy hamda siyosiy savollariga echim izlaydilar.

19-28 yoshda kursantlarning organizmi jismonan rivojlanishi, harakat malaka va koʻnikmalari takomillashuvi deyarli yakunlanadi. Tibbiy biologik tadqiqotlar natijalari shuni koʻrsatadiki, yoshlarning boʻy oʻsish jarayonlari yakunlanishiga qaramay ular organizmining morfo funksional imkoniyatlari takomillashib borishi davom etadi. Tana vazni, koʻkrak qafasi aylanasi va kengligi, OʻTS, muskul hajmi, jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyati ortadi. Tibbiyot hodimlarining xulosalariga koʻra 30% kursantlarning sogʻligida salbiy oʻzgarishlar kuzatilmaydi. 70% kursantlar organizmi rivojlanishida juzʼiy oʻzgarishlar kuzatiladi. Bularni quyidagi sinflarga boʻlish mumkin:

- Ektremal davr hisoblangan oʻqishning dastlabki kunlari yoki imtixonlar davrlarida organizmida ruhiy – xissiy va funksional oʻzgarishlar kuzatiladigan kursantar;

- Oddiy kunlarda ham kaslliklar alomati hisoblangan qon bosimini koʻtarilishi, qonda qandning ortib ketishi, tez tez shamollash va allergiyalarga chalinishga moyil boʻlgan kursantlar;

- Organizmda funksional buzilishlari mavjud kursantlar;

- Surunkali kaslliklari bor va nogironlik chalingan kursantlar.

Kursantlarni taʼlim va tarbiya berish bilan ularning sogʻligini mustahkamlash, oʻzaro bogʻliq jarayon boʻlib hisoblanadi. Hozirgi davrda kursantlar oʻqish bilan birga kasbiy faoliyatni olib borish, oʻqish jarayonlarida axborot texnologiyalaridan samarali foydalanishga intilishmoqda. Bu albatta kursantlarga ruhiy – xissiy va aqliy yuklamalarni ortib ketishiga olib kelib, ular organizmida ham funksional oʻzgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Natijada barcha salbiy taʼsirlar ularning sogʻligida aks etmoqda. Kursantlarning oʻquv jarayonlari xususiyatlariga moslashuvi, sogʻligini mustahkamlab borish sogʻlom turmush tarzining asosiy talablaridan hisoblanadi. Kursantlar sogʻligini mustahkam boʻlishi, oʻquv jarayonlarini samarali oʻzlashtirishga, kasbiy tayyorgarlikni malakali shakllantirishga asos boʻladi.

Kursantlar hayotini tahlil etish shuni koʻrsatadiki ularning oʻqish va yashash sharoitlari, kun tartiblari tartibsiz tashkil etiladi. Notoʻgʻri va oʻz vaqtida ovqatlanmaslik, kam uxlash, toza havoda kam boʻlish, kam harakatlilik, organizmni chiniqtirmaslik va kashandalik shular jumlasidan. Bu holatlarning organizmga salbiy taʼsirlarini yoshlar organizmi sogʻlom va kuchli boʻlganligi uchun sezmaydilar. Shunga qaramay bu holatlarning organizm funksiyalariga salbiy taʼsirlari kuchayib borib, jiddiy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Sog'likni mustaxkamlash, rivojlantirish uchun muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kun tartibini ilmiy uslubiy ko'rsatmalar asosida tashkil etish kerak. Aqliy mexnat jarayonida jismoniy harakatlarni amalga oshirmaslik organizm funksiyalarini o'zaro muvofiqlikda faoliyat olib borishini ta'minlay olmaydi.

Sog'lom turmush tarzi (STT) – insonlarni sog'likni saqlash va mustaxkamlash, yuqori darajada ishchanlikni ta'minlash, shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish asosida hayot darajasini ortirishga qaratilgan turmush tarzi.

Sog'lom turmush tarzi asoslari:

- Mexnat va dam olishni to'g'ri tashkil etish;
- To'g'ri va sifatli ovqatlanish;
- Zararli odatlarga o'rganmaslik;
- Jismoniy faollik;
- SHaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilish;
- Organizmni chiniqtirish;
- Ruhiy va ma'naviy chiniqtirish.

SHu bilan birga inson sog'ligiga oilaviy hayot qoidalariga rioya qilish hamda jamoada ruhiy ma'naviy sog'lom muhit bo'lishi ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Mexnat va dam olishni to'g'ri tashkil etish – uzoq yillar davomida aqliy va jismoniy ishchanlikni yuqori darajada saqlab qolishning asosiy sharti. Fiziologik jarayonlarning bir maromda kechishi – tirik organizmga xos bo'lgan xususiyat. Kun tartibini to'g'ri tashkil etish, mexnat faoliyati aqliy va jismoniy yuklamalarini organizm holatiga va imkoniyatlariga muvofiq rejalashtirish, sog'likni saqlash va ishchanlikni ortirishning muhim vazifalaridan biri. Organizmdagi barcha to'qimalar, organlar va funksional tizimlar o'zlarining xususiy bioritmiga ega bo'ladi.

Biologik ritmlar – tirik organizmlarda bo'ladigan biologik jarayonlar o'zgarishlarining jadalligi va xususiyatlari. Inson organizmi ba'zi tizimlari va organlarining bioritmlari o'zaro muvofiqlikda organlar faoliyatini bir maromda tashkil etishni ta'minlaydi. Yuqori darajada ishchanlik qobiliyatini ta'minlash uchun bioritmlarning qonuniyatlari asosida kun tartibiga rioya qilish kerak. Ish vaqti organizm hayotiy muhim funksiyalarining jadalligi ortishi vaqtiga to'g'ri kelishi mexnat samaradorligini ortirishga katta yordam beradi. Masalan insonda mexnat samaradorligi ertalabki soat 6 dan soat 12 gacha va tushdan keyin soat 17 dan soat 20 gacha yuqori darajada bo'ladi. SHu vaqtlarda organizm barcha funksiyalari ham faollashgan bo'ladi. Kechasi soat 2 dan soat 4 gacha va kunduzi soat 13 dan soat 16 gacha mexnat samaradorligi pasayishi kuzatiladi.

Kun tartibida uyqu muhim ahamiyatga ega bo'lib, uyqu organizm dam olishining asosiy shakli hisoblanadi. Uyqu bosh miya po'stlog'ida tormozlanish hisobiga yuzaga keladi. Tormozlanish nerv tolalarining zo'riqish va toliqishdan saqlaydi. Uyqu – ruhiy himoyaning muhim vositasi bo'lib, uyqu davomida neyronlar tinchlanib, ularning faolligi tiklanadi. Uyqu ko'plab organlar va tizimlar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu jarayonida arterial bosim, mukullar tonusi me'yorga keladi, teri qatлами tomirlari kengayib modda almashinuvi yaxshilanadi.

Kun davomidagi, haftadagi va yil davomidagi dam olishlar vazifasi – jismoniy va asabiy – ruhiy zo'riqishlarni bartaraf etish. Dam olish shakllari ikki hil bo'ladi: passiv

dam olish – deyarli tinch holda dam olishni ko’zda tutadi. Aktiv dam olish – kam hajmdagi jismoniy harakatlar bajarish bilan tashkil etiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, aktiv – faol dam olishda ishchanlik qobiliyati, passiv dam olishga nisbatan tez tiklanadi. Shunga asosan ishchanlik qobiliyatini saqlash va ortirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Aqliy faoliyat jarayonlarida faol dam olish vositalaridan foydalanish tamoyillari mexnat samaradorligini yuqori darajada bo’lishini ta’minlaydi. Aqliy mexnat jarayonlarida hamda ish faoliyatidan so’ng jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishni tashkil etish aqliy ishchanlik qobiliyatini saqlashga, ortirishga va tiklanishiga katta yordam beradi. Masalan tanaffuslarda jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish, ishdan so’ng sog’lomlashtiruvchi sayrllari va sport mashg’ulotlari bilan band bo’lish – aqliy mexnat hodimlarining aktiv dam olish shakllari bo’lib hisoblanadi. SHu bilan birga mexnat ta’tillari davomida tashkil etiladigan faol dam olish jarayonlarip ham sog’likni saqlash va mexnat samaradorligini ortirishga asos bo’ladi.

Aqliy mexnat faoliyati davomida organizm jismoniy holatini yaxshilash uchun diqqatni jalb etadigan mashqlar yoki harakatlar bajarish tavsiya etiladi. Ishga e’tiborni susayishi, diqqatni jamlay olmaslik, sababsiz kerishishlar bo’lganda ish shaklini o’zgartirish yoki faol dam olish uchun tanaffuslar qilish kerak. Ishdan so’ng ham asabiylik, kayfiyatning tushkunligi va befarqlik saqlanib qolsa tinchlik va miriqib uxlash tavsiya etiladi.

Mexnat jarayonlarini madaniy va ma’naviy hordiq chiqarish - teatr, muzey va kinoga tushish, hayvonot bog’i yoki parklarda sayohat qilish, sog’lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish, musiqa tinglash va raqs tushish bilan almashlab turish ishda muvaffaqiyatlarga erishish garovi bo’lib hisoblanadi.

To’g’ri ovqatlanish: Ovqatlanish – inson sog’ligini mustahkamlash va yuqori mexnat samaradorligini ta’minlash omillaridan biri. To’g’ri ovqatlanish esa – ozuqa maxsulotlarini organizm ehtiyojiga muvofiq iste’mol qilish ya’ni sifatli ovqatlanish. Inson organizmiga kun davomida hilma hil ozuqa moddalri qabul qilinishi kerak:

- Hayvon oqsillari – go’sht, baliq, tuxum va sut maxsulotlari;
- O’simlik oqsillari – kartoshka, loviya, don maxsulotlari va har hil turdagi mag’izlar;
- Hayvon yog’lari – sariyog’, qaymoq, pishloq, sut va yog’li go’shtlar, yog’li baliqlar;
- O’simlik yog’lari – paxta, kungaboqar, zaytun, makkajo’xori va boshqa o’simliklar yog’lari;
- Oddiy uglevodlar – shakar, asal, qiyom, mevalar, marmelad, shokolad va shirinliklar;
- Murakkab uglevodlar – kartoshka, non, don, makaron maxsulotlari va dukkaklilar;
- O’simliklar kletchatkalari – sabzavotlar, mevalar, don maxsulotlari;
- Mineral moddalar;
- Vitaminlar;
- Suvlar.

Oqsillar – energiya tashuvchi modda bo'lish bilan birga, to'qimalarning tiklash maxsuloti bo'lib xizmat qiladi. Oqsillar organizm hujayralari va to'qimalarining tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Oqsillar tana hajmining to'rtidan uch qismini tashkil etadi. Hayvon maxsulotlari go'sht, baliq, tuxum va sutda mavjud bo'lgan oqsillar eng foydali oqsillar bo'lib hisoblanadi. Ularda organizm uchun zarur bo'lgan barcha aminokislotalar bo'ladi. Aminokislotalar o'simliklar – kartoshka, guruch, grechka, dukkaklilar, makkajo'xori, suliv va yorma hamda mag'izlarda ham ko'p uchraydi.

Yog'lar – energiya manba'i bo'lish bilan birga barcha to'qimalar tarkibiga kiradi. Ortiqcha yog' maxsulotlari yog' to'qimalari shakllarida yog' depolarida zaxira holatida to'planadi. Bu zaxiralar energiya manba'i bo'lib hisoblanadi. Ular ozuqa moddalari etishmovchiligida, uglevodlarning kamayib ketishida sarf etiladi. Yog' to'qimalari ichki organlar yuzasini qoplab olib, ularni mexanik zararlanishdan ham saqlaydi. Teri osti yog' qatlami organizmda issiq saqlanishini ta'minlaydi. Teri ustidagi yog' bezlari ishlab chiqqan yog' moddalari terini qurib qolishdan va suv ta'sirida namlanishidan saqlaydi. Inson organizmi har kuni ozuqa moddalari tarkibida hayvon va o'simlik yog'lari qabul qilib turishi kerak. Yog'lar tarkibida ko'plab vitaminlar ham mavjud. Organizmda yog' hosilalari oqsillar, shuningdek uglevodlarni ko'plab qabul qilish oqibatida ham vujudga keladi.

Uglevodlar – organizmda asosiy energiya manba'i bo'lib hisoblanib, barcha to'qimalar tarkibiga kiradi. Ozuqa moddalari bilan qabul qilinadigan uglevodlar oddiy va murakkab uglevodlarga bo'linadi. Uglevodlarni organizm o'zlashtirishida quyidagi holatlar yuzaga keladi:

- Uglevodlar glikogen shaklida muskullar va jigarda to'planadi;
- Uglevodlar jadal aqliy va jismoniy faoliyat jarayonlarida tez sarf etiladi;
- Oddiy uglevodlar qabul qilinganda organizmda tez o'zlashtirilib qisqa vaqtli quvvat hosil bo'ladi;
- Murakkab uglevodlar qabul qilinganda ular sekin o'zlashtiriladi, lekin ishchanlik qobiliyati uzoq muddat saqlanib turadi.

Ozuqa maxsulotlarida uglevodlar etishmasligi, ularni oqsillar va yog' moddalaridan hosil bo'lishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya jarayonlarida ta'lim va tarbiya jarayonlarini tashkil etishning asosiy tamoyillardan biri izchillik tamoyili bo'lib hisoblanadi. Izchillik tamoyili harakat malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikda umumiy chidamlilik, jismoniy kuch, kuch chidamliligi, tezkor kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik fazilatlari muhim sifatlar sanaladi. Chidamlilik sog'lomlik ko'rsatkichi bo'lib, salomatlikning asosiy ko'rinishlari bo'lgan ishchanlik, kasalliklarga va asabiy zo'riqishlarga chidamlilikni belgilaydi. Umumiy chidamlilik asosan siklik mashqlar: yurish, yugurish, velosipedda uchish, suzish mashqlari bilan rivojlantiriladi. Bu fazilatni rivojlantirishda ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarning ahamiyati katta bo'ladi.

Chiniqtirish muolajalarini qabul qilishda har hil vositalardan samarali foydalanish mumkin. Masalan. Suv muolajalari qabul qilishda quyosh nurlarida toblanish yoki toza havda sayr qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuning uchun ochiq va tabiiy suv

xavzalarida suzish mashg'ulotlari, velosipedda sayrlar, kross yugurishlari, turizm va alpinizm safarlari va sayohatlari organizmga kuchli chiniqtiruvchi ta'sir ko'rsata oladi. Chiniqtirish muolajalari qabul qilishda organizm holatini nazorat qilib borish kerak. Chiniqtirish muolajalarining samarali ta'sirlari uyquning yaxshilanishi, kayfiyatning va ishchanlik qobiliyatini ortishida kuzatiladi. Uyqusizlik, asabiylik va ishchanlik qobiliyatining pasayishi chiniqtirish muolajalarini noto'g'ri tashkil etilishida bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Люлина Н.В. Гимнастика: - Красноярск 2007.
2. Мельникова О.А. Плавание. учебное пособие. – Омск: 2009.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Физическая культура, 2009.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов Вузов. М.: Феникс 2010.
5. Спорт машгулотининг назарий асослари. Н.Р. Газиёв. – Тошкент 2018. 17. Спортивная педагогика. А.А.Усманова. – Ташкент 2018.