

## JISMONIY MASHG'ULOTLARNING SOG'LOMLASHTIRUVCHI YO'NALISHI

**Sanayev Ikrom**

*Shahrisabz davlat pedagogika universituti o'qituvchisi:*

**Oralova Bibixol.**

Yoshlar salomatligi muammosi qator sabablarga ko'ra muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar xalq xo'jaligi ishchi resurslarining asosiy qismini tashkil etadi. Bu aholining salomatlik jihatdan zaif, chuqur o'ylangan profilaktika tizimiga muhtoj kontingentidir. Ayni paytda rivojlanib kelayotgan yosh organizm sog'lomlashtirish usullariga faol javob beradi va bu usullar samarasini yanada oshiradi.

Shunisi achinarliki, ko'pchilik talabalar asab-ruhiy kasalliklari bilan og'rikan. Kasalligi tufayli talabalikdan o'chirilgan yoshlarning 45% aynan ruhiy va psixologik kasalliklar bilan og'rikanligi ma'lum. Talabalarda turli kasalliklar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi susaygan paytda kuchayishi kuzatilgan. Oliy o'quv yurtini bitirayotgan talabalar salomatligi istalgan darajada emas.

Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshlik chog'larida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.


Talabalarning salomatligini kuzatish natijasida quyidagilar ma'lum bo'ldi. Talabalarning 25% ga yaqini yurak-qon va qorin kasalliklariga; 13%- qomat buzilishi va skolioz bilan, 10%- ko'z kasalliklari, 10% nafas olish organlari kasalliklari bilan og'rikan. Yurak-qon kasalliklari oldini olish birinchi darajali muammo hisoblanadi.

Oldingi yillarda talabalar o'rtasida jismoniy faollik darajasi o'rganilganligi shuni ko'rsatdiki, Moskvalik birinchi kurs talabalari o'rtasida jismoniy aktivlik yigitlar o'rtasida 41%, qizlar o'rtasida 64% ni, Xarkovda- 49 va 75%, Almatida 67 va 64%ni, Toshkentda 58 va 84% ni tashkil etdi. Ko'pchilik talabalarning ongida jismoniy tarbiya va sport kasalliklarining oldini oluvchi omil ekanligi shakllanmagan. Vaholanki, nafaqat respublikamizda, balki chet davlatlarda ham o'tkazilgan ko'p sonli tadqiqotlarda jismoniy mashg'ulotlarning inson organizmiga ijobiy ta'sir etishi va ular turli kasalliklar profilaktikasida effektiv vosita hisoblanishini isbotlangan.

Yoshlar salomatligi soxasidagi axvol taxlili shuni kursatadiki bu muammo hozirgi kunda keskin tus olgan. Jismoniy tarbiya didaktikasida tub o'zgarishlar amalga oshirmay turib ruhiy, ahloqiy va jismoniy sog'lomlashtirish masalalarini hal etish mumkin emas.

Salomatlik ahvoli inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etish muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuchi sifatini ham oshiradi. Sog'lom inson bir xil sharoitda salomatligi yomon insonga nisbatan og'irroq ishni





bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega. Shunday qilib, sog'lom inson-yuqori sifatli ishchi kuchidir. Ma'lumki, talabalarning kasalliklarga ko'p chalinishi sabablaridan biri- ularning kam harakatlilikidir.

Ratsional jismoniy yuklamalarning yo'qligi, birinchi navbatda, semirish, diabet, nevroz, qomatning buzilishi, yassitovonlik kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Yurak-qon va nafas olish tizimlarining funksional rezervlari kamayadi, turli infeksiyalar, shamollashlar, ruhiy stresslarga chidamliligi pasayadi. Shuning uchun harakat faolliligiga hozirgi paytda jismoniy ko'rinishning yaxshilanishida effektiv vosita sifatida qaraladi.

Shu vaqtga qadar yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda texnik usullarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish konsepsiyasi ilgari surilgan. Bunday metodologiya etarli sog'lomlashtiruvchi effektga ega emasligi amaliyotda sinaldi, shuning uchun uni boshqatdan ko'rib chiqilishi lozim.


So'nggi vaqtlarda insonning sog'lomlashishiga bo'lgan extiyojni qondiruvchi yo'nalishlar tobora keng tarqalmoqda. Bunday konsepsiya sog'lomlashtiruvchi sport klublari faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatdi.

Agar sport tibbiyoti o'z taraqqiyotining birinchi o'n yilliklarida tibbiy nazoratda o'z e'tiborini sportchilarning harakat organlarining shikastlanishiga qaratgan bo'lsa, hozirgi kunda yangi, valeologik yo'nalish paydo bo'lmoqda. Ushbu yo'nalish hayotda sodir bo'layotgan o'zgarishlarning natijasida qator kasalliklarning kelib chiqishi va o'sishi asosida tug'ilmoqda. Hozirgi kunda eng yomon kasalliklar sifatida yurak-qon kasalliklari, onkologik va oshqozon- ichak kasalliklari tilga olinmoqda. Yurak-qon kasalliklari asosida ateroskleroz va uning rivojlanishiga sabab bo'luvchi patologik holatlar yotadi. Bular- semizlik, qand kasalligi, arterial gipertoniya, harakatning cheklanganligi, ruhiy stresslar va ovqatlanishning buzilishi va boshqalar.

N.I.Arinchin usuli bo'yicha bizning tadqiqotchilarimiz tomonidan yuqori kurs talabalarida gipertoniya kasalligining tomir-patogenetik shakliga o'tib ketishi xavfi aniqlangan.

Rossiya va chet el mutaxassislarining o'tkazgan tadqiqotlari natijasiga ko'ra aerobik mashqlar arterial bosimning pasayishiga yordam berar ekan. Bu esa yurak-qon tizimi ishining normallashtiruviga va ortiqcha vaznning kamayishiga olib keladi. Masalan, muntazam kaloriyali ovqatlanish sharoitida 20 daqiqa tez yurish, 15 daqiqa velosiped haydash va 10 daqiqa yugurishni o'z ichiga olgan jismoniy yuklama har yili 5 kg vazndan qat'iy xalos bo'lish imkonini beradi.





Xulosa qilib aytganda, sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

