# ANEMIYADA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISH

**Tubliyev Bobomurod Po‘lat o‘g‘li** - GDPI, Jismoniy madaniyat, 34-22 guruh talabasi
bobomurodtubliyev116@gmail.com
**Inomjonov Toxirbek Muqimjon o‘g‘li** - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
inomjonovtoxirbek@gmail.com

**Annotation:** Physical culture is an important component in human life. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi. Ko‘pgina odamlar jismoniy mashqlar paytida qattiq charchoq va bosh aylanishini boshdan kechiradilar. Bunday alomatlar anemiyani - odam organizmida kislorod yetishmasligini ko‘rsatishi mumkin. Anemiyani qanday aniqlash mumkin? Sport bilan organizmdagi temir tanqisligini birga olib borish mumkinmi?

**Аннотация:** Физическая культура является импортирующим компонентом в человеческой жизни. Это помогает улучшить не только физическое, но и психическое состояние. Многие люди испытывают сильную усталость и головокружение во время упражнений. Такие симптомы могут указывать на анемию - недостаток кислорода в организме человека. Как определить анемию? Можно ли совмещать занятия спортом с дефицитом железа в организме?

Annotatsiya: jismoniy madaniyat inson hayotining muhim tarkibiy qismidir. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi. Ko'p odamlar jismoniy mashqlar paytida qattiq charchoq va bosh aylanishini boshdan kechirishadi. Bunday alomatlar anemiyani ko'rsatishi mumkin - inson tanasida kislorod etishmasligi. Anemiyani qanday aniqlash mumkin? Tanadagi temir tanqisligini sport bilan birga olib borish mumkinmi?

**Tayanch iboralar: jismoniy zo‘riqish; kamqonlik; past gemoglobin**

**Базовые фразы:** физические нагрузки; анемия; низкий гемоглобин

Har bir inson sport bilan shug‘ullanadi: maktabda, oliy o‘quv yurtida, bo‘sh vaqtida. Ammo kamqonlikda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish mumkinmi? Ushbu masalani batafsil ko‘rib chiqamiz.

Tabiiyki, kuchli yuklamalar gemoglobini past bo‘lgan inson salomatligining yomonlashishiga olib keladi. Buning uchun turli xil sport turlari mavjud, masalan, yoga. Temir tanqisligi bo‘lgan odam unchalik chidamlilikni talab qilmaydigan yengil yuklamalar bilan shug‘ullanishi mumkin. Kichik mashqlar paytida tanaffus qilish, o‘zingizga dam berish kerak.

Shiddatli sport bilan shug‘ullanish esa inson tanasida kislorodning ko‘proq sarflanishi tufayli kamqonlikni tezroq keltirib chiqarishi mumkin.

Jismoniy yuklamalar paytida doimo tanangizni tinglash, sog‘liqqa zarar yetkazmaydigan individual sport mashg‘ulotlarini tuzish kerak.

Shifokorlar temir tanqisligi anemiyasida sport bilan shug‘ullanishni maslahat bermaydilar, chunki yurakka kuchli bosim va gipoksiya tushadi, bu esa gipertoniyaga va kelajakda yurak xurujlariga olib keladi.

Mening tadqiqotlarim natijasi shundan iboratki, kamqonlik kabi kasallikka chalingan odamlar sport bilan shug‘ullanish huquqiga ega, ammo oqilona doirada. Jismoniy mashqlar paytida o‘z holatini kuzatib borish kerakligi nazarda tutiladi. Agar odam professional sportchi bo‘lsa, gemoglobinni kuzatish uchun oyiga bir marta qon topshirish shart.

Shunday qilib, xulosa qilish mumkinki, inson bunday kasallikda sport bilan shug‘ullanish huquqiga ega, ammo cheklangan shaklda, kardio-mashg‘ulotlar va yugurish kabi kuchaytirilgan yuklamalarsiz. Tabiiyki, har kim uch oyda bir marta qon topshirish, gematolog shifokor buyurgan ba’zi tabletkalarni qabul qilish va 4-stolga mos keladigan to‘g‘ri ovqatlanish orqali ushbu kasallikdan anemiya sifatida xalos bo‘lishi mumkin.

## ADABIYOTLAR RO‘YXAT:


1. Filatov L.B. Anemiya. Shifokorlar uchun uslubiy qo‘llanma, 2006.
2. Baraxovskaya T.V. Anemiya. O‘quv qo‘llanma, 2013.
3. Smirnova L.A. Anemiya: differensialno-diagnosticheskiye aspekti, 2013.
4. Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk, professora L.I. Lubishevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi i sporta."-2009.-168 s. 5.

5. Yermolayev, S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na primere MOBU SOSh No21 g. Yakutsk / S.A. Yermolayev, G.B. Тытыgынayev // Nauchno-metodicheskiy elektronnыy jurnal "Konsept." - 2016. - T. 30. - S. 29-32.

6. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.