

Sport – Salomatlik

Melikulov Nurjov Latifovich

O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti, Kasbiy tayyorgarlik fakulteti Maxsus fanlar sikli o‘qituvchisi

Annotatsiya: Sport va sog'lom turmush tarzi bir-biri bilan uzviy bog'liqligi, faol sog'lom turmush tarzi har qanday zamonaviy inson hayotining ajralmas qismi ekanligi, endi ko'proq odamlar yomon odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish va sportni tanlash borasidagi ma'lumotlar tahliliga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: Sog'lom tanada sog'lom aql!, yengil atletika, suzish, yurish turizmi, raqs.

Faol sog'lom turmush tarzi har qanday zamonaviy inson hayotining ajralmas qismidir. yaxshiyamki, og'zingizdagi sigaret va qo'lingizda bir shisha pivo salqin deb hisoblangan vaqt qaytarib bo'lmaydigan darajada o'tdi. endi ko'proq odamlar yomon odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish va sportni tanlashadi.

Sport va sog'lom turmush tarzi bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Buni mashhur maqol tasdiqlaydi: "Sog'lom tanada sog'lom aql!" Siz bu bilan bahslasha olmaysiz: qoida tariqasida, sportchilar qat'iyatli va maqsadli odamlardir, ular doimo oldinga intilishadi. Sportning inson salomatligi va xarakteriga ijobiy ta'siri hech qachon shubhalanmagan va uzoq vaqt davomida ilmiy jihatdan isbotlangan.

Sportning salomatlikka ta'siri.

1. Muntazam jismoniy mashqlar sizning holatingizni yaxshilaydi. Bu barcha inson organlarining to'g'ri joylashishiga yordam beradi.
2. Suyaklar va ligamentlar kuchayib boradi, bu esa yiqilish va qattiq ko'karishlar natijasida shikastlanish xavfini kamaytiradi.
3. Yurak chidamli bo'ladi, ya'ni keksalikda insult va yurak xuruji ehtimoli kamayadi.
4. Jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi.
5. Sport va sog'lom turmush tarzi sizni yaxshi ko'rinishga yordam beradi: ular chiroyli, ohangdor figurani ta'minlaydi.
6. Muntazam jismoniy faoliyat stressni engillashtiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va insonning ish faoliyatini oshiradi. Balki shuning uchundirki, yoshligidan sport bilan shug'ullangan insonlar qariganda ham yosh ko'rinadi, darddan kamroq azoblanadi va doimo tabassum qiladi.

Sog'lik uchun qanday mashq qilish kerak?

Avvalo, siz o'zingizning kuchli tomonlaringizni ehtiyotkorlik bilan baholashingiz kerak. Jismoniy faollik kabi narsada asosiy narsa uni haddan tashqari oshirmaslikdir. Ajam sportchi, ayniqsa, o'z his-tuyg'ularini diqqat bilan tinglashi kerak. Siz tushmaguningizcha mashq qilmasligingiz kerak. Mushaklar etarli darajada ishlaganini his qilganingizdan so'ng, mashq qilishni to'xtatishingiz kerak. Bir vaqtning o'zida bir nechta yondashuvlarni bajara olmasangiz yoki ma'lum bir natijaga erisha olmasangiz, xafa bo'lmaslik kerak. Vaqt o'tishi bilan muvaffaqiyat asta-sekin keladi. Asosiysi, faol sog'lom turmush tarzini olib borish kabi yaxshi niyatlar bilan o'zingizga zarar etkazmaslikdir.

Yoshga qarab doza yuklari. Kichkina bolalar, o'smirlar va qariyalar, masalan, og'irliklarni ko'tarish bilan bog'liq yuklar uchun kontrendikedir. O'rta yoshdagi erkaklar va ayollar muammoli deb hisoblangan muayyan mushak guruhlari ishlab mumkin.

Trening muntazam bo'lishi kerak. Shundagina kerakli natijaga erishish mumkin. Va agar sizning sport mashg'ulotlaringiz olti oyda ikki yoki uch marta sport zaliga tashrif buyurish bilan cheklangan bo'lsa, sport va sog'lom turmush tarzi sizga hech qanday ta'sir qilmaydi.

Biroq, qanchalik xohlasangiz ham, sevimli sport bilan shug'ullanish har doim ham mumkin emas. Ehtimol, mashg'ulotlar uchun hech qanday shart-sharoit yo'q, ehtimol murabbiy xizmatlari uchun to'lash va asbob-uskunalar sotib olish uchun moliyaviy imkoniyat yo'q yoki mashg'ulotlarni boshlash uchun juda kech bo'lishi mumkin. Umidsizlikka tushmang! Yangi boshlanuvchilar uchun eng qulay bo'lgan ko'plab sport turlari mavjud bo'lib, ular sizga ko'p xarajat qilmasdan sog'lom bo'lishga yordam beradi.

Yangi boshlanuvchilar uchun sport

Yengil atletika. Albatta, sizning uyingiz yaqinida ertalab yoki kechqurun yugurish uchun boradigan park yoki stadion mavjud. Oxirgi chora sifatida siz uy atrofida yugurishingiz mumkin. Buning uchun sizga faqat qulay sport kiyimi va poyabzal kerak bo'ladi. Yugurish oyoq mushaklari va yurak tizimini mashq qiladi.

Suzish. Bo'sh vaqtingizni o'tkazishning ajoyib usuli. Siz basseynga yozilishingiz va haftada kamida bir marta mashg'ulotlarga qatnashishingiz kerak. Darhol tezlikda suzishning hojati yo'q, tana stressga o'rganmaguncha, bir muncha vaqt suvda harakat qilish muhimdir. Sizga mayo va rezina qalpoq kerak bo'ladi. Suzish elkama-kamar va yurak tizimini mashq qiladi.

Yurish turizmi. Har kuni o'rmon chakalaklari, jarliklar va shamollardan o'tib, nafaqat tanangizni, balki ruhingizni ham mustahkamlash uchun ajoyib imkoniyatdir. Piyoda sayohat qilish uchun sizga quvnoq kompaniya, sport kiyimlari va poyabzallari va qiziqarli marshrut kerak bo'ladi. Turizm, eng avvalo, chidamlilikni: ham jismoniy, ham ma'naviyatni tarbiyalaydi.

Raqs. Har qanday raqs turini sport deb hisoblash mumkin. Bu sizning orqangizni chiroyli ushlab turishni, tanangizni nazorat qilishni va ko'plab mushaklarni kuchaytirishni o'rganishga yordam beradi.

Shubhasiz, hatto tayyor bo'lmagan odam uchun ham sport o'ynashning ko'plab variantlari mavjud. Bu ko'p pul yoki ko'p vaqt talab qilmaydi - bu dangasalarning bolalarcha bahonalari. Asosiysi, haqiqatan ham faol va sog'lom bo'lishni xohlash va bu nima uchun kerakligini tushunish.

Jismoniy tarbiya va sportning afzalliklari.

Birinchi, ular har qanday holatda ham biz duch keladigan jiddiy jismoniy, axloqiy va ruhiy stressni engishni osonlashtiradi. O'qimagan odam, hatto yosh va sog'lom bo'lsa ham, sportchi, hatto keksa odamdan kam ustunlikka ega. Oddiy misolni olaylik: zinapoyaga chiqish. Agar siz doimo liftga chiqsangiz, unda bunday ko'tarilish sizni nafas qisilishi, yurak urish tezligini oshiradi va umuman olganda sizni juda charchatadi. Agar siz yurishga odatlangan bo'lsangiz, unda siz o'ylamasdan zinapoyaga yugurasiz. Jismoniy tarbiya va sportning hayotimizdagi ahamiyatini inkor qiluvchilar uchun imkoni bo'lmagan har qanday boshqa harakatlarni ham osonlikcha engishingiz mumkin.

Ikkinchi, jismoniy tarbiya va sport hayotimizda mushaklarni, qon aylanish tizimini, tananing kuchini, chidamliligini tarbiyalaydi. Va shuning uchun ular immunitet, salomatlik, yoshlik va go'zallikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ko'p yillar davomida mehnat qobiliyatini va faol hayot tarzini saqlab qoladi.

Uchinchi, hayotimizdagi jismoniy tarbiya va sport ham aqliy, ham jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi kishilar uchun foydalidir. Birinchisi ko'pincha skelet va umurtqa pog'onasining turli deformatsiyalariga, metabolizm tezligining pasayishiga va oxir-oqibat kasalliklarning rivojlanishiga olib keladigan "o'tiradigan turmush tarzi" ni olib boradi. Jismoniy tarbiya va sport

ularning doimo yaxshi holatda bo'lishiga yordam beradi. Ikkinchisi ko'pincha o'z ishlarida faqat ma'lum mushak guruhlaridan foydalanadi. Jismoniy tarbiya va sport ularga yukni muvozanatlashda yordam beradi va tana mushaklarining assimetrik rivojlanishini oldini oladi.

Sotsiologlar tadqiqotiga ko'ra, sport bilan muntazam shug'ullangan kishi hayot qiyinchiliklariga 2-3 baravar oson chidaydi, mehnat va jamoaning ijtimoiy hayotida 15-20 foizga faolroq, ijodiy faolligi, xushmuomalaligi yuqori bo'ladi. ko'proq o'ziga ishonadi, eng yaxshi natijalarga erishishga intiladi. Jismoniy tarbiya va sportning insonning turmush tarziga ta'sirini o'rganib chiqqan olimlarning katta guruhi, shuningdek, odamlarning ko'plab muhim ijtimoiy va biologik fazilatlarini takomillashtirilmogda, ular insonning shakllanishi va barkamol rivojlanishi va tarbiyasiga progressiv ta'sir ko'rsatmogda, degan xulosaga kelishdi. odam.

Stress, iqtisodiy tanazzul, vaqt yo'qligi, yomon ekologiya bilan to'lib-toshgan shiddat bilan o'tayotgan hayotimizda o'z vaqtida tanangizni, ruhingizni tinglab, sog'lom, yosh, baxtli inson bo'lib yashash zarur. Yoshlikni, go'zallikni uzaytirish va uzoq vaqt davomida go'zal bo'lib qolishning yagona yo'li bor - bu sport va jismoniy tarbiya. Shuning uchun bolalikdan salomatlik, tana go'zalligi, ichki energiya, ma'naviy uyg'unlikni rivojlantirish haqida o'ylashni boshlash kerak.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi pq-5280-son qarori;
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 23 sentyabrdagi "Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" 211-son qarori;
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4 iyul, "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 355-son qarori.