

HARAKAT FAOLLIGI VA SALOMATLIK

A.Nazimov¹, D.Abdullayev², D.Nuriddinova³

¹NamDU katta o'qituvchisi, ²NamDU o'qituvchisi ³NamDU talabasi

Аннотация. Быть здоровым и жить долго во многом зависит от самого человека. Нужно уделять особое внимание на полноценный сон, своевременное питание, чистоту, правильную осанку, гармонию душевных и физических движений, чтобы быть в тонусе, чтобы одежда была подходящей.

Abstract. Being healthy and living many years mostly depend on people. We should pay attention to sleeping enough, cleanliness, keep the correct posture, timely food, mental and physical harmony of movements, being in shape, have a comfortable clothing.

Umumiy xulosa

Xulosa qilib aytganda sog'lom bo'lish uzoq umr ko'rish ko'p jihatdan insonning o'ziga bog'liq, tabobat limining sultoni Abu Ali Ibn Sino uzoq yashash xususiyati haqida fikr yuritib fel atvorining yumshoq, vazmin bo'lish, o'z vaqtida ovqatlanish, ozoda yurish va tananing ortiqcha narsalardan tozalab turish har haftada chomilib tushish qoidasini amalga oshirish, qaddi qomatni to'g'ri tutish va burun orqali nafas olish, kiyimning tanaga mosligi jismoniy va ruhiy harakatlarning uyg'unligi, to'yib uhlash o'zini tetik tutishga alohida e'tibor berishga o'qitirgan edi. Qomusiy allomaning bundan bir necha asr avval aytgan fikrlari bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Shuning uchun har kim o'z sog'ligiga o'zi javobgar, qanchalik serharakat - qanchalik mehnatsevar bo'lsa inson salomatligi shunchalik yaxshi bo'ladi.

Harakat - salomatlik tayanchi. Jismoniy harakat inson tanasidagi turli a'zo va tizimlarning hayotiy faolligini me'yorlashtiradi. Tayanch harakat tizimi va ichki a'zolar mushaklar harakatining mexanik shaklini ta'minlaydi, mushaklar borligini o'zi asoslab beradi.

Yapon tadqiqotchilarining aniqlashicha, organizmning me'yoriy faol holati va sog'ligini saqlash uchun odam kuniga 10 000 qadam yurishi lozim, bu o'rta hisobda 7-8 km/ni tashkil etadi.

Uzoq yillar davomida jismoniy mehnatning 90%ni va undan ko'pini inson o'zi bajargan. XX asrdan boshlab esa buning aksi, ya'ni inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsata boshladi. Shu sababli tibbiyot xodimlari harakatning ahamiyati to'g'risida tadqiqot ishlarini olib borishi lozim, ayniqsa o'rta yoshdagi odamlar uchun harakat muhim o'rin tutadi. Chunki bu davrda insonning amaliy tajribasi va bilimi ortadi. Shu bilan birga bu davrda qo'shimcha imkoniyatlar va tashqi muhit omillariga nisbatan organizmning qarshilik kuchi susayadi. Sog'lom turmush tarzi 70 - 75 yoshlarda ham qoniqli mehnat qilish qobiliyatini saqlashga yordam beradi, buning uchun mushaklarni ishlatib turish, harakat faolligi kamchiligining o'rnini bosish uchun zarurdir.

Hozirda 40 - 60 yoshlilar uchun jismoniy tarbiya mashg'uloti usullari va ularni tashkil qilishining 7 ta yo'nalishi ishlab chiqilgan:

- Organizmning aniq talablarini qoniqtirish yo'nalishi;
- Jismoniy tarbiyada qo'llangan usullarning o'ziga xos sifati;
- Organizmni bir butunlik ta'siri;

- Faol dam olishni keng qo'llash;
- "Kundalik va umr davomida" faoliyat yo'nalishi;
- Ta'sir qilish yig'indisi;
- Inson hayotida harakatning ahamiyati katta va hayotining asosiy belgisi harakat desak to'g'ri bo'ladi.

Gipodenamiya (kamharakatlik) jismoniy faollikning susayishi bo'lib, yurak - tomir, nafas, nerv, endokrin tizimi, tayanch harakat tizimi kasalliklarining asosiy sababi hisoblanadi. U 50 yoshga yetmagan minglab odamlarni vaqtinchalik nogironlik va o'limiga olib keladi. Ruhiy zuriqish hodisalari, og'ir nevrozlar, mehnat qobiliyatining keskin pasayishi shunday odamlarda ko'p uchraydi.

Tibbiyot xodimlari jismoniy mashqlar turlari va ularni tavsiya etishni bilishlari kerak. Sog'liqqa ta'siri bo'yicha yugurish birinchi o'rinda turadi. U yurak qon tomir sistemasiga yaxshi ta'sir qilib, o'pka hayotiy sig'imini oshiradi. Moddalar almashinuvini, mushaklar, nerv, endokrin tizim faolligini yaxshilaydi. Natijada organizmning mehnat qobiliyati va tashqi muhitning noqulay ta'silariga qarshiligi oshadi.

Yoshi kattalarga yugurishni tavsiya qilishda tibbiyot xodimlari 3 ta asosiy qoidalarga rioya qilishi lozim:

- ma'lum me'yorsiz tez yugurishni tavsiya etmaslik;
- toliqqanda tez yugurmaslik;
- birinchi xavfli belgilarda mashqni to'htatish kerakligini aytish lozim.

Yugurish mashqlaridan oldin yurishni qo'llash lozim. Yurish ham jismoniy mashqlarning bir turi bo'lib, yurishda harakatning ma'lum o'lchovi muhim ahamiyatga ega.

Umumiy masofa, qadam uzunligi va soni, dam olish davrining soni muddati. Yurishdan yugurishga o'tish asta - sekinlik bilan amalga oshirilishi lozim. Charchash, toliqish, me'yoriy fiziologik holat bo'lib bu dam olish kerakligidan dalolat beradi.

Salomatlik va uning asosiy omillari. Tibbiyotning asosiy vazifasi inson sog'lig'ini tiklashdan iborat. Sog'liqni saqlash borasida har bir insonning, oilaning o'z maslahatchisi bo'lishi, bu albatta bilimli, sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan, ilmiy jihatdan asoslangan hayot me'yorlarini targ'ib qiladigan tibbiyot mutaxassisleri bo'lishi lozim, oxirgi yillarda insonlar sog'lig'ini saqlashda 2 ta atama paydo bo'ldi.

Saniologiya - kasalliklar, shikastlanish va boshqa sabablar tufayli organlarning buzilgan faoliyatini tiklash jarayonini ko'rsatadi.

Valeologiya - salomatlik haqidagi fan bo'lib atama 1980 yilda I. N. Braxman tavsiya qilgan. Bu fan sog'liqni saqlash, mustahkamlash, inson hayotini uzaytirish va mehnat qobiliyatini saqlash yo'llarini o'rgatadi. Jamiyat jismoniy salomatligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bu uzoq umr ko'rishdir.

Sog'lom turmush tarzi insonning har tomonlama yetuk rivojlanishida ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Mamlakatning kelajagi har tomonlama sog'lom, jismoniy jihatdan kuchli bolgan yoshlarga o'zlariga yuklatiladigan vazifani bajara oladilar. Shu sababli tibbiyot xodimlari yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllanishiga ko'proq e'tibor berishlari lozim. So'ngi yillarda ayrim kasalliklar uchramoqda M: yurak - qon tomir kasalliklari asosan yoshi katta odamlarda uchrar edi. Hozirda esa yoshlar orasida ham bu kasallik uchramoqda.

Har bir inson ota - ona tomonidan nasl - nasab shajarasini yaxshi bilishi, ularning sog'ligi, kasalliklarga moyilligi, turmush tarzini va ijtimoiy kelib chiqishini yaxshi bilishi kerak. Yangi oilalarning shakllanishida ushbu sabablar ayniqsa muhimdir. Sizning salomatligingiz va uzoq umr ko'rishingiz ota - onangizga bog'liq. Faqat tabiiy ovqat mahsulotlari bilan ovqatlanishga inson sog'ligini saqlashda muhim o'rin tutadi.

Shaxsiy gigiyenik omillari tananing tabiiy o'sishining poyavzal, iym tanlashga bog'liqligi, avvaldan ma'lum. Ammo hozirda kiyimlar, poyafzallar, bezaklar, parvarish buyumlari tarkibida sog'liqqa zarar yetkazadigan sintetik mahsulotlar mavjud.

Ichki a'zolarining sog'lom bo'lishi salomatlik gaqovidir. Bunda nafas olish gimnastikasi profilaktikasi jihatdan gipoksiya va gipertoniyaga qarshi mashg'ulot bilan shug'ullanish sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Manfaatlar kasbining qobiliyatga bog'liqligi psixologik va valeologik zanjirning keyingi bo'g'imi bo'lib, u insonning hayotda o'z o'rnini topishi demakdir.

Chiniqish va salomatlik.

Chiniqish organizmning sovuq, issiq, quyosh, radiatsiya va turli hil meteriologik omillarning zararli tasirlariga chidamliligini oshirishdir. Chiniqish sogliqning mustahkamlashga, shamollash va boshqa hastaliklarning oldini olishni qadimgi usullaridan biri ekanligiga tibbiyot hodimlari o'z targ'ibot ishlarida to'htalib o'tishlari lozim. O'zgarib turuvchi iqlim sharoitlari issiq- sovuq, quruq yoki nam atmosfera ta'sirida inson ongi va irodasiga bog'liq bo'lmagan holda organizmning himoya mexanizmlari ishga kirishadi. Natijada qon tomirlar torayib yoki kengayadi, moddalar almashuvi buziladi.

Shunday qilib organizm tashqi muhit sharoitiga moslashib boradi. Chiniqish darajasi qancha ko'p bo'lsa odam shuncha sog'lom bo'ladi. Sog'lom turmush tarzining tashkil qilishda chiniqishning quyidagi qoidalarni bilish lozim:

- muntazamlik;
- asta- sekinlik;
- o'ziga hos yondashish;
- har tomonlamalik;
- faollik tartibi;
- mahalliy va umumiy muolajalarning birgalikda o'tkazish o'z o'zini kuzatib borish chiniqishda muntazamlik yo'nalishlariga rioya qilish muhim o'rin tutadi.

Uzoq tanaffus qilinganda orttirilgan himoya ta'siri susayadi yoki butunlay yoqoladi. Chiniqishni oddiy usullaridan boshlab, asta sekinlik bilan eng yaxshi natijalarga erishish mumkin. Yosh bolalar va katta yoshdagi odamlarning chiniqishda asta sekinlik qoidalariga rioya qilishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Organizmnin chiniqtirishning havo vannalari, suv muolajalari, quyosh vannalari kabi turlari bor.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Sog'lom avlod" jurnali Toshkent 2009 y
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslublari. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh. 2005 y
3. Arziqulov.R.U. « Sog'lom turmush tarzi asoslari Toshkent: I - II jild 2005
4. www.ziyonet.uz