



## SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY MADANIYATNING ASOSIY SHAKLLARI VA ULARNING ORGANIZMNING FUNKTSIONAL HOLATIGA TA'SIRI

**Nishonova Dilafruz Tojimatovna**

*Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning asosiy shakllari va ularning organizmning funksional holatiga ta'siri, salomatlik insonning eng katta boyligi ekanligi, Sog'lomlashtirish tibbiyotining uslublarini joriy etish qator masalalarning yechimini topishga yordam berishi, Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratilayotganligi haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, gimnastika, o'yin, turizm, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, sport, shart-sharoitlar, imkoniyat, foydalanish, shug'ullanish, organizm.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga jismoniy mashqlar, tabiiy kuchlar va gigiyena omillari kiradi. Jismoniy mashqlar - bu jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun zarur bo'lgan shaxsning intensiv harakatlari. Ularning asosiy vazifalari samaradorlikni oshirish va aholi salomatligini mustahkamlashdan iborat.

### **Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning asosiy shakllari.**

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning turli shakllaridan foydalanish asosiy samaraga erishish - inson salomatligini yaxshilash va saqlash bilan uzviy bog'liqdir. Shu bilan birga, ular jamiyatning boshqa ko'plab muammolarini - umumiy ta'lim, (turizm), rehabilitatsiya (davolash gimnastikasi), dam olish, ko'ngilochar (o'yinlar), kasbiy (ishlab chiqarish gimnastikasi, kasbiy va amaliy jismoniy tarbiya) muammolarini hal qiladi. Jismoniy mashqlar gimnastika, o'yin, turizm va sportga bo'linadi. Har xil turdagi gimnastika davolovchi ta'sirga ega. **Asosiy gimnastika** insonning turli xil harakat faoliyati turlariga keng umumiy jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydi. **Gigienik gimnastika**, xususan, ertalabki mashqlar, kun davomida tana funksiyalarini faollashtiradi. Ertalabki mashqlar uyqudan keyingi miyaning tormozlanish holatini engillashtiradi, markaziy asab tizimining tonusini ishlaydigan mushaklarning afferent impulslari bilan birgalikda oshiradi; hissiy tizimlarning faoliyatini rag'batlantiradi; yurak mushaklarining ishini faollashtiradi va venoz qon oqimini kuchaytiradi; nafas olish chuqurligini oshiradi; to'qimalarning shishishini yo'q qiladi, limfa aylanishini kuchaytiradi. Jismoniy mashqlar bilan birga keladigan suv protseduralari terining termoretsep-



torlariga ta'sir qilish orqali chiniqishni ta'minlaydi. So'nggi paytlarda **ishlab chiqarish gimnastikasi** keng rivojlanib, uning turli shakllarida aqliy va jismoniy mehnat unumdorligini oshirdi va kasb kasalliklarni kamaytirdi. **Davolash gimnastikasi** buzilgan inson salomatligini tiklashni ta'minlaydi. Kasallikning tabiatiga qarab tor o'ziga xos ko'rinishga ega. Insonning jismoniy faolligini oshiradigan o'yinlar aholining umumiy salomatligini yaxshilanishiga hissa qo'shadi. Maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda turli jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va harakat qobiliyatlarini shakllantirish uchun taqlid o'yinlari katta ahamiyatga ega. Voyaga etgan aholi orasida **o'yinlar** faol dam olish va bo'sh vaqtni to'ldirish, psixo-emotsional holatni yaxshilash vositasi sifatida keng tarqalgan. **Turizm** - bu tabiiy sharoitda turli xil tabiiy harakat faoliyati hisoblanadi. Uning aholi salomatligiga ta'siri, kundalik va kasbiy vaziyatlarning nevropsixik tarangligidan kelib chiqqan nevroz holatlarni bartaraf etish va tarbiyaviy roli juda katta. Turizmning har xil turlari - sayr, ekskursiya, piyoda sayr qilish insonning salomatligini mustahkamlashga, quvnoq kayfiyatni saqlashga, turli xil tabiiy vaziyatlarga va ob-havo sharoitlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi. Shuningdek, ular yangi ko'nikmalarga ega bo'lish, aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish, bizni o'rab turgan olam haqidagi bilimlarni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Sport bu raqobat qilish faoliyat bilan bog'liq bo'lib, u tanani yuqori sport yutuqlariga muntazam ravishda tayyorlashni talab qiladi. Ommaviy sport ko'p jihatdan sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi va bunga, o'z navbatida, faqat sport mashg'ulotlarini oqilona tashkil etish, mashg'ulotlar va dam olishning to'g'ri tanlangan rejimi, jismoniy faoliyatni individuallashtirish orqali erishish mumkin. So'nggi yillarda sog'lomlashtirish nuqtai nazaridan milliy, xalq sport o'yinlariga alohida ahamiyat berilmoqda.

### **Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning inson tanasining funktsional holatiga va o'ziga xos bo'lmagan barqarorligiga ta'siri.**

Jismoniy mashqlarni bajarish inson tanasi uchun ikkita o'zgarishlarga olib keladi:

- 1) o'ziga xos ta'sir, ya'ni ushbu jismoniy yuklamalarga moslashish;
- 2) qo'shimcha, o'ziga xos bo'lmagan ta'sir - turli xil noqulay ekologik omillarga qarshilikni kuchayishi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanadigan (haftasiga kamida 6-8 soat) odamlar ko'p kasal bo'lmaydi, yuqumli kasalliklar osonroq yengib o'tadilar. Sportchilar haddan tashqari issiqlik va gipotermiyaga, kiruvchi nurlanish ta'siriga chidamliligini oshiradilar, ammo ochlik va ba'zi zaharlarga chidamlilik pasayadi. Ma'lum bo'lishicha, tananing aerob qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, o'lim darajasi shunchalik past bo'ladi. Eraklarda nisbiy MKO' ning individual qiymatlari 2 baravar oshishi bilan (21 dan 42 ml kg/daq. gacha) o'lim darajasi



taxminan 3 baravar kamayadi, ayollarda esa MKO' 1,5 barobarga ko'tarilishi (21 dan 32 ml kg/daq. gacha) o'limni 2 barobarga kamaytiradi. Eng katta davolash effektiga erishish va samaradorlikni oshirish uchun siz turli yoshdagi odamlar uchun ishlab chiqilgan optimal harakat rejimlariga rioya qilishingiz kerak. Haftalik soatlar soni bo'yicha jismoniy faoliyatning optimal vaqti 6-8 yosh - 13-14 soat, 9-12 yosh - 12-13 soat, 13-15 yosh - 11-12 soat, 16-20 yosh - 8-9 soat, 24-30 -yoshlar - 7-8 soat, 30-60 yosh - 5-6soat, qariyalar - 8-10 soat. Yuklamaning minimal intensivligi aniqlanadi, bunda tananing funktsional imkoniyatlari oshadi. U 220 zarbaga teng bo'lgan maksimal yurak qisqarishlar soni asosida hisoblanadi. Ya'ni maksimal YUQS dan yosh (yillar soni) ni ayiramiz. Optimal jismoniy faollik maksimal yurak tezligining 65% dan 85% gacha bo'lgan yurak tezligida amalga oshiriladi. Shuning uchun, 20 yoshli yigit uchun optimal yuklama 130-170 zarba / daq oralig'ida yurak urish tezligida amalga oshiriladi. (uning maksimal yurak urishi  $220 - 20 = 200$  zarba daq.) va 60 yoshli keksa odam uchun optimal yuk 104 dan 136 gacha yurak urish tezligiga to'g'ri keladi. (uning maksimal yurak urishi  $220 - 60 = 160$  zarba daq). Mahalliy va xorijiy olimlar sog'lom yoshi katta insonlarga yurak-nafas olish funktsiyalarini, tana tuzilishini, mushaklar kuchini va chidamliligini rivojlantirish va saqlash uchun o'quv yuklamasi miqdori bo'yicha umumiy tavsiyalar ishlab chiqdi.

- **Mashg'ulotlarning chastotasi** - haftasiga 3-5 kun.
- **Ishning intensivligi** - maksimal yurak tezligining 65% -85% yoki MKO' ning 50-85%.
- **Mashg'ulotlar davomiyligi** - intensivligiga qarab 20-60 daqiqa uzluksiz aerobik ish (har biri 1-2 daqiqadan iborat 2-3 yuklama cho'qqisi bilan, YUQS maksimal yurak urish tezligining 90-100% gacha yoki MKO' 90-100% gacha) ruxsat etiladi.
- **Jismoniy mashqlar turi** - ritmik va aerobik ishlarda katta mushak guruhlarini ishlatadigan har qanday mashq - yugurish, chang'i uchish, konkida uchish, velosipedda harakatlanish, suzish, eshkak eshish, raqsga tushish, o'yin faoliyati.
- Anaerob quvvatni saqlash, tana vazni va suyak kuchini rivojlantirish uchun samarali bo'lgan o'rtacha intensivlikdagi qarshilik mashqlari - har bir katta mushak guruhi uchun haftasiga kamida 2 kun 8-10 ta mashq. Tavsiya etilgan harakat rejimi jismoniy ishlash, tana holati va sog'lig'ining maqbul darajasini taminlaydi, tinch holatda yurak urish tezligini pasaytirishga, tananing aerob va anaerob qobiliyatini oshirishga, charchoqni kamaytirishga imkon beradi. Tiklanish jarayonlarining tezlashishi. Kundalik energiya sarfi kamida 1200 kkal bo'lsa, optimal yo'qotishlihi mumkin bo'lgan vazn - haftasiga 1 kg dan oshmasligi kerak. Voyaga etgan sog'lom odamning optimal harakat faolligini aniqlash uchun siz qadamlar sonining kunlik



ko'rsatkichidan foydalanishingiz mumkin: kuniga 10 000 qadam, o'rtacha 2200-2400 kkal energiya sarfini ta'minlaydi (asosiy metabolizm uchun 1700 kkal va mushaklar ishi uchun 500-700 kkal). Aholining turli kontingentlarining harakat faolligini o'rganish tajribasi shuni ko'rsatadiki, balog'at yoshida odamlar kuniga o'rtacha 10-15 ming, keksalikda esa 6-8 ming qadam tashlaydilar. Maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning harakatchanligi juda yuqori. Qish mavsumida maktabgacha yoshdagi bolalar tomonidan kuniga qadamlar soni 3-4 yoshda 11,2 ming (qiz bolalar) va 11,9 ming qadam (o'g'il bolalar), 5 yoshda mos ravishda 12 ming va 13,5 ming qadam, 6-7 yoshda. 13,6 ming va 15,0 ming qadam, 8 yoshda - 16,2 va 18,1 (22-24 ming qadamgacha). Biroq, bu harakatchanlik darajasi har doim ham amalga oshirilmaydi. Bolalar bog'chalarida va ayniqsa, maktablarda bolalar va o'smirlar jismoniy faollikning sezilarli darajada etishmasligini boshdan kechiradilar, bu esa kasalliklar, semirish, yassi oyoq va boshqa muammolarining ko'payishiga olib keladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik tananing funktsional imkoniyatlarini oshirishga, salomatlikni saqlashga va kasbiy psixofiziologik xususiyatlarni, jismoniy 378 fazilatlarini rivojlantirishga va harakat ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya vositasida mehnatga layoqatli aholini kasbiy faoliyatga, harbiy xizmatga moslashtirish vazifalari hal etiladi. Masalan, suzish, akrobatika, gimnastika, sport o'yinlarida erishilgan vestibulyar barqarorlikni oshirish, uchuvchilar va kosmonavtlar uchun katta ahamiyatga ega; Reaksiya tezligi, sensorli tizimlarning yuqori ishonchliliigi, vaziyatga bog'liq sport turlarida ishlab chiqilgan axborotni qayta ishlash tezligining oshishi esa professional operatorlar uchun zarur; radiotelegrafchilar, mashinistlar; geologlar va harbiy xizmatchilardan kuch va chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishi talab etiladi.

#### ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1.Tojimatovna, N. D. (2023). VITAMINS. THE COMPOSITION OF CHILDREN'S DAILY FOOD. PROPER FEEDING OF CHILDREN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(8), 339-342.

2.Dilafruzkhon, N., & Hanifakhan, M. (2023). The Level Of Physical Development And Physical Fitness Of Students In Grades 9-11. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 126-132.

3.Tojimatovna, N. D. (2023). DAVOLASH JISMONIY TARBIYASIDA MASSAJNING UMUMIY FIZIOLOGIK ASOSLARI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 1115-1119.



4. Dilafruz, N., & Madinabonu, K. (2023). THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND PUBLIC HEALTHY SPORTS IN OUR COUNTRY. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 18, 305-312.

5. Tojimatovna, N. D. (2023). YOSHLARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH KONSEPSIYASI. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(35), 344-348.

6. Tojimatovna, N. D. (2023). PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES BASED ON THE EFFECTIVE MANAGEMENT OF MEANS FOR THE FORMATION OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES OF HIGH SCHOOL STUDENT GIRLS IN PHYSICAL CULTURE TRAINING. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 14-22.

7. Tojimatovna, N. D. (2023). SOGLOM TURMUSH TARZI VA UNI TASHKIL ETUVCHI OMILLAR. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 23-27.

8. Tojimatovna, N. D. (2023). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(5), 848-854.

9. Нишнонова, Д. Т. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(9), 75-76.

10. Dilafruzkhan, N., & Hanifakhan, M. (2023). The Level Of Physical Development And Physical Fitness Of Students In Grades 9-11. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 126-132.

11. Tojimatovna, N. D. (2023). VITAMINS. THE COMPOSITION OF CHILDREN'S DAILY FOOD. PROPER FEEDING OF CHILDREN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(8), 339-342.

12. Tojimatovna, N. D. (2023). DAVOLASH JISMONIY TARBIYASIDA MASSAJNING UMUMIY FIZIOLOGIK ASOSLARI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 1115-1119.

13. Нишнонова Дилафруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(9), 75-76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677>

14. Tojimatovna, N. D. (2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).