

---

## Qo'shtepa tumani sport bo'limi: "Biz – sog'lom turmush tarzi tarafdorimiz"

Hamma ham 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. 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.

### **ISTAK BO'LSA KIFOYA**

Albatta, barchaning ham yuqori malakali sportchi bo'lishi, musobaqalarda qatnashib, mukofotlar olishi shart emas. Lekin, inson muntazam ravishda o'z imkoniyatidan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishi, jismoniy chiniqishini koni foyda. Yoki har kuni bajarish imkoni bo'lgan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik sayr qilish ham, albatta, bunday istaklar ro'yobiga kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'sib kelayotgan avlodni barkamol bo'lib voyaga yetishi, shu bilan birga, ularning bo'sh vaqtdan unumli foydalanishiga imkon beradi. Inson organizmi tashqi muhit bilan uyg'un, bir butun holda rivojlanadi. Ushbu uyg'unlik, shuningdek, barcha a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi: modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etadi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkin. Mashg'ulotlar uzluksiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg'ulotlar ta'sirining pasayishiga olib kelishi mumkin. Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, shuningdek, kundalik faoliyatini muayyan tartib asosida olib borishi zarur.

Aslini olganda, harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlari yog' va uglevodlarni qayta ishlash yo'li bilan olinadi. Harakat nafas, qon tomirlari, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish tizimlarini takomillashtirishga yordam beradi.

### **TETIKLIK TALABI**

Shu sababli, faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi yengil, tetik, quvvatga to'lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya tizimi yaxshi rivojlanadi. Shu o'rinda fiziolog-olimlar tomonidan 200 nafardan ortiq kishi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijasini misol sifatida keltirish mumkin. Jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda va izchil shug'ullanuvchi kishilarning his-tuyg'ulari darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan mazkur tadqiqotning ko'rsatishicha, tajribada ishtirok etganlarning 72 foizi o'zini juda baxtiyor<sup>11</sup> deb hisoblaydi. Buning sababi sifatida ular aynan uzluksiz ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini qayd etadi.

---

Bolalik, o'smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa, foydalidir. Har bir kishi o'z organizmini mustahkam rejimga o'rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o'yinlari kabi chiniqtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir.

Bundan tashqari, bizning nisbatan issiq iqlim sharoitimizda noan'anaviy usullar bilan ham organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiqdir. Xususan, turli xil oyoq vannalari, tuz va tosh yo'lakchalarida yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

Bir so'z bilan aytganda, salomatlik odamning ruhiy sokinligi va tashqi muhitning zararli ta'sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chiniqish esa organizmni suv, quyosh va havo ta'sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi sanaladi. Sog'lom turmush kechirish uchun, albatta, organizmni turli tabiiy muhit sharoitlarida chiniqtirish lozim. Buni, ayniqsa, yoshlarimiz ongiga singdirish zarur. Zero, bolalik, o'smirlik davridan chiniqish bir umr sog'lom yashash, uzoq umr ko'rish garovidir.

Bolalarning ommaviy sportga qiziqishlarini oshirish, boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatligini mustahkamlash maqsadida, Qo'shtepa tumani **“Sport”** bo'limi bilan hamkorlikda **“Bolalar va o'smirlar sport maktabida”** o'tkazilayongan ertalabki badantarbiya mashg'ulotlaridan lavhalar.





















2019-07-12 10:51:41