

BEMORLAR UCHUN FOYDALI JISMONIY MASHQLAR

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

MAMATKULOV SOBIRJON MUSAYEVICH

Annatatsiya: Aksariyat odamlar mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlarning bir turiga e'tibor berishadi va ular etarli darajada harakat qilishadi deb o'ylashadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mashqlarning to'rtta turini olish juda muhim: chidamlilik, kuch, muvozanat va moslashuvchanlik. Ularning har biri har xil afzalliklarga ega. Bitta tur bilan shug'ullanish boshqasini qilish qobiliyatingizni yaxshilashi mumkin va xilma-xillik zerikish va shikastlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Yoshingizdan qat'i nazar, fitnes darajangiz va ehtiyojlaringizga mos keladigan mashg'ulotlarni topishingiz mumkin.

Abstract: Most people focus on one type of exercise or workout and think they're doing enough. Research has shown that it's important to get four types of exercise: endurance, strength, balance, and flexibility. Each has different benefits. Doing one type can improve your ability to do another, and variety helps reduce the risk of boredom and injury. No matter your age, you can find a workout that suits your fitness level and needs.

Резюме: Большинство людей сосредотачиваются на одном типе упражнений или деятельности и думают, что делают достаточно. Исследования показали, что важно выполнять четыре типа упражнений: выносливость, сила, баланс и гибкость. Каждый из них имеет разные преимущества. Практика одного типа может улучшить ваши способности выполнять другой, а разнообразие может помочь уменьшить скуку и риск травм. Независимо от вашего возраста,

вы можете найти занятия, соответствующие вашему уровню физической подготовки и потребностям.

Ko'pincha aerobik deb ataladigan chidamlilik mashqlari nafas olish va yurak urish tezligini oshiradi. Ushbu mashg'ulotlar sizni sog'lom saqlashga, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga va har kuni bajarishingiz kerak bo'lgan vazifalarni bajarishga yordam beradi. Chidamlilik mashqlari yurak, o'pka va qon aylanish tizimining sog'lig'ini yaxshilaydi. Ular, shuningdek, diabet, yo'g'on ichak va ko'krak saratoni, yurak kasalliklari va boshqalar kabi kekxa odamlarda uchraydigan ko'plab kasalliklarni kechiktirishi yoki oldini olishi mumkin. Chidamlilikni rivojlantiruvchi jismoniy faoliyatga quyidagilar kiradi:

- Tez yurish yoki yugurish
- Hovlida ishlash (o'roq, tırmık)
- Raqx
- Suzish
- Velosiped haydash
- Zinadan yoki tepalikka ko'tarilish
- Tennis yoki basketbol o'ynash

Istirohat bog'iga sayohat paytida nevaralaringizni kuzatib borish, oilaviy to'yda sevimli qo'shiqlaringizga raqsga tushish va hovlini yirtib tashlash va barglarni yig'ishtirishga yordam berish uchun chidamliligingizni yoki "qolgan kuchingizni" oshiring. Haftada kamida 150 daqiqa mashq qiling, bu sizni nafas olishni qiyinlashtiradi. Ushbu maqsadga erishish uchun kun davomida faol bo'lishga harakat qiling va uzoq vaqt o'tirishdan saqlaning.

Sizning mushak kuchingiz katta farq qilishi mumkin. Kuchli mushaklar mustaqil bo'lishga yordam beradi va stuldan turish, zinadan ko'tarilish va oziq-ovqat olib yurish kabi kundalik ishlarni osonlashtiradi. Mushaklaringizni kuchli ushlab turish muvozanatni saqlashga yordam beradi va yiqilish va yiqilish bilan bog'liq

jarohatlarning oldini oladi. Oyog'ingiz va son mushaklaringiz kuchli bo'lsa, yiqilish ehtimoli kamroq. Ba'zi odamlar mushaklar kuchini oshirish uchun og'irlikdan foydalanishni "kuch mashqlari" yoki "qarshilik mashqlari" deb atashadi.

Jismoniy mashqlar va jismoniy faollikning ruhiy salomatlik foydalari infografikasi. Veb-sahifani ochish uchun bosib

Ushbu infografikani o'qing va baham ko'ring va jismoniy mashqlar va jismoniy faoliyatning kundalik foydalari haqida xabar tarqatishga yordam bering.

Ba'zi odamlar kuchlarini yaxshilash uchun og'irliklardan foydalanishni afzal ko'rishadi. Agar shunday qilsangiz, dastlab engil vaznlardan foydalaning, keyin asta-sekin qo'shing. Boshqa odamlar qarshilik bantlari, turli kuchlarga ega bo'lgan cho'ziluvchan elastik bantlardan foydalanadilar. Agar siz yangi boshlovchi bo'lsangiz, bandasiz mashq qilishga harakat qiling yoki qulay bo'lguningizcha engil banddan foydalaning. 10 dan 15 gacha takrorlashdan iborat ikkita to'plamni osongina bajarishingiz mumkin bo'lganda, guruh qo'shing yoki kuchliroq bandga (yoki undan ko'p vaznga) o'ting. Haftada kamida 2 kun barcha asosiy mushak guruhlarining uchun kuch mashqlarini bajarishga harakat qiling, lekin bir xil mushak guruhini ketma-ket 2 kun mashq qilmang.

O'rtacha aerobik mashqlar tez yurish, velosipedda yurish, suzish va maysazorni kesish kabi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Kuchli aerobik mashqlar yugurish, suzish, og'ir hovlida ishlash va aerobik raqs kabi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Siz og'irlik mashinalari yoki erkin og'irliklar, o'zingizning tana vazningiz, og'ir sumkalar yoki qarshilik bantlari yordamida kuch mashqlarini bajarishingiz mumkin. Shuningdek, siz suvda qarshilik ko'rsatadigan eshkaklardan foydalanishingiz yoki toqqa chiqish kabi harakatlar qilishingiz mumkin. Agar siz vazn yo'qotmoqchi bo'lsangiz, vazn yo'qotmang yoki aniq fitness maqsadlariga erishmoqchi bo'lsangiz, ko'proq mashq qilishingiz kerak bo'lishi mumkin. Yangi mashg'ulot dasturini boshlashdan oldin, ayniqsa, jismoniy holatingiz haqida qayg'urayotgan bo'lsangiz yoki

uzoq vaqt davomida mashq qilmagan bo'lsangiz, shifokor bilan maslahatlashishni unutmang. Shuningdek, yurak xastaligi, diabet yoki artrit kabi surunkali sog'liq muammolaringiz bo'lsa, sog'liqni saqlash mutaxassisiga murojaat qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://www.nia.nih.gov/>