

KEKSALIKDA SOG`LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYANING ORGANIZIMGA TA'SIRI

*Bobomurodova Farangiz O`ktam qizi 2004 -yil
Abdusalomova Dilshoda Murodullo qizi 2003-yil
Shahrisabiz Davlat Pedagogika instituti
JMXQS 3- kurs 1-21-guruh talabalari*

Annotatsiya. Sport va sog`liq bilan hamnafas yur deb bejizga aytishmagtan. Sport bilan shug`ullanib yurgan yoshlar, nafaqat yoshlar balki keksa kishilar kelajakda sog`lom bo`lishlariga o`zlari har tomonlama amin bulib kelishmoqda. Ushbu maqolada biz butun O`zbekistonda yoshlari o`tayotgan kishilarga sportning salomatlikka olib boriladigan foydalari ko`rib chiqiladi

Kalit so`zlar : Sport, yangiklar, sog`lik, yurish, fikir

KIRISH

Avvalombor keksalikda ko`z oldimizga qaddi-qomati bukchaygan 70 yoshli ota va onaxonlarning ko`rinishlari qarilik alomatini beradigan insonlarni keltiramiz ,yo`q aksincha bizni organizimimiz 50 yoshdan keyin o`zi qarilik alomatlarini olib keladi. Bunda oyoqlardagi kuchlar ketadi, mushaklardagi harakatlar asta sekinlik bilan susaya boshlaydi , tana muskullari harakati pasaya boshlaydi. Bunda biz tushkunlikka emas balki hali hayot davom etyapti deb harakatni davom ettirishimiz kerakligini ongu tafakkurimizga singdira bilishimiz kerak. Hozirgi zamonimizda bizning ayni O`zbekistonimizda sportga katta e`tibor jalb qilingan desak mubolag`a bo`lmaydi.Hozirgi 3 yilligimizga asta nazar solsak O`zbekiston Poytaxti bo`lmish Toshkentda ertalabki yurish , yugurish uchun ajoyib keng ko`lamli joylar barpo etib kelinmoqda va bu loyixa esa samarali qo`l keldi. Keksalikdagi insonlar ham bunga qiziqqan holda sog`lomashtiradigan usullardan foydalanishmoqda . Bu loyixa faqat Toshkentda emas asta- se kinlik bilan boshqa viloyatlarda ham barpo etib kelinmoqda . Bunda biz unumli foydalanishimiz lozim . Keksalik davrida jismoniy mashqlarni kanda qilmasdan har kunlik kundalik hayotimiz rejasiga qo`shib qo`yishni unutib qo`ymasligimiz lozim. Endi biz keksalikda kechadigan organizimga ta`siri bo`lgan jismoniy mashqlarni ko`rib chiqib undan foydali narsalarni o`zimizga oladigan bo`lsak siz har qanday yoshda mashq qilishingiz mumkin. Juda katta yoshdagi odamlar o`zini jismoniy qobiliyati , rekordi bilan insonlarni xayratga solgan. Biroq siz rekord o`rnatishingiz shart emas . Jahon sog`likni saqlash tashkiloti 65 yoshdan oshgan odamlar hafta davomida 150 daqiqa o`rtacha jismoniy mashqlar qilishi kerak. Ko`pincha organizmdagi qonlar yurishishi uchun ayniqsa keksalar yurishi ayni

muddao chunki yurishning keksalar organizimiga foydasi bor .Kuch mashqlari va yaxshi muvofiqlashtirishni saqlashga yordam beradigan muvoazanat mashqlar Bu mashiqlar o'z muvofaqiyatini ko'rish uchun siz quydagi maslahatlarni unutmaslik kerak.

- Har bir mashg'ulotni mushaklarni isitish va bo'ginlarni kelgusi ish uchun tayyorlash uchun boshlang .

-Organizimga ta'siri bor mashqlardan saqlaning

-Mashg'ulot vaqtida iloji boricha pulslarni aniqlang.Mashg'ulotlar vaqtida puls 110-120 zarba min dan oshmasligi lozim.



-Kuchli mashqlarni to'satdan tezlanmasdan bajarishni nazoratga oling.

-Yuqori kuch va yuqorib amplitudal mashiqlardan qoching.

Shunda siz organizimga kerakli bo'lgan energiyani o'zingiz uchun olish asosi va samarali bo'ladi. Biz kundalik turmish hayotimizda jismoniy mashqlarga duch kelamiz.Masalan: har bir harakat qilayotganimiz organizmimizda aylanadigan qon tomirlarimiz ishlashi yaxshiroq bo'ladi. Keksa yoshdagi buvijonlarimiz va bobojonlarimiz bu harakatlarni bajarishda ancha qiynalib qolishadi. Lekin shunga qaramay harakat qilaveradi. Biz faqat bular bilan cheklanib qolmasligimiz va har bir jismoniy mashiqlar bilan individual ishlashimiz kerak. Keksa yoshdagi insonlar har tongda yurishlari kerak.Nega desangiz yurish keksalarga yugurishdan kura oson va qulay. Yurish keksa insonlar tanasidagi qonlarni yaxshi o'z o'rnida yurishiga pulslar o'zgarmasligiga ko'makdosh, samarali,soglom tuzalish usullaridan biri.Ushbu tamoyilning mazmuni shundan iboratki, salomatlikni mustahkamlash borasida eng yuqori va qat'iy samara olish maqsadida jismoniy tarbiya jarayonining optimizatsiya qilish talablari bilan bog'liq. Boshqacha qilib aytganda , jismoniy tarbiya jarayonida qanday vazifalar hal etilishi va bunda qanday sharoitlar vujudga kelishidan qat'iy

nazar, albatta, sog'lomlashtirish samarasiga erishish ko'rsatmasi doimo saqlanib qoladi. Jismoniy tarbiya va sport tomonidan salomatlikni mustahkamlash borasidagi cheksiz imkoniyatlardan foydalanish uchun jismoniy tarbiya mutaxasisi masul xisoblanadi. Jismoniy tarbiya faoliyating asosiy qoidalaridan bo'lgan sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi tamoili talablari quidagilardan iborat:

1. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda kerakli ko'rsatkich sifatida ularning sog'lomlashtirish qimmatidan kelib chiqish zarur.
2. Funktsional yuklamalarni salomatligini mustahkamlash qonuniyatlariga mos ravishda rejalashtirish va boshqarish.
3. Tibbiy- pedagogik nazoratning doimiyliigi va birlikni ta'minlash.

Salomatlik deganda , odam organizimining shunday bir holati tushuniladiki, bunda uning barcha faoliyatlari tashqi muhit sharoitlari bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Unda qandaydir kasaliklar tufayli bo'lgan o'zgarishlar kuzatilmaydi. Xullas, salomatlik bu - insonning ham ruhiy , ham jismoniy, ham ijtimoiy barqarorlik xolatidir.

Sog'lom bo'lay desangiz yurishni kanda qilmang, mashqlar bajarishni unutib qo'ymanglar aziz keksa insonlarimiz.

XULOSA VA MUNOZARA

Xulosa qilib olsak bu keksalarimiz uchun eng samarali , foydali bo'lgan maslaxatlarni bera olsak ular organizimi yaxshi ishlashi va jismoniy qobiliyatini chidamlilikka o'rgatsak yoshlariga yosh qo'shilishini va uzoq umur ko'rishlarini o'z ongimizga singdirdik. Ular jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishsa tanalari chiniqishini bilishlari uchun shuni tushunib yettikki va bu qo'limizdan keladi. Bunda O'zbekistonimizda jismoniy tarbiyaga qaratilayotgan e'tiborlar yaqol namoyondasi desak mubolaga bo'lmaydi . Xulosa o'rnida shuni aytib o'tish kerakki Sportli yurt - soglom yurt.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun . T., 1992, 2000.
2. Ahmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida omaviy sport -sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish.- T., O'DJTI, 2005
3. Dembo A.T. Sport tibbiyoti, M., 1985
4. Kukoleviskiy G.M/ Sport tibbiyoti, M., 1986
5. Safarova D. Valelogiya asoslari.//O'quv qo'llanma . T., 2007