

## JISMONIY FAOLLIK - SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY OMILIDIR.

*G'ofurov Abdushokir Maxmudovich.*

*Qo'qon davlat pedagogika institute katta o'qituvchisi, O'zbekiston.*

**Anotatsiya** Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining rasmiy hujjatlarida odam sog'lig'i 100 foiz deb qabul qilinadigan bo'lsa, uning 20 foizi naslga, 20 foizi tashqi muhit sharoitiga, 10 foizi tibbiyotga va nihoyat 50 foizi turmush tarziga bog'liqligi haqida ma'lumot berilgan. Demak, sog'liqning asosiy qismi har bir odamning turmush tarziga bog'liq. Sog'lom turmush tarzining asosiy qismini esa harakatlanish faolligi tashkil etadi.

**Kalit so'zlar:** Harakat, yurish, yugurish, yurish va yugurish vaqtlari, masofasi, nafas olib chiqarish tartibi, kapillyarlar.

**Аннотация** Согласно официальным документам Всемирной организации здравоохранения, если здоровье человека считать 100%, то 20% оно зависит от наследственности, 20% от условий окружающей среды, 10% от медицины и, наконец, 50% от данного образа жизни. Поэтому основная часть здоровья зависит от образа жизни каждого человека. Двигательная активность – основная часть здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** Движение, ходьба, бег, время ходьбы и бега, дистанция, характер дыхания, капилляры.

Harakatlanish faolligi sog'lom turmush tarzining eng muhim qismi hisoblanadi.

Odam tanasidagi 600 ta muskullarning har biri yurakning o'ziga xos ko'makchisi hisoblanadi: Muskullar qisqarganida ulardagi mayda qon tomir (kapillyar)lardagi qon yirik vena qon tomirlariga o'tadi va yurakka quyiladi. Demak, harakatlanish birinchidan yurak va tomirlarda qonning harakatlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi; ikkinchidan tana muskullari va yurak muskulining muntazam harakatlanishi (qisqarib-bo'shashib turishi) natijasida ularning tolalari yo'g'onlashib, qisqarish kuchi oshadi.

Shu bois, Fransiyaning taniqli olimi Romark «Harakatlanish odam tanasini quradi», degan fikrni bildirgan.

Piyoda yurish harakatlanish faolligining eng oddiy va hamma uchun qulay vositasidir. Dastlabki paytda bir kundagi masofa 1,5-2 km, bir oydan keyin 2,5-4 km, asta-sekin 10-12 km ga yetkazish mumkin. Yurish tezligi avvaliga bir minutda 70-80 qadam, asta-sekin 100-110 qadamga yetkaziladi. Bu soatiga 5-6 km tezlikka to'g'ri keladi.

Yurish mashqida o'z-o'zini nazorat qilib turish zarur. Buning uchun yurishni to'xtatish bilanoq tomir tezligi aniqlanadi. Buning uchun tomir urishini 15 sekund sanab 4 ga ko'paytiriladi. Bir minutda 120 tadan ko'p bo'lsa va 10 minut dam olgandan keyin 70-80 martagacha sekinlashmasa, masofa va yurish tezligi yurakka og'irlik qilgani ma'lum bo'ladi. Demak, ertasi kun masofa qisqartirilishi va yurish tezligi sekinlashtirilishi kerak.

Yurish mashqida poyabzal poshnasi 3 sm dan baland bo'lmasin. Poyabzal ichiga qalin patak qo'yilishi kerak.

Yugurish mashqi bilan shug'ullanish shifokor maslahati bilan sog'lom odamgagina tavsiya etiladi. Dastlabki kunlar 50-100 metr masofani yurib o'tgach, 20-30-50 metrga yugurish, so'ngra yana 20-30-50 metr masofani yurib o'tgach, yana shu masofaga yugurish. Ikki hafta davomida asta-sekin yurish masofasi qisqartirilib, yugurish masofasi uzaytirilib boriladi. Ikki-uch haftadan keyin, odam o'zini yaxshi his etsa, yugurish mashqi bilan uzluksiz shug'ullanish mumkin.

Mashq boshida yugurish vaqti 10, 15, 20 minut, yugurish tezligi bir minutda 120 qadam, keyingi kunlarda 160-180 qadamga yetkaziladi.

**Yugurish texnikasi.** Yugurganda gavdani tik tutib, boshni tik tutib, 10-15 metr oldinga qarash, gavda tik tutilishi, qo'llar tirsak bo'g'imida 90° burchak hosil qilib bukilishi, panjalar erkin, yozilgan bo'lishi kerak.

Yugurish paytida qadam tashlashda avval oyoq kaftining oldingi qismi, keyin tovon qismi yerga qo'yiladi.

**Yugurish vaqti.** Ertalab yugurganda uyqudan keyin odam tetiklashadi va bugungi ish maromiga moslashadi. Ertalabki badantarbiya mashqini me'yorida bajargan odam yugurish mashqini kechki ovqat oldidan yoki ovqatdan 1-2 soat o'tgach bajarsa yaxshi bo'ladi.

Eslatish lozimki, yugurishdan keyin tomir urishi soni bir minutda 140 martadan oshmasligi kerak. Shuningdek, yugurish to'xtatilib, 10 minut dam olgandan keyin, tomir urishi bir minutda 90 martagacha sekinlashishi kerak. Agar yugurish to'xtaganda tomir urishi 140 martadan tez bo'lsa, u 10 minut dam olgandan keyin 90 gacha sekinlashmasa, ertagi kun, yugurish masofasi va tezligini biroz kamaytirishga to'g'ri keladi.

Yugurish paytida faqat burun orqali nafas olish lozim. Nafas chiqarish esa burun va og'iz orqali bo'lishi kerak. Yugurish paytida nafas olishning tezlashuvi, nafas qisishi, oyoq muskullarining kuchsizlanishi, qadamning tobora qisqarishi, ter bosishi kabi belgilar charchaganlikni ko'rsatadi va yugurish to'xtatilishini taqoza qiladi.

Harakatlanishni faollashtirishga axd qilgan odam mashqlarning o'ziga qulay bo'lganlari bilan shug'ullanishi mumkin. Masalan, piyoda yurish, yugurish,



velosipedda yurish, shuningdek, mutaxassislarning maslahati bilan “Sog’liq guruhlari”da shug’ullanishi mumkin. Sog’liq - har bir odam, jamiyat, mamlakatning bebaho boyligi.

Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining rasmiy hujjatlarida odam sog’lig’i 100 foiz deb qabul qilinadigan bo’lsa, uning 20 foizi naslga, 20 foizi tashqi muhit sharoitiga, 10 foizi tibbiyotga va nihoyat 50 foizi turmush tarziga bog’liqligi haqida ma’lumot berilgan. Demak, sog’liqning asosiy qismi har bir odamning turmush tarziga bog’liq. Sog’lom turmush tarzining asosiy qismini esa harakatlanish faolligi tashkil etadi.

Fan va texnikaning rivojlanishi, ijtimoiy turmush sharoitining yaxshilanishi tufayli hozirgi davr odamlari faoliyatida, turmush jarayonida jismoniy mehnat hajmi keskin kamaydi. Sir emas, hozirgi kunda aksariyat erkaklar daraxt kesib o’tin yormaydi, yantoq chopmaydi, har kuzda uy tomini shuvamaydi, qishda tomdagi qorni kuramaydi. Shaharlik ayollarimiz suv tashib, qo’llarida kir yuvmaydilar, yantoq yoki g’o’zapoya yoqib non yopmaydilar. Piyoda yurish ham keskin kamaygan.

Jismoniy mehnat hajmining kamaygan o’rni harakatlanish faolligining ortishi bilan, ya’ni jismoniy madaniyat va sport mashg’ulotlari bilan to’ldirilishi lozimligi olimlar tomonidan allaqachonlar isbotlangan. Bu haqda ko’plab tavsiyanomalar yaratilganligiga qaramay, afsuski, aksariyat odamlar kam harakatlanishni afzal ko’rib, o’z sog’liqlariga ziyon yetkazmoqdalar.

Ta’kidlash lozimki, sportchi, hatto Olimpiya chempioni ham, umumiy jismoniy mashg’ulotlar bilan muntazam shug’ullanishi kerak. Chunki, sportning har bir turida o’ziga xos standart mashg’ulotlarni bajarishga ko’proq e’tibor beriladi. Organizm me’yorida rivojlanish va mutloq sog’lom bo’lishi uchun esa, har tomonlama jismoniy chiniqish talab etiladi.

Sog’lom turmush tarzi qoidalarining buzilishini kattalarning kam harakatlanishidan tashqari, yana bir ko’rinishi shundan iboratki, chaqaloq tug’ruqxonadan uyga kelishi bilanoq, u bir necha qavat matolar bilan qimirlay olmaydigan darajada yo’rgaklanadi, beshikka yotqizib bir necha soatlab bog’lab qo’yiladi.

Vaholanki, chaqaloq tug’ma harakatlanish reflekslari bilan yorug’ dunyoga keladi. Shuning uchun ham u tug’ilgani zahoti qichqirib ovoz chiqaradi, qo’l-oyoqchalarini qimirlatib, harakat qiladi. Afsuski, uning ana shu tug’ma harakatlanish qobiliyatini saqlash va rivojlantirish zarurligiga buvilar va onalar e’tibor bermaydilar yoki bu haqda bilmaydilar.

Ma’lumki, homiladorlik ayol organizmi uchun biologik jihatdan ham, jismoniy jihatdan ham katta yuk hisoblanadi. Tug’ish jarayonida ayol hayoti xavf-xatarda bo’ladi. Ayniqsa, homila bachadonda tug’ish yo’liga nisbatan normal, ya’ni boshi bilan

yotishi o'rniga chanog'i, oyoqlari bilan, yoki ko'ndalang va qiyshiq vaziyatlarda yotganda tug'ish jarayoni yanada qiyinlashib, ayol va homila hayotiga bo'lgan xavf-xatar yanada ortadi. Bunday hollarda ona va bola hayotini saqlab qolish uchun "Kesarcha kesish" ("Kesarevo sechenie") deb nomlangan operatsiya qilishga zaruriyat tug'iladi, ya'ni ayol qornini kesib, homila bachadondan olinadi.

Keyingi yillarda homiladorlikning bunday g'ayri tabiiy kechishi tug'ish muddatidan bir-ikki oy avvalroq aniqlanganda, maxsus jismoniy mashg'ulotlar yordamida homilaning bachadonda tug'ish yo'liga nisbatan g'ayri tabiiy (nonormal) yotishini normal vaziyatga, ya'ni bosh tomoni bilan yotish vaziyatiga aylantirish imkoni tug'iladi.

Ayollarni ana shunday og'ir holatdan qutqazishda ham jismoniy mashg'ulotlar va harakatlanish faolligining foydali ta'siri ilmiy tadqiqotlarda va amalda isbotlangan. Shunday qilib, yuqorida bayon etilgan jahon olimlarining ilmiy tadqiqotlari natijasidan ko'rinib turibdiki, harakatlanish faolligi va jismoniy mashg'ulotlarning inson sog'lig'ini mustahkamlashdagi, hatto hayotini saqlab qolishdagi o'rni va roli nafaqat bolalar va o'smirlar, yigitlar va qizlar, o'rta va keksa yoshdagilar, balki ona qornidagi homila, endigina tug'ilgan chaqaloq, ko'krak yoshdagi bola uchun ham, umuman barkamol avlodni shakllantirish uchun beqiyosdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi O'zMU bosmaxonasi. T.2004
2. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
6. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG



SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

7.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

8. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

9. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

10.Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

11.Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

12.Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

13.Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205

14.Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.

15.Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

16. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

17. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

18. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

19. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE " INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

20. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

21. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

22. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

23. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

24. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

25. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.