

ТОШКЕНТ АРХИТЕКТУРА ҚУРИЛИШИ ИНСТИТУТИ

РЕФЕРАТ

МАВЗУ: Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга
бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни фаоллаштириш.

Америкалик олимлар инсонларни жисмоний машқлар билан шуғулланишга ишонтирадиган кўплаб фикрларни келтирадилар:

- Жисмоний машқлар – бу лаззатдир.
- Ҳар бир инсон учун мос келадиган машқ тури топилади.
- Бир неча ойдан кейин Сиз уларга шунчалик ўрганиб қоласизки, ҳеч қачон ташлай олмайсиз.
- Ярим йилдан кейин эса:
- Сиз фаолроқ, тетикроқ бўласиз.
- Кучингиз кўпаяди, ҳаракатлар мувозанати яхшиланади, реакция тезлиги ошади.
- Асаб зўриқиши ва ёмон кайфиятни баратараф этиш осонроқ бўлади.
- Ёғ қатламлари камади.
- Суяк тўқималари мустаҳкамланади.
- Қон айланиши яхшиланади.
- Ишлаш қобилиятингиз ошади.

Бу хулосаларга қўшилмай иложи йўқ, чунки улар ҳақиқатан амалиётда доимо исботланган. Жисмоний машқлар асосли равишда соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисмидир, чунки жисмоний фаолликсиз инсоннинг нафақат жисмоний, балки руҳий аҳволи анча ёмонлашади, инсоннинг интеллектуал имкониятлари пасаяди. Жисмоний машғулотлар жараёнида мушак-бўғим аппарати муваффақиятли мустаҳкамланиши, тана вазнининг камайиши, ёғлар алмашинуви яхшиланиши, қон зардобидида холестерин камайиши, артериал қон босимининг даражаси меъёрга тушиши, марказий асаб тизимининг ишлаши яхшиланиши, кучли чиниқиш таъсири юзага келиши, организмнинг турли экстремал таъсирларга чидамлилиги мустаҳкамланиши исботланган, яъни жисмоний машқларнинг таъсири организмнинг амалда барча аъзолари ва тизимларининг ишида намоён

бўлади, лекин уларнинг юрак-қон томир тизимига бўлган таъсири энг муҳимдир. Яхши жисмоний ҳолатда бўлиш қуйидаги таркибий қисмларидан ташкил топади:

1) Чидамлилиқ – уни соғлом юрак таъминлайди. Юрак учун энг яхши машқлар – организм энг кўп кислород истеъмол қиладиган машқлардир. Пиёда юриш, югуриш, велосипедда юриш, сузиш, аэробика организмнинг чидамлилигини оширади.

2) Эпчиллик – яхши жисмоний ҳолатда бўлган инсон ўз ҳаракатларини мувозанатлаштира олиши ва тез реакцияга эга бўлиши лозим.

3) Мушак кучи –кучли мушаклар қоматни жозибали қиладди. Кучни оширишга қаратилган машқларда организмга қўшимча кислород талаб этилмайди.

4) Мушак чидамлилиги – такрорланувчи ҳаракатлар мушакларни чарчамай, интенсив ишлашга ўргатади.

5) Эгилувчанлик – кучли соғлом ва эластик мушаклар ҳар қандай ёшда, айниқса кекса ёшида ҳаракатчанликни сақлаб қолишга имкон беради. Эгилувчанликни гимнастика, бадминтон, рақслар, чанғида учиш ва ҳоказолар ривожлантиради.

Шифобахш жисмоний тарбия воситаларига қуйидагилар киради :

- 1.Жисмоний машқлар
- 2.Табиатнинг табиий омиллари
- 3.Шифобахш массаж
- 4.Меҳнат билан даволаш

1. Жисмоний машқлар қуйидагиларга бўлинади :

1. Гимнастик машқлар

2. Амалий спорт машқлари

3. Ўйинлар

Гимнастик машқлар жисмоний машқларнинг асосини ташкил этади.

Гимнастик машқлар ўз навбатида бўлинади :

А. Нафас машқларига :

а) статик ёки турғун нафас машқлари

- кўкрак нафас машқлари

- диафрагмал ёки қорин орқали нафас машқлари

- тўлиқ ёки аралаш нафас машқлари

- локал ёки маҳаллий нафас машқлари

б) динамик нафас машқлари

в) махсус нафас машқлари

Б. Умумий ривожлантирувчи машқларга

Умумий ривожлантирувчи машқлар белгилари бўйича қуйидагиларга бўлинади :

а) анатомик белгиси бўйича

б) фаоллик белгиси бўйича машқлар

в) снарядларни қўллаш белгиси бўйича машқлар

г) ўқув-тарбиявий белгиси бўйича машқлар

Амалий спорт машқлари – бу машқлар ёрдамида юкламаларга мослаштириш, ошириб бориш, қон ва лимфа айланишлари, модда алмашинувининг яхшиланиши амалга оширилади. Уларга қуйидагилар киради : юриш, югуриш, ўтирган ва турган ҳолатларда эшакка эшиш, сузиш, чанги ва конки учиш, велосипед ҳайдаш.

Ўйинлар – улар қуйидагиларга бўлинади :

-кам ҳаракатли ўйинлар – шахмат, шашка ва ҳ.з. Бунда инсонларни эмоционал-руҳий ҳолатига таъсир этиш, эътиборини кучайтириш амалга оширилади;

-ҳаракатли ўйинлар – стол тенниси, бадминтон, кегельбан, кркетлар . Улар ёрдамида одамларнинг эмоционал ҳолати яхшиланади, ҳаракат кенглиги оширилади, ўсиб боровчи юкламаларга организм мослаштирилади;

-спортга оид ўйинлар – волейбол, баскетбол, футбол киради. Улар ҳам инсонларнинг эмоционал ҳолатини яхшилади, ўсиб боровчи юкламаларга организмни мослаштиради.

2. Табиатнинг табиий омиллари

Табиатнинг қуйидаги табиий омилларидан фойдаланилади :

-аэротерапия – ҳаво билан даволаш;

-гидротерапия – сув билан даволаш;

-талласотерапия – денгиз сувлари билан даволаш;

-гелиотерапия – қуёш нурлари билан даволаш.

Бу омиллардан организмни чиниқтириш, касалликнинг олдини олиш ва даволаш мақсадида қўлланилади.

3. Шифобахш массаж

Массаж қўл ёки аппарат ёрдамида амалга оширилади. Қўл билан массаж қилинганда қуйидагиларга эътибор берилади, қўл ҳар доим лимфа оқими билан яқин ётган лимфатугунлари томон ҳаракат қилади. Массаж организмга трофик, механик, нейроэндокрин, рефлектор ва нейрогуморал таъсир кўрсатади. Бу таъсир механизмлари натижасида физиологик таъсирлар юзага келади, яъни терининг функциясини яхшилайдди, қон ва лимфа айланишини, модда алмашинувини, асаб системасининг қўзғатувчанлигининг пасайишини оширади, ташқи нафас функциясини яхшилайдди, мушак ва бўғимларни мустаҳкамлайди ва ҳ.з.

1. Мехнат билан даволаш .Беморнинг эмоционал руҳий ҳолатларига оид саволларни ҳал қилиш учун қўлланилади.

Соғлом турмуш инсон бахтини ифодаловчи ҳолатлардан биридир. Соғлом турмуш кечириш учун, албатта организмни турли табиий муҳит шароитларига чиниқтириш лозим. Турмушда шундай ҳодисалар кузатиладики, баъзи одамлар бир зумда касал бўлиб қоладилар. Саломатлик одамнинг руҳий сокинлиги ва ташқи муҳитнинг зарарли таъсирларига қарши тура олиш қобилиятидир. Чиниқиш - организмни сув, қуёш ва ҳаво таъсирида секин-аста мослаштира бориш механизми. Ўзини совуққа, ҳаво ҳароратининг тез ўзгаришига ўргатган одам организмда турли касалликларни келтириб чиқарадиган омилларга қарши кураша олади.

Ҳаво ваннаси организмнинг модда алмашилиш жараёнини тезлаштиради, асабни мустаҳкамлайди, юрак қон-томир тизими ишини яхшилайдди.

Қуёш ваннасини дарё, денгиз бўйларида, алоҳида қурилган жойларда, сайхон ерларда, чўмилиш жойларида ёзнинг иссиқ кунлари соат 8 дан то 11 гача, ҳаво мўътадил кунлари соат 11 дан то 13 гача бўлган вақт оралиғида қабул қилиш тавсия этилади. Қуёшда биринчи марта тобланиш 5-7 дақиқадан ошмаслиги керак. Кейинчалик секин-аста бу муддатни 30

дақиқага етказиш мумкин. Қуёш нурида тобланиш вақтида бошни сояда тутмоқ лозим. Ваннадан кейин 10-15 дақиқа дам олиш, кейин чўмилиш ёки совуқ душ қабул қилиши керак.

Сув билан чиниқиш организмга тез ва самарали таъсир этувчи омиллардан ҳисобланди.

Сув организмни ташқи муҳитнинг турли хилдаги ҳарорат ўзгаришларига ўргатади, нафас олиш ва қон айланишни яхшилаб, модда алмашувини кучайтиради. Сув ваннасини қабул қилиш учун эрталабки бадантарбиядан кейин бошдан сув қуйиш ва танани ҳўл сочиқ билан артиш лозим.

Саломатликни аниқлашнинг рейтинг тизими.

Маълумки, инсон ёши нафақат унинг физиологик етуклиги даражаси, балки атроф – муҳит билан муносабати, ички дунёси хусусиятлари, ўй-фикрлари характерини ҳам акс эттиради. Кўпгина психологларнинг фикрига кўра 11 ёшдан сўнг безовталиқ даражаси кескин ошади, 20 ёшида ўз чўққисига чиқади, 30 ёшдан сўнг пасая бошлайди. Спорт машғулотлари инсоннинг ички - биохимик ва биофизик «дунё»сини тубдан ўзгартиради. Деярли барча функционал хусусиятлар ва тана сифатлари, ҳатто мушаклар, асаб хужайралари, ички органларнинг хужайравий тузилмалари ўзгаради. Ҳаёт тарзини ўзгартириб касалликларнинг модда алмашинуви, юрак - қон тизими билан боғлиқ учдан икки қисмининг олдини олиш мумкин экан. 400 ккал энергия сарфланишни талаб этувчи мунтазам машғулотларда шуғулланиш инфаркт эҳтимолини 50 % га қисқартиради.

Албатта, ҳамманинг ҳам юқори малакали спортчи бўлиши, мусобақаларда қатнашиши ва мукофотлар олиши шарт эмас. Лекин, инсон мунтазам равишда ўзининг шахсий имкониятларидан келиб чиқиб,

ҳаракатларни олиб бориши лозим. Бундай ҳаракат қаторига ҳар куни амалга ошириладиган 15-20 дақиқалик эрталабки бадантарбия машғулотлари, 40-60 дақиқа давомида очик ҳавода пиёда юриш, тунги уйқу олдидан ташкил этилувчи 20-30 дақиқалик сайр ва бошқалар киради.

Замонавий тиббиёт инсоннинг жисмоний меҳнатга бўлган кам ҳаракати туфайли унинг саломатлик даражасининг кескин пасайиши, ички аъзолар фаолиятининг бузилиши, ишлаш қобилиятининг паст кўрсаткичи ва талаб даражасида бўлмаган жисмоний ривожланиш каби ҳолатларнинг мавжудлигини кўрсатмоқда.

Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракат қиладиган кишилар руҳи енгил, тетик, қувватга тўлган, дили равшан, кайфияти юқори ва барқарор бўлади. Жисмоний машқларни бажариш натижасида организмнинг ҳимоя воситалари яхши ривожланади. Жисмоний фаолият билан шуғулланувчи кишининг юрак пульси тинч ҳолатда текшириб кўрилганда, юракнинг жисмоний фаолият билан шуғулланмайдиганларникига нисбатан секин уриши аниқланган. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш натижасида организмда яна қуйидаги ҳолатлар содир бўлади:

- нафас олиш тизимининг фаолияти яхшиланади;
- суяклар мустаҳкамланиб, мускуллар кучли бўлади, бўғинларнинг ҳаракатчанлиги сезиларли даражада ортади;
- ошқозонда овқатнинг яхши ҳазм бўлиши ҳамда айириш органлари фаолиятининг яхшиланиши кузатилади.
- асаб тизими мустаҳкамланади. Марказий асаб тизимида бўладиган кўзғалиш ва тормозланиш ҳодисаларининг мувозанатини сақлашда муҳим ўрин тутди;
- юрак қон – томир тизимининг фаолияти фаоллашади;
- инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади;
- қадди — қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради, сколиоз касаллигининг олдини олишга ёрдам беради ва ҳоказалор.

Жисмоний камолот ва гавда тузилишини баҳолаш мезонлари.

Таникли олим Н.М. Амосов уз вақтида инсон саломатлиги миқдор ва сифат курсаткичлари билан тавсифланиши лозимлиги ҳақида фикр юритган эди. Саломатликнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари билан тавсифланиши валеология илми учун амалий аҳамиятга эгадир.

Маълумки, миқдор ва сифат тушунчалари фалсафий категориялар бўлиб, ўзаро узвий алоқадорликда ривожланади, бир – бирини тақозо этади. Организмнинг миқдорий кўрсаткичларининг ўзгариши сўзсиз сифат ўзгаришларини келтириб чиқаради. Чунончи, тана вазнининг меъёрий талаблардан ошиб кетиши билан боғланган семириш ҳолати турли хил сифат ўзгаришларни келтириб чиқаради. Семизликнинг ўзи касалликдир.

Ўсмирларнинг жисмоний ривожланишига, фақат тана вазни, бўйи, боши ва кўкрак айланасига қараб эмас, балки гавда тузилиши, қадди-қомати, оёқ қафти ҳажмига қараб баҳо бериш мумкин.

Қадди-қомат – тана ва бошни унча зўриқтирмасдан эркин тутиш билан характерланади. Умurtқа поғонасининг қийшайиши қоматнинг нотўғрилигидан далолат беради ва бу умurtқа поғонасининг ёмонлашуви ҳамда бошқа салбий оқибатларга олиб келади. Кўпинча қоматдаги нуқсонларнинг қуйидаги турлари учрайди: букчайган, юмалоқ орқа, ясси орқа, эгарсимон орқа. Умurtқа поғонасининг ёнбошига қийшайиши сколиоз деб аталади. У танани нотўғри тутиш (дарс тайёрлаганда) натижасида пайдо бўлади. Мускуллар фаолиятининг сустлиги, жисмоний ҳаракатсизлик, ўсиш ва ривожланишдан орқада қолиш кўкрак қафаси шаклининг нотўғри бўлишига олиб келади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва ҳаракатчан ўйинлар ўйнаш мускулларни, бойлам – бўғим аппаратини бақувват қилади, бинобарин сколиознинг барҳам топишига ёрдам беради.

Кўкрак қафаси шакли – конуссимон, цилиндрсимон, бочкасимон бўлиб, кўкракнинг туртиб чиқиб туриши, ясси бўлиши, ичига кириши кўкрак қафаси шаклининг кўп учрайдиган бузилиши ҳисобланади. Кураклар меъёрида, битта чизикда бўлиши ва орқадан жуда чиқиб турмаслиги керак. Кураклар қуйи бурчакларининг бир хил ҳолатда турмаслиги ёки уларнинг канотсимон бўлиши кўкрак қафаси шаклининг нотўғрилигини кўрсатади. Рахит, мускуллар фаолиятининг сустлиги ва ривожланиш ҳамда ўсишдан умуман орқада қолиши кўкрак қафаси шаклининг нотўғри бўлишига олиб борадиган асосий сабаблардан бири ҳисобланади. Оёқлар шакли нормал бўлишидан ташқари О симон ва Х шаклида бўлиши мумкин. Оёқнинг О формаси рахит касаллиги келтириб чиқарган асоратлардан бири. Х шаклда бўлиши эса, аксарият ҳолда, бойлам – бўғим аппарати фаолиятининг суст бўлиши натижасида кўпинча қизларда пайдо бўлади. Оёқ кафти шакли. Оёқга мос келмайдиган пойафзал кийиш, мускул – боғлам аппарати фаолиятининг қувватсизлиги ёки унга қувват етмайдиган даражада оғир юк тушиши оёқ кафтининг нормал функциясини бузади ва гумбазнинг ялпайишига олиб келади. Бу яссиоёқлик деб аталади. Бундай одам юрган ва турганда дарров чарчаб қолади, мускулларда оғриқ бўлади, яъни, оёқ кафтининг нормал функцияси ёмонлашади. Оёқ кафти шаклини бузилишининг олдини олишда турли машғулотлар қилиш тавсия этилади.

Ўсиб келаётган организмнинг жисмоний ривожланиши қуйидаги омилларга боғлиқ:

- саломатлик даражаси;
- яшаш шароити;
- овқат сифати;
- кун тартибига риоя қилиш;
- ўз вақтида, тўлақонли дам олиш;
- организмни чиниқтириш ва ҳоказолар.

Кейинги йиллар ичида аҳолининг жисмоний жихатдан ривожланиш даражасини яхшиланишини белгиловчи кўрсаткичларнинг тезлашуви аниқланди.

Акселерация жисмоний ривожланишнинг тезлашувини ифодаласа, болалар ёки ўсмирлар организми жисмоний ривожланишининг кечикиши гиподинамия дейилади. Гиподинамия доимий равишда ўтириб ишлаш, пиёда юрмаслик, кам жисмоний ҳаракат, мускулларга тушадиган юкламанинг натижасида юзага келади. Демак, организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлиқни мустаҳкамлаш орқали узоқ умр кўришни истаганлар, албатта доимий равишда жисмоний ҳаракат билан шуғулланиб туриши ва кун тартибига риоя қилишлари керак бўлади. Қадимги философлар «Кишини ҳушсизлантирувчи ва соғлиғига шикаст етказувчи нарса узоқ вақт жисмоний ҳаракат қилмасликдир», - деган фикрни баён этганлар. Буюк ҳаким Абу Али ибн Синонинг: «Бадантарбия - соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир», - деган ўғитлари ҳар қандай инсоннинг ҳаётий шиорига айланса жамиятимиздаги турли касалликларга чалиниш ва уларнинг олдини олишга ижобий таъсирини кўрсатган бўлар эди.

Жисмоний соғломлаштириш усуллари.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Олимлар жисмоний машқлар ва асаб зўриқилишининг пасайиши ўртасида алоқа мавжудлигини исбот қилишган.

Организмни жисмоний соғломлаштириш усуллари турли туман бўлиб, ҳар бир шахс ўз имкониятидан ва интилишидан келиб чиққан ҳолда, ўзи учун қулай бўлган турларини танлаб олиши ва мунтазам равишда шуғулланиши лозим. Жисмоний соғломлаштиришнинг махсус усуллари ва жисмоний фаолликнинг оддий усуллари мавжуддир:

Жисмоний фаолликнинг оддий усуллари:

1. Эрталабки гигиеник машқлар.
2. Организмни жисмоний чиниқтириш.
3. Соғломлаштирувчи югуриш.

Саломатликни мустаҳкамлаш ва танани чиниқтириш инсоннинг турли касалликларга қарши курашиш қобилиятини оширади. Саломатликни яхшилашга эса мунтазам жисмоний машқлар орқали эришиш мумкин. Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида кен қўлланилиши мумкин бўлган тури – бу эрталабки гигиеник гимнастика машқларидир.

Бунинг учун зарур бўлган шартлар қаторига ҳар куни эрталаб белгиланган режим асосида ўрнидан туриш, уй ҳавосини алмаштириш, машқларни бажаришда чуқур ва тўғри нафас олишни назорат қилиш зарур.

Эрталабки гимнастика машқларини тузишда унинг таркибига:

- Тананинг тортилиш билан боғлиқ машқлари;
- Юриш машқлари;
- Бўйин, елка ва қўл мушаклари учун машқлар;
- Тана ва қорин мушаклари учун машқлар;
- Оёқ мушаклари учун машқлар (ўтириб-туриш ва сакраш)
- Зўриқиб ишлашга мажбур қилувчи машқлар;
- Бўшаштирувчи машқлар
- Нафас машқларининг киритилишига эътибор бериш лозим..

Эрталабки гимнастика машқлари самарадорлигини ошириш мақсадида:

гантел, гимнастика таёкчаси, сакратувчи ип, тўп ва бошқалардан кенг фойдаланиш тавсия этилади. Катта ёшдагиларда машғулотлардан сўнг юрак уриши ҳар дақиқада 90-100, болаларда эса 100-110 бўлиши меъёрий ҳолат ҳисобланади. Давомийлиги 15-20 дақиқадан ошмайдиган машғулотларни тугатгач, сув муолажаларини қабул қилиш тавсия этилади.

Чиниқиш-бу организмнинг мослашув ва ҳимояланиш физиологик механизмларидан оқилона фойдаланишдир. Ҳар қандай турдаги чиниқиш қуйидаги умумий тамойилларга асосланади:

- чиниқтириш муолажаларини бажариб боришнинг мунтазамлиги ва узлуксизлиги;
- чиниқтирувчи омилларнинг кучини аста-секинлик билан кучайтириб ва ошириб бориш;
- организмнинг индивидуал хусусиятларини , кучини, имкониятларини ҳисобга олиш;
- йилнинг фаслига қараб ҳаво, сув, қуёш нурларида чиниқтириш муолажаларини кетма-кетликда қўшиб олиб бориш.

Чиниқиш учун тиббий қаршиликлар йўқ, ўткир безгакли касалликлар бундан истисно. Юқори ёки паст ҳароратлар таъсирида инсон организмда физиологик ўзгаришлар содир бўлади. Чиниқиш туфайли марказий асаб тизими фаоллашади, периферик асаб тизимининг қўзғалувчанлиги пасаяди, ички секреция безларининг фаолияти кучаяди, ҳужайра ферментларининг фаоллиги ошади. Буларнинг ҳаммаси организмнинг ташқи муҳит шароитларига чидамлилигини оширади.

Баданнинг бир неча бора совуқ ҳарратга тушиши совуққа чидамлиликни оширади ва кейинчалик ҳатто инсон жуда совқотганда ҳам организмнинг иссиқлик мувозанатини сақлашга имкон беради.

Совуққа қарши чиниқишнинг усуллари ҳаммага яхши маълум. Бу ҳаво, сув ва қуёш ҳамда жисмоний машқлардир. Конвекцияли (ҳаво ва қуёш ванналари) ҳамда кондукцияли совутишдан (сувни устидан қуйиш ва нам сочиқ билан артиниш, оёқ ванналари, чўмилиш, алмашиб туриладиган сувли амаллар) иборат бўлган усуллар йиғиндиси энг яхши натижа беради.

Чиниқтишнинг таъсири унча узоқ бўлмайди, у фақат организмни чиниқтириш пайтида ва ундан кейин озгина муддат давом этади, шунинг

учун чиниқтириш доимий ва изчил бўлиб, у билан ҳар куни шуғулланиш керак.

Чиниқтирувчи чора-тадбирлар умумий (тўғри кун тартиби, оқилона овқатланиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш) ва махсус (ҳаво ванналари, қуёш ванналари, сув амаллари) чораларга бўлинади. Унинг ёрдамида кўпгина касалликлардан халос бўлиб, умрини узайтириш ва узок йиллар давомида меҳнат лаёқатини, ҳаётдан мамнунлигини сақлаб қолиш мумкин. Чиниқтиришнинг айниқса шамоллаш касалликларининг олдини олишда аҳамияти жуда катта. Чиниқтирувчи амаллар шамоллаш касалликларининг сонини 2-4 баравар камайтиради, айрим ҳолларда эса умуман улардан халос бўлишга ёрдам беради.

Агар одам ўз соғлиги талабларига кўра жисмоний машқ қилиш имкониятига эга бўлмаса, унинг ўрнига пиёда юриши керак. Пиёда юришни аввал кунига 2-3 км. дан бошлаб кейинчалик эса 10-15 км.га ошириши мумкин. Очик ҳавода пиёда сайр қилиш одамнинг иш қобилиятини оширади, организмни чиниқтиради.

Организмни жисмоний жиҳатдан чиниқтиришда табиат имкониятларидан фойдаланиш, айниқса, фойдалидир. Буларга қуёш нурларида чиниқиш, ҳавода чиниқиш ва сувда сузиш, соғломлаштирувчи югуриш кабилар киради.

Қуёшда чиниқиш иссиқ иқлим шароитида эрталаб соат 7 дан 10 гача, салқин кунларда эса 9дан 12 гача амалга оширилиши керак. Қуёш ванналарини овқатлангандан 2-2.5 соат ўтгач қабул қилиш мумкин. Биринчи кун 5-10 дақиқа, кейинги кунларда 5 дақиқадан узайтириб борилади.

Ҳавода чиниқиш июнь- август ойларида эртлаб 7дан 10гача, тушликдан сўнг 16-18 гача, сентябрь ойида 11-14 гача қабул қилиш мақсадга мувофиқдир. Ҳаво ванналари кунига 2-3 маҳал сув ва қуёш ванналари билан биргаликда олиб борилади.

Абу Али ибн Сино ҳам VIII – IX асрларда «Тиббий илм Қонуни» асарини яратди, унда ибн Сино организмни чиниқтиришга ва табиатнинг табиий кучлари - ҳаво, сув ва қуёшдан жисмоний машқлар билан биргаликда фойдаланишга катта аҳамият берган. Ибн Синонинг фикрича, инсон организмни чиниқтириш тоза ҳавода кўп бўлган ҳолда, ҳаво ванналарини эркин ҳаракатлар, сайр қилиш, ўйинлар, жисмоний машқлар билан қўшиб борганда амалга оширилади. У ёш йигитлар ва кекса кишиларнинг организмни чиниқтириш баданни сув билан артиш, ҳаммомда чўмилиш сифатида ўтказилиши мумкин, деб ҳисоблаган.

У тиббиётни назарий ва амалий тиббиётга бўлган, амалий тиббиётни эса саломатликни сақлаш илми ва касал баданни даволаш илмига бўлган ўз асарининг бобларидан бирида ибн Сино совуқ сувда чўмилиш, жумладан кичик ёшдаги болаларни совуқ сувда чўмилтириш тўғрисида, шунингдек сайёҳларни иссиқ саҳро шароитида ва қишки ёғинли об-ҳаво шароитида чиниқтиришга ўзига хос тайёргарлик усуллари тўғрисида гапирган.

Чиниқтириш учун тиббий қаршиликлар йўқ, ўткир безгакли касалликлар бундан истисно. Юқори ёки паст ҳароратлар таъсирида инсон организмда физиологик ўзгаришлар содир бўлади. Чиниқтириш туфайли марказий асаб тизими фаоллашади, периферик асаб тизимининг қўзғалувчанлиги пасаяди, ички секреция безларининг фаолияти кучаяди, ҳужайра ферментларининг фаоллиги ошади. Буларнинг ҳаммаси организмнинг ташқи муҳит шароитларига чидамлилигини оширади.

Баданнинг бир неча бора совуқ ҳароратга тушиши совуққа чидамлиликини оширади ва кейинчалик ҳатто инсон жуда совқотганда ҳам организмнинг иссиқлик мувозанатини сақлашга имкон беради.

Совуққа қарши чиниқтиришининг усуллари ҳаммага яхши маълум. Бу ҳаво, сув ва қуёш ҳамда жисмоний машқлардир. Конвекцияли (ҳаво ва қуёш ванналари) ҳамда кондукцияли совутишдан (сувни устидан қуйиш ва нам

сочиқ билан артиниш, оёқ ванналари, чўмилиш, алмашиб туриладиган сувли амаллар) иборат бўлган усуллар йиғиндиси энг яхши натижа беради.

Чиниқтиришнинг таъсири унча узок бўлмайди, у фақат организмни чиниқтириш пайтида ва ундан кейин озгина муддат давом этади, шунинг учун чиниқтириш доимий ва изчил бўлиб, у билан ҳар куни шуғулланиш керак.

Чиниқтирувчи чора-тадбирлар умумий (тўғри кун тартиби, оқилона овқатланиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш) ва махсус (ҳаво ванналари, куёш ванналари, сув амаллари) чораларга бўлинади. Унинг ёрдамида кўпгина касалликлардан халос бўлиб, умрини узайтириш ва узок йиллар давомида меҳнат лаёқатини, ҳаётдан мамнунлигини сақлаб қолиш мумкин. Чиниқтиришнинг айниқса шамоллаш касалликларининг олдини олишда аҳамияти жуда катта. Чиниқтирувчи амаллар шамоллаш касалликларининг сонини 2-4 баравар камайтиради, айрим ҳолларда эса умуман улардан халос бўлишга ёрдам беради.

Соғломлаштирувчи югуриш тана аъзоларини зўриқиб ишлашга мажбур қилади. Машғулотни тез юриш билан бошлаб, кейинчалик югуриш машқига ўтилади. Дастлаб югуриш тезлиги 1 км масофани 6-7 дақиқада босиб ўтиш ва 300 метр масофани 8-9 дақиқа давомида тез юриш билан баробарига ва ҳафтасига, камида 3 мартаба бажарилади.

Организмни жисмоний соғломлаштиришнинг махсус усуллари.

Организмни ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитларига мослашув механизмларини чиниқтириш лозим. Шу мақсадда турли мамлакатларда олимлар томонидан кўплаб организмни соғломлаштириш дастурлари ишлаб чиқилган. Улар орасида кейинги пайтларда амалиётда кенг қўлланилиб келинаётган қуйидаги машқларни кўрсатиш мумкин.

- Америкалик врач К.Купер тизими.
- Украиналик машҳур олим врач Н.Амосов тизими.
- Н.Бутейкнинг нафас олиш гимнастикаси.
- Ҳинд йогларининг жисмоний тарбия машқлари.

Аэробика- организмнинг захиравий имкониятларини юзага чиқарувчи воситалардан бири бўлиб ҳисобланади. Аэробика – инсон саломатлигини биринчи навбатда унинг юрак, ўпка ва қон томирлари фаолиятини мустаҳкамлашга қаратилган машғулотлар тизимидир. «Аэроб машқлар деб мушакларнинг йирик гуруҳларини ритмик ишлатувчи машқлар дейилади. Улар жисмоний юклар билан бевосита боғлиқ бўлмайди, лекин тўқималарнинг кислород билан таъминланишига ҳамда унинг кўпроқ истеъмол қилинишига ёрдам бериши лозим». Ўртача кучланишли юклар билан йигирма минутдан кун ора ёки ҳеч бўлмаса ҳафтасига уч марта шуғулланса, аэроб машқларнинг исталган тури юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди.

Аэроб машқларга пиёда юриш ёки сайрларни, югуриш, жойида туриб югуриш, сузиш, конькида учиш, зинапояда кўтарилиш, эшкак эшиш, скейтбордда, роликли конькида учиш, рақс тушиш, аскетбол, теннис киритилади. Кўриб турганингиздек, бу машқларнинг барчаси ҳеч қандай махсус жисмоний малакаларни талаб этмайди. Уларнинг ҳаммаси ўзига хос, шуғулланувчи учун қизиқарли шаклда бажарилади. Табиийки, бу ҳам жисмоний тарбия билан шуғулланиш учун, демак, тўлақонли соғлом турмуш тарзини юритиш учун қўшимча омил бўлади.

Югуриш, сувда сузиш, велосипедда сайр қилиш ва шу кабилар ҳақиқий аэробик машғулотлар қаторига киради. Аэробика деганда –кислороднинг максимал даражада истеъмол қилишга олиб келувчи машғулотлар тизими тушунилади..

К. Купер соғломлаштирувчи самарадорлигига кўра, биринчи ўринда тоғда чанада учиш, иккинчи ўринда сувда сузиш, учинчи ўринда велосипед

билан ёки пиёда юришни кўяди. Амалда аэробика билан шуғулланувчи кўпчилик одамлар югуришга устунлик беришади. Чунки соғламлаштирувчи югуриш энг қулай ва самарали усулдир. К.Купер тизими оддийгина усул бўлиб, спорт кийимини кийиб югуришдан иборат ҳалос. Купер тизимининг моҳияти кўп кислород талаб қилувчи аэробик машқларни бажариб, узун масофани чошиб ўтиш туфайли, организмни кислородни истеъмол қилувчи ўз тизимларини такомиллаштиришга мажбур қилишдир.

Аэробик машғулот давомида юрак уриши тезлигига эътибор бериш муҳим бўлиб, у 205 сонидан ёшнинг ярмисини чиқариб ташлаш йўли билан аниқланади. Машғулот пайтида мўътадил юрак уриши шу олинган соннинг 80% ни ташкил қилиши лозим. Югуриш тўхтагач, 5 дақиқа давомида юрак уриши ҳар дақиқада 72-84 мартага тушиши лозим.

Енгил югуриш машқларига мутахассислар ақлий чарчашдан ҳалос этувчи ва айни пайтда тетиклик ва шодлик улашувчи восита сифатида қарашади. Шунинг учун амалий машғулотларда 20 дақиқадан 45 дақиқагача 8-10 км соат тезликда соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланиш тавсия этилади.

Н. Амосов югуриш усулини одамлар ўзлаштириши учун 12 ҳафта вақт талаб қилади. Биринчи ҳафтада 17 дақиқада 1500 метрни югуриб ўтиш лозим. Иккинчи ҳафтада худди шу масофани 16 дақиқада, кейинги ҳафталарда эса шунингдек 15, 14, 13, 12 дақиқада чошиб ўтиш талаб қилинади. Саккизинчи ҳафтада масофа 2000 метргача чўзилади ва уни дастлаб 15 дақиқада, сўнгра эса 14 дақиқада босиб ўтиш зарур. Ўнинчи ҳафтада масофа 2500 метрга узайтирилиб, уни босиб ўтиш учун керак бўлган вақт 19 дақиқагача, ўн биринчи ҳафтада 18 ва ўн иккинчи ҳафтада 17 дақиқага туширилади. Н. Амосов инсон ўз саломатлигини мустаҳкамлаш учун етарли юкламани бажариши керак деб ҳисоблайди.

Амосов зинапоялар бўйлаб юришни ҳам тавсия қилади. Бунга кўра ҳар куни 6 дақиқада 600 зинапоядан юриши лозим.

Ҳинд йогларнинг тизимини эрамиздан олдинги II асрда яшаган Патанжалининг номи билан боғлашади. Йоглар ўзларини-ўзига ишонтириш, ўзини гипноз ҳолатига тушириш усулидан кенг фойдаланадилар. Патанжали таълимотига кўра инсон руғининг мутлоқ рух билан бирлашиб кетиши, ахлоқ-интизоми, бадан интизоми, ақл-идрок интизоми деб номланувчи босқичларда ўтиш туфайли содир бўлади деб кўрсатилади. Биз учун йоглар таълимотининг жисмоний машқлари ва ўзини ўзига ишонтириш-ихлос ёрдамида организмнинг баъзи бир физиологик жараёнларига ва руҳий ҳолатига таъсир қилиш усуллари-инсонда жисм билан руҳнинг бирлашувига олиб келиш томони ахамият касб этади.

Шуниси муҳимки, бундай имкониятларга ҳозиргача маълум машғулотларнинг бошқа турлари орқали эришиб бўлмайди.

Йога амалда жуда кенг қўлланилади: пронаямү (нафас олишнинг ўзига хос муҳим кўриниши), тозаланиш муолажалари (руҳий тозаланиш ҳам шунга киради), дисталогия масалалари (шу жумладан даволовчи очлик), меҳнат, дам олиш, ухлаш режими, таълимотнинг ахлокий томонлари билан боғлиқ тавсияларни ўз ичига олади.

Терапевтик йога турли машқлар ёрдамида ўз ўзини даволаш тизимидир.

Инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши фақат жисмоний ва руҳий бирлик орқали амалга ошади.