

JISMONIY MASHQLARNING ORGANIZMGA FOYDALARI.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

MAMATKULOV SOBIRJON MUSAYEVICH

Annotatsiya : Ushbu maqolada inson organizmi rivojlanishida jismoniy mashqlarning ahamiyati va samarali vositalardan unumli foydalanish to'g'risida so'z yuritiladi. Muskullarning rivojlanishi va jismoniy mashqlarning inson organizmiga Ibn Sinoning jismoniy tarbiyaga ta'riflari yoritib berilgan.

Аннотация: В данной статье говорится о значении физических упражнений в развитии организма человека и эффективном использовании эффективных средств. Определения физического воспитания Ибн Сины объясняют развитие мышц человеческого организма и физические упражнения.

Abstract: This article discusses the importance of physical exercise in the development of the human body and the effective use of effective means. The development of muscles and the effects of physical exercise on the human body are explained in Ibn Sina's definitions of physical education.

Jismoniy tarbiya deganda eng avvalo inson tanasining anatomik tuzilishi, a'zolarining shakllanishi, rivojlanishi va harakat faoliyatlarni (fiziologik) bajarish darajalari tushuniladi. Ularni tabiiy harakat malakalar va maxsus mashqlar bilan tarbiyalash, saqlash va o'stirish jismoniy tarbiyani anglatadi. Jismoniy tarbiya vositasi tarkibida umumrivojlantiruvchi mashqlar, turli xil o'yinlar, sport turlari, sayohatlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi ta'sir kuchlari (suv, havo, quyosh) hamda gigienik omillar mavjuddir. Jismoniy ta'lim deganda esa mazkur vositalarni tanlash, maqsad yo'lida qo'llash yo'llari, yaxshi samaralivosita xisblanadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanib, salomatlikni yaxshilash va jismoniy barkamollikka erishishda qo'llaniladigan usullarni jismoniy tarbiya va sport shu bilan birga jismoniy mashqlar orqali amalga oshirish mumkun. Demak, jismoniy tarbiya,

jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik va undagi vositalar, yo'l-yo'riqlar o'zaro mujassamlashib, bir butun tushuncha-jismoniy rivojlanishga olib keladi. Jismoniy rivojlanish eng avvalo ona qornidayoq shakllanadi so'ngra tug'ilgandan keyin jismoniy barkamollikka erish uchun jismoniy mashqlar vosita sifatida qo'llaniladi. Yangi tug'ilgan chaqaloqning muskullari juda zaif bo'ladi. Yosh orta borgan sari muskullar tobora kuchliroq bo'lib boradi. Bolada muvofiqlashgan harakatlar vujudga kela boshlaydi. Muskullarni mashq qildirishning ahamiyati juda katta. Jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanuvchi kishi mohir va chaqqon bo'lib, tana muskullari rivojlanadi, harakatlari tobora aniqlashib boradi. Jismoniy mashq qilgan kishilarda jismoniy rivojlanish sifatlari tashqi ko'rinishdayoq bilinib turadi baquvvat, chidamli va ishchan bo'ladilar.

Jismoniy faoliyat va salomatlikning bog'liqligi Jismoniy faoliyat – bu mushaklarning harakatiga asoslangan va energiya sarfini oshiradigan har qanday faoliyatdir. Jismoniy faoliyatning quyidagi foydalari mavjud :

1. **Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash:** Muntazam mashqlar qon aylanishni yaxshilaydi va yurak salomatligini mustahkamlaydi.
2. **Metabolizmni faollashtirish:** Faol jismoniy harakatlar orqali metabolizm jarayoni tezlashadi va ortiqcha vazn kamayadi.

3 . Immunitetni kuchaytirish: Faoliyatning muntazamligi immunitet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy yondashuvlar.

Katta yoshli aholida jismoniy faoliyatni oshirish uchun zamonaviy yondashuvlar quyidagicha tashkil etilishi mumkin:

1. Individual dasturlarni ishlab chiqish: Har bir kishining yoshiga, sog'lig'iga va jismoniy holatiga mos dasturlarni tuzish kerak.
2. Texnologik yechimlardan foydalanish: Mobil ilovalar va fitness qurilmalari orqali mashqlarni kuzatish va motivatsiya darajasini oshirish.
3. Faoliyatni ijtimoiylashtirish: Guruh mashg'ulotlari va jamoaviy sport tadbirlari orqali motivatsiyani oshirish.

4. Ta'lim dasturlarini ishlab chiqish: Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzining ahamiyatini tushuntiruvchi seminar va treninglar tashkil etish.

5. Ekologik omillarni hisobga olish: Ochiq havoda mashg'ulotlarni targ'ib qilish orqali tabiat bilan yaqinlikni oshirish.

Amaliy tavsiyalar

- Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob mashqlar bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

- Jismoniy faollikni kun tartibiga kiritish uchun yengil harakatlar (masalan, piyoda yurish, zinadan chiqish) qo'shilishi kerak.

- Uy sharoitida yoki yaqin joylardagi sport markazlarida mashq qilish imkoniyatlari yaratilishi kerak.

- Ish joylarida qisqa tanaffuslarda jismoniy mashqlarni o'tkazish uchun sharoit yaratish zarur.

Jismoniy mashqlar sog'ligimiz va farovonligimiz garovidir. Go'zal, sog'lom hamda porlab turuvchi teriga erishishda jismoniy mashqlarning o'rni juda kattadir. Yurak qon-tomir sistemasi faoliyatining yaxshilanishi organizmdagi boshqa funksional sistemalar faoliyatini ham yaxshilaydi, organizmdagi moddalar almashinuvi jarayonini faollashtiradi va bu insonning sog'lom tashqi ko'rinishini ta'minlaydi. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, yurak qon-tomir tizimini jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanib chiniqtirish asta sekinlik bilan olib borilishi kerak. Hamda, siz har qanday surunkali dermatologik kasalliklardan aziyat cheksangiz, jismoniy mashqlarni ehtiyotlik bilan bajaring, ammo terining muammolari sizning faol turmush tarzishingizga to'sqinlik qilmasligi darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.Normurodov. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2011 y
2. Hasanov B.X. Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik. – Toshkent: Fan, 2021.
3. Nurov E.Y. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Samarqand: Zarafshon, 2019.