

Umidjon Abdullayev

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti. Farg‘ona, O‘zbekiston

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport bilan, badantarbiya bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish salomatlik garovi ekanligi to‘g‘risida ma‘lumotlar keltirilgan. Ta‘kidlash joizki, davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbusning ikkinchi yo‘nalishi – yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishga alohida e‘tibor qaratilayotgani keyingi yillarda ommaviy sport tadbirlarini o‘tkazishga keng yo‘l ochmoqda.*

Kalit so‘zlar: *sport, badantarbiya, salomatlik, sport mashg‘ulotlari, sog‘lom turmush tarzi.*

KIRISH

Sport – bu go‘zallik, nafosat, jasorat, matonat va eng asosiysi salomatlikdir. Sport bilan muntazam shug‘ullanib yurgan inson doimo o‘zini tetik va yengil his etadi. Muntazam ravishda olib boriladigan sport mashg‘ulotlari inson organizmining faol ravishda ishlashini ta‘minlab turadi. Chunki mashg‘ulot yuklamalari natijasida yurakning daqiqalik hajmini ortishi xisobiga qon aylanishi faollashadi. Qon aylanishining yuqori bosimdagi faol harakati natijasida esa moddalar almashinuvi jarayoni ham faollashadi. Bu o‘z o‘zidan inson organizmining fiziologik, anatomik va funktsional barqarorligini ta‘minlab turadi.

Sport salomatlik garovi ekanini barchamiz yaxshi bilamiz. Shu bois, O‘zbekistonda sport bilan shug‘ullanish ommaviy tus olmoqda. Sog‘lom turmush tarziga amal qilayotgan yurtdoshlarimiz soni kun sayin ko‘payib borayotgani ham fikrimiz dalili.

Prezidentimizning 2020 yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni esa bu boradagi harakatlarimizga yangi ruh bag‘ishladi. Qaysi fasl bo‘lishidan qat‘iy nazar, erta tongdan xiyobonu ko‘chalarda yugurib chiniqayotgan odamlarni ko‘p uchratyapmiz.

Ta‘kidlash joizki, davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbusning ikkinchi yo‘nalishi – yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishga alohida e‘tibor qaratilayotgani keyingi yillarda ommaviy sport tadbirlarini o‘tkazishga keng yo‘l ochmoqda.

Aholi va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sog‘lom turmush tarziga intilishlarini shakllantirish, bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, ularni sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish, sport turlari bilan shug‘ullanishlari uchun sport to‘garaklariga jalb etish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Sog‘lom turmush tarzi, inson salomatligini asrash, uzoq umr ko‘rishning garovi ekanligi hammamiz uchun ayon haqiqat bo‘lib, aholining sog‘lom turmush tarzi va farovon hayoti ifodasi hisoblanadi.

Dangasalik odamni buzilishga, kasalliklarga olib keladi (Beruniy). Sport qadimdan inson hayotida muhim o‘rin tutgan. Qadimgi Misrda sportning ayrim turlari 4 ming yil avval mavjud bo‘lganligi haqida ma‘lumot bor. Qadimgi sharqda hatto ayollarning har tomonlama bilimli,

kuchli bo‘lib yetishlariga jiddiy e‘tibor berilgan. Har bir davlat boshlig‘i, albatta, yetakchi sarkarda bo‘lishi ham shart hisoblangan. Tarixda o‘chmas iz qoldirgan Amir Temur, Jaloliddin Manguberdi, Zahiriddin Muhammad Boburlar shunday hukmdorlar edi.

Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiyadir. Mo‘tadil ravishda o‘z vaqtida badantarbiya bilan shug‘ullanuvchi odam kasalga chalinmaydi. Badantarbiya tug‘ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi. Chunki u yengilgina issiqlik paydo qiladi, tanada to‘planuvchi chiqindilarni yo‘qotadi. Badantarbiya turlariga kelsak, ular quyidagilar: yengil harakatlar bilan turli mashqlarni bajarish, yoydan o‘q otish, tez yurish, nayza otish, osilish, bir oyoqda sakrash, ikki qo‘lini silkitish, bu vaqtda odam oyoq uchlarida turib, qo‘llarini oldiga va orqaga cho‘zib harakat qiladi. Bular tez harakatlar jumlasidandir. Badantarbiya bilan shug‘ullanuvchi avvalo gavdasini tayyorlash uchun oldin gavdani qattiq mato bilan ishqalashi kerak.

Tadqiqotlarga ko‘ra, XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asr boshlarida ma‘rifatparvar ajdodlarimiz yaratgan pedagogik asarlarning aksariyatida bolani jismoniy jihatdan sog‘lom etib tarbiyalashga alohida e‘tibor qaratilgan.

Jumladan, bu borada Abdurauf Fitratning ijtimoiy tarbiya negizida jismoniy tarbiyani tashkil etish, shaxsni salomat va baquvvat etib tarbiyalash masalalariga oid qarashlari diqqatga molikdir. Uning “Rahbari najot” asarining “Bola tarbiyasi” nomli bobida shunday deyiladi: “Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a‘zosi salomat va quvvatga ega bo‘lmasa, unda inson uzoq yashamaydi. Agar insonning tanasidagi a‘zolaridan biriga xalal tegsa, u kishi ishdan qo‘lini tortib, boshqalarning muhtojiga aylanadi”.

Hamma ham sog‘lom, tetik va baquvvat bo‘lishga, o‘z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri jismoniy harakat sanaladi.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilib, ayni vaqtda, mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog‘lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. Chunonchi, O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida bu yo‘nalishda amalga oshirilishi ko‘zda tutilgan muhim vazifalar o‘z ifodasini topgan.

Albatta, barchaning ham yuqori malakali sportchi bo‘lishi, musobaqalarda qatnashib, mukofotlar olishi shart emas. Lekin, inson muntazam ravishda o‘z imkoniyatidan kelib chiqib sport bilan shug‘ullanishi, jismoniy chiniqishi koni foyda. Yoki har kuni bajarish imkoni bo‘lgan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik sayr qilish ham, albatta, bunday istaklar ro‘yobiga kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo‘lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining pasayishi, ichki a‘zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko‘rsatkichi va talab darajasida bo‘lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko‘rsatmoqda. Zero, qadimgi faylasuflarning, kishini hushsizlantiruvchi va sog‘ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir, degan fikrlari boisi ham shunda.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: “Badantarbiya - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir”, degan o'giti har bir insonning hayotiy shioriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'sib kelayotgan avlodni barkamol bo'lib voyaga yetishi, shu bilan birga, ularning bo'sh vaqtdan unumli foydalanishiga imkon beradi. Inson organizmi tashqi muhit bilan uyg'un, bir butun holda rivojlanadi. Ushbu uyg'unlik, shuningdek, barcha a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi: modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etadi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkin. Mashg'ulotlar uzluksiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg'ulotlar ta'sirining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Aslini olganda, harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlari yog' va uglevodlarni qayta ishlash yo'li bilan olinadi. Harakat nafas, qon tomirlari, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish tizimlarini takomillashtirishga yordam beradi.

Shu sababli, faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi yengil, tetik, quvvatga to'lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya tizimi yaxshi rivojlanadi. Shu o'rinda fiziolog-olimlar tomonidan 200 nafardan ortiq kishi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijasini misol sifatida keltirish mumkin. Jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda va izchil shug'ullanuvchi kishilarning his-tuyg'ulari darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan mazkur tadqiqotning ko'rsatishicha, tajribada ishtirok etganlarning 72 foizi o'zini juda baxtiyor deb hisoblaydi. Buning sababi sifatida ular aynan uzluksiz ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini qayd etadi.

Bolalik, o'smirlilik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa, foydalidir. Har bir kishi o'z organizmini mustahkam rejimga o'rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o'yinlari kabi chiniqtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir.

Bundan tashqari, bizning nisbatan issiq iqlim sharoitimizda noan'anaviy usullar bilan ham organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiqdir. Xususan, turli xil oyoq vannalari, tuz va tosh yo'lakchalarida yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

Bir so'z bilan aytganda, salomatlik odamning ruhiy sokinligi va tashqi muhitning zararli ta'sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chiniqish esa organizmni suv, quyosh va havo ta'sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi sanaladi. Sog'lom turmush kechirish uchun, albatta, organizmni turli tabiiy muhit sharoitlarida chiniqtirish lozim. Buni, ayniqsa, yoshlarimiz ongiga singdirish zarur. Zero, bolalik, o'smirlilik davridan chiniqish bir umr sog'lom yashash, uzoq umr ko'rish garovidir.

Kundalik sport yuklamalarimiz qanchalik ko'p bo'lsa ichki funksional holatimizga ham xuddi shunday yuklamalar sekin astalik bilan o'z ta'sirini ko'rsatib boradi. Endi ichki a'zolarimiz ham biz bilan birga mashg'ulot qilmoqda. Doimiy ravishdagi mashg'ulotlar va umumiy yuklamalar hajmining ortishi natijasida - yurak devori mushaklarining

baquvatlashishi, yurak-qon tomirlarining kengayishi, o'pkaning tiriklik sig'imini ortishi kabi ijobiy holatlarni ko'rishimiz mumkin.

Endi shu holatlarning aksi bo'lsachi? Kam xarakatsizlik, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlarga ro'ju qo'yish kabi salbiy holatlar inson salomatligining eng katta dushmanidir. Harakat inson faoliyatining asosini tashkil etuvchi omil hisoblanadi. Harakatlar tizimida boshqarish, uning tuzilmasini bilish bilan uzviy bog'liqdir. Harakatlar va ularni boshqarish tuzilmasini o'rganish insonning harakat faoliyatidagi harakat qonunlaridan foydalanishga imkon beradi.

Harakat qonunlari to'g'risida gapirayotib, fizik olim Isaak Nyutonning mexanika qonunlari ta'sirlarini aytib o'tishni lozim topdik. Nyutonning birinchi qonuni bu - inertsiya qonunidir. Jism, unga hali tashqi kuch ta'sir etguniga qadar tinch holatda turadi. Boshqa tashqi kuch unga o'z ta'sirini ko'rsatguncha, harakatlanayotgan jism doimiy tezlikda va yo'nalishda harakatni davom ettiraveradi.

Nyutonning ikkinchi qonuni - tezlanish qonunidir. Kuch jismga ta'sir ko'rsatgan paytda kuchga proporsional bo'lgan tezlanish hosil bo'ladi va harakatning o'zgarishini amalga oshiradi. $Kuch = og'irlik + tezlanish$ Nyutonning uchinchi qonuni - kuchlarning qarama-qarshiligi qonunidir. Kuchning har bir ta'siri qarama - qarshi reaksiya - kattaligi va qarama-qarshi yo'nalishga teng bo'lgan qarshi ta'sirini keltirib chiqaradi. Nyutonning bu qonunlari bilan insonning harakat faoliyatini asoslab berish mumkin. Insonning harakatlanish apparati 206 dan ziyod suyaklar va 600 dan ko'proq mushaklar faoliyatidan iborat bo'lib, organizmda - harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi.

Xulosa. Xulosa o'rnida zamonaviy Olimpiya o'yinlarining asoschisi Perde Kubertonning ushbu so'zlarini keltirib o'tishni joiz topdim "Chiroyli bo'laman desang yugur, sog'lom bo'laman desang yugur, boy bo'laman desang yugur!" Zero sog'ligimiz bu bizning eng katta boyligimizdir.

Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, shuningdek, kundalik faoliyatini muayyan tartib asosida olib borishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ubaydullayev, R., & Abdullayev, U. (2023). **JISMONIY MASHQLAR MAKTAB O'QUVCHI YOSHLARINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARIGA BOG'LIQLIGINI TAHLI**. Farg'ona Davlat Universiteti, 29(2), 90.

2. R.Ubaydullaev, U.Abdullaev //METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN// International Conference on Developments in Education. Hosted from Delhi, India. 27 th May 2022. 74-78 pages.

3. A.K.Rayimov, A.Babaev //THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES FOR YOUNG CHILDREN AND THE EFFECT ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 10, Oct. (2022). 746-749 pages.

4. R. Hamroqulov, Sh. Nishonov // Methods of increasing physical faiths during the training of football players// Texas Journal of Multidisciplinary Studies. 14-05-2022. 130-132 pages.
5. Hamroqulov Rasul, Nishanov Shuhrat // CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS// American Journal of Interdisciplinary Research and Development. Volume 09, Oct., 2022.
6. A.Rayimov, A.Babaev //FAOL HARAKAT VA SALOMATLIK// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 DEKABR/ 2022 YIL/ 24–SON. 432-434 pages.
7. Abdullaev, U., & Nishonov, S. (2023). SPORT IS THE GUARANTEE OF A HEALTHY LIFE. Евразийский журнал академических исследований, 4(1), 62-66.
8. Nishonov, S., & Abdullaev, U. (2024). AGENDA AND PHYSICAL ACTIVITY. International Bulletin of Applied Science and Technology, 4(1), 22-25.
9. Sh. Nishonov. (2023). BOLALARNI JISMONIY CHINIQTIRISHDA ABU ALI IBN SINONING TAVSIYALARI. Finland International Scientific Journal of Education. Social Science & Humanities, 11(3), 109-114.
10. Khamroqulov , R., & Nishonov , S. (2023). PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION IS THE BASIS OF SPORTS SUCCESS. International Conference on Education and Social Science, 1(1), 125-130.
11. Rasul, H., & Shuhrat, N. (2022). CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 9, 1-10.
12. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
13. Abdullayev U. (2023). JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TARBIYA ASOSLARI. Finland International Scientific Journal of Education. Social Science & Humanities, 11(3), 104-108.
14. Parpiyeva, O. R. (2022). Basics of a healthy lifestyle in the educational process. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 9, 89-94.
15. Parpieva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763.
16. Parpiyeva, O. R., & Marifjonovna, B. N. (2019). The effect of harmful habits on human health. Мировая наука, (5 (26)), 76-78.
17. Parpiyeva, O. R., & Dzhaldoldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 13, 1-3.
18. Parpieva, O. R., Muydinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(11), 1364-1368.
19. Парпиева, О. (2014). Инсон саломатлиги ва зарarli одатлар. Фарғона-2015 йил.