

**JISMONIY MADANIYAT TURLARI: OMMAVIY, TIBBIY, ADAPTIV. JISMONIY TARBIYA
VA SOG'LIQNI SAQLASH**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10433460>

Usmanov Nematullo Akmalovich

Farg`ona davlat universiteti O'qituvchisi

Annotatsiya: *Jismoniy madaniyatning har xil turlari o'z vazifalarini bajaradilar. Va ularning barchasi juda muhimdir. Ushbu bo'linishga qaramay, jismoniy tarbiya inson salomatligini, uning psixo-emotsional holatini mustahkamlashga qaratilgan. Effektivlik - bu uning maqsadidir. Har bir komponent mustaqil, maqsadga muvofiq, moddiy-texnik jihozlangan, rivojlanish darajasi va shaxsiy qadriyatlarga ega. "Jismoniy tarbiya" va "sport" kabi tushunchalarni ko'pincha bir-biridan ajratib bo'lmaydi, chunki ular bir xil funktsiyalarni bajaradilar va shu kabi maqsadlarni ko'zlaydilar. "Jismoniy tarbiya" deganda ommaviy va tibbiy tadbirlar tushuniladi.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy madaniyat, turlar, vazifalar, muhimdir, jismoniy tarbiya, qadriyatlarga, tarbiya, ko'zlaydilar darajasi sport*

Tarkib

Nima bu?

Xususiyatlari

Jismoniy madaniyat turlari

Vazifalar

Ko'rsatmalar

Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar

Jismoniy ta'lim

Tanaga ta'siri

Jismoniy tarbiya tizimi sog'lom turmush tarzining bir qismidir. O'rtacha kuch sarf qilmasdan ruhiy va jismoniy kuchga ega bo'lish mumkin emas. Jismoniy tarbiya - bu inson tanasini yaxshilash, uning hissiy holatini kuchaytirishga qaratilgan mashqlar majmui. Bu kasalliklarning oldini olish, shuningdek ularni yo'q qilish sifatida ishlatiladi.

XUSUSIYATLARI

Jismoniy tarbiya tizimi unga erishishning asosiy vositalarini o'z ichiga oladi. Bu tabiiy va tabiiy omil, jismoniy mashqlar, shaxsiy parvarish va massaj. Bularning barchasi majmuada sog'lom turmush tarzining asosini tashkil etadi, demak, ruh va tananing uyg'un hayot kechirishi. To'liq jismoniy tarbiya - bu barcha vositalarning kompleks qo'llanilishi. Ularning har biri inson tanasiga ta'sir qiladi.

JISMONIY MADANIYAT TURLARI

Keyingi lahza. Jismoniy tarbiyaning qanday turlari mavjud?

Fon... Inson ongsiz ravishda amalga oshiriladigan jismoniy madaniyat. Ma'lum bo'lishicha, kun davomida qilingan har qanday harakatlar ushbu turga tegishli. Jismoniy tarbiya fonining o'ziga xos xususiyati shundaki, u odamdan katta yukni talab qilmaydi. Bunga velosipedda yurish, piyoda yurish, ertalabki mashqlar, zinapoyaga chiqish va boshqa engil mashqlar kiradi.

Katta. Jismoniy tarbiya va o'z-o'zini tarbiyalashni rivojlantirishga qaratilgan. Tananing rivojlanishiga, davolanishiga, qobiliyatlarini yaxshilashga, jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Sezgir. Jismoniy tarbiya, bu individualdir. U insonni jamiyatga qo'shishga, ruhiy va jismoniy buzilishlarni tuzatishga qaratilgan. Jismoniy madaniyatning bu turi nafaqat shifo beradi, badanni mustahkamlaydi, rehabilitatsiya qiladi, balki boshqa ko'plab ijobiy ta'sirlarga ega.

Davolash... Mashq qilish terapiyasi kasallikni dorilar bilan davolashda ijobiy dinamika ko'rsatgan bemorlarni rehabilitatsiya qilish uchun qo'llaniladi. Jismoniy terapiya harakatni rehabilitatsiya qilish deb ham ataladi. Mashq qilish terapiyasi kursi uchun ma'lum mashqlar to'plami tanlangan. Ular travma, kasallik, stress natijasida tana funktsiyalarini tiklashga qaratilgan.

Jismoniy madaniyatning barcha turlari muayyan sog'liqni saqlash maqsadlarini ko'zlaydi. Bunga quyidagilar kiradi: tanani qattiqlashtirish va sog'lig'ini mustahkamlash; tananing uyg'un rivojlanishi, uning funktsiyalari; aqliy fazilatlarini har tomonlama shakllantirish; chidamlilik, ishlashni tarbiyalash; markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish. Jismoniy tarbiya nafaqat tanadagi yoshlikni, balki qarilik davrida ham ongning ravshanligini saqlashga yordam beradi.

KO'RSATMALAR

Jismoniy madaniyat turlari o'ziga xos ko'rsatkichlarga ega. Masalan, terapevtik kasallik oqibatlarini bartaraf etishga qaratilgan yoki terapevtik davolanishga kiritilgan. Ommaviy jismoniy tarbiya tanani kuchaytirishga mo'ljallangan, shuning uchun u istisnosiz hammaga namoyish etiladi. Ammo individual xususiyatlarni hisobga olgan holda. Fizioterapiya mashqlarining asosiy ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: uzoq davom etgan kasallikdan so'ng organizmning zaiflashishi, kasallik tufayli yuzaga keladigan asoratlar, bemorning ahvolidagi ijobiy dinamika, dori-darmon bilan davolanish paytida farovonlik yaxshilanishi, yaxshi klinik va laborator tekshiruvlar.

Homiladorlik - bu ayolning o'ziga xos holati, unda uning farovonligi va sog'lig'ini nazorat qilish muhimdir. Tanani yaxshi holatda saqlash uchun jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish zarur. Homilador ayollarga haftasiga besh marta yarim soat davomida ma'lum mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Ularni amalga oshirishdan oldin, shifokoringizga murojaat qilishingiz kerak. Agar ayolda astma, diabetes mellitus, yurak kasalligi kabi kasalliklar bo'lsa, siz tanani yuklay olmaysiz. Homila tushish xavfi va boshqa xavfli holatlar bilan mashg'ulotlardan tiyilishga arziydi. Agar mutaxassislarning tavsiyalariga amal qilsangiz

va doimo me'yorga rioya qilsangiz, dam olish jismoniy tarbiya va sport insonga doimo foyda keltiradi.

Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar

Jismoniy madaniyatning barcha turlari inson salomatligini, tanasini va ruhini mustahkamlashga qaratilgan. Bu surunkali kasalliklarga chalingan sog'lom odamlarga katta foyda keltiradi. Somatik kasalliklar tashxisi qo'yilganlar uchun jismoniy tarbiya cheklangan, ba'zan esa butunlay chiqarib tashlanishi kerak. Mashq qilish terapiyasi kontrendikatsiyaga ega. Bu boshqa jismoniy madaniyat turlari uchun to'g'ri kelishi mumkin:

Tana haroratining oshishi.

Emboliya, tromboz va ularga moyillik.

Ichki qon ketish, ularning paydo bo'lishiga tahdid.

Tananing mastligi.

Og'riq.

Yuqumli va yallig'lanish kasalliklari.

Progressiv kasalliklar.

Metastazlar.

Gipertenziya.

Xatarli o'smalar.

Ruhiy kasalliklar.

Tanadagi begona jism.

Fizik davolanishni tayinlashda bemorning individual xususiyatlarini, ko'rsatkichlarini (cheklash, cheklash, cheklash) va xavf omillarini hisobga olish muhimdir. Ikkinchisiga bemorning jismoniy va ruhiy holatidagi og'ishlar, mashqlar tanlashga bevosita ta'sir ko'rsatadigan kasalliklar va asoratlar kiradi. Xavfli omillar qatoriga aorta, yurak, osteoporoz, kalus va boshqa patologiyalar ham kiradi.

JISMONIY TA'LIM

Keyinchalik. Ommaviy jismoniy madaniyat keng tarqalgan. Ular uni maktab yoshidan boshlab o'rgatishadi. Jismoniy tarbiya shaxsiy qadriyatlarini o'zlashtirishga qaratilgan o'quv jarayonining bir qismidir. Uning asosiy maqsadi ma'naviy va biologik salohiyatni yanada ro'yobga chiqarish bilan shaxsiyat madaniyatini shakllantirishdir. Ta'lim axloqiy, mehnat, jismoniy, aqliy bilan birgalikda olib borilishi kerak. Faqat shu tarzda shaxs har tomonlama rivojlanadi.

TANAGA TA'SIRI

Va nihoyat. Terapevtik jismoniy madaniyat inson tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Turli xil kasalliklarga chalingan bemorlar uchun mashqlar to'plami davolovchi shifokor tomonidan bemorning farovonligi va laboratoriya sinovlari asosida tanlanadi. Jismoniy tarbiya tanani qattiqlashtiradi, kuchaytiradi, profilaktika agenti vazifasini bajaradi. U umurtqa pog'onasining to'g'ri egriligini shakllantirishga yordam beradi, ligament apparati, mushaklarini kuchaytiradi, oyoqni rivojlantiradi, markaziy asab tizimini yaxshilaydi. Umuman olganda, insonga nima kerak.

Adaptiv jismoniy madaniyat usullari odamlarda turli xil buzilishlarni tuzatishga qaratilgan butun chora-tadbirlar tizimidan iborat. Bunday gimnastika birinchi navbatda tanadagi hissiy holatga ta'sir qiladi. Bu shaxsiy fazilatlarini yaxshilash istagini topishga yordam beradi, intilishlarni oshiradi, samaradorlikni shakllantiradi, jamiyat rivojiga shaxsiy hissa qo'shish zarurligini anglashga yordam beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, adaptiv mashqlar dori-darmonlarga qaraganda ancha samarali. Har qanday jismoniy faoliyat xuddi shu tarzda ishlaydi. Bu kayfiyatni yaxshilaydi, tanani mustahkamlaydi va kuchni tiklaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Xasanova G. I. Q. Integrativ yondashuv asosida maktabgacha ta'lim yo'nalishi tarbiyachilarining pedagogik qobiliyatlarini takomillashtirish //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 12. – C. 826-830.

2.Hayitov A., Xo'Shboqova F. Integrativ yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ madaniyatni shakllantirish //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. B7. – C. 1028-1034.

3.Toshtemirova S. A., Ilmurodova F. S. INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TASHXISLASH ASOSLARI //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 5. – C. 1030-1041.