

HARAKAT FAOLLIGINI INSON SOG‘LIGI VA FAOLIYATIGA TA’SIRI

Asqarov Fahritdin Alisherovich

NamDU Jismoniy madaniyat kafedrası mudiri

asqarovfahridin85@gmail.com.

Isabekov Shuxratjon Muxammadjonovich

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti.

Annaotatsiya: Maqolqda harakat faolligini inson sog‘ligi va faoliyatiga ta’siri to‘g‘risida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Harakat faolligi, jismoniy mashqlar, jismoniy mashg‘ulot, inson sog‘ligi.

KIRISH:

Zamonaviy dunyoda maishiy texnikani rivojlanishi, har xil korxonalarda ishlab chiqarish jarayonlarini avtomatlashtirilishi, mexanizatsiyalashtirilishi, kompyuterlashtirilishi, jamoat va shaxsiy transportidan keng foydalanish ko‘pchilik odamlarda kam harakatli turmush tarzini oshishiga sabab bo‘lib, insonning harakatlanish faolligini kamaytiradi. Kam harakatli turmush tarzi harakat faolligini kamayishi yoki gipokineziya hisoblanadi. Maktab yoshidagi gipokineziya bolani kundalik mehnat va dam olish tartibini ratsional tashkil etilmaganligi, kunlik topshiriqlarni ortiqchaligi bilan bog‘liq va buning natijasida bolani sayr qilishga kam vaqti qoladi. Gipokineziya talabalar muhitiga ham xarakterli holatdir. Qator hollarda gipokineziyani bir joyda yotishni talab qiladigan kasalliklar ham keltirib chiqaradi. Bunday sharoitda organizmdagi barcha muskullarda yuklama kamayadi. Texnik taraqqiyot bir tomondan hayotni bir muncha yengillashtirsada ikkinchi tomondan organizmga yetarlicha zarar ham yetkazadi. U mushaklarni och qolishiga sharoit yaratadi, atrof-muhitni zararli ta’siriga organizm qarshiligini pasayishini tezlatadi. Yosh o‘tishi bilan bu holat chuqurlashib boradi va inson organizmini yemiradi. Ko‘pgina davlatlarning olimlari olib borgan tadqiqotlar natijasida harakatlanish faolligining yetarli bo‘lmasligi yurak-qon tomirlari kasalligini paydo bo‘lishida asosiy omil bo‘ladi. Ko‘pgina mamlakatlarning olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kam harakat qiladigan 40 yoshdan oshgan odamlarni gipertonik va ateroskleroz kasalliklariga chalinishi 2 baravar ko‘p bo‘lishini ko‘rsatadi. Statistik ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, 80 % aholi jismoniy yuklama yetarli bo‘lmagan turmush tarzini kechiradi.



Zamonaviy dunyoda bu salbiy holatga qarshi samarali kurashish vositasi istalgan jismoniy mashq turi bilan sistematik shug‘ullanish, toza havoda hyech qanday maxsus sharoit talab etmaydigan yugurish va yurish hisoblanadi.

Yurishda insonning 50 dan ortiq muskullarini ishga tushishi tadqiqotlar orqali aniqlangan. Shu bilan birga yurish bilan doimiy shug‘ullanish yurak-qon tomirlari, nafas olish sistemasini mashq qildirib, ularga yaxshi ta’sir etadi, organizmda modda almashinuvini yaxshilaydi, semirishni oldini oladi. Bundan tashqari yurish davomiyligini asta-sekin oshirib borish yurakda qon aylanishini yaxshilanishiga yordam beradi. Yurish vaqtida oyoq harakati nasos mexanizmiga o‘xshab ishlaydi va nafaqat oyoqda balki, butun organizmda qon aylanishini yaxshilanishiga olib keladi. Faoliyat davrida harakatni yetarli bo‘lmasligi bilan bog‘liq holda muskullarni faoliyatini yetarli bo‘lmasligi organizm holatiga birdan ta’sir etadi. Gipokineziya va gipodinamiyalarning havfliligi uchun kasallarga ham uzoq vaqt krovatda harakatsiz yotishga ruxsat berilmaydi. Harakat faolligini yetarli bo‘lmasligi yurak-qon tomir va asab sistemalarining kompensator qobiliyatiga birinchi o‘rinda salbiy ta’sir etadi. Ish joyida kun buyi oyoqda tik turib ishlovchilarda harakat faolsizligi kuzatiladi. Stanok oldida kun buyi bir holatda ishlash oyoqda qon aylanishini yomonlashtiradi va bu vena qon tomirini kengayishi va teri ostidan kukarib qolishi bilan amalga oshadi. Doimiy oyoqda tik turib ishlashda vaqti soati kelib mushaklar qayishqoqligi yuqotilib, tuqimalar harakatlanuvchanligini kamaytiradi. Turib ishlashdan o‘tirib ishlash organizmga ancha yengillik tug‘diradi. Bunda tayanch maydoni oshadi, oyoq muskullariga statik yuk tushmaydi, yurak-qon tomirlari sistemasi ishini yengillashtiradi. Ammo o‘tirib ishlashda harakat faolligining kamayganligi bois ma’lum darajada organizmda gipokineziya va gipodinamiya kuzatilishi tufayli o‘zining salbiy tomonlariga ham egadir.

Gipodinamiya va gipokineziyaga qarshi kurashning eng yaxshi vositalari jismoniy mashq yoki jismoniy tarbiya bilan umumiy shug‘ullanish hisoblanadi.

Prezidentimiz o‘z ma’ruzasida “Farzandlari sog‘lom yurt qudratli bo‘lur” deb bejiz keltirib o‘tmagan edilar. Istiqlolimizning ilk yillarida olg‘a surilgan bu ezgu g‘oya mamlakatimizning mustaqil taraqqiyot yo‘lidagi oliy maqsadga davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylandi. Mamlakatimiz rivojlanishining xozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy va kechiktirib bo‘lmaydigan muhim vazifalardan biridir. Yurtboshimiz takidlaganidek “sog‘lom avlodni tarbiyalash buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish” deganidir. Shu bois mamlakatimizda sog‘lom avlod dasturi va harakati keng tus oldi. Bundan tashqari “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” asosida ta’lim–tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug‘vor vazifani amalga oshirish yo‘lidagi muhim qadamdir. Aholining salomatligini mustahkamlab borish, o‘quvchi-yoshlarning jismoniy va ma’naviy kamolatini oshirish, sog‘lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishni muhim omillaridan biridir.

Bu borada Respublikamizda aholining salomatligini mustahkamlash maqsadida qator tadbirlari amalga oshirilmoqda. Ular “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining hayotga tadbiq qilinishi, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning turli sport musobaqalari, hamda aholi istiqomat joylari, mehnat jamoalarida sportkiadalar yo‘lga qo‘yilgan. Bu musobaqalarining joriy etilishi bunga yorqin misoldir. Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy mashg‘ulotlarga jalb etish, shuningdek insonni jismoniy kamolatga yetkazish bugungi kunning eng dolzarb vazifasiga aylanib bormoqda.

Yoshlarmizni jismoniy tarbiya to‘garaklarga jalb qilish. Jismoniy tarbiya mashqlari bilan muntazam shug‘ullanish inson organizmiga sog‘lomlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatadi, yurak qon tomir va



nafas olish sistemasi ishini takomillashtiradi. Modda almashunuvi jarayonlari amalga oshirishini kuzatib borishlari shart. Tabiat omillaridan jismoniy mashg'ulotlar o'tkazish hamda mustaqil shug'ullanish uchun muhim vosita sifatida foydalaniladi.

Maktab sharoitida jismoniy tarbiya vositalari orasida eng ko'p qullanadigan jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar gavda muskullarining o'sish va mustahkamlanishiga, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining va nafas olish a'zolarining yaxshilanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarida o'tilgan materialning o'quvchilar tomonidan o'zlashtirish darajasi doim hisobga olib borilishi shart. Bunda dastlab mashqlarni bajarishga tayorlash amalga oshiriladi, so'ngra bilimlar, malaka va ko'nikmalar xisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya darslarida turli didaktik metodlardan foydalanish orqali maktab o'quvchilarining qiziqishini oshirish, mashqlarini yaxshi bajarish va ularning natijalarini yanada yuksaltirishga zamin yaratadi. Shuningdek, qisqa vaqt oralig'ida organizmga ta'sir qiladigon fiziologik nagruzkani keskin oshiradi. Bundan tashqari jamoai o'ynaladigon o'yinlar bolalarda hamdardlik, mehr-oqibat xissini tarbiyalaydi. Maktab sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik xarakterlarini takomillashtirish bilan birga shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Bolaning o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Keksalarni e'zozlash yili» davlat dasturi to'g'risida. – T.: 2015 yil 21 fevral.
2. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.H. Jismoniy tarbiya va nazariyasi va uslubiyoti. Farg'ona 2001 yil. 26-48 b.
3. Axtamov M.A., Axmedov M.A. SPID. T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot. 1991. – 16 b.
4. “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlar to'plami. 2000 y.
5. Asqarov F.A., Darslik., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023 y.
6. Asqarov F.A., O'quv qo'llanma., Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi nazariyasi va texnologiyalari. Toshkent. 2023 y.
7. Fakhritdin, Askarov. "Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach." Eurasian Scientific Herald 16 (2023): 20-24.
8. Usmonxo'jaev T., O'.Tursunov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent. “O'qituvchi” nashriyoti 2004 yil. – 3-6 b
9. Qambarov S. S., Asqarov F. A., Ummatov N. R. SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – C. 789-791.
10. Sharipova D.J., Fuzailova G.S. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Farg'ona, 2010 y. – 11-18 b.

