



## SOG‘LOMLASHTIRISH MASHG‘ULOTLARINING VOSITALARI.

*Ruziyev A.E.*

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Boshlang'ich  
ta'lim fakulteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsent v/b*

**Tayanch so‘zlar:** mushak, sog‘lomlashtirish, yurish, yugurish, kuch, bo‘g‘in, mashq, organism, kislorod.

**Ключевые слова:** мышца, подготовленность, ходьба, бег, сила, сустав, физическая нагрузка, организм, кислород.

**Key words:** muscle, fitness, walking, running, strength, joint, exercise, organism, oxygen.

Bugungi kunda jahonning ko‘plab mamlakatlarida kishilar o‘z sog‘lig‘ini mustahkamlash maqsadida yugurish bilan shug‘ullanmoqdalar. Sog‘lomlashtirish uchun yugurish hozirgi kunda sinovdan o‘tgan, halq donishmandligi undan foydalanishning asoslarini yaratib, belgilab bo‘lgan. Sal kam 3000-yil muqaddam Elladadagi (Yunoniston) Forum devoriga “Agar kuchli bo‘lishni istasan – yugur, agar chiroyli bo‘lishni istasang – yugur, agar aqlli bo‘lishni istasang - yugur” deb yozib qo‘yilganligi bejiz emas. Buni hozirgi kunda ilmiy tadqiqotlar ham isbotlab beradi.

Yugurish – muskullar ishining siklli shakli bo‘lib, unda organizmning barcha tizimlari – nerv, yurak-tomir, nafas va boshqa tizimlar ilk bor sekin, maromli suratda yugurishni boshlagan. Agar o‘sha yugurish tempi bilan 25 minut davomida yurishga ehtiyoj sezmasangiz, yurishga o‘tmasangiz, demak, organizmning jimsmoniy tayyorgarligidan nolimasangiz ham bo‘ladi (M.M.Krugliy, 1985).

Yoshingiz o‘tishi bilan bo‘g‘inlaringiz, mushak va suyakni bog‘lovchi poylaringizda yue beradigan noxushliklarning yuzaga kelishini kechiktirish uchun (hayotingiz davomida bunday noxushliklarga uchrash tabiiy) 2-3 ta mashg‘ulotni tovoningiz, tizza bo‘g‘iningiz, panja bo‘g‘inlari faoliyatini mustahkamlovchi quyidagi mashqlarni bajaring: – oyoq uchida yurish; - tovonning tashqi tomonidan yurish; - har ikki tovon bilan bir vaqtda yonlanma (o‘nga, chapga) yurish.



Har bir mashqni 6-8-marta takrorlang, keyin turgan joyda, so‘ng oyoq uchida yuring. So‘ng har bir oyoqning boldir – tovon bo‘g‘imida navbat bilan aylanma harakatlar qilinadi (har bir oyoq bilan 4-6-marta).

Yugurish boldir, son mushaklarini ham tayyorlashni talab qiladi. Buning uchun sonni kerish, chanoq-son bo‘g‘inlarida aylanma harakatlar qilish, boldir va sonni egish, rostlash, yotib, o‘tirib oyoqlarni egish, bukish, aylantirish, chalishtirma qadamlar bilan yurish mashqlarini o‘rganib bajarang. Mazkur mashqlarni bajarish uchun har biriga 30-40 sek. vaqt sarflash lozim. Yugurishda nafasga e‘tibor qarating. Agar ohista yugurish 2-5 minutdan oshmasa burundan nafas oling, agar masofa uzoq yoki yugurish vaqtida undan uzun bo‘lsa og‘iz va burun bilan nafas olinmasa, organizmda kislorodga bo‘lgan muhtojlik ortadi. Bu qator noxushliklarga sabab bo‘ladi.

Yugurish paytida uning sur‘atini unchalik yuqori bo‘lmasligi va bir maromdaligiga e‘tibor bering. Agar yugurish 6 minutga mo‘ljallangan bo‘lsa, 3 minut bir tomonga, qolgan 3 minutini orqaga qaytishga sarflang. Agar masofaning ikkinchi (orqaga qaytgan) qismi oldingi qismga teng vaqtda bosib o‘tilsa, demak, masofani bir hil sur‘atda bir maromda amalga oshirgan bo‘lasiz. Qadamingiz uzunligi yugurishda 30-80 sm.ni yoki 1-3 oyoq kafti hajmida bo‘lishi lozim. Yugurish bir maromda bo‘lsa, yuragingizning qisqarish chastotasi (YUQCH) mashg‘ulotning o‘rtasida – ter chiqqa boshlagan yoki terlagan paytingizda 120-130 marotaba qisqarishi maqsadga muvofiq deb sanaladi.

Sport o‘yinlari – voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi, futbol va boshqalar bilan mustaqil shug‘ullanishimizda, mashq qilish yoki boshqa kasbiy mashqlar, yuk ko‘tarish mashqlarini bajarish paytida e‘tibor berishimiz lozim bo‘lgan majburiy tavsiya va ko‘rsatmalarga befarq bo‘lmasligimiz lozim.

Biz quyida, kun tartibidagi faqat sog‘lomlashtirish ommaviy sporti bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlaridagina emas, boshqa har qanday jismoniy mashqlarni bajarishda ham rioya qilinishi zarur bo‘lgan, kasbiy tayyorgarlikni samaradorligini oshiradigan, sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining bilimi va malakalarini ham boyishiga olib keladigan uslubiy tavsiyalarni e‘tiboringizga havola qilamiz. Ular: -mashg‘ulotlarni eng sodda harakatlardan boshlab so‘ng murakkab harakatlarga o‘tish; -keskin harakatlarni mashg‘ulotning o‘rtasida bajarish lozimligi qoidasiga rioya qilish; -har bir harakat akti yoki harakat faoliyatining bajarish sur‘atini asta- sekinlik bilan oshirish; -mashqlar, harakatalarni bajarishda yuzaga keladigan yuklama me‘yorini o‘zingizning ichki imkoniyatlaringizdan kelib chiqib tanlash (bilmasangiz mutaxassis maslahatini olish); -harakatlar, mashqlarni muayyan malaka xosil bo‘lgungacha bosqichma-bosqich o‘zlashtirish va bajarishni odatga aylantirish; -harakatni jadalligidan kelib chiqadigan oqibatlar haqida tushunchaga ega bo‘lish; -taqlid qilib “men ham kam

emasman” yo‘sinida kuchiga yarasha bo‘lmagan harakatga zaruriy tayyorgarliksiz o‘tmaslik; -bir xil ko‘rinishdagi mashqlarni turli xildagi dastlabki holatlarda turib bajarishni odatga aylantirish; -mushak tolasining cho‘zilishi (izometrik), taranglashishi, statik qisqarish evaziga bajariladigan kuch sarflash harakatlarini farqlash; -jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligiga oid o‘zgarishlarni nazoratini yo‘lga qo‘yish; -ovqatlanishning ratsional tarkibi va me‘yoriga oid maxsus bilimlarga ega bo‘lish.

Hozirgi kunda biz yuqorida qayd qilgan kun tartibidagi ratsional ommaviy sog‘lomlashtirish sporti mashg‘ulotlaridan tashqari noan‘anaviy, horijiy mamlakat yoshlari sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg‘ulotlaridan o‘rin olgan ommaviy sog‘lomlashtirish sport turlari ham mavjud. I.M.Sechenov umrining oxirgi 15 yilini qarilik muammosiga bag‘ishladi.

Insonning ruhi, joni, “u dunyodagi hayot” degan va boshqa tushunchalarni orqaga surib, to‘g‘ri ratsional yashash – “ortobioz” ning optimistik nazariyasini asosladi. Har bir inson qarilikning oxirigacha sog‘lom bo‘lishi va bu davrdan ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga erishish, “yashash san‘ati”ni egallashi shart deb hisoblaydi.

Hamma narsada me‘yor, mehnatsevarlik, sog‘lom stil va mashmashasiz hayot tarzini – ortobiozning sterjeni qilib belgiladi. O‘zining “Optimiz etyudlari” (“Etyudy optimizma”) kitobida, “me‘yoridan ortiq darajada ovqat yeyish, zararli odatlar, ishdagi ortiqcha zo‘riqishlar muddatdan oldin qarishga sabab bo‘ladi”, deb yozadi. Shunday qilib, kimki to‘liq hayotiy siklni yaxshi o‘taman desa, me‘yorli turmush tarzini yo‘lga qo‘yishi, ratsional gigiyena qoidalariga rioya qilishi lozim. Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, hozirda gigiyenistlar tavsiya qilayotgan “ortobioz” ham shuni nazarda tutadi.

Aniqlanishicha, uzoq umr ko‘rayotganlar quvvatga to‘la, mehnat qilish xohishi yuqori, fikrlari tiniq, ijodiy qobiliyatlari baland va eng muhim yuqori harakat faolligiga ega, madaniyat yutuqlarini o‘rganishga qiziqishlari havas qilgudek. Nima uchun muskullarni faol ishlatish o‘ta muhim deb qaralmoqda?

Salomatlikka ijobiy ta‘sir qilishning siri nimada deb savol qo‘yilib unga javob axtariladi. Rossiya Federatsiyasining akademigi Yu.I.Yevsayev (2008) oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun yozgan “Fizicheskaya kultura” o‘quv qo‘llanmasida bunga quyidagicha javob qaytariladi: “Ishlayotgan mushaklar, muskullar impulslar potogini yuzaga keltiradi, ular modda almashinuvini, nerv tizimi faoliyatini va barcha organlar faoliyatini stimullaydi, albatta, to‘qimalarning qisloroddan foydalanishini yaxshilaydi, ortiqcha yog‘ hosil to‘planishiga yo‘l qo‘ymaydi, organizmning himoya xususiyatini orttiradi”.

Gipodinamiya va chegaralangan jismoniy yuklama organizmning funksional holatini intensiv holda o‘shishini tezlashtiradi. Qalbiy, ruhiy ko‘tarinkilikning roli



ham kam emas. Uzoq umr ko‘ruvchilar ichida o‘zi bilan o‘zi bo‘lib qolgan, har narsadan kamchilik axtaradigan, jahldor, dimog‘dor odamlar yo‘q. “Jahldorlar uzoq yashamaydi” degan maqol halqimizda bejiz aytilmagan. Xushmuomalalilik, hayotni, mehnatini sevish, faoliyatsizlik negativ munosabat, zararli odatlarga prinsipial munosabat – bu doimiy salomatlik, sog‘lomlik va uzoq umr garovidir.

Hozirgi kunga kelib qator mamalakatlarda ochlik muhim ijtimoiy muammo bo‘lib qolganligiga qaramay, uning teskarisi, ortiqcha, me‘yoridan “ortiq yeyish” kasalligi yuzaga keldi. Oqibati organizmda ortiqcha yog‘, bu degani qo‘shimcha vazn, qo‘shimcha vaznni ko‘tarib yurish esa yurakka, oyoq, uning bo‘g‘inlari, nafas va boshqa a‘zolarimiz xizmatini tez, og‘ir kechishi va organizmning hayotiy zahiralari besamar sarflash deganidir.

Gippokrat salomatlikni yaxshilashga oid ko‘rsatmalarida o‘sha vaqtdayoq ovqatlanish va mashq qilishning mutanosib proporsiyasini topish haqida yozgan.

Ulug‘ bobomiz Abu Ali ibn Sino (Avitsenna) sog‘lom hayotning asosiy sharti fe‘li-atvorning yaxshiligi, sog‘lom ovqat, organizmni ortiqcha chiqindilardan tozalash, sof havo, sovuqtirmaydigan yoki ortiqcha isitib (terlatib), yubormaydigan kiyim-bosh, aqliy va jismoniy mehnatning tengligini yo‘lga qo‘yish deb hisoblagan. Tajribalar orqali yog‘ bosish qator kasalliklarga olib kelishi, yog‘ to‘qimalarining ortib ketishi, modda almashinuvini, xujayralarda buzilishi, yurak, nafas, harakat-tayanch apparati, umurtqa va suyaklarda o‘zgarishlarga sabab bo‘lishi isbotlangan.

#### Adabiyotlar:

1. Abdullaev A. Xonkeldiev SH.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. O‘zDJTI nashriyat manba‘a bo‘limi 2005 yil
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 1995 yil 2 iyundagi 1162 raqamli “Buyuk Ipak yo‘li” ini qayta tiklashda O‘zbekiston Respublikasining ishtirokini avj oldirish va respublikada xalqaro turizmni rivojlantirish borasidagi chora -tadbirlar to‘g‘risidagi” farmoni. / Xalq so‘zi, 1995. 3 - iyun.
3. A.Akhrorjon, K Zumradkhan. (2022). The impact and results of membership of the wto on the education system. Educational Research in Universal Sciences 1 (5), 24-3
4. Александрова А.Ю. «География туризма». Москва, 2010 Кнорус, 592 стр.
5. Yusupov K.T. Jismoniy tarbiya va sport bolalar hamda o‘quvchi-yoshlar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash tizimida. “Fan-sportga” Toshkent – 2004 y. №1. B.3-6.

#### РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining vositalari haqida qisqacha mazmuni bayon e‘tilgan.

#### РЕЗЮМЕ

В этой статье представлен краткий обзор инструментов фитнес-тренировок.

#### SUMMARY

This article provides a brief summary of fitness training tools.