

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНИШИДА СОҒЛОМ ЁШ АВЛОДНИ ШАКЛЛАНИШИ

*Исмамов Абдуқодир Исабоевич.
Жисмоний маданият факультети. ЖДПИ*

Аннотация: Жисмоний тарбия соҳасидаги кўпгина мутахассислар-педагоглар, психологлар, физиологлар ва шифокорлар ўртасида спортчиларнинг асаб тизими кучли бўлади, уларнинг руҳий хусусиятлари, шу жумладан, темпераментлари спортда юксак муваффақият қозониш учун зарурий ишларни олиб боришда тўпланган иш тажрибалар баён этилган

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, соғлом авлод, асаб фаолияти.

Ҳозирги шиддатли, ривожланган давр ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислохотлар таълимни ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этади.

Шу боисдан таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли, комил инсонлар этиб тарбиялаш давлатимизнинг устувор йўналишларидан ҳисобланади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси давлат сиёсати даражага кўтарилгани ҳеч кимга сир эмас. Республикаимизнинг биринчи Президенти И.А.Каримов ибораси билан айтганда “Ҳеч бир нарса мамлакатни спортдек дунёга тез танита олмайди” деган сўзларининг тасдиғи сифатида 2016 йил Рео-де жанеро шаҳрида бўлиб ўтган XXXI ёзги олимпиада ўйинларида 206 мамлакат ўртасида 4 та олтин, 2 та кумуш ва 7 та бронза жами 13та медални қўлга кирити 21 ўринни эгаллаганининг ўзи ушбу соҳага берилаётган эътиборнинг натижасидир.

Юқори натижаларга эришиш билан бир қаторда баъзи муаммоларга дуч келиб қоламиз. “Инсон манфаатларини таъминлаш учун аввало одамлар билан, халқ билан мулоқот қилиш, уларнинг дарду ташвишлари, орзу-ниятлари, ҳаётий муаммо ва эҳтиёжларини яхши билиш керак. Биз кейинги пайтда одамлар билан мулоқот қилишни унутиб қўйдик. Уларнинг ичига кириб, очиқ ва самимий гаплашиш, дардини эшитиш бизнинг фаолиятимизда, афсуски, охириги ўринга тушиб қолди. Аввало, улар турли соҳалардаги бюрократик тўсиқларни олиб ташлаш, қонунга зид бўлган

кўплаб идоравий йўриқномаларни бекор қилиш, ставкаси оптимал бўлган банк кредитлари ажратиш, тадбиркорлик бўйича ноқонуний текширишларга барҳам бериш ҳақида, ҳуқуқ-тартибот идораларининг фаолияти ҳақида мурожаат қилмоқда.”¹ —дэди Ўзбекистоннинг сайланган Президенти Ш.М.Мирзиёев.

Замон талабига мос равишда бугунги куннинг соғлом ёш авлодини шаклланишида спортнинг ўрни алоҳида аҳамият касб этади. Соғлом ёш авлодни шаклланишида унинг психологияси назарда тутилган ҳолда олиб бориладиган ҳар қандай жараён жумладан жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ҳам муҳим саналади.

Жисмоний тарбия соҳасидаги кўпгина мутахассислар- педагоглар, психологлар, физиологлар ва шифокорлар ўртасида спортчиларнинг асаб тизими кучли бўлади, уларнинг руҳий хусусиятлари, шу жумладан, темпераментлари спортда юксак муваффақият қозониш учун зарурий шарт ҳисобланади, деган фикр кенг тарқалган. Мусобақаларнинг юкори тоифадаги спортчилар фаолиятига таъсирини ўрганар экан, кўзгалиш жараён кучсиз кечадиган шахслар муҳим мусобақаларда ёмон натижаларга эришишини аникланади.

Инсон асаб фаолиятининг индивидуал жиҳатлари бутун спорт фаолиятининг боришида катта аҳамият касб этади. Улар ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш ва баркарорлашиши тезлигига, уларнинг ривожланиши ва керак бўлганда, қайта ишлаб чиқиш, ўзгартиришга катта таъсир кўрсатадилар. Спортчининг машғулотларда ва мусобақалардаги руҳий ҳолати ва ўзини тутиши ҳам индивидуал хусусиятларга боглик. Спортчи организмига таъсир қилувчи ўта кучли омиллар (узоқ давом этган максимал юкламалар, юкори темпда ритмик ишлаш)дан сўнг шуғулланишларнинг самараси кучли тормозланиш натижасида тушиб кетади. Айнан шу даврда юкламаларни камайитириш керак, акс ҳолда олий асаб фаолиятида портлаш рўй беради. Спортчини узоқ вақт издан чиқариши мумкин.

Инсон асаб тизимининг асосий типологик хусусиятлари:

-кучлилиқ-заифлиқ киши асаб тизимига таъсир этувчи ҳолатларнинг катта-кичиклигини ҳисобга олган ҳолда чидамлилиқ даражаси;

-ҳаракатчанлиқ, суствлиқ-киши асаб тизимининг кўзғатувчига нисбатан таъсир қилишнинг тезлиги;

-вазминлиқ, тезлиқ-асаб жараёнидаги хусусиятларига кўзгалиш, тормозланиш ва ҳаракат кучлари бўйича муносабатининг очилиши.

¹Ўзбекистон Республикасининг сайланган Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузаси.
”ЎЗБЕКИСТОН ОВОЗИ” газетаси 8-декабрь 2016 йил.

Бу асаб тизимларини қўшилишидан қуйидаги тур гурухларига ажралади:

-ўта вазмин тур - фаолияти бир текисда ўтади, ҳаракати чарчок туфайли камдан-кам ҳолда тушиб кетади;

-вазмин тур - бир текисда куч сарф қилинадиган ишларни яхши бажаради, давомий ва услубий зўрқишда юкори чидамлиликка эга;

-кизиккон тур - характерини ўзгариб туриши, асабларини таранглашуви туфайли фаолияти тушиб кетади;

-заиф туриш фаолияти жуда паст, стресс ҳолатларга сезгирлиги баланд.

Шунинг учун асаб тизимини ўзига хос хусусиятларини ажратиб турувчи яъни, киши асаб жараёни динамикасини характерланиши физиологик темпераментнинг асоси ҳисобланади.