



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВОСИТАЛАРИДАН ФЙДАЛАНГАН ХОЛДА МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ

*Йўлдашов М.Р.*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети*

**Таянч сўзлар:** семизлик, катта, машк, спорт, вазн, диабет, касаллик, генетика, цикл.

**Key words:** obesity, adult, exercise, sport, weight, diabetes, disease, genetics, cycle.

**Ключевые слова:** ожирение, взрослый человек, физические упражнения, спорт, вес, диабет, заболевания, генетика, цикл.

Кириш. Бугунги кунда Ўзбекистонда ортиқча вазндан азият чекаётган инсонлар ортиб бормоқдаки бу масала давлат ахамияти даражасига кўтарилди ва аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш асосий йўналиш этиб белгиланмоқда.

Юртбошимиз Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг 2020 йил 20 октябрдаги ПФ 60-99 сон “Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” Фармони айнан ушбу масалага қаратилган бўлиб мамлакатимиз аҳолисини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш бўйича қатор мақсад ва вазифалар белгилаб берилган.

Бутун дунё бўйича замонавий технологиялар ривожланиб боргани сари кишиларнинг ҳаракат диапазони кичрайиб бормоқда. Камҳаракатлилик таъсирида инсоният олдида катта муаммолар пайдо бўлиш эҳтимоли юзага келган. Ана шундай инсониятга хавф солаётган муаммолардан бири семизлик хисобланади. Ушбу касаллик нафақат инсоннинг ҳаракат доирасини чеклайди ва ташқи кўринишини ёмонлаштиради балки жуда кўплаб касалликларни келтириб чиқаради. Бу ҳолат кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида ҳам ортиб бораётгани энг муҳим муаммо саналмоқда.

Болалардаги семириш – бу даволаниш керак бўлган муаммо бўлиб, у болалик даврида ва боланинг келажақдаги ҳаётида соғлиқ муаммолари



учун хавф туғдириши мумкин. Бу асосан катталарда учрайдиган қандли диабет, холестерин ва қон босими каби муаммоларини эрта аниқлашга олиб келади. Бу эса ушбу муаммони бартараф этиш чоралари бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишни тақазо этади.

Тадқиқот мақсади. Болаларда семизлик даражасини ошишига олиб келувчи омииларни ўрганиш ва уни бартараф этишга оид тавсиялар ишлаб чиқиш.

Вазифалари:

- семизликни келтириб чиқарувчи омииларни ўрганиш.
- ортикча вазндан халос бўлишни восита ва усуллари.

Тадқиқот усуллари ва ташкил қилиниши. Мазкур тадқиқотда асосан илмий манбаларни ўрганиш усулидан, мазкур йўналиш бўйича диссертацион ишлар, ўқув адабиётлари ва интернет манбаларидан фойдаланилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Ушбу вазифаларни амалга оширишда дастлаб ушбу йўналиш бўйича нашр эттирилган манбалар тахлили шунини кўрсатмоқдаки Болаларда семизлик сабаблари орасида энг муҳим омил оиладан келиб чиқадиган овқатланиш хатти-ҳаракатлари бўлсада, у кўплаб омиилар туфайли ривожланиши мумкин. Ушбу сабабларни қуйидагича санаб ўтиш мумкин:

- Фаст фуд озик-овқат турларини ўз ичига олган таомларни истеъмол қилиш,
- Кўп миқдорда қайта ишланган маҳсулотларни ўз ичига олган қадокланган озик-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш,
- Қандли диабет ва семиришга йўл очадиган оддий шакар миқдори юқори бўлган шакарли ва газланган ичимликлар,
- Семизликка генетик мойиллик,
- Оғирликни келтириб чиқарадиган баъзи касалликлар, масалан, қалқонсимон без гормонларининг бузилиши,
- Гормонал омиилар,
- Қўлланиладиган дорилар ёки тиббий қўлланмалар,
- Ширинликлар ва газакларни тез-тез истеъмол қилиш,
- Жисмоний фаолиятнинг этишмаслиги,
- Экрэн олдида ўтказиладиган вақтни кўпайтириш
- Компьютер ўйинлари билан жуда кўп вақт ўтказиш
- Имтиҳонлар ва уй вазифалари туфайли столда ўтказиш вақтининг кўпайиши,
- Уйқу бузилиши,
- Тўғри вақтда этарли даражада ухламаслик

- Жисмоний машқлар ва спорт одатларига эга бўлмаслик.
- Болалардаги семириш – бу даволаниш керак бўлган муаммо бўлиб, у болалик даврида ва боланинг келажакдаги ҳаётида соғлиқ муаммолари учун хавф туғдириши мумкин. Бу асосан катталарда учрайдиган қандли диабет, холестерин ва қон босими каби муаммоларини эрта аниқлашга олиб келади. Болалиқдаги семиришни овқатланиш терапияси ва жисмоний тарбия воситалари орқали бартараф этиш мумкин.

Бунда организмда энергия баланси бузилади. Тез-тез ва узоқ вақт давомида қондаги қанд миқдорининг кўтарилиши, истеъмол қилинаётган энергия сарф қилинаётган энергиядан кўпроқ бўлиб юриши натижасида организмда ортикча даражада ёғ тўқимаси шаклланиб боради.

Мактаб ўқувчиларида жисмоний машқларни қўллаш билан бирга диетологик факторларга ҳам алоҳида эътибор қаратиш лозим бўлади. Жумладан газли ичимликлар, углеводга бой маҳсулотлар, айниқса фаст фуд маҳсулотларини камайтириш лозим ва тўғри овқатланиш мезонларига эътибор қаратиш лозим. Лекин жисмоний тарбия воситаларини қўллаш жиҳатларига ҳам алоҳида эътибор қаратиш керак бўлади.

Жисмоний машқлар инсоннинг ҳаракатланиш амалиётлари булиб, булар жисмоний тарбия вазифаларини амалга ошириш мақсадида бажарилади. Бошқача қилиб айтганда, бу жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ ташкиллаштирилган одамнинг ҳаракатланиш фаолиятидир. Ҳозирги даврда қўлланиладиган жисмоний машқларнинг сони ниҳоятда кўп булиб, уларнинг кўпчилиги бир-биридан ҳам шаклан, ҳам мазмунан кескин фарқланади. Ушбу хилма-хилликда тўғри йўлни топиб олиш ва у ёки бу машқни ишлатишда энг аввал уларнинг мазмунмоҳияти борасида аниқ тасаввурга эга бўлмоқ керак. Жисмоний машқларнинг мазмунини унинг таркибига кирувчи ҳаракатлар ва машқ давомида инсон организмда кечадиган асосий жараёнлар ташкил қилади ва бу омиллар машқ қилувчига ўз таъсирини кўрсатади. Бу жараёнлар ҳам мураккаб, ҳам хилма-хилдир. Уларни турли хил нуқтаи назардан, яъни психологик, физиологик ва бошқа йўсиндан мушоҳада этиш мумкин. Физиологик нуқтаи назардан олиб қараганимизда жисмоний машқлар даврида организм секин ҳолатга нисбатан функционал фаолиятнинг юқори поғонага кўтариши билан характерланади. Организмдаги ушбу ўзгариш ниҳоятда катта бўлиши ҳам мумкин. Бу эса ўз навбатида машқларнинг хусусиятига боғлиқдир.

Мактаб ўқувчиларининг саломатлигини мустахкамлашда мактаб вақтидан ташқари ҳолатда спорт турлари билан шуғулланишини таъмин-



лаш лозим бўлади. Бунда боланинг ҳошишини инобатга олган ҳолда спорт туриларига йўналтириш керак бўлади.

Бундан ташқари болаларнинг семизлик даражаларига қараб реблита-цион машқларни тадбиқ қилиш лозим. Ушбу машқлар кўпроқ уй шарои-тида амалга оширилса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Ushbu vaziyatlarda ham jismoniy vositalar bilan mashq qilish jarayonida ham suv ichishni kanda qilmaslik lozim. Tekshiruvlar shuni ko'rsatdiki suv iste'mol qilishni ko'paytirish metabolizmni 40% ga tezlatar ekan. Buni organizm ichilgan suvni isitishga ko'p energiya sarflaydi deb tushuntirish mumkin. Lekin umuman olganda buni sababi to'liq aniqlangan emas. Suv balansini ushlab turish kerak, chunki organizm ba'zida chanqoqni ochlik xissi bilan almashtirib qo'yadi. Quyidagi jadvalda vazn tashlashda jismoniy faollikning xususiyatlari aks ettirilgan.

Yuklama aerob bo'lishi kerak. Yuklamaning intensivligi shunchalik mo'tadil bo'lishi kerakki, butun mashqlar davomida ishlaydigan mushaklarning kislorod iste'moli nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining imkoniyatlaridan oshmaydi. Ya'ni, mushaklar o'z ehtiyojlariga muvofiq butun yuklama davomida doimiy ravishda kislorod olishlari kerak. Yukning bunday intensivligi uni uzoq vaqt (60 daqiqagacha) doimiy ravishda ushlab turishga imkon beradi va shu bilan birga teri osti yog 'to'qimalarida to'plangan yog'larni samarali va tizimli ravishda «yondiradi».

Aerobik mashqlarning har bir epizodining davomiyligi kamida 10 minut bo'lishi kerak. 10 daqiqadan kam davom etadigan mashqlar «hisob etilmaydi». Bu juda muhim, chunki aerobik mashqlar boshlanganidan keyin birinchi daqiqalarda energiya manbai sifatida iste'mol qilina boshlaydigan birinchi narsa mushaklarda to'plangan uglevodlar, shuningdek, qon glyukozasidir.

Jismoniy mashqlar paytida maqsadli yurak tezligini ishlab chiqish kerak. Bu har bir inson uchun individualdir. Ushbu ko'rsatkichni yoshga qarab hisoblash imkonini beruvchi soddalashtirilgan formula mavjud. Buning uchun bemorning yoshini 220 dan olib tashlang. Natijada, biz «maksimal yurak urishi» deb ataladigan narsani olamiz. Bundan siz ikkita muhim maqsadli yurak urish tezligini hisoblashingiz kerak: maksimal 65% va maksimal 80%. 65% yurak urish tezligi odatda tez uzoq yurish paytida erishiladi va vazn yo'qotish dasturlarida maqsad hisoblanadi. Maksimal 80% yurak urish tezligi sekin yugurganda tez-tez erishiladi.



Xulosa. Yuqoridagi ma'lumotlar asosida eng asosiy xulsa shundan iboratki bolalarning ortiqcha vazndan xalos bo'lishida yuklamalarni me'yorlao' va diyetologik faktorlarni inobatga olish muxim sanalar ekan. Shu o'rnida o'rnida bu muammo bilan kurashishida bu toifaga oid insonlarni aniqlash va ularning mazkur muammoni yo'qotish haqidagi amaliy va nazariy bilimlarini oshirish eng dolzarb masaladir. Chunki mamlakatimizda bu borada izchila tajribalar o'tkazilmagan va amalga oshirilaganlari ham ilmiy asoslanmagan. Shuning uchun yuqorida keltirilgan ma'lumotlar shaklida ilmiy ma'lumotlarni umumlashtirish, eksperimentlar sonini oshirish bu muammoni yechishda eng dolzarb hisoblanadi.

#### Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabr PF 60-99 son "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" farmoni. Daryo.uz
2. Rodin, A.V. Effektivnost metodicheskix priyemov v prosesse intellektualnoy podgotovki sportsmenov v igrovых vidax sporta / Rodin A.V. // Uchenyye zapiski un-ta im. P.F. Lesgafta. - 2018. - № 2 (156). - S. 195-197.
3. Gribovskaia-Rupp I., Kosinski I. i Ludwig K.A. Obesity and colorectal cancer // Clin Colon Rectal Surg. - dekabr 2011 g. - № 4, T. 24. - R. 229-43.
4. Haskell W. L. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association // Circulation. - 28 avgust 2007 g. - 9: T. 116. - R. 1081-93.
5. MacInnis R.J. i English D.R. Body size and composition and prostate cancer risk: systematic review and meta-regression analysis // Cancer Causes Control. - 2006. - 8: T. 17. - R. 989-1003.
6. Renehan A.G. [i dr.] Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies //

#### РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада ортиқча вазнга эга мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш ва диетологик факторлар орқали соғломлаштиришга қаратилган восита ва усулларни қўллаш самарадорлиги хусусида фикрлар умумлаштирилган.

#### РЕЗЮМЕ

В статье обобщены мнения об эффективности использования физкультурно-спортивных средств, а также применения средств и методов, направленных на улучшение здоровья школьников с избыточной массой тела за счет диетологических факторов.

#### SUMMARY

This article summarizes the opinions on the effectiveness of the use of physical education and sports equipment and the use of tools and methods aimed at improving the health of overweight schoolchildren through dietological factors.