JISMONIY MASHQLAR — KASALLIKLARDAN HIMOYA QILISHNING MUHIM VOSITASIDIR

Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy mashqlar inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va immunitetni mustahkamlashdagi o‘rni haqida fikr yuritiladi. Sport va jismoniy faollik orqali yurak-qon tomir, ortopedik, ruhiy va boshqa ko‘plab kasalliklar xavfini kamaytirish imkoniyatlari tahlil etiladi.

Kalit so‘zlar. Jismoniy mashqlar, sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, immunitet, sport, kasalliklarning oldini olish.

Zamonaviy hayot tarzi odamlardan kamroq jismoniy harakat qilishni talab qilmoqda. Natijada gipodinamiya, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir, ruhiy va suyak-mushak tizimi bilan bog‘liq kasalliklar keng tarqalmoqda. Bunday salbiy holatlarning oldini olishda jismoniy mashqlar eng samarali vositalardan biridir.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, haftasiga 150 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30–40% ga kamaytiradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar orqali stress darajasi pasayadi, uyqu sifati yaxshilanadi va ruhiy holat barqarorlashadi.

Sport bilan shug‘ullanuvchilar orasida ortiqcha vazn, qandli diabet, osteoxondroz, skolioz va depressiya kabi holatlar sezilarli darajada kamroq uchraydi. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzining asosiy elementi sifatida har bir inson kundalik hayotida jismoniy faollikka alohida e’tibor qaratishi zarur.

Bolalar va o‘smirlar uchun sport — bu nafaqat sog‘liq, balki intizom, irodaviy sifatlar va ijtimoiy faollikni shakllantiruvchi vosita hamdir. Keksalar uchun esa jismoniy mashqlar hayot sifatini yaxshilash va kasalliklarni kechikdirishning eng muhim omilidir.

Tajriba shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishni boshlagan odam nafaqat hayotining uzaytirilishiga erishadi, balki uning sifatini ham oshiradi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar shuni ta’kidlashadiki, doimiy intensiv jismoniy mashqlar (bir haftada 2 soatli mashg‘ulotlar, agar har kuni 1 soatdan bo‘lsa, undan ham yaxshi) sekin yugurish, tennis, eshkak eshish, suzishlar o‘rta hisobda odamning umrini 6—9 yilga uzaytirar ekan.

Sog‘lomlashtirish yoki davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan vositalarni shartli ravishda gimnastika va nogimnastika vositalariga bo‘lish mumkin.

Gimnastika vositalari — bu umumrivojlantiruvchi, kuch-tezlik mashqlari, bo‘shashtirish va cho‘zilish mashqlari, koordinatsiya statik va dinamik nafas olish mashqlari hamda nafasni iroda bilan boshqariladigan mashqlardir.

Nogimnastik vositalar— bu yurish,, yugurish, suzish, velosiped haydash, chang‘ida va konkida uchish hamda eshkak eshishdir. Bu vositalar uchun dinamik, siklik jismoniy yuklamalar, bar xil tuzilmalar, trenajyorlar, ya’ni veloergometr, tredban, maxsus zinapoyalar va boshqalar beriladi. Ushbu vositalar guruhini o‘yinlar, sport o‘yinlari, massaj va tabiiy jismoniy omillar deb atasa bo‘ladi. Shu bilan birga, davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan jismoniy mashqlarning shartli klassifikatsiyalariga ko‘ra umumrivojlantirish, nafas olish va maxsus mashqlar ham mavjud.

Umumrivojlantirish mashqlari qon aylanishni yaxshilaydi, modda almashishini kuchaytiradi, tayanch-harakat appparatini mustahkamlaydi hamda organizmga umumiy va mahalliy ta’sir ko‘rsatadi. Bular o‘z navbatida quyidagicha klassifikatsiyalanadi.

Anatomik belgisi bo‘yicha:

• qo‘llar, yelka kamari, bo‘yin, tana, tos kamari, oyoqlar mushaklariga beriladigan mashqlar. Bu mashqlar u yoki bu mushak guruhlariga yo‘naltirilib, shu

orqali ichki organlar faoliyatiga ham ta’sir qiladi.

Faollik belgisi bo‘yicha:

• Aktiv (faol) mashqlarni odam mustaqil va ongli ravishda bajaradi. Bular davolash jismoniy tarbiya vositalarining asosiy tarkibini tuzadi. Bu guruhdan bo‘shashtirishga beriladigan mashqlarni alohida ajratish mumkin. Bunday mashqlar umumiy organizmga har tomonlama ta’sir etadi: mushaklar tonusini pasaytiradi, nerv tizimini tinchlantiradi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Qo‘llar va oyoqlar mushaklarini bo‘shashtirishda siltash va siltanish harakatlari yordam beradi. Butun tanani bo‘shashtirish uchun, masalan iliq vannaga tushish kifoya, bundan tashqari, irodali im-pulslar bilan, ya’ni bosh bilan «ishlash» yaxshi naf beradi;

• Passiv mashqlar tashqaridan ko‘rsatiladigan yordam bilan bajariladi. Bu mashqlar oyoq, qo‘llar sholligida, miokard infarktining boshlang‘ich davrida, suyaklar singanida tatbiq etiladi. Mashq ettirilayotgan mushaklar passiv harakatda to‘liq bo‘shashtirilgan bo‘lishi shart. Bu mashqlar organizmga yengil fiziologik ta’sir etadi, bu esa cho‘zilayotgan mushaklarning darajasi va bo‘shashtirish davomiyligi bilan bog‘liqdir. Cho‘zilish paytida mushaklar to‘qimalarining isitish mahsuloti kutariladi, qon tomiri torayib, mushaklarni qon bilan ta’minlash kamayadi, keying mushaklarni bo‘shashtirish paytida reflektor hamma narsa teskari bo‘ladi: qon aylanish yaxshilanadi, kislorodni mushaklarda o‘zlashtirish uch barobar oshadi, mushaklar elastikligi ko‘tariladi,

Organizmda ko‘rinarli fiziologik so‘rilishlarning yuklama orqali sodir etilishi-bu jismoniy mashqlarning kichik, o‘rtacha va yuqori (maksimal) tez sur’atli bo‘lishidir.

• kichik tez sur’atli mashqlar fiziologik funksiyalarning so‘rilishida ma’lum o‘zgarishlar kiritmaydi va mashqlantirish samaradorligiga ta’sir etmaydi, shunga qaramasdan, kichik qo‘shimcha yuklamalar gipodinamiyaning salbiy oqibatlarining oldini oladi va markaziy nerv tizimiga ijobiy ta’sir etadi. Kichik tez sur’atli mashqlar — bu kichik mushaklar guruhi harakatlari bo‘lib, sekin tempda va kichik amplitudada o‘tkaziladi. Bunday mashqlar davolash badantarbiyasi bilan shug‘ullanishni birinchi bosqichida o‘tkaziladi. Bu mashqlar gemodinamik ko‘rsatkichlarni yurak urishi sonini, nafas sonini, chuqurligini va boshqalarni me’yorlashtiradi, lekin kichik tez sur’atli mashqlarni uzoq va davomli bajarish charchoqni kuchaytiradi, u, o‘z navbatida, yurak qon-tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta’sir etishi mumkin;

• o‘rta kuch sur’atli mashqlar mushaklarda oksidlanish jarayonlarini va glikogenning parchalanishini, yurak qon-tomir, nafas olish tizimining ishini faollashtiradi, shu orqali mushaklarning ishlashiga aerob sharoitlar tug‘diradi. Bu mashqlar ko‘proq davolash badantarbiyasida qo‘llaniladi. Bu mashqlarga sekin va o‘rta tempda yurish, qo‘llar va oyoqlarga katta amplitudalar bilan sekin, o‘rta

tempda hamda tanalar mushaklariga beriladigan mashqlardir;

• katta va maksimal tez sur’atli mashqlar organizmni hayotiy funksiyalarining ma’lum darajada taranglashga olib keladi. Mushaklar faoliyati anaerob xarakterga ega bo‘lib, uzoq muddat davomida «kislorod qarzi» so‘ndiriladi. Shunga qaramasdan, ushbu tiklanish davrida modda almashishi davom etishi kuchayadi, kichik maksimal tez sur’atli mashqlarning ta’siri uzoq davom etadi.

Tezlik bilan yugurish, tez yurish, gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlar, qo‘shimcha malollik mashqlari, katta mushaklar guruhiga beriladigan mashqlar katta amplituda va tezlik bilan bajarilishi natijasida, organizmga ma’lum yuklama berilishi munosabati bilan bu mashqlarning bajarilishida qat’iy shifokor nazorati o‘tkazilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalari (www.who.int)
2. Tursunov O. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – T.: O‘qituvchi, 2020.
3. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. – T.: Ma’naviyat, 2008.
4. Rasulov A. Jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. – T.: Fan, 2019.
5. Mustafoyev M. Sog‘lom avlod – mustahkam jamiyat poydevori. – T.: Sharq, 2021.