

FAOL HARAKAT VA SALOMATLIK

A.Rayimov*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti katta o'qituvchisi***A.Babaev***Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy harakat, jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini asrashda, faol harakat qilishidagi ahamiyati, badantarbiya va gimnastik mashg'ulotlarning o'sib kelayotgan organizmning rivojlanishiga ta'siri, organizmni chiniqtirish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.*

Kalit so'z va iboralar: *jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarsi, sog'lom avlod, kam harakat, badantarbiya, organizmni chiniqtirish.*

Abdurauf Fitrat ijtimoiy tarbiya negizida jismoniy tarbiyani tashkil etish, shaxsning salomat va baquvvat qilib tarbiyalashga alohida urg'u beradi. Uning «Rahbari najot» asarining «Bola tarbiyasi» bobida badantarbiyani tashkil etish borasida quyidagi fikrlar ilgari surilgan: «Insonning butun a'zosi salomat va quvvatga ega bo'lmasa, inson uzoq yashamaydi. Agar tanadagi a'zolaridan biriga xalal tegsa, u ishdan qo'lini tortib, boshqalarning muhtojiga aylanadi».

Bundan kelib chiqib aytish mumkinki, inson bor ekan, uning salomatligi doimo xalq e'tiborida bo'lgan va har bir davrda mazkur masalaga o'ziga xos tarzda yondashilgan.

Inson uzoq va tinch hayot kechirish maqsadida sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishga, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri jismoniy harakatdir.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasida tub islohotlar amalga oshirilmoqda. 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 vazifalar o'z ifodasini topgan.

Abdulla Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir», degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir.

Albatta, hammaning ham yuqori malakali sportchi bo'lishi, musobaqalarda qatnashishi va mukofotlar olishi shart emas. Lekin inson muntazam ravishda o'zining shaxsiy imkoniyatlaridan kelib chiqib harakat qilishi lozim. Bunday harakat qatoriga har kuni amalga oshiriladigan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik sayr va boshqalar kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy kam harakati tufayli uning salomatlik darajasi keskin pasayishi, ichki a'zolar faoliyati buzilishi, ishlash qobiliyati pasayishi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish holatlari yuzaga kelishini ko'rsatmoqda.

Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir», degan o'gitlari har qanday insonning hayotiy shioriga aylansa, turli kasalliklarga chalinishning oldi olingan bo'lur edi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'sib kelayotgan avlodni barkamol bo'lib voyaga yetishi, shu bilan birga, bo'sh vaqtdan unumli foydalanishga imkon beradi. Ma'lumki, organizm tashqi muhit bilan uyg'un, bir butun holda rivojlanadi. Ushbu uyg'unlikni, shuningdek, barcha a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy

mashg'ulotni tashkil etish u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, balki yaxlit organizm holatiga ta'sirini o'tkazadi. Doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi. Chunonchi, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etishi kuzatiladi. Shuningdek, yurak chiniqadi va chidamli bo'ladi.

Badantarbiya, gimnastik mashg'ulotlar orasida turizm va sport jismoniy harakatning shakllari hisoblanib, ular orasida eng asosiysi va keng tarqalgani ertalabki badantarbiya mashg'ulotidir.

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

Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi kundalik faoliyatini ma'lum tartib asosida olib borishi kerak.

Hozir turmush tarzi insonlardan haddan tashqari harakatni talab qilmaydi. Bu, ayniqsa, talabalar, maktab o'quvchilari, aqliy mehnat, yengil jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchi kishilarga aloqadordir.

Harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlaridagi yog' va uglevodlarni qayta ishlash 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 bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Bu o'rinda fiziolog olimlar tomonidan 200 nafardan ortiq kishi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijasini qayd etib o'tish joiz. Uni o'tkazishdan ko'zlangan maqsad jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda va izchil shug'ullanuvchi kishilarning his-tuyg'ulari darajasini aniqlashdan iborat bo'lgan. Tadqiqotchilar quyidagi xulosaga kelganlar: kuzatuv ostiga olinganlarning 72 foizi o'zlarini juda baxtiyor deb hisoblaganlar, buning sababi sifatida ular uzluksiz ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni qayd etadilar. 28 foiz kishi esa o'zlarini «baxtiyorman, biroq u darajada emas» deya javob berganlar.

Ichkilikbozlikni davolash bilan shug'ullangan shifokorlarning fikricha, spirtli ichimlik iste'mol qiladigan kishilar doimiy ravishda yugurish bilan shug'ullansalar, darddan xalos bo'lishlari mumkin ekan.

Organizmni chiniqtirish, qulay jismoniy mashqlarni bajarish, sovuq suvda cho'milish tashqi muhitning zararli ta'sirlariga nisbatan organizmning qarshiligini oshirish omillari hisoblanadi. Chiniqish organizmni suv, quyosh va havo ta'sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi ekanligini unutmashimiz darkor. O'zini sovuqqa, havo haroratining tez o'zgarishiga o'rgatgan odam organizmida turli kasalliklarni keltirib chiqaradigan omillarga qarshi kurasha oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O.R Parpiyeva, Ostanagulov A.D //Health theory// Международный научно-практический журнал “Форум молодых ученых”. Вып №6 (34) 2019. 26-29 page
2. O.R.Parpiyeva O.O.Dzhaloldinova //The role of Valeology in raising a healthy generation// An American Scientific Journal. Texas Journal of Multidisciplinary Studies <https://zienjournals.com> SJIF Impact Factor (2022): 5.909. Vol 04-10-2022
3. Parpiyeva O.R, Raimjonova Kh.G. qizi //The role of a nurse in patient care// Международный научно-практический журнал “Мировая наука” Выпуск № 11(32) - 2019. 56-59 page

4. Parpiyeva O.R, Jamoliddinova U.A.Qizi //PROTECTION OF THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS// Международный научно-практический журнал “Мировая наука”. Выпуск № 11(32) – 2019. 53-55 с
5. Parpieva Odinaxon Rakhmanovna //Nutrition and diet in breast cancer// Texas Journal of Medical Science. Vol. 7. 04-2022. 27-30 page.
6. O.R.Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //SCHIZOPHRENIA DISEASE// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Выпуск №6 (48) – 2019. 18-21 page
7. O.R Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //Thoughts that do not go away from the brain// Международный научно-практический журнал “Мировая наука”. Выпуск № 6 (27) – 2019. 9-12 стр
8. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Psychology of patients with oncological diseases// International Scientific Journal ISJ Theoretical & Applied Science 06 (74) 2019. Philadelphia, USA. 642-645 page.
9. Parpieva Odinaxon Rakhmanovna, Ostanaqulov Alijon Dadajon Ugli, (2021). //Modern Scientific Research In Oncological Diseases// *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*, 3(03), 117-121стр
10. Parpieva Odinaxon Rakhmanovna, Ostanaqulov Alijon Dadajon Ugli, //Mental-emotional Disorders in Patients with Oncological Disiases// EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). Volume: 7/ Issue: 4/ April 2021. 232-235 page.
11. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Drugs to treat the psychological state of the patients and their methods// Международном научно-практическом журнале “Экономика и социум”. Выпуск №1 (56) – 2019. 93-97 стр.
12. Xalimaxon G'anieva, Tojimatov Jamshidbek //CHARACTER ACTENTATION IN ADOLESCENTS// International Journal for Innovative Engineering and Management Research Volume 10, Issue 04, Pages: 153-157.
13. Parpieva O.R, Solieva Z.A. //THESE IMPORTANT THANKS// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Выпуск №4 (34) – 2018. 85-87 стр
14. Eleonora Topvoldievna Mirzajonova, Odinaxon Raxmanovna Parpiyeva //Modern Special Preschool Education: Problems and Solutions// Journal of Pedagogical Inventions and Practices. Vol. 9. 06-2022. 100-106 page.
15. Tairov Sherzod Mirzadjanivich //MOSLASHUV (ADAPTATSIYA) DAVRIDAGI ORGANIZM FUNKSIYALARINING DINAMIKASI VA UNING BOSQICHLARI// Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке». № 3 (100), часть 1. сентябрь, 2022 г.
16. 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 page.