

## JISMONIY MASHQLAR SOG‘LOMLASHTIRISHNING MUHIM VOSITASI SIFATIDA

*Mamayusupov Otabek Valiyevich*  
*QDPI Sport va harakatli o‘yinlar kafedrasi o‘qituvchisi*

**Anotatsiya:** Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud. Ilg‘or pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o‘tkazish muammolari ilmiy obyekt sifatida ko‘pgina olimlar e‘tiborini jalb qilib kelmoqda.

Mazkur tadqiqotda shu muammolarni kengroq yoritishga, o‘quvchilar uchun murabbiylik mahoratini izchil egallab olishga ko‘maklashishga harakat qilindi. Tadqiqotda gimnastika darsi uchun vositalar misol tariqasida keltirilgan. Namuna tariqasida berilgan mashg‘ulotlar majmuasi mutaxassislar uchun bilimlarini chuqurlashtirishga imkon beradi degan umiddamiz.

**Kalit so‘zlar:** ateroskleroz, gipertoniya, gipodinamiya, degenerativ, osteoxondroz, psixoyemotsional

Tajriba shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishni boshlagan odam nafaqat hayotining uzaytirilishiga erishadi, balki uning sifatini ham oshiradi. Quyidagilar isbotlangan:

doimiy jismoniy yuklamalarga o‘zini yo‘naltirgan odamlar yurak qon-tomir kasalliklariga, ya‘ni hozirgi davrda o‘limning asosiy sababchisi bo‘lgan ateroskleroz, yurakning ishemik kasalligi va gipertoniya kasalligiga uch marta kamroq duchor bo‘lar ekanlar;

yetarli bo‘lmagan jismoniy faollik (gipodinamiya) qand kasalligiga duchor bo‘lish xavfmi tug‘dirishi bo‘g‘imlarda degenerativ o‘zgarishlar, osteoxondroz va “oddiy” shamollashlarga olib kelishi mumkin;

yaxshi jismoniy formada bo‘lgan odamlarda saraton (rak) kasalligiga bo‘lgan moyillik pastroq bo‘lishi kuzatilgan, masalan, kam harakatli odamlarga nisbatan yugurish bilan mo‘tadil shug‘ullanuvchilarda saraton kasalligiga duchor bo‘lish eng past darajada bo‘lar ekan. Yugurish bilan shug‘ullanuvchilarda saraton kam harakatli odamlarga nisbatan 4-marta kam, yugurish bilan shug‘ullanuvchi ayollarda esa bu

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

koʻrsatkich 6 barobar past boʻlar ekan;

yetarli boʻlmagan jismoniy faollik organizmni himoyalovchi kuchlarning pasayishiga, psixoyemotsional, haddan tashqari yuklama va har xil noxush omillarga bardoshlilikini pasaytiradi.

Olimlar shuni taʼkidlashadiki, doimiy intensiv jismoniy mashqlar (bir haftada 2 soatli mashgʻulotlar, agar har kuni 1 soatdan boʻlsa, undan ham yaxshi) sekin yugurish, tennis, eshkak eshish, suzishlar oʻrta hisobda odamning umrini 6—9 yilga uzaytirar ekan.

Sogʻlomlashtirish yoki davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan vositalarni shartli ravishda gimnastika va nogimnastika vositalariga boʻlish mumkin.

*Gimnastika vositalari* — bu umumrivojlantiruvchi, kuch-tezlik mashqlari, boʻshashtirish va choʻzilish mashqlari, koordinatsiya statik va dinamik nafas olish mashqlari hamda nafasni iroda bilan boshqariladigan mashqlardir.

*Nogimnastik vositalar*— bu yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash, changʻida va konkida uchish hamda eshkak eshishdir. Bu vositalar uchun dinamik, siklik jismoniy yuklamalar, har xil tuzilmalar, trenajyorlar, yaʼni veloyergometr, tredban, maxsus zinapoyalar va boshqalar beriladi. Ushbu vositalar guruhini oʻyinlar, sport oʻyinlari, massaj va tabiiy jismoniy omillar deb atasa boʻladi. Shu bilan birga, davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan jismoniy mashqlarning shartli klassifikatsiyalariga koʻra umumrivojlantirish, nafas olish va maxsus mashqlar ham mavjud.

*Umumrivojlantirish mashqlari qon aylanishni yaxshilaydi, modda almashishini kuchaytiradi, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi hamda organizmga umumiy va mahalliy taʼsir koʻrsatadi. Bular oʻz navbatida quyidagicha klassifikatsiyalanadi.*

Anatomik belgisi boʻyicha:

- qoʻllar, yelka kamari, boʻyin, tana, tos kamari, oyoqlar mushaklariga beriladigan mashqlar. Bu mashqlar u yoki bu mushak guruhlariga yoʻnaltirilib, shu orqali ichki organlar faoliyatiga ham taʼsir qiladi.

Faollik belgisi boʻyicha:

- Aktiv (faol) mashqlarni odam mustaqil va ongli ravishda bajaradi. Bular davolash jismoniy tarbiya vositalarining asosiy tarkibini tuzadi. Bu guruhdan boʻshashtirishga beriladigan mashqlarni alohida ajratish mumkin. Bunday mashqlar umumiy organizmga har tomonlama taʼsir etadi: mushaklar tonusini pasaytiradi, nerv tizimini tinchlantiradi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Qoʻllar va oyoqlar mushaklarini boʻshashtirishda siltash va siltanish harakatlari yordam beradi. Butun

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

tanani bo'shashtirish uchun, masalan iliq vannaga tushish kifoya, bundan tashqari, irodali im-pulslar bilan, ya'ni bosh bilan "ishlash" yaxshi naf beradi;

- Passiv mashqlar tashqaridan ko'rsatiladigan yordam bilan bajariladi. Bu mashqlar oyoq, qo'llar sholligida, miokard infarktining boshlang'ich davrida, suyaklar singanida tatbiq etiladi. Mashq ettirilayotgan mushaklar passiv harakatda to'liq bo'shashtirilgan bo'lishi shart. Bu mashqlar organizmga yengil fiziologik ta'sir etadi, bu esa cho'zilayotgan mushaklarning darajasi va bo'shashtirish davomiyligi bilan bog'liqdir. Cho'zilish paytida mushaklar to'qimalarining isitish mahsuloti kutariladi, qon tomiri torayib, mushaklarni qon bilan ta'minlash kamayadi, keying mushaklarni bo'shashtirish paytida reflektor hamma narsa teskari bo'ladi: qon aylanish yaxshilanadi, kislorodni mushaklarda o'zlashtirish uch barobar oshadi, mushaklar elastikligi ko'tariladi (30,31)

Organizmga ko'rinarli fiziologik so'rilishlarning yuklama orqali sodir etilishi-bu jismoniy mashqlarning kichik, o'rtacha va yuqori (maksimal) tez sur'atli bo'lishidir.

- kichik tez sur'atli mashqlar fiziologik funksiyalarning so'rilishida ma'lum o'zgarishlar kiritmaydi va mashqlantirish samaradorligiga ta'sir etmaydi, shunga qaramasdan, kichik qo'shimcha yuklamalar gipodinamiyaning salbiy oqibatlarining oldini oladi va markaziy nerv tizimiga ijobiy ta'sir etadi. Kichik tez sur'atli mashqlar — bu kichik mushaklar guruhi harakatlari bo'lib, sekin tempda va kichik amplitudada o'tkaziladi. Bunday mashqlar davolash badantarbiyasi bilan shug'ullanishni birinchi bosqichida o'tkaziladi. Bu mashqlar gemodinamik ko'rsatkichlarni yurak urishi sonini, nafas sonini, chuqurligini va boshqalarni me'yorlashtiradi, lekin kichik tez sur'atli mashqlarni uzoq va davomli bajarish charchoqni kuchaytiradi, u, o'z navbatida, yurak qon-tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- o'rta kuch sur'atli mashqlar mushaklarda oksidlanish jarayonlarini va glikogenning parchalanishini, yurak qon-tomir, nafas olish tizimining ishini faollashtiradi, shu orqali mushaklarning ishlashiga ayerob sharoitlar tug'diradi. Bu mashqlar ko'proq davolash badantarbiyasida qo'llaniladi. Bu mashqlarga sekin va o'rta tempda yurish, qo'llar va oyoqlarga katta amplitudalar bilan sekin, o'rta tempda hamda tanalar mushaklariga beriladigan mashqlardir;

- katta va maksimal tez sur'atli mashqlar organizmni hayotiy funksiyalarining ma'lum darajada taranglashga olib keladi. Mushaklar faoliyati anayerob xarakterga ega bo'lib, uzoq muddat davomida "kislorod qarzi" so'ndiriladi. Shunga qaramasdan, ushbu tiklanish davrida modda almashishi davom etishi kuchayadi, kichik maksimal tez sur'atli mashqlarning ta'siri uzoq davom etadi.

Tezlik bilan yugurish, tez yurish, gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlar,

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

qo‘shimcha malollik mashqlari, katta mushaklar guruhiga beriladigan mashqlar katta amplituda va tezlik bilan bajarilishi natijasida, organizmga ma’lum yuklama berilishi munosabati bilan bu mashqlarning bajarilishida qat’iy shifokor nazorati o‘tkazilishi lozim.

Ideomotor mashqlar alohida guruhni tashkil etadi. Bu esa “fikrlash gimnastikasi”dir. Bu yerda hech qanday sehrgarlik yo‘q: ma’lum bir harakatni tasavvur qilish bosh miyada ma’lum neyronlarni qo‘zg‘atadi, shu bilan harakat nerv hujayralari faollashadi. Bu esa buzilgan periferik nervlarni tiklashga yordam beradi (16).

Har xil kasalliklarda turli jismoniy mashqlar maqsadli ta’sir ko‘rsatadi. Masalan: yurak qon-tomir va nafas olish tizimi uchun maxsus nafas olish mashqlari, gipertoniya kasalligida — bo‘shashtirish mashqlari (mushaklar relaksasiyasi); markaziy nerv tizimi kasalliklarida — harakat koordinasiyasi va muvozanatni yaxshilash mashqlari; ovqat hazm qilish kasalliklarida — qorin bo‘shlig‘i pressiga, suyaklar sinishi va mushaklar atrofiyasida statik izometrik mashqlar va hokazolar tavsiya etiladi.

Turmush tarzi — insonning jamiyat va muhitdagi hayotini, mehnat qilish, dam olish va hokazolarni o‘z ichiga oladi. Uning tarkibiy qismlariga nafaqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyati, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faollik ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy ta’sirotlar, nojo‘ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bularning oldini olish uchun aholining o‘z salomatligiga bo‘lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ‘ib qilish zarur.

Sog‘lom turmush tarzi keng ma’noli tushuncha bo‘lib, u unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug‘ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan o‘zini tiyish, har yili shifokor ko‘rigidan o‘tib turish va shu kabi boshqa ko‘plab tarkibiy qismlardan iboratdir. Jamiyatning har bir a’zosi bularni o‘z turmush tarziga tatbiq etsa, sog‘lom hayot kechiradi (22,23).

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda tibbiy nazorat muhim o‘rin tutadi. Kasalliklarni oldindan aniqlash maqsadida dispanser ko‘rigi yoki aholini yoppasiga tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish ko‘pgina xastaliklarga qarshi kurashishda ahamiyatga ega.

1. Kasalliklar profilaktikasi va davosi bilan shug‘ullanish.
2. Maslahatlar berish.
3. Kasallanish va o‘lim holatlarini o‘rganish.
4. Umumiy tarmoq shifokorlariga tashkiliy-uslubiy yordam ko‘rsatish.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Aholining tibbiy savodxonligini oshirish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va kasalliklarning oldini olishda sogʻliqni saqlash muassasalari, davlat va jamoat, madaniyat tashkilotlari hamda ommaviy axborot vositalari hamkorlikda ish olib borishlari zarur (20).

*Yalpi tibbiy koʻrik*— davolash-profilaktika usullaridan biri boʻlib, kasallikka barvaqt tashxis qoʻyish maqsadida shifokor kuzatuvda bemorlarni tekshirib aniqlash; aholining muayyan guruhlarini va xastalarni maxsus hisobga olib, ular sogʻligʻini kuzatib borish; kasalliklar, uning oldini olish; bemorlarning sogʻligʻi bilan mehnat qobiliyatini tezroq tiklash uchun oʻz vaqtida davo va profilaktika tadbirlari oʻtkazish; dispanser hisobida turgan kishilarning mehnat, shuningdek, turmush sharoitlarini oʻrganish, kasalliklarning koʻpayishiga imkon beradigan omillarni bartaraf etishni oʻz ichiga oladi (40,42)

Aholi dispanserizatsiyasida qatnashuvchi muassasalarning uch turi mavjud:

1. Ambulatoriya-shifoxona muassasalar: qishloq vrachlik punkti (QVP), shifokor ambulatoriyalari, tibbiy boʻlim; tibbiy-sanitariya qismi (TSQ), hudud shifoxonalari.

2. Ixtisoslashgan dispanserlar — kardiologiya, onkologiya, teri-tanosil, endokrinologiya, narkologiya, psixonevrologiya va boshqalar.

3. Viloyat va respublika miqyosidagi kasalxonalar, ixtisoslashgan markazlar, tibbiyot va ilmiy-tekshirish institut-larining shifoxonalari.

Ogʻir surunkali kasalliklar (sil, yurak-tomir kasalliklari, meʼda va oʻn ikki barmoq ichak yarasi kasalligi va boshqalar), shuningdek, koʻpchilik sogʻlom kishilar, chaqaloqlar, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, 14—18 yoshdagi oʻsmirlar, kasb-hunar kollejlari oʻquvchilari, homilador ayollar, sportchilar, shaxtyorlar va zararli ishlarda ishlovchilar, harbiy xizmatchilar, mexanizatorlar, sut sogʻuvchilar va boshqa kasbdagi kishilar muntazam dispanser kuzatuvda boʻlishadi (25,26,27).

### ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.

2. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences*

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

4.TMA Conference (2023): 894-900.

3. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

4. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

5. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

6. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)

7. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

8. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference "innovative trends in science, practice and education* 2(9), 41-47

9. Талипджанов, Алиджан Акромович, and Бурханиддин Дониярджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

10. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

11. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

12. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.