

HARAKAT VA SALOMATLIK

Raxmatullayeva Mahfuza

Angren Universiteti Katta o'qituvchisi.

Mahfuzarahmatullayeva@gmail.com

Tadjiboyeva Nafosat

Angren Universiteti talabasi

Nafosattadjibayeva@gmail.com

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada Sog'lom turmush tarzining shakllanishi va kasalliklarni oldini olish, harakat va jismoniy mashqlar yordamida tayanch harakat tizimini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini takomillashtirish haqida so'z boradi.*

***Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush, jismoniy mehnat, organlari tizimi, harakat faolligi, rivojlanish, energiyaga sarfi.*

“Harakat – slomatlik mezonidir”.

Ibn Sino

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarni oldini olishda asosan to'g'ri tashlik etilgan jismoniy faolligidir. Jismoniy harakat natijasida odamning turli a'zo va tizimlarining faoliyati normallasadi, buzilgan funksiyalar tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan faollik oshadi. Harakat natijasida energiya sarfi oshadi, to'qimalarning kislorod, qon va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Yurak muskul tolalarining tuzilishi mustahkamlanadi, organizmni regulyasi qiluvchi garmonal va asab tizimining faolligi oshadi.

Harakat va jismoniy mashqlar tayanch harakat tizimini mustahkamlaydi, muskullar kuchini oshiradi, natijada ularning bir xil shaklini saqlaydi. Ayniqsa yosh

bolalar va maktab yoshidagi bolalar uchun harakatning ahamiyati juda muhim bo'lib, u bolalar organizmning rivojlanishiga, shakllanishiga, tayanch harakat, yurak qon-tomir, endokrin, nafas olish va boshqa organlar tizimining rivojlanishiga yaxshi ta'sir qiladi.

Harakat faolligi muskullar va skeletni rivojlantiradi, qaddi -qomatni raso qiladi, moddalar almashinuv jarayonlarini, qon aylanishi va nafas boshqaruvini takkomillashtiradi, yurak qon – tomir sistemasining rivojlanishini belgilab beradi.

Kundalik hayotimizda har kuni ertalab badantarbiya bilan shug'ullanishni kanda qilmaslik, sportning bir turi bilan shug'ullanish, jismoniy mehnat qilish, yugurish, piyoda yurish zarur. Bunda jismoniy mashqlarning ahamiyati katta bo'lib, kishi har jihatdan intizomlilik, kuchlilik, chaqqonlik, irodalilikni o'zida rivojlantiradi va shakllantiradi.

Jismoniy mashqlar odam organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularni bajarishda gigiyenik talablarga rioya qilish zarur. Bu talablar mashg'ulot o'tkazadigan zallar, xonalarga, atrof – muhitga va fasllarga ham bog'liqdir. Jismoniy mashqlar o'tkaziladigan xonalar yorug', havosi almashtiriladigan, harorati bir me'yorda saqlanadigan keng va jismoniy mashqlar xiliga mos bo'lishi kerak, yoz kunlarida jismoniy mashqalrni ochiq havoda o'tkazish mumkin.

Jismoniy mashqlar yengil, harakatlar uchun qulay yil faslariga mos, paxtadan tayyorlangan kiyimlar kiyish lozim. Poyafzallar esa tabbiy teri yoki matodan bo'lishi kerak.

Jismoniy mashqlar bilan sharoit bo'lgan hamma joyda shug'ullanish mumkin. O'tzorlar, o'rmon so'qmoqlari, tuproqli yo'llar, bog'lar, xiyobonlar, stsdionlar, jismoniy mashqlar uchun alohida ajratilagan yo'lkalar hamda boshqa turli joylarda mashq larni bajarsa bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda har bir odam quyidagi qoidalarga amal qilishi shart.

- Asta -sekinlik;
- Muntazamlilik;

- O‘ziga xos yondoshish;
- Har tomonlamalik;
- O‘z – o‘zini nazorat qilish;

Jismoniy mashqlarni asta - sekinlik bilan boshlab, doimo uzluksiz shug‘ullanish, ularning har xilligidan foydalanish, o‘z shaxsiy qobiliyatlarini hisobga olish va mashg‘ulotlarning qanday foyda berayotganini doimo nazorat qilish zarur.

Jismoniy mashqlar nafaqat sog‘lomlashtiruvchi, balki davolovchi omil sigatida ham katta ahamiyatga ega. Uning davolovchi ta’siri hozir davolash jismoniy mashqlari keng qo‘llanilmoqda. Davolash jismoniy mashqlar amaliyoti hatakating quyidagi ta’sirotlariga asoslangan:

- Tonusni oshiruvchi va stimullovchi, ya’ni tetiklashtiruvchi
- Trofik yoki oziqlantiruvchi
- Kompensator
- Tinchlantiruvchi
- Buzilgan faoliyatlarni qarta tiklovchi

Ushbu ta’sirotlar natijasida organizmning umumiy tonusi oshadi,immunitet va reaktivlik holati ko‘tariladi,faoliyati buzilgan a‘zolarining oziqlanishi yaxshilanad, kasal a‘zolar faoliyati tiklanadi.

Jismoniy mashqlarni biron turi bilan shug‘ullanishdan oldin jismoniy yuklamalarni organizmga ta’sirini ko‘tara olish qobiliyatini yoki past nuqtasini aniqlab olish zarur.Buning uchun “o‘tirib - turish”mashqlaridan foydalaniladi.Asosiy holat – oyoqlarni bir joyga qo‘yib (tavonlar birlashgan,oyoq uchlari uzoqlashgan), pul’s sanaladi.-P. Qo‘llarni oldinga ko‘tarib,20 – 30 marta o‘tirb turiladi va shu zahoti P sanaladi – P₂.Bir daqiqa o‘tkazib

P- yana sanaladi - P₃.

$P - (Ruf'e \text{ indeksi}) - (\Pi_1 + \Pi_2 + \Pi_3 - 200) = 10$

Olingan ma’lumotlarquyidagicha baholanadi.

0+ - jismoniy kuchlanishga a'lo reaksiya,

0 – 5 - yaxshi reaksiya,

6 – 10 – qoniqarli reaksiya

11 – 15 – sust reaksiya

15 - qoniqarsiz reaksiya

Jismoniy tarbiya mashqlari xilma – xil bo'lib, yurish, sog'lomlashtiruvchi yugurish, suzish, velosiped haydash, gimnastika, turli xil sport o'yinlari, chang'i, aerobika, terrenkur, trenakyorlar va boshqalar.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish mashqi bilan asta-sekin va muntazam ravishda shug'ullanish salomatlikni mustahkamlashning zarur shartidir.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchi odamlar uchun ayrim tavsiyalarga rioya qilishlari kerak va mashg'ulotlar paytida quyidagi maslahatlardan foydalanishlari lozim.

Ko'pchilik mutaxassislar sog'lomlashtiruvchi yugurishni yurish bilan navbatlashtirib boshlashlarini taklif qiladilar. Boshda besh 5 –6 daqiqa tez yurish, so'ngra 1- 2 daqiqa yugurish va shundan keyin yana yurish kerak.

Shunday navbatlashtirilgan holda yugurishni ko'paytirib borish kerak va bu holat bir necha oy davomida doimo bir xil bo'lib, 1 km masofani taxminan 7-10 daqiqada yugurib o'tish kerak. Agar odam o'zini yaxhi his qilsa yugurish tezligini avvalgi tezlikdan 10 – 15 daqiqagacha ko'paytish mumkin.

- Gorizantal, vertical va yonlamasiga ortiqcha tebranmaslik, chayqalmaslik va sakramaslik kerak. Yugurish vaqtida gavnani tik holatda saqlashga harakat qilish;
- Oldinga engashmaslik va o'zini orqaga tashlamaslik lozim, bu esa o'z navbatida energiyani ortiqcha sarflashga olib keladi;
- Qo'l panjalarini bosh tutish, ularni musht qilmaslik;
- Boshni ortiqcha harakat qilmaslikka intilish, boshni har tomonga chayqamaslik va orqaga tashlamaslik kerak.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan yakka holda yoki guruh bo'lib shug'ullanish mumkin.

Velosiped haydash – mashg‘ulotlari umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Velosipedda tezlikni oshirmay tekis yo‘lda sayr qilish barcha yoshdagi yigit – qizlar uchun ham, erkak va ayollar uchun ham yengil va qulay mashg‘ulotdir.

Terrenkur - (fransuzcha so‘z bo‘lib, terren - joy va nem- kur – davolash) asosan sixatgohlarda, kurortlarda davo maqsadida maxsus belgilangan yo‘l bo‘ivha ma’lum masofada sayr qilishdir. Tekis yo‘lda qiyalik joydano‘tib yurish yurak qon – tomir faoliyatini mustahkamlaydi va rivojlantiradi, to‘g‘ri nafas olish uchun sharoit yaratadi, asb – muskul tonusini oshiradi, oyoq muskullarini yuritiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Suzish - yugurishdan farqi yurak qon – tomir, nafas tizimi faoliyatini takomillashtirib, tayanch – harakat a‘zolarini mustahkamlabgina qolmasdan, balki organizmning atrof – muhit o‘zgarishlaiga moslashuvi zarurligi tufayli ancha kuchli, chiniqtiruvchi ta’sirga ham egadir. Bundan tashqari suzish kuch – quvvatni oshiradi, odamni irodali, epchil qiladi, harakatlarning muvofiqligini takomillashtiradi.

Jismoniy mashqlar bilan ertalab shug‘illangan ma’qul, chunki kun oxiriga borib odam charchab qoladi, natijada mashg‘ulotlarni samarasi kam bo‘ladi. Ammo ish kuni so‘ngida bir oz dam olgandan keyin oqshom paytlarida shug‘ullanish mumkin va u ko‘pgina omillarga bog‘liq: ish xarakteriga (aqliy yoki jismoniy ish), insonlarning bioritmiga (ish qobiliyatining pasayishi va ko‘tarilish vaqt), oilaviy ishlarga va boshqalarga bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://elib.buxdu.uz>
2. <https://cyberleninka.ru>
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiyalash va sportni boshqarish .O‘quv qo‘lanma Toshkent Abu Ali Ibn sino nomidagi tibbiyot nashriyoti .2012
4. Raymond Aziqulov “Sog‘lom turmush tarzi asoslari” 2009-yil .