

SPORT SOG'LIQ GAROVI

Ibronov Ravshanbek

Farg'ona ko'p tarmoqli texnikumi sport faoliyati yo'nalishi

Annotatsiya: *Inson hayotida kerak bo'ladigan narsalardan biri bu sport. Sport bilan barcha inson shug'ullanishi shart. Chunki sport bilan shug'ullanga inson doimo sog' bo'ladi, tetik bo'ladi, sog'lom bo'ladi, axir bekorga ham sport-sog'lik garovi deyilmagan.*

Kalit so'zlar: *Sport, keksalar, yoshlar, xotin-qizlar, Milliy gvardiya, g'olib va sovrindor.*

Sport bilan shug'ullansa ba'zi kasalliklar ham yo'qoladi. Sport kerakli narsa. Ayniqsa keksalar, yoshlar ertalab badan tarbiya va sport bilan shug'ullanishi kerak. Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ularning salomatligini mustahkamlash, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish hozirgi kunning muhim vazifalaridan biridir. Shu maqsadda, Milliy gvardiya tizimida faoliyat olib borayotgan harbiy xizmatchi va xodimlar tashabbusi bilan ko'plab sport tadbirlari tashkillashtirilmogda.

Xususan, joriy yilning 14 aprel kuni Yunusobod tuman xalq ta'limi bo'limi, Milliy gvardiya va O'zbekiston "Yoshlik" jismoniy tarbiya va sport jamiyati tuman bo'linmasi hamkorligida 86-sonli umumta'lim maktabining 10,11-sinf o'quvchi qizlari o'rtasida sportning basketbol turi bo'yicha tuman birinchiligi musobaqasi tashkil etildi.

Ko'tarinki va o'zaro do'stlik ruhida o'tgan mazkur musobaqa qizg'in bahslarga boy bo'ldi.

Musobaqa yakunida g'olib va sovrindorlar aniqlanib, diplom hamda faxriy yorliqlar bilan munosib rag'batlantirildi.

Sportning hayotimizda tutgan o'rni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk bo'lishida katta ahamiyat kasb etadi. Shu bois mamlakatimizda sportni davlat darajasida rivojlantirishga e'tibor qaratilyotganligi bejizga emas. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Aholi jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son Qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha sport sinovlarini tashkil etish va o'tkazish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2022-yil 15-yanvardagi 23-son Qarorlari ijrosini ta'minlash maqsadida "Elektromagnit moslashuv markazi" DUKning 2022-yil 16-fevraldagi 40-son buyrug'i qabul qilingan. Mazkur buyruq asosida Qoraqalpog'iston Respublikasi Elektromagnit moslashuv xizmatining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" bo'yicha chora-tadbirlari rejasi tasdiqlandi.

Turli yoshdagi xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bo'lib, ularning biri salomatlikni yaxshilash bo'lsa, ikkinchisi sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, imkoniyatlarini namoyon qilib, o'z shon-shuhratini himoya qilishdir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlarning soni yildan yilga ortib bormoqda. Bu holat respublikamizda kun sayin sportning rivojlanayotgani va yashash tarzimizda ro'y beradigan o'zgarishlar bilan bog'liqdir. Xotin-qizlar organizmining ish qobiliyati erkaklar organizmining ish qobiliyatidan bir oz darajada past bo'ladi, bu xotin-qizlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlariga bog'liq. Shuning uchun xotin-qizlarni sportda yuqori natija-larga erishishlari uchun beriladigan jismoniy yuklamalar va mashqlar hajmini yuqori darajada belgilash maqsadga muvofiq.

Jismoniy ish hajmini belgilashda, xotin-qizlar organizmning tuzilishi va funktsional xususiyatlarini chuqur bilgan holda berilishi shart, aks holda ularning salomatligi yomonlashib, jiddiy jarohatlar olishi, hatto nogiron bo'lishiga olib keladi. Ma'lumki har bir ayol onalik burchini o'taydi, kelgusi avlodni sog'lom, baquvvat bo'lishi, eng avvalo onaning salomatligiga bog'liqligini unutmasligimiz zarur. Buning uchun ayollar sportini olib boruvchi har bir mutaxassis, har bir murabbiy ayollar organizmning jismoniy imkoniyatlarini yaxshi bilishi zarur.

Xotin-qizlar organizmining jismoniy ish qobiliyatlari erkaklar organizmining jismoniy ish qobiliyatidan past bo'lishiga sabab xotin-qizlar organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlariga bog'liq. Bu xususiyatlarni taqqoslash natijasida quyidagi tafovutlarga duch kelamiz.

1. Ayollarning bo'yi o'rtacha 165 sm, erkaklarda 175 sm bo'ladi.
2. Ko'krak qafasi ayollarda qisqa, diafragma ancha yuqorida joylashgan, erkaklarda ko'krak qafasi keng bo'ladi.
3. Ayollarni oyoq-qo'llari qisqa, erkaklarning oyoq-qo'llari nisbatan uzun.
4. Ayollarda umurtqa pog'onasi uzunligi erkaklarnikiga qaraganda uzunroq, ayniqsa bel va bo'yin qismlari, umurtqalarni orasidagi tirqich keng va umurtqalararo diskalar qalin bo'ladi. Umurtqalarni tutashtiruvchi boylamlar ancha elastik bo'lib, tanani egiluvchan bo'lishini ta'minlaydi.
5. Ayollarda erkaklarga nisbatan elka kengligi kichik, tos kengligi katta bo'ladi. Umumiy qilib aytganda, ayollar skeleti nozikroq, yengilroq, elastikroq va harakatchan bo'ladi.
6. Muskul to'qimasi ayollar vaznini o'rtacha 30-35% ni, erkaklarda 40-45% ni tashkil etishi sababli ayollarda muskul kuchi erkaklarga nisbatan kam bo'ladi.
7. Yog' to'qimasi ayollarda 28-30 %, erkaklarda 18-20% bo'ladi.
8. Markaziy asab tizimida ham jinsiy tafovut mavjud bo'lib, harakat reaksiyalarining tezligi erkaklardagiga nisbatan ayollarda past bo'ladi.
9. Ayollar organizmi yuqori darajada hayajonlanishga va sezuvchanlikka ega bo'lsada, biroq jismoniy ishlarning funktsional imkoniyatlari past bo'ladi.

10. Ayollar organizmining 1 kg tana og'irligiga 65 ml qon to'g'ri keladi va yurakning og'irligi 200-250 gramni, erkaklarda 1 kg tana og'irligiga 75 ml qon to'g'ri keladi va yurakning og'irligi 250-350 gramni tashkil etadi. Shuningdek eritrotsitlar soni erkaklarda ko'proq bo'ladi.

11. Al'veolaning yuzasi ayollarda 100 m² ni, erkaklarda esa 150-200 m² ni tashkil etadi. Shuning uchun ham erkaklarda o'pkaning tiriklik sig'imi ancha yuqori bo'ladi.

12. Ayollarda yog' to'qimasi 28-30 % tashkil etganligi uchun issiqlik hosil bo'lishi, erkaklarga qaraganda yuqori bo'ladi. Lekin issiqlikning 60 % I organlarning ishiga, 40 % muskul ishiga, erkaklarda esa aksincha muskul ishiga ko'proq safarbar etiladi.

Sportning ayrim turlari bo'yicha ayollar erkaklarga nisbatan yaxshiroq natijalar ko'rsatadilar. Bu ayollar organizmining anatomik va fiziologik ko'rsatkichlarining yuksak uyg'unligi, iroda va egiluvchanlik xislatlarni talab qiluvchi mashqlarni bajarishda namoyon bo'ladi. Ularning mushak kuchi nisbatan kam bo'lsa ham, jismoniy mashqlarni bajarishda, muskul tarangligini mahorat bilan juda ko'p mushak guruhlariga barobar taqsimlay oladilar. Shu sababli ayollar harakati ancha nozik, tekis, muloyim, aniq va chiroyli ifodalanadi. Ayollar organizmini tuzilishi va funktsional xususiyatlari yuqori kuch bilan bajariladigan, yoki yuqori darajada chidamlilik talab qiladigan ishlarni bajarishga imkoniyat bermaydi. Masalan erkaklarga nisbatan, ularning qon tarkibida eri-trotsitlarning, gemoglobinning, qonda kislorod sig'imining kam bo'lishi, yurak hajmi-ning kichikligi, o'pka tiriklik sig'imi va nafasning daqiqalik hajmining kamligi, uzoq muddatli ishlarini bajarish imkoniyatini cheklaydi. Bu esa ayollar organizmining aerob imkoniyati erkaklarga nisbatan kam ekanligini ko'rsatadi. Ayollar bilan erkaklarning jismoniy ish qobiliyati o'rtasidagi farq bir xil hajmdagi ishlarni bajarishda nafas olish va qon aylanish sistemalari funktsiyasining o'zgarishida ham namoyon bo'ladi. Ayollarda kislorodni maksimal o'zlashtirish erkaklarga nisbatan 25-30 % kam bo'ladi va 20-30 yoshlarda eng yuqori darajada bo'ladi.

Ayollarning sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funktsiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, mashg'ulot hajmini to'g'ri belgilash, kuch va chidamlilik harakat uyg'unligini takomillashtiradi. Gavda tarkibida yog' to'qimasi kamayadi, mushaklar va boylamlar rivojlanadi, o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi, nafas olish tezligi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamliligi ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi, qomat go'zallashadi, homiladorlik davrida u o'zini yaxshi his etadi, bola tug'ilishi oson bo'ladi. Ayollar organizmida ijobiy o'zgarishlarning yuzaga kelishida, ularning gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga egaligini ta'kidlash zarur. Ayniqsa, hozirgi vaqtda ritmik gimnastikani keng yoyilishi bu fikrimiz dalil bo'ladi.

Sport mashqlarining fiziologik ta'moillariga qat'iy rioya qilgan holda, har bir sportchi ayolning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak bo'ladi. Ayollarning jismoniy mashqlar bilan davriy shug'ullanishi ular organizmida mushak ishini,

bo'g'imlar harakatchanligi va mustahkamlanishini shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparatining takomillashishi kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishida kuzatiladi, funktsiyasining takomillashtiradi va organlarning ish qobiliyatini oshiradi. Bu salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mahallalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning oddiy usullari.

Organizmni jismoniy sog'lomlashtirish usullari turli tuman bo'lib, har bir shaxs o'z imkoniyatidan va intilishidan kelib chiqqan holda, o'zi uchun qulay bo'lgan turlarini tanlab olishi va muntazam ravishda shug'ullanishi lozim. Jismoniy mashq bilan shug'ullanishda quyidagilarga amal qilish zarur.

1) Jismoniy sog'lomlashtirish usullariga qo'yiladigan talablar qatoriga ularni har bir kishi o'z yoshiga, bajaradigan ishiga, salomatligi va holatiga qarab tanlashi;

2) Mashqlarni bajarishda oddiydan murakkabga qarab, pog'onama-pog'ona amalga oshirish;

3) Organizmdagi barcha tizimlar, mushaklarning muttanosib ishtirok etishini ta'minlash;

4) Mashqlarni muntazam ravishda bajarib borish;

5) Ayrim tizimlar va tana a'zolarining zo'riqishiga yo'l qo'ymaslik;

6) Mashqlarni iloji boricha ochiq havoda bajarish.

Jismoniy sog'lomlashtirish usullari orasida qulayligi va ommaviyligi jihatidan keng qo'llaniladigan turi-bu ertalabki gigienik gimnastika mashqlaridir.

Mashqlarni har kuni ertalab belgilangan rejim asosida bajarish va bajarish jarayonida chuqur va to'g'ri nafas olishni nazorat qilish zarur. Buning uchun esa xona havosini almashtirib turish lozim. Ertalabki gimnastika mashqlari majmuasining tarkibiga quyidagi mashqlar bo'lishi shart :

-Tananing tortilishi bilan bog'liq mashqlari;

-Yurish (joyida turib va harakatda) mashqlari;

-Bo'yin, yelka va qo'l mushaklari uchun mashqlar;

-Tana va qorin mushaklari uchun mashqlar;

-Oyoq mushaklari (o'tirib turish va sakrash);

-Oyoq, qo'l va boshqa guruh mushaklar uchun mashqlar (oldinga, orqaga, yonga egilish, tebranish va h.k);

-Zo'riqib ishlashga majbur qiluvchi mashqlar;

-Bo'shashtiruvchi va hokazo mashqlar.

Ertalabki gimnastika mashqlari samaradorligini oshirish uchun: gantel, gimnastika tayoqchasi, sakratuvchi ip, to'p va boshqalardan foydalaniladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi 15-20 daqiqadan oshmaydigan, yurak urishi har daqiqada katta yoshdagilarda 90-100, bolalarda esa 100-110 bo'lishi me'yoriy holat hisoblanadi. Ertalabki soatlarda o'tkaziladigan gigienik gimnastika, uyqudan bedorlikka, tetik holatga o'tish va faol mehnatga kirishib ketishning hamda kuch g'ayratga ega

bo'lishning eng yaxshi usulidir. Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini tanlashda har kim o'z salomatligi holatidan kelib chiqishi, yoshini hisobga olishi lozim.

Odatda ertalabki gimnastika mashg'ulotlari 10-30 daqiqagacha davom etib, 9-16 xil mashg'ulot turlarini o'z ichiga olishi, ayniqsa tana va qorin mushaklarini mustahkamlovchi, bo'shashtiruvchi mashg'ulotlar bo'lishi kerak. Bunday mashg'ulotlar qon tomir tizimini, ko'krak qafasi harakatini, nafas olishni yaxshilaydi. 50 yoshdan oshgandan so'ng ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini bajarishdagi zarur bo'lgan tezlik, ritm talablarini to'liq bajarishga harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi kishilar nafas olish ritmini buzish, kuchanish, boshni pastga tushirish, tortilish, aylanib tushish, keskin o'tirib turish kabi mashg'ulotlarni bajarishdan chetlanishi lozim. Nafas olish mashg'ulotlarini bajarishda tik turgan holda qo'lni ko'tarib bir-biridan uzoqlashtirish nafas olishga; qo'llarni tushirib, oldinga va yonga engashish hamda oyoqlarni bukish nafasni chiqarishga yordamlashishini yodda saqlash lozim. Mashg'ulotlarni bajarishda ularning eng soddasidan boshlab, asta-sekin murakkablashtirib borish lozim. Dastlab qo'llardagi mayda mushaklar bilan mashq qilishni boshlash so'ngra katta mushaklarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir.

Har bir kishi uchun ertalabki gimnastika mashg'ulotlari majmualarining maqsadlari va tartibi hamda alohida mashg'ulotlarni tanlashi ixtiyoriydir:

-Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini sekinlik bilan yurishdan boshlab, tezligini oshirib borish tufayli nafas olish ritmi va qon aylanishini tezlashtirib, organizmning funksiyalari tiklanadi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorlanadi;

-Tortilish bilan bog'liq mashg'ulotlar; ko'krak qafasi harakatlarini oshiradi, umurtqa pag'onasi egiluvchanligini yaxshilaydi, yelka kamari mushaklarini mustahkamlaydi, to'g'ri yurish va turishni shakllantiradi;

-Qo'llar bilan bajariladigan mashg'ulotlar; qo'llarni ko'tarish, yon tomonga va orqaga qarab yozish va sekinlik bilan yelka bo'g'imida aylantirishi, qo'llarni bukish, bukishga qarshi harakatlar qo'l mushaklari faoliyatini yaxshilaydi;

-Oyoqlar uchun bajariladigan mashg'ulotlar; oyoq bo'g'imlari harakatini yaxshilaydi, mushaklarini rivojlantiradi, o'tirib turish, qorin devori va oyoqlarning mushaklarini baquvvat qiladi;

-Aylanish, engashish, tanani aylantirish, egilish kabi mashg'ulotlar: umurtqa pag'onasi egiluvchanligini oshirib, orqa mushaklarini mustahkamlaydi;

-Tanani qiyshiq holda bukish umurtqa pag'onasi va qorinning qiyshiq mushaklarini mustahkamlaydi;

-Yotgan holda oyoqlarni ko'tarish qorin devori mushaklarini chiniqtiradi;

-Yugurish, sakrash kabi mashqlar yurak, qon tomirlar faoliyatini yaxshilaydi;

-Mashg'ulotlarning so'ngida yurish; jismoniy mashg'ulotlar tufayli oshgan yuklamani pasaytiradi, nafas ritmi, yurak urishini me'yorlashtiradi.

Demak har kuni ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini bajarish uchun 10-30 daqiqagacha vaqt ajratsangiz siz kun bo'yi o'zingizga zarur bo'lgan g'ayrat va

tetiklikka ega bo'lasiz, organizmning turli xil kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatini oshirgan bo'lasiz.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, har bir insonning sog'ligi o'z qo'lida bo'lib, uni ertalabki bajariladigan gimnastikalar orqali mustahkamlab boradi.

REFERENCES:

- 1.A.Normuradov –Yengil atletika|| Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov –Yengil atletika|| Fargona 2005 yil. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
3. Ozolin N. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g
4. Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.