ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01142

AHOLI SALOMATLIGINI YAXSHILASHDA DAVOLAVCHI VA JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

B. Y. Shamuratova
Urgench davlat universiteti katta o‘qituvchisi

Umrbek Shamuratov
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada axoli salomatligi yaxshilash jumladan talabalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi va jismoniy mashqlarning odam organizmiga samarali ta’siri shu bilan birga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ananaviy va masofaviy o‘qitilishining taxlili yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy mashqlar, davolovchi jismoniy mashqlar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF THERAPEUTIC AND PHYSICAL EXERCISES IN IMPROVING THE HEALTH OF THE POPULATION

ABSTRACT

This article analyzes the health status of the population, including students ' adherence to a healthy lifestyle and the effective impact of physical exercise on the human body.

Keywords: physical exercise, therapeutic physical exercise, healthy lifestyle, physical activity.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish,

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01142

sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish ommaviy sportni yanada rivojlantirishga oid masalalarga e’tibor qaratilgan.

Jismoniy madaniyat shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir.Aholini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishga va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sog‘ligi haqida g‘amxo‘rlik qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shug‘ullanish ko‘nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi xisoblanadi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning beshta muxum tashabbusni ilgari surgani bejiz emas. Ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish ularni sport soxasida qobiliyatlarini nomoyon qilishlari uchun zaruriy sharoitlar yaratishga yo‘naltirilgan. Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog‘lom va ma’naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shug‘ullanishlariga erishish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METADOLOGIYA

Zamonamizning bir qator olimlari M.N. Norqobilov., Z.S.Mirxodjaeva., V.V.Mahmudovlar insonning bo‘yi-basti, qaddi-qomati, vazni, harakatlarining o‘ziga yarashishi, jismining tashqi ko‘rinishi, vujudidagi harakat fazilatlarining etakchilari sanalmish kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, bo‘g‘inlarining harakatchanligi va mushaklarining mashqlanganligi, tarbiyalanganligi orqali namoyon bo‘ladi. Jisman barkamollikka erishish, uzluksiz, doimiy mehnat jarayoni bo‘lib, mashq qilish, ommaviy sport bilan shug‘ullanishni turmush tarziga unga rioya qilish, sog‘lom turmush tarzi qoidalarini bilish va tizimli amal qilishdek, ko‘p yillik jarayonning nazariy bilimlari hamda amaliy malakalari bilan bog‘liq deb xisoblaydilar.

I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, va boshqa olimlar jismoniy mashqlar ta’siri orqali ichki a’zolar funksiyasida ijobiy o‘zgarish bo‘lishini motor – visseral reflekslar teoriyasi orqali isbot etishdi. Davolovchi va jismoniy tarbiya davolash metodi salomatlikni tez va to‘liq tiklanishi, kasallikni oldini olish uchun davolash-profilaktika maqsadida qo‘llaniladigan badantarbiya xisoblanadi bu faqatgina davolash – profilaktika yo‘nalishi bo‘lmay, balki davolovchi – tarbiyaviy jarayon bo‘lib, insonga jismoniy mashqlarni tushungan xolda bajarishga imkon beradi.

– jismoniy mashqlar nerv retseptorlarining nospetsifik qo‘zg‘atuvchilari bo‘lib hisoblanadilar. Qon va limfa aylanishi yaxshilanadi hamva modda almashinuv

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01142

jarayoni faollashadi, biologik aktiv moddalarning ajralishi kuchayadi deb takidlaganlar.

Davolovchi jismoniy mashqlardan sog‘liqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va davolash vositasi sifatida foydalanadi.

Davolovchi jismoniy mashqlarnig turli shakllari (davolovchi gimnastika, massaj, fitnes, suzish, yurish, yugurish v.h.k) mavjud bo‘lib bularning barchasi aholi salomatligi yo‘lida xizmat qiladi. Uzoq va bir tekisda yurganda a’zoi badandagi qariyb barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi qon-tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Aholi salomatligi yaxshilash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda DJT va turli ommaviy sport tadbirlarining o‘tkazilishi aholi o‘rtasida jismoniy faollikni oshirish, salomatligini yaxshilash, jismoniy rivojlanishi va zararli odatlardan saqlash bilan birga organizmning jismoniy immunitetini oshirish davolavchi jismoniy mashklarning maqsad vazifalaridan iboratdir. Tib qonuni asoschisi Abu Ali Ibn Sino “Agar yursang piyoda, umring bo‘lar ziyoda” degan fikrn bejizga keltirmagan. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog‘lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chog‘ida yurishga o‘rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bo‘lmaydi, hamma odamlar to‘g‘ri, chiroyli va tejamli yura bilishlari zarur. Ertalabki va kechkurungi sayr organizmdagi barcha tayanch appati va ozqozon va yurak sisitemasi uchun nafaqat ustoz murabbiy balki tibbiyot xodimlarning tavsiyasiga kiradi.

Har yili tibbiy ko‘rik natijalariga ko‘ra 5-10% talaba shifokorlar tomonidan turli sabablarga ko‘ra jismoniy madaniyat bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlardan vaqtincha ozod qilinadi. Ularning ayrimlariga jismoniy mashqlar mutlaqo taqiqlanadi, ayrimlariga esa shifokor nazorati ostida DJM bilan shug‘ullanish tavsiya qilinadi. Tibbiyotni o‘rganish va rivojlantirish soxasida taxlillar shuni ko‘rsatadiki axoli salomatligini yaxshilash tibbiy muolaja bilan jismoniy mashqlarning uyg‘unligi yani birga olib borilishi samarali natijaga erishiladi. Qaysiki tana a’zosi jismoniy faolligini to‘xtatar ekan shu joyda xarakat faoliyatipning buzilishi boshlanadi. Serharakatlilik organizmni tabiiy ravishda rag‘batlantirib turadi. Shuning uchun serg‘ayrat, tinib-tinchimaydigan odamlar doimo tetik, bardam, keksayganlarida ham baquvvat va shijoatli bo‘ladi. Afsuski, hozirgi urbanizatsiya sharoitida keng jamoatchilik va yoshlarimiz o‘rtasida jismoniy faolik sezilarli kamayganligi ko‘zga tashlanmoqda. SHu bois jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kamharakatlilikka qarshi ommaviy kurashish, insonlarning yuksak jismoniy va aqliy ish qobiliyatini muhofaza etish, aholi keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish tobora dolzarblik kasb etmoqda.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01142

Pandemiya sharoitida OTMda talabalarning o‘quv jarayonida masofaviy va ananaviy o‘qish tizimining joriy qilinishida axoli qatlamining ko‘pchiligini tashkil etgan yoshlarning aksariyat qismi jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining onlayn shuningdek sport va ommaviy tadbirlarning onlayn shaklda o‘tilishi jismoniy xarakatlardan qisman chegaralanib (kam xarakatlilik, jismoniy faollikning susligi) ga sabab bo‘ldi. Onlayn o‘qishning afzal tomonlaridan biri o‘qish uchun joy talab qilmaslida bo‘lsa uning salbiy tomoni jismoniy faollikni kamaytirib axborot kamunikatsiya vositalaridan ko‘p foydalanish (telefon, kampyuter, v.x.k.) ya’ni tayanch xarakat apparati va ko‘zning ko‘rish xususiyatini kamayishi, ortiqcha vazn yig‘ilishi, semirishga olib kelishi kuzatigan.

NATIJALAR

Olib borilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili va anketa so‘rovnomalar talabalarning jismoniy faolligini oshirishva ananaviy shaklda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ishtiroq qilish aniqlanib, ularni qo‘llash zarurati yuzaga keldi. Tajriba natijasida 7 tasavolnoma va 40 dan ortiq talabalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun tanlab olindi.

Talabalarga onlayn shaklda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tish bo‘yicha o’tkazilgan savolnoma

NATIJALARI (n=40)

№	SAVOLLAR	Xa	Yo’q	Qisman
1.	Siz jismoniy tarbiya darslarini onlayn shaklda o‘tishga rozimisiz?	12	22	6
2.	Onlayn shaklda o‘tilgan jismoniy tarbiya darslari jismoniy sifatlarni rivojlantiradi deb xisoblaysizmi?	2	30	8
3.	Onlayn shaklda o‘tilgan jismoniy tarbiya darslari inson salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadimi?	9	21	10
4.	Onlayn shaklda o‘tilgan jismoniy tarbiya darslari talabalarning ijismoniy imkoniyatingizni to‘g‘ri baxolay oladimi?	12	24	4
5.	Onlayn shaklda o‘tilgan jismoniy tarbiya darslari tarbiyaviy axamiyatga egami?	11	20	9
6.	Onlayn shaklda o‘tilgan DJM talabalarning xarakat faolligini oshiradimi?	8	19	13
7.	Onlayn shaklda o‘tilgan jismoniy tarbiya	9	19	12

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01142

	darslari talabalarning ruxiyati (emotsional xolatiga ta’sir ko‘rsatadimi)			
	Jami	63	155	62

MUHOKAMA

Tajriba ishlari jarayonida jismoniy talabalarning salomatligini yaxshilashda davolavchi va jismoniy mashqlar ananaviy usulda qo‘llash samarali ta’sir qilishini guvoxi bo‘ldik. UrDU Texnika fakulteti talabalaridan so‘rovnoma o‘tkazganimizda bir qator respondentlar so‘rovnoma natijalarining akasriyat qismi Siz jismoniy tarbiya darslarini onlayn shaklda o‘tishga rozimisiz? degan savoliga yo‘q degan javoblarni berishdi.

Ushbu savollar axoli salomatligi asosan talabalarning jismoniy tarbiya darslarni ananaviy o’tkazish, va talabalarni salomatligini yaxshilash jismoniy va psixologik immunitetini rivojlantirish jarayoniga bevosita aloqador bo’lib, ta’lim olish faoliyatida va xususan jismoniy mashqlar samaradorligini oshirishda muhim ro’l o’ynaydi.

Talabalarga onlayn shaklda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tish bo‘yicha o’tkazilgan savolnomaning natijasiga ko‘ra: Birinchi savolga respondentlar – Jismoniy tarbiya darslarini onlayn shaklda o‘tishga roziligi uchun 12 % xa, 22 % yo‘q, qisman 6% fikr bildirgan. Ikkinchi savolga –2 nafar respondent Onlayn shaklda o‘tilgan jismoniy tarbiya darslari jismoniy sifatlarni rivojlantiradi deb, 30% rivojlantirmaydi, 8 % qisman deb javob bergan. Yuqorida savolnomalar bo‘yicha berilgan savollarga reapandentlarning fikrlari o‘rganilganda aksariyat ishtirokchilar jismoniy tarbiya darslari gumanitar fanlardan o‘laroq jismoniy xarakat faolligi, darsdan erkin xarakalanishi xis xayajonga boy bo‘lgan turli vaziyatlar (sport o‘yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol.tennis.) jarayonidagi ruxiy xolati ularning salomatligi va ruxiyatiga ijobiy samarali ta’sir ko‘rsatishini kuzatdik. Modul platformasida videorolik, prezintatsiya, mar’ruza matnlari va boshqa resurslardan onlayn foydalanganda nazariy jixatdan bilim olish imkoniyatlari mavjudligi bilan bir qatorda jismoniy fallik amalda to‘liq bajrilmasligi aniqlandi.

XULOSA

Olib borilgan tajriba asosida quyidagi xulosaga kelindi:

Axoli salomatligini mustaxkamlash xususan talabalarning ta’lim olish jarayonida ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, xarakat faolligini oshirishda, ruxiy immunitetini tiklash jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun davolovchi va jismoniy mashqlarni ananaviy usulda qo‘llash yaxshi natija berishga asos bo‘ldi.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01142

So’rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni kursatdiki, aksariyat respondentlar inson salomatligi uchun sog‘lom turmush tarziga rioya qilgan xolda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish samaradorligi yuqori bo‘lishini ko‘rsatdi. Har doim jismoniy xarakatda bo‘lish salomatlik garovdir.

REFERENCES

1.O‘zbekiston respublikasi Prezidenti qarori. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantrish chora –tadbirlari to‘g‘risida RQ -3031sonli.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 24 yanar dagi
“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni
4. Reabilitologiya 2013-Toshkent