

SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARI JISMONIY BARKAMOLLIKNING ASOSI

Avazov Shukirillo Ibatovich

Qarshi iqtisodiyot - muhandislik instituti katta o'qituvchisi

shukrullo6402@mail.ru

ANNOTATSIYA

Maqolada sog'lomlashtirish mashg'ulotlari orqali jismoniy barkamollik darajasiga ko'tarilishini ijobiy ta'siri masalalari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy barkamollikka erishishda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining vositalari haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy barkamollik, sog'lom turmush tarzi, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Авазов Шукирилло Ибатович

Старший преподаватель Каршинского инженерно-экономического института.

АННОТАЦИЯ

В статье освещены вопросы положительного эффекта повышения уровня физической подготовленности посредством оздоровительных тренировок. Также указаны средства оздоровительной тренировки, помогающие достичь физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, здоровый образ жизни, оздоровительная тренировка.

Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo'lga qo'yiladi. Unga asosiy mezoni bo'lib individning sog'lomligi, salomatligi darajasi olinadi. Sog'lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo'yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshiriladi.

Sog'lom turmush, faol optimal harakat aktivligi o'zining nazariy asoslariga ega, lekin bu muammo hozirgi kungacha to'liq o'rganilmagan. Umumiy va maxsus adabiyotlarning tahlili va mustaqilligimizdan keyingi davrda o'tkazilgan ilmiy

tadqiqotlarning taxlilij natijalari mavzu bo'yicha fundamental tadqiqotlar o'tkazish lozimligini qo'rsatmoqda. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati tarkibidagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining nazariy va amaliy asoslariga oid bilimlar, amaliy malakalar jamiyat a'zosini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga egaligidan dalolat berishi jismoniy madaniyatga egalilikning belgisi ekanligi isbotlangan.

Mamlakatimizda iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy va ma'naviy jihatdan asoslangan o'ziga xos, mos turmush tarzi madaniyati tarkib topmoqda. Bu madaniyatning tarkibiy qismi turli xildagi mashg'ulotlar bilan bog'liq. Bunday taraqqiyotni belgilovchi muhim omil sog'lom madaniy hayot, uning tarkibidagi millat salomatligidir. Boylik sanalgan salomatlikni saqlashda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini ahamiyati beqiyos.

Qator ilmiy tadqiqotlar va biz o'tkazgan sosiologik tadqiqotlar orqali 200 dan ortiq Qarshi iqtisodiyot-muhandislik institutining I - II kurs talabalari sog'lomlashtirish trenirovkalari natijalari orqali yuzaga keladigan "mushaklardagi xushhollik" (40%), ko'tarinkilik kafiyat (33,1%), yanani takroriy shug'ullanish uchun xohishni kuchayishi (12%), qaddi-qomatda yuzaga keladigan o'zgarishlar (7%), harakatlari kooridansiyasini yaxshilanganligini sezmaganligini (8%) e'tirof etdilar.

Demak, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari orqali jismoniy barkamollik darajasiga ko'tarilishini ijobiy ta'siri haqidagi tasavvurlari kuchli emas. Mashqlanish beradigan "mushaklar va ko'ngil xushholliqi" haqidagi tushunchalar, xissiyot, ruhiy qoniqishni xis qolmasliklari bunday mashg'ulotlarini mazmuni, jismoniy yuklamasini xajmi va intensivligi masalalari bilan bog'liqligi muammolari yechimini topshilari zarur.

Sust ishlagan kishi kam charchaydi, uning tanasida jushqin harakat jarayoni kechmaydi. Ham aqliy, ham jismoniy sustkashlik inson tanasi imkoniyatlarini chala rivojlantiradi. Ayrimlar uchun dam olish va hordiq chiqarish tushunchasi xech bir ma'no kasb etmaydi. Faol ish natijasida tana va miyada kishiga orom beradigan yoqimli charchashni sezish har bir individning ijodkorlik va qidiruvchanligini kundankunga chuqurlashtirilishi amaliyotda isbotlangan.

Uzoq o'tmishimizdan ma'lumki bilimdon odamlarni, yigit va qizlarni yaxshi shakllangan gavdasini, ko'rganda havas uyg'otadigan inson vujudini tarbiyalab ularni har tomonlama go'zal, qadi-qomatga ega qilganlar. Bu holat odamlarning salomatligi, kuch, aqliy va ma'naviy kamolotining timsoli sifatida qaralib ular musavvirlar va xaykaltaroshlar ijodi bilan san'at mahsuliga aylangan va inson jismini barkamolligining darajasi sifatida namoyish qilinadi hamda dunyoning ko'p mamlakatlaridagi san'at muzeylarida beqiyos did bilan yaratilgan haykallar va mo'yqalam mahsuli tomoshabinni maxliyo qilishda davom etmoqda. Hozirgi kunda O'zbekiston mafkurasining asosiy yo'nalishi bo'lib yuzi, gavdasi, hatti-harakatlari va muomalasi hamda qiladigan ishi uning komilligiga, inson nomiga monand bo'lishi

kerak. Dunyoga juda ko'p ulug' zotlarni yetishtirib bergan mamlakatimiz kelajakda yanada ko'proq ulug'lik bosqichiga ko'tariladigan farzandlarini tarbiyalash, fukarolarining barchasini chinakam barkamollik darajasiga ko'tara oladigan tarbiyani joriy qilishga bel bog'lagan.

Organizmni o'sish davrida kuch-quvvatni oshib borishi, tananing rivoji (aqliy va ruhiy rivojlanishi), jismoniy barkamollikning zaminini tashkil qiladi. Sog'lom rivojlangan tanagina kundan-kun oshib borayotgan yangi ham aqliy ham jismoniy ilmlarni singdirish imkoniyatini yaratadi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari natijasida tanada faqat kuch ko'payibgina qolmay, uning fikrlash imkoniyatlari ham kengayadi. Jismoniy va aqliy kamolot nihoyasiz, chegarasiz bo'lib unga sekin yoki tez sur'at bag'ishlash har kishining intilishiga, mehnatsevarligiga, sabru-toqatiga, irodasiga bog'liq.

Biz tadqiqotlarimiz va umumiy hamda maxsus adabiyotlarning tahliliga asoslanib sog'lomlashtirish trenirovkalari orqali jismoniy barkamollik darajasiga ko'tarilishining eng sodda vositalari, usullari va undagi jismoniy yuklamalar me'yoriga oid quyidagi nazariy bilimlarga ega bo'lishlikning ijobiy tomonlariga to'xtaldik.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining jismoniy barkamollikka erishish uchun eng sodda vositalaridan biri – hayoti-zaruriy harakat piyoda yurish vositasidan foydalanishda e'tibor berilishi lozim bo'lgan sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotiga tavsif berdik: oddiygina yurish, inson tanasidagi ko'pchilik muskullarni harakati bilan amalga oshiriladi va u barcha ichki organlarning faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi XV asr burun isbotlangan; yurish yoki boshqa maqsadli harakatlar natijasida tanamizdagi to'qimalar, vujudimiz a'zolari orasidagi bog'lanish faollashadi, son-sanoqsiz katta va kichik naychalarda suyuqliklar va ular bilan birga moddalarning to'qimalararo almashuvi tez amalga oshadi; xujayralar oziq-ovqat moddalari va yangi to'qimalar yaratish uchun lozim bo'lgan qurilish materiallari bilan ta'minlashi ravonlashadi; qandaydir sabablar bilan yopilib qolgan to'qimalarning klapanlari, turg'unlikka uchragan a'zolar harakatga keladi.

Yurish shug'ullanuvchi organizmiga salomatlik bag'ishlovchi eng oddiy va foydali vositadir. Mumkin kadar ko'p yurish hamma yoshda ham foydali, ammo ko'p yurishga o'zini yoshlikdan odatlantirish ma'qulroq. Ko'p yurishga yoshlikdan odatlanganlar loqaydlik deb ataladigan inson ruhi va jismiga o'ta zararli bo'lgan odatdan qutilishi ilmiy nazariy isbotlangan. Ajdodlarimiz ot-ulov topilmaganda uzoq, masofalarga piyoda yo'lga chiqqanlar. Ularni ko'p yurganlaridan tanlari sog', qiyinchiliklarga bardoshli, tashqi muhitning zararli oqibatlariga organizmlarini qarshi tura olishi yuqori bo'lgan.

Yurish harakati inson tanasini ko'pchilik mushaklariga yuk beradi. Chunki bir oyoqni ko'tarib tananing og'irlik markazini o'rnini almashtirishda butun badan silkinadi. Uzoq davom etgan bunday silkinishlar qancha ko'p bo'lsa, tananing harakatga bo'lgan chidamini oshiradi. To'qimalarimizning ko'pchiligini oshirilgan aqliy-jismoniy mehnatning oshirilgan me'yoriy hajmi orqali uzoq umr ko'rishga zamin yaratiladi. Uzoq umr ko'rgan kishilarning umr-boqiyliklarining sirini o'rganish orqali ularning boshqalarga nisbatan ochiq havoda ko'p yurganliklari, doimiy harakatda bo'lganliklari isbotlangan. Ishga, o'qishga piyoda yurish har kimning o'z salomatligiga hamda jismining kamolotiga qo'yilgan tamal toshidir.

Shoshmay, asta-sekinlik bilan yugurishning hamma uchun ma'qul va maqbul sog'lomlashtirish trenirovkasi vositasi ekanligi hozirgi kunda barchaga ma'lum. Bunday yugurish insonga juda ko'p foyda keltiradi, shuning uchun ham unga salomatlik bag'ishlovchi kilometrlar deb nom qo'yilgan. Shoshmay, asta-sekinlik bilan yugurish uzoq masofaga ham qisqa masofaga mo'ljallangani befoyda o'tmaydi. Bunday yugurishda ortiqcha yog'lar yonib hazm bo'ladi, tungi uyqu osoyishta kechadi, harsillash va nafas siqishi yo'qqa chiqadi. Bunday yugurish uslubi qiziqarli emas. Havo bo'zilib, yog'ingarchiliklar boshlanganda salomatlik trenirovkalarida o'zilish ro'y berishiga yo'l qo'yilmasligi maqsadga muvofiq. Yugurishning bu uslubida 15-20 daqiqada 1,5-2 km masofa bosilishini amalda kuzatdik, lekin bu xil yugurishni boshqa sog'lomlashtirish trenirovkalarining vositalari bilan almashtirmaslik oqibatida, shug'ullanuvchilar organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni ro'y berishini sekinlashganligini guvohi bo'ldik. Ilmiy tadqiqotlar va qator soha mutaxassislarining o'tkazgan kuzatuvlari natijasida - ikki oy davomida bajarilgan shoshmay, asta-sekinlik bilan yugurish, boshqa mashqlar bilan to'ldirib bajarilganda lipid (yog'lardan tashkil toptan modda)lar almashinuvi ijobiy tomonga qarab anchagina o'zgarganligi, organizmni ateroskleroz kasalligidan himoyalani yaxshilangani kuzatilgan.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining jismoniy yuklamasi me'yorinin tanlash va unga amal qilish muhim ahamiyatga ega. Mashqlanish davomida shoshilish, qisqa vaqt ichida katta natijaga erishish uchun urinish, kutilmaganda katta natija ko'rsatish orqali o'z imkoniyatini yuqori baholash ayrim holatlarda o'zining salbiy tomonlariga ega bo'ladi. Har bir kishining o'ziga munosib mashqlarni tanlab me'yorida bajarishi salomatlikka yetaklasa, me'yoridan ortiqchasi kasallikka yo'l ochadi. Shuning uchun imkoniyatdan oshib ketadigan mashqlarni infarktga eltuvchi yugurish deb atash hozirga kunda moddaga aylangan. Harakat tayyorgarligi darajasi yetarli bo'lmagan o'rta yoshli kishilar, hatto endigina balog'atga yetganlar orasida ham imkoniyati me'yoridan oshirib yuborilgan mashqlanishning halokatli oqibatlari kuzatilgan.

Demak, har kim o'z imkoniyatlari me'yorida, tanasi bajarishga ko'nikkan miqdordagi jismoniy yuklama bilan mashqlanishi, shug'ullanishi jismoniy kamolotga erishishning tagzaminidir. Me'yorda bajarilayotgan mashqlar va ularni shug'ullanuvchi tomonidan to'la o'zlashtirilgach, mashqlanish boshlagan davrdagiga nisbatan bajarishda yengil xis qilingandan so'ng yuklama me'yorini bir oz ko'paytirilishini tavsiya qilinishi sog'lomlashtirish trenirovkalari nazariyasining asosini tashkil etada.

Organizmni unga qo'yilgan talablarni lozim darajada ekanligi musobaqa jarayoni talablari orqali ham ko'zga tashlanishi kuzatiladi. Tanlangan yuklama me'yori talab qilinayotgan harakat sifatlaridan biri – kuch, chidamlilik va boshqalarga tayyor emasligi g'alabaga erishish istagi bilan yuzma-yuz keladi. Bunda g'alaba falokatga olib kelishi mumkin. Halqimizda «shoshgan o'rdak ham boshi ham dumi bilan sho'ng'iydi» degan maqoli bejiz aytilmagan.

Tadqiqotlarni ko'rsatishicha shoshmay, asta-sekinlik bilan yugurish sport turi bilan shug'ullanuvchilarning harakatchanlik sifatlarini rivojlantirishda xilma xil mashqlardan foydalanuvchilarga nisbatan orqada qolayotganligi X.Solijonovning kuzatuvlari orqali ikki oy davomida tizimli bajarilishi ijobiy natijalarga olib kelgan, qolaversa bunday trenirovkalar moddalarga almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatib ateroskleroz kasalligidan himoyalaniшни yaxshilagan. Bradikardiya – yurak qisqarish chastotasini kamayishi chidamlilikni rivojlantirish uchun o'tkazilgan mashg'ulotlarda 3-4 oydan so'ng kuzatilgan. A.Yu.Sinyakovning tadqiqotlariga ko'ra YUQCH ning tinch holatda 1 minut davomida 3-4 martaga kamaygani kuzatilgan.

Yuqoridagilarga asoslanib, quyidagicha xulosa chiqrish mumkin:

1) harakatni jadalligidan kelib chiqadigan oqibatlar haqida tushunchaga ega bo'lish, taqlid qilib “men ham kam emasman” yo'sinida kuchiga yarasha bo'lmagan harakatga zaruriy tayyorgarliksiz o'tmaslik;

2) bir xil ko'rinishdagi mashqlarni turli xildagi dastlabki holatlarda turib bajarishni odatga aylantirish, mushak tolasini cho'zilishi (izometrik), taranglashishi, statik qisqarish evaziga bajariladigan kuch sarflash harakatlarini farqlay olish;

3) jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligiga oid o'zgarishlarni nazoratini yo'lga qo'yish, ovqatlanishni rastional tarkibi va me'yoriga oid maxsus bilimlarga ega bo'lish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik. Toshkent – 2023. 310 bet.

2. 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.

3. 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.

4. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). The importance of functional training in the athlete training system. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 261–264.

5. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 7-12.

6. Хамрақулов, Тулқин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE 2.7 (2023): 255-261.

7. Toxirjonovich, Xamraqulov To'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.

8. Toxirjonovich, Xamroqulov To'lqin. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 106-108.

9. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

10. 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.

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

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

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

17. 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.

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

19. 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