



АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲҚАМЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ

Йўлдашов М.Р.

п.ф.б.ф.д.(PhD). Доцент. ЎзДЖТСУ.

Таянч сўзлар: спорт, вазн, индекс, семизлик, машқ, овқат, саломатлик .

Ключевые слова: спорт, вес, индекс, ожирение, физические упражнения, питание, здоровье.

Key words: sport, weight, index, obesity, exercise, nutrition, health.

Ишнинг долзарблиги. Мамлакатимизда экологик муаммолар ва Коронавирус пандемияси шароитида жисмоний тарбия ва спорт нақадар муҳим омил эканлиги маълум бўлди. Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони ана шу синовли кунларда ҳаётий қудрати билан муҳим аҳамият касб этди. Соғлом турмуш тарзи жисмоний тарбия ва спорт билан уйғунлашади. Бугунги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммавий соғломлаштириш ҳаракатларини тарғиб қилиш, халқаро майдонларда ҳам юртимиз нуфузини ошириш борасида қилинаётган ишлар тахсинга сазовордир.

Кўпчилик жисмоний тарбия ва спортни битта тушунча, деб билади. Лекин жисмоний тарбия ва спорт мазмун-моҳияти билан бир-биридан фарқ қилади. Спорт унинг маълум бир тури билан мунтазам, профессионал даражада шуғулланиш, халқаро миқёсда ютуқларга эришиш бўлса, жисмоний тарбия кўпроқ аҳоли соғлиғи учун фойдали машғулотларни қамраб олади.

Жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг нақадар муҳимлиги пандемия шароитида яққол сезилди. Соғлом одамларнинг вирус юқтириш ҳолати кам кузатилди ёки уни енгил ўтказди. Саломатлиги тикланиш жараёни ҳам осон кечди. Спортчиларимиз ўртасида эса коронавирусга чалинганлар жуда камчиликни ташкил этди, йўқотишлар бўлмади. Гап халқимиз саломатлиги, келажак авлоднинг жисмоний ва маънавий қиёфаси ҳақида борар экан,



Ўзбекистон бугун тўғри йўлда эканига амин бўламыз. Бир мисол келтирармик, у сиз билан суҳбатимиз давомидаги барча фикрларимизга, мушоҳадаларимизга асос бўлади: Президентимиз ҳар доим аҳолини даволашдан кўра, соғлом турмуш тарзига жалб қилиш орқали касалликка чалинишининг олдини олиш афзал экани ҳақида қайғуриб келади. Ўтган йиллар мобайнида шу даражага эришармик ҳам. Халқимиз орасида соғлом турмуш тарзини танлаб, саломатлигини мустаҳкамлаб келаётган фуқаролар кун сайин кўпчиликини ташкил этмоқда. Бироқ шу билан бирга инсоният олдида турган ва тобора илдиз отиб бораётган иллатлар ҳам бор. Бунга мисол қилиб нотоғри овқатланиш ва камхаракатлилик таъсирида келиб чиқадиган семизлик касаллигини мисол қилиш мумкин.

Тадқиқот мақсади. Аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган маълумотларни умумлаштириш орқали реабилитацион чора тadbирлар бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот усуллари. Илмий, ўқув ва услубий маълумотларни, интернет мabаларини тахлил қилиш, педагогик кузатиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳоамаси.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш соғлиқ учун жуда ҳам фойдали ҳисобланади. Лекин уни куннинг қайси қисмида амалга ошириш муҳимлиги борасида. Мутахассислар иложи борида машғулотларни тонгда бажаришни тавсия этадилар. Бу фикрни мақуллаймиз ва бундай жараёни ташкил қилишда қуйидаги омилларга эътибор қаратамиз:

- профессионал спортчиларнинг фаол дам олишлари,
- уйку цикли бузилган ва иш фаолияти юзасидан имконсизлик.

Бунда профессионал спортчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари ва машғулот жараёнида бериладиган юкламалар кўлами кўпгина ҳолатлардан эрталабки машғулотлар билан шуғулланиш имкониятини кенгайтиради. Зеро спортчилар йўқотадиган калориялар ва мушакларда кечадиган физиологик жараёнлар спортчининг тўлик тикланишида уйку ва бошқа тиклантйрувчи воситаларга эҳтиёжни келтириб чиқаради.

Лекин спорт билан мунтазам шуғулланмайдиган инсонлар учун эрталабки машғулотларни фойдаси бекиёсдир. Демак биз эрталабки машғулотларни фойдали томонларини кўриб чиқамиз.

Эрталабдан бажарилган машқлар кун давомида тетиклик ҳамда яхши кайфият бахш этади.

Эрталабки жисмоний машғулотлар иштаҳани камайтиради

Эрта тонгдан бир ярим соат мобайнида спорт билан шуғулланиш натижа-сида кун давомида иштаҳа бўлмайди ва ортиқча овқатланиш хавфини камай-тиради. Бригам Янг университети томонидан олиб борилган тадқиқотлар



шуни кўрсатдики, атиги 45 дақиқалик кучли жисмоний машқлар озик-овқатга, айниқса, ширинликка бўлган иштиёқни камайтиради. Бу жуда ҳам муҳим омил бўлиб ортиқча қа зарарли овқатлар инсон организмда семизлик, юрак қон томир касалликларини келтириб чиқарувчи асосий омиллар саналади.

Ёғларни эритишда самарали усул.

Оч қоринга жисмоний машқ бажариш ҳар ким учун ҳам тўғри келавермайди. Аммо кўплаб илмий тадқиқотлар бунинг самарадорлигини исботлаган. Агар шифокор маслаҳатидан сўнг организмда бирор салбий ўзгариш сезилмаса, оч ҳолатда олиб борилган машғулотлар вазн йўқотишда тезроқ самара беради. Шунингдек, овқатланмасдан олиб борилган машғулотлар овқатдан сўнг бажарилган машқларнинг натижасига қараганда 20 фоиз юқорида туради.

Мия фаолиятини рағбатлантиради

Эрталабки машқлар адреналин ва кортизол гормонларининг тарқалишига ёрдам беради. Булар стресс гормонлари бўлишига қарамай, айнан улар ҳушёрлик ва огоҳликни сезиларли даражада оширади. Агар иш, турмуш муаммолари қийнаётган бўлса, жисмоний машқлар танани уйғотади ва мия фаолиятини яхшилайдди.

Энергия манбайи

Маълумки, мунтазам равишда машқ қилиш энергия даражасини оширади ва чарчоқни бартараф этишга ёрдам беради. Статистик маълумотларга кўра, ҳафтасига 3–4 марта жисмоний машқлар билан шуғулланган одамлар бошқаларга қараганда 65 фоиз камроқ чарчоқни ҳис қилади. Агар жисмоний машқ куннинг биринчи ярмида амалга оширилса, кун давомида чарчоқ деярли сезилмайди.

Яхши кайфият. Жисмоний машқлар пайтида кортизолдан ташқари, бахт гормонлари – серотонин ва дофамин ажралиб чиқади. Кучли машқлар стресс гормонлари даражасини барқарорлаштиради ва уларнинг қондаги концентрациясини назорат қилишга ёрдам беради. Эрталабки машқлар бутун кун учун яхши кайфият бахш этади ва турли қийинчиликларга бардошли бўлишда ёрдам беради.

Мушакларнинг ўсиши. Мушаклар самарали ўсиши учун тестостерон гормони талаб қилинади, унинг танадаги даражаси эса эрталаб юқори бўлади. Кечки эмас, айнан тушликкача амалга оширилган спорт машғулотлари тезроқ натижа кўрсатади. Энг муҳими, нонушта қилишни унутмаслик керак, чунки бу мушакларнинг ўсиши учун жуда зарур. Уйқу сифатини яхшилайдди.

Юқорида айтилганидек, машғулот қон айланишини яхшилайдди. Шунингдек, узоқ вақт давом этадиган кучли тетиклаштирувчи таъсирга эга. Шунинг учун кечки машқ бажарилгандан сўнг ухлаш қийин бўлиши мум-

кин. Эрталабки жисмоний машқлар эса куни бўйи куч бағишлайди ва хотир-жам ухлашда ёрдам беради.

Таҳлиллар шуни кўрсатмоқдаки инсонни саломатлиги учун эрталабки машулотлар жуда муҳимдир. Агар инсонлар ноаққал 10000 масофани пиёда босиб ўтсалар ҳам турли машқлар ва гимнастик воситаларни бажармаган тақдирларида ҳам соғлом бўлишлари таъминланади. Бироқ эрталаб машғулотларни ўтказиб кейин турли зарарли одатларни амалга ошириб юкоридаги натижаларни кутиш нотоғридир. Масалан инсон спорт билан шуғулланиб нотоғри овқатланиш тарзида бўлса бунда кишининг соғломлашиш жараёни қийин кечади ва аксарият холларда салбий томонга ўзгаради. Бунга мисол нотоғри овқатланиш жараёнидир.

Инсонлар мунтазам шундаки тўғри овқатланиш ва жисмоний машқларни тадбиқ қилишда организм хусусиятларини қатъий назоратга олиш лозим. Демак қуйидаги омилларни инобатга олган ҳолда жараённи ташкил этиш лозим:

- семизлик даражаси(1,2,3,4)
- спорт билан шуғулланган ва шуғулланмаганлиги
- кассалик тарихи
- ижтимоий ҳолати.

Демак овқатланиш бўйича қуйидаги омилларга алоҳида эътибор қаратиш лозим:

- гликемик индекси (истеъмол қилинганидан кейин қондаги қанд миқдорини ошириш даражаси) паст бўлган ва озуқавий толага бой озиқ-овқат маҳсулотларини кўпроқ истеъмол қилиш керак.
- семизликка олиб келувчи ва биз кўп истеъмол қиладиганимиз яна бир зарарли маҳсулот бу шакар ва шакар қўшилган егуликлардир. У истеъмол қилингандан кейин овқат ҳазм қилиш трактида тез сингади, тезда қонга сўрилади ҳамда қондаги қанд миқдорини тез ва кўпроқ оширади.

Мазкур муаммони бартараф этишда жисмоний ва спорт билан мунтазам шуғулланиш катта самара беради. Воситаларни қўллаш борасида тўхтал-сак спорт билан аввал шуғулланган инсонларда спорт турига муофиқлаштирилган воситаларни қўллаш катта самара беради. Масалан футбол билан шуғулланган ва ҳозирги кунда ортиқча вазнга эга инсонларга кросс югуришлар, югуриш машқлари, аеробик воситалар ва кислород қарзини юзага келтирувчи воситалардан фойдаланиш катта самара беради.

Аниқ бир спорт тури билан мунтазам шуғулланмаган инсонларга ҳар куни 3-5 км масофага юриш ва югуриш ва кардио машқлар комплексини паст шиддатда сериялар сонини камайтирган ҳолда қўллаш тавсия этилади. Ҳар иккала гуруҳга мансуб кишиларни сузиш билан шуғулланишлари ҳам



катта самара беради. Вазн йўқотишга ҳаракат қилаётган инсонлар уй шароитида эрталаб ва кечқурун махсус тренажёрлардан (югурурш йўлакчаси, велотренажёрлар) фойдаланиши ушбу жараёни тезлаштиришга ёрдам беради. Мазкур касалликни авж олмаслигини таъминлаш мақсадида эса тиббий томондан илмий асосланган реabilitацион чора тадбирлар олиб бориш яхши самара беради.

Юқоридаги омиллар фақатгина жисмоний тарбия воситалари асосида тузилган фикр мулохазалар бўлиб масаланинг диетологик факторларини ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш лозим. Жумладан организмнинг физиологик кўрсаткичларини таҳлил қилиш орқали етарли килокалорияни истемолини таъминлаш ва бу орқали тана массаси оширилишига йўл қўймаслик чораларини кўриш лозим бўлади. Ортиқча истемол хажмини камайтириш ва бу ҳол юзага келганда жисмоний тарбия ва спорт воситалари орқали энерги сарфини ташкил этиш орқали мазкур касаллик ривожланишини чеклаш ва ундан ҳолос бўлишга эришиш мумкин бўлади.

Хулоса. Шунини таъкидлаш лозимки жисмоний тарбия ва спорт воситалари билан шуғулланиш инсонни узоқ умр кўриши ва доимо юқори кайфият билан ҳаётини юмушлар билан банд бўлишига олиб келади. Бирок тўғри овқатланишдаги қатъий тартиб ва жисмоний воситаларни хажми ва меъёрларини тўғри белгилаш масаласига жиддий эътибор қаратиш лозим. Жисмоний машқлар мажмуини шундай тузиш керакки бунда кундалик истемол қилинадиган калориянинг нисбати ошган тақдирда ҳам ушбу калориянинг ортиқча қисми айнан жисмоний машқлар ҳисобига бартараф этилсин. Демак биз спорт ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш эвазига танамизда кечадиган салбий жараёнларни мўтадил кўринишга келтиришга катта ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ 60-99 сон “Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” фармони. Дарё.уз
2. Eriʻanov V. A. " Terapevtik jismoniy madaniyat" universitet talabalari uchun darslik M." Tibbiyot " 2006 yil
3. Ismailova M Sh. Sport tibbiyoti va rehabilitatsiya (O'quv qo'llanma).2023 й.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланишнинг инсон организмига ижобий таъсири бўйича маълумотлар ёритиб берилган

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлена информация о положительном влиянии занятий физической культурой и использованием спортивных снарядов на организм человека.

SUMMARY

This article provides information about the positive effects of physical education and the use of sports equipment on the human body.