AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA HARAKAT FAOLLIGI VA JISMONIY YUKLAMA ME'YORLARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Ubaydullayev Rahimjon Murodilovich
Magistratura bo'limi boshlig'i, p.f.f.f.d. PhD
Karimova Farzona
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi
Farg'ona davlat universiteti

ANNOTATSIYA. *Mazkur maqolada kunlik, haftalik harakat me'yorlari sifatida odatga aylangan harakatlarni bajarish individni-shug'ullanuvchining organizmini faol funksional xizmat ko'rsatish uchun kerak bo'ladigan jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liqligi aks ettirilgan.*

Kalit so'zlar. *Harakatlanish, sog'lom turmush tarzi, "gipokineziya", sust harakatlanish, "passiv hayot tarzi".*

Borliq harakatda. Tirik mavjudot– hayvonot, nabobat va borliqning mutloq halifasi insoniyat ham harakatda. "Tabiat o'z harakatlaridan bir dam ham to'xtamaydi va har qanday faoliyatsizlikni (aqliymi, jismoniymi) jazolaydi" – deb yozadi V.Gyote. Insonning harakatlari sust yoki faol bo'lishi bilan farqlanadi. Kattalar yoshlarni "dadil", "chaqqon" harakatlanishiga, "shaxdli" – "shijoatli" bo'lishga da'vat qiladilar. Chunki hozirgi kunga kelib o'quvchi-yoshlarning ko'pchiligi iloji boricha kam harakatlanishni "afzal" deb hisoblamoqdalar. Go'yoki "passiv hayot tarzi" organizmni hizmat faoliyatini tejash imkonini berar emish. Harakat sustligi asrimizning noxush nuqsoni bo'lib, fanda uni "Gipokineziya" deb atamoqdalar. XX asrning "Gipodinamiya"siga yo'ldosh bo'ldi bu kasallik. Harakatlar, ularning belgilangan me'yori insonga suv, havo, hatto oziq-ovqatdek zaruriyat ekanligi tushunchasi haligacha jamiyatimiz a'zolari ongiga singani yo'q.

Sog'lom odamni bir necha hafta harakat qilishga ruxsat bermay yashashga majbur qilingan (M.M.Krugliy, S.B.Lejneva, 1985). Ko'p o'tmay eksperiment o'tkazilayotgan shaxslarning vaznini kamayishi – tanasida "ozish", mushaklarini so'liy boshlashi, nafas (o'pka) va yurak ishini izdan chiqishi kuzatilgan. Lekin ular o'rnidan turib yurishga – harakatlanishga ruxsat etilgandan so'ng qisqa vaqt ichida tajriba ishtirokchilari organizmining funksional holatini tiklanishi sodir bo'lganligi kuzatilgan. Demak maqsadli harakatlanish zaruriyat. Harakatlanishdan foyda olish uchun ularni bajarish me'yorini belgilashni bilish lozim. Shundagina jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydali ekanligiga ko'p o'tmay ishonch tez hosil bo'ladi.

O'quvchi yoshlar mamlakatimiz aholisini ko'pchiligini tashkil qiladi. Ularni harakatlanishi uchun kunlik harakatning me'yori normalari standartini yaratish va undan turmush tarzi tarkibida foydalanishga urinishlar bo'lgan (V.D.Chernyavskiy, 1990, Q.Q.Jabborov, 2008 va boshqalar). Bunday standartlarga rioya qilishni ahamiyatiga to'xtalsak. Turmush tarzi tarkibida ortiqcha harakatlanish – o'tgan kun, hafta davomida yoki oylik yillik harakatlarning me'yorsizligi oqibatida organizmimiz organlari va tuzilmalari o'zining imkoniyatiga ko'ra ortiqcha, zo'r berib (kuchanib) ishlaydi yoki uning aksi shu kun, hafta va h.k uchun sarflash lozim bo'lgan harakat energiyasidan oz energiya (quvvat) sarflaydi. Oqibati "gipokineziya"- sust harakatlanishga olib keladi va bu hozirgi kunda kasallik sanaladi. Natijada bo'g'inlarimiz harakatchanligi yomonlashadi. Mushaklar elastikligi kamayadi. Yurak mushaklari katta ish bajarmay qo'yishi oqibatida tomirlarimizga haydaydigan qon hajmi pasayadi. Qonning me'yoriy hajmini yetishmasligi natijasida organlarimizning faoliyatida nuqsonlar yuzaga keladi. Natijada yurakning urishi chastotasi ortadi, ishlashi susaygan mushak tolalarini yog' bosadi. Yog' bosish hisobiga vaznimiz ortadi va h.k.lar. Shuning uchun umrimiz davomida harakatlarimiz uchun me'yor bo'ladgan standartlarni, jismoniy yuklama me'yorlarini tanlashni bilishimiz kerak bo'ladi. Qayd qilingan haftalik harakatlanish me'yorlari har kuni bajarish odati (stereotip)ga aylangan ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, o'quvchilarni o'quv kuni tarkibidagi darsgacha gimnastika, akademik mashg'ulotlar – dars jadvali bo'yicha jismoniy tarbiya darsi, uyushtirilgan tanaffuslar, o'quv kunining ikkinchi yarimidagi darslarda o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari, sinfdan tashqari sog'lomlashtirish

yoki maktab sport krujoklari, sport seksiyalari, oilada, mustaqil o‘zi shug‘ullanadigan mashg‘ulotlar va boshqa harakatlanish bilan bog‘liq tadbirlar (sayr,sayohat, ekskursiyalar va h.k.) orqali bajarilishi nazarda tutiladi. Shunday qilib, 14-16 yoshdagi bolalar eng kamida sutkasiga 10 ming qadamdan kam yurmasliklari kerak. Kunlik, haftalik harakat me’yorlari sifatida odatga aylangan harakatlarni bajarish individni-shug‘ullanuvchining organizmini faol funksional xizmat ko‘rsatish uchun kerak bo‘ladigan jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1) International Paralympic Committee. IPC Athlete Classification Code. – Bonn: IPC, 2015.
2) World Para Table Tennis (International Paralympic Committee). Classification Rules and Regulations [Elektron resurs]. – URL: https://www.paralympic.org/table-tennis/classification
3) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.