

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT — KASALLIKLARDAN HIMOYA
QILISHNING MUHIM VOSITASI SIFATDA**

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

*IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik
kafedrasi katta o‘qituvchisi, (PhD) dotsent
e-mail: akrom.mir1988@gmail.com*

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

*IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik
kafedrasi katta o‘qituvchi-murabbiyi
e-mail: a367798411@gmail.com*

Annotatsiya: Sog‘lomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo bo‘lib, uning vositalaridan hamma o‘z hayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson o‘zini sog‘lomlashtirish borasida amaliy chora-tadbirlarni qo‘llay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy ko‘nikmaga ega bo‘lmog‘i kerak.

Kalit so‘zlar: sport, sog‘lomlashtirish, qobiliyat, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy yuklama.

Sog‘lomlashtirishda badantarbiya, gigiena va massaj alohida o‘ringa ega. Sog‘lom turmush tarzi-hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U har taraflama rivojlanish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash, ijodiy ish qobiliyatini uzaytirish, ish qobiliyatini yuqori darajaga yetkazish, har bir insonda ijobiy sifatlarni ochishga qaratiladi.

Sog‘lom turmush tarzini tekshirgan ko‘pchilik olimlarning fikriga ko‘ra, har bir insonni salomatlik darajasi belgilab beradi.

Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishni boshlagan odam nafaqat hayotining uzaytirilishiga erishadi, balki uning sifatini ham oshiradi. Quyidagilar isbotlangan:

- doimiy jismoniy yuklamalarga o‘zini yo‘naltirgan odamlar yurak qon-tomir kasalliklariga, ya‘ni hozirgi davrda o‘limning asosiy sababchisi bo‘lgan ateroskleroz, yurakning ishemik kasalligi va gipertoniya kasalligiga uch marta kamroq duchor bo‘lar ekanlar;
- yetarli bo‘lmagan jismoniy faollik (gipodinamiya) qand kasalligiga duchor bo‘lish xavfmi tug‘dirishi bo‘g‘imlarda degenerativ o‘zgarishlar, osteoxondroz va «oddiy» shamollashlarga olib kelishi mumkin;
- yaxshi jismoniy formada bo‘lgan odamlarda saraton (rak) kasalligiga bo‘lgan moyillik pastroq bo‘lishi kuzatilgan, masalan, kam harakatli odamlarga nisbatan

yugurish bilan mo'tadil shug'ullanuvchilarda saraton kasalligiga duchor bo'lish eng past darajada bo'lar ekan. Yugurish bilan shug'ullanuvchilarda saraton kam harakatli odamlarga nisbatan 4 marta kam, yugurish bilan shug'ullanuvchi ayollarda esa bu ko'rsatkich 6 barobar past bo'lar ekan;

- yetarli bo'lmagan jismoniy faollik organizmni himoyalovchi kuchlarning pasayishiga, psixoemotsional, haddan tashqari yuklama va har xil noxush omillarga bardoshlilikini pasaytiradi.

Olimlar shuni ta'kidlashadiki, doimiy intensiv jismoniy mashqlar (bir haftada 2 soatli mashg'ulotlar, agar har kuni 1 soatdan bo'lsa, undan ham yaxshi) sekin yugurish, tennis, eshkak eshish, suzishlar o'rta hisobda odamning umrini 6—9 yilga uzaytirar ekan.

Sog'lomlashtirish yoki davolash badantariyasida tatbiq etiladigan vositalarni shartli ravishda gimnastika va nogimnastika vositalariga bo'lish mumkin.

Gimnastika vositalari - bu umumrivojlantiruvchi, kuch-tezlik mashqlari, bo'shashtirish va cho'zilish mashqlari, koordinatsiya statik va dinamik nafas olish mashqlari hamda nafasni iroda bilan boshqariladigan mashqlardir.

Nogimnastik vositalar - bu yurish,, yugurish, suzish, velosiped haydash, chang'ida va konkida uchish hamda eshkak eshishdir. Bu vositalar uchun dinamik, tsiklik jismoniy yuklamalar, bar xil tuzilmalar, trenajyorlar, ya'ni veloergometr, tredban, maxsus zinapoyalar va boshqalar beriladi. Ushbu vositalar guruhini o'yinlar, sport o'yinlari, massaj va tabiiy jismoniy omillar deb atasa bo'ladi. Shu bilan birga, davolash badantariyasida tatbiq etiladigan jismoniy mashqlarning shartli klassifikatsiyalariga ko'ra umumrivojlantirish, nafas olish va maxsus mashqlar ham mavjud.

Umumrivojlantirish mashqlari qon aylanishni yaxshilaydi, modda almashishini kuchaytiradi, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi hamda organizmga umumiy va mahalliy ta'sir ko'rsatadi. Bular o'z navbatida quyidagicha klassifikatsiyalanadi.

Anatomik belgisi bo'yicha:

- qo'llar, yelka kamari, bo'yin, tana, tos kamari, oyoqlar mushaklariga beriladigan mashqlar. Bu mashqlar u yoki bu mushak guruhlariga yo'naltirilib, shu orqali ichki organlar faoliyatiga ham ta'sir qiladi.

Faollik belgisi bo'yicha:

- Aktiv (faol) mashqlarni odam mustaqil va ongli ravishda bajaradi. Bular davolash jismoniy tarbiya vositalarining asosiy tarkibini tuzadi. Bu guruhdan bo'shashtirishga beriladigan mashqlarni alohida ajratish mumkin. Bunday mashqlar umumiy organizmga har tomonlama ta'sir etadi: mushaklar tonusini pasaytiradi, nerv tizimini tinchlantiradi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Qo'llar va oyoqlar mushaklarini bo'shashtirishda siltash va siltanish harakatlari yordam beradi. Butun

tanani bo'shashtirish uchun, masalan iliq vannaga tushish kifoya, bundan tashqari, irodali im-pulslar bilan, ya'ni bosh bilan «ishlash» yaxshi naf beradi;

- Passiv mashqlar tashqaridan ko'rsatiladigan yordam bilan bajariladi. Bu mashqlar oyoq, qo'llar sholligida, miokard infarktining boshlang'ich davrida, suyaklar singanida tatbiq etiladi. Mashq ettirilayotgan mushaklar passiv harakatda to'liq bo'shashtirilgan bo'lishi shart. Bu mashqlar organizmga yengil fiziologik ta'sir etadi, bu esa cho'zilayotgan mushaklarning darajasi va bo'shashtirish davomiyligi bilan bog'liqdir. Cho'zilish paytida mushaklar to'qimalarining isitish mahsuloti kutariladi, qon tomiri torayib, mushaklarni qon bilan ta'minlash kamayadi, keying mushaklarni bo'shashtirish paytida reflektor hamma narsa teskari bo'ladi: qon aylanish yaxshilanadi, kislorodni mushaklarda o'zlashtirish uch barobar oshadi, mushaklar elastikligi ko'tariladi.

Organizmga ko'rinarli fiziologik so'rilishlarning yuklama orqali sodir etilishi-bu jismoniy mashqlarning kichik, o'rtacha va yuqori (maksimal) tez sur'atli bo'lishidir.

- kichik tez sur'atli mashqlar fiziologik funksiyalarning so'rilishida ma'lum o'zgarishlar kiritmaydi va mashqlantirish samaradorligiga ta'sir etmaydi, shunga qaramasdan, kichik qo'shimcha yuklamalar gipodinamiyaning salbiy oqibatlarining oldini oladi va markaziy nerv tizimiga ijobiy ta'sir etadi. Kichik tez sur'atli mashqlar — bu kichik mushaklar guruhi harakatlari bo'lib, sekin tempda va kichik amplitudada o'tkaziladi. Bunday mashqlar davolash badantariyasi bilan shug'ullanishni birinchi bosqichida o'tkaziladi. Bu mashqlar gemodinamik ko'rsatkichlarni yurak urishi sonini, nafas sonini, chuqurligini va boshqalarni me'yorlashtiradi, lekin kichik tez sur'atli mashqlarni uzoq va davomli bajarish charchoqni kuchaytiradi, u, o'z navbatida, yurak qon-tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- o'rta kuch sur'atli mashqlar mushaklarda oksidlanish jarayonlarini va glikogenning parchalanishini, yurak qon-tomir, nafas olish tizimining ishini faollashtiradi, shu orqali mushaklarning ishlashiga aerob sharoitlar tug'diradi. Bu mashqlar ko'proq davolash badantariyasida qo'llaniladi. Bu mashqlarga sekin va o'rta tempda yurish, qo'llar va oyoqlarga katta amplitudalar bilan sekin, o'rta tempda hamda tanalar mushaklariga beriladigan mashqlardir;

- katta va maksimal tez sur'atli mashqlar organizmni hayotiy funktsiyalarining ma'lum darajada taranglashga olib keladi. Mushaklar faoliyati anaerob harakterga ega bo'lib, uzoq muddat davomida «kislorod qarzi» so'ndiriladi. Shunga qaramasdan, ushbu tiklanish davrida modda almashishi davom etishi kuchayadi, kichik maksimal tez sur'atli mashqlarning ta'siri uzoq davom etadi.

Tezlik bilan yugurish, tez yurish, gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlar, qo'shimcha malollik mashqlari, katta mushaklar guruhiga beriladigan mashqlar katta amplituda va tezlik bilan bajarilishi natijasida, organizmga ma'lum yuklama berilishi

munosabati bilan bu mashqlarning bajarilishida qat’iy shifokor nazorati o’tkazilishi lozim.

Ideomotor mashqlar alohida guruhni tashkil etadi. Bu esa «fikrlash gimnastikasi»dir. Bu yerda hech qanday sehrgarlik yo’q: ma’lum bir harakatni tasavvur qilish bosh miyada ma’lum neyronlarni qo’zg’atadi, shu bilan harakat nerv hujayralari faollashadi. Bu esa buzilgan periferik nervlarni tiklashga yordam beradi.

Har xil kasalliklarda turli jismoniy mashqlar maqsadli ta’sir ko’rsatadi. Masalan: yurak qon-tomir va nafas olish tizimi uchun maxsus nafas olish mashqlari, gipertoniya kasalligida — bo’shashtirish mashqlari (mushaklar relaksatsiyasi); markaziy nerv tizimi kasalliklarida — harakat koordinatsiyasi va muvozanatni yaxshilash mashqlari; ovqat hazm qilish kasalliklarida — qorin bo’shlig’i pressiga, suyaklar sinishi va mushaklar atrofiyasida statik izometrik mashqlar va hokazolar tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzanovich,.(2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. PEDAGOGS, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. PEDAGOGS, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. PEDAGOGS, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. Miasto Przyszłości, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS , Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. PEDAGOGS, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>

8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. PEDAGOGS, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. PEDAGOGS, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. SCHOLAR, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. PEDAGOGS, 70(1), 101-105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>