

"THE BENEFITS OF MORNING BODY TRAINING TO THE HUMAN BODY"

Ismailova Muhayyo Shermatovna

ODJTSU Uzbekistan State Physical Education
and the Faculty of Medicine at the University of Sport
Sport tibbiyoti va bioximiyaga kafedrasida
Senior Teacher

Annotatsiya: Ushbu 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: salomatlik, sog'lom turmush, jismoniy tarbiya, organizm, badan tarbiya, sport.

Tadqiqotlarga ko'ra, XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asr boshlarida ma'rifatparvar ajdodlarimiz yaratgan pedagogik asarlarning aksariyatida bolani jismoniy jihatdan sog'lom etib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, bu borada Abdurauf Fitratning ijtimoiy tarbiya negizida jismoniy tarbiyani tashkil etish, shaxsni salomat va baquvvat etib tarbiyalash masalalariga oid qarashlari diqqatga molikdir. Uning «Rahbari najot» asarining «Bola tarbiyasi» nomli bobida shunday deyiladi: «Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a'zosi salomat va quvvatga ega bo'lmasa, unda inson uzoq yashamaydi. Agar insonning tanasidagi a'zolaridan biriga xalal tegsa, u kishi ishdan qo'lini tortib, boshqalarning muhtojiga aylanadi». 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. 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. 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 chiniqishi 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. Zero, qadimgi faylasuflarning, kishini hushsizlantiruvchi va sog'ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir, degan fikrlari boisi ham shunda. Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir», degan o'giti har bir insonning hayotiy shoriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi. 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. 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 histuyg'ulari darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan mazkur tadqiqotning ko'rsatishicha, tajribada ishtirok etganlarning 72 foizi o'zini juda baxtiyor 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.

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. Ertalabki badan tarbiyani kanda qilmaydiganlar yoshligida kuchli qariganida tetik va sog'lom bo'ladi. 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 qilasisz.
3. Jismoniy mashqlar ishtahani tartibga solishga yordam beradi. Agar haqiqatdan ham ovqatlanishga ehtiyoj sezsangiz, ochlikni his qilasisz.
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 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. ЗОКИРОВ У.М. "3pKHH KypapHHnapHHHr yMyMHH Ba Maxcyс ^HCMOHHH TafiëprapnHKnapHHH TaKOMHnamTHpnm ycynnapn". 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://usaiournalshub.com/index.php/taissei/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.