

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

FarDU
ILMIY
XABARLAR-

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

— 2-2023 —

НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

M.Nasritdinova	
Artpedagogikaning bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilari ijodkorlik qobiliyatlari rivojida imkoniyatlari	312
G.Mo'minova	
Universitet talabalarining so'z o'rganish strategiyalaridan foydalangan holda leksik kompetensiyasini rivojlantirish	390
N.Mamatqulova	
Ta'limda kredit-modul tizimini qo'llashning ayrim jihatlari	321
U.O'rishov	
Estrada jaz musiqasi evolyutsiyasi va uning nazariy-metodologik asoslari	325
S.Uraimov	
Maktabda gipertermiya sharoiti orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini monitoring qilish	331
I.I.Toshpulatov	
Inson kapitali nazariyasining shakllanishi va rivojlanishi	334
F.U.Mirjavharova	
Jamiyatda xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlashning ijtimoiy-siyosiy mohiyati	337
M.Y.Isaqov, D.R.Tojiboyev	
O'tloqi-voha tuproqlari tarkibidagi mikroelementlar tahlili va biologik singdirish koeffitsiyenti.	341
I.I.Muhitdinov	
Jinoyat geografiyasi va uning mohiyati, asosiy yo'nalishlari	346
T.X.Tashmetov	
Ijtimoiy tarmoqlardagi yot va zararli g'oyalarning o'ziga xos xususiyatlari	350
D.B.Makhametova	
Ta'limdagi muqarrar yangi media	355
A.T.Akbarov	
Oilada kattalar sportini tashkillash	359

FANIMIZ FIDOYILARI

O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan fan arbobi, akademik Sayyora Sharafovna Rashidovaning 80 yilligiga	364
--	------------

OILADA KATTALAR SPORTINI TASHKILLASH
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТА ВЗРОСЛЫХ В СЕМЬЕ
ORGANIZING ADULT SPORTS IN THE FAMILY

Akbarov Anvar Tojimatovich¹

¹Akbarov Anvar Tojimatovich

– Fargʻona davlat universiteti Harbiy taʼlim fakulteti dotsenti v.b., pedagogika fanlari nomzodi, zahiradagi podpolkovnik.

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning salomatlik va uzoq umr koʻrishda, ayniqsa, goʻdaklikdan to voyaga yetguniga qadar boʻlgan ahamiyati haqida soʻz boradi. Muallif keksayib, hayot tashvishlari bilan gavjum boʻlib qolganda odamlar tomonidan eʼtibordan chetda qoladigan muntazam jismoniy mashgʻulotlar zarurligini taʼkidlaydi. Maqolada jismoniy tarbiya va sportni oilada mustaqil mashq qilish uchun sharoit yaratish, oila va mahalla bolalari bilan jamoaviy musobaqalar tashkil etish orqali davom ettirish mumkinligi koʻrsatilgan. Muallif uyda bajarilishi mumkin boʻlgan turli sport va mashqlar, jumladan, yugurish, sakrash, velosipedda yurish, suzish va gimnastika zalida mashgʻulotlarga misollar keltiradi. Nihoyat, maqolada ertalab mashq qilishning tanani ishga tayyorlash, asablarni tinchlantirish va tana vaznini sogʻlom saqlashdagi ahamiyati taʼkidlangan.

Аннотация

В данной статье рассматривается значение занятий физкультурой и спортом в поддержании крепкого здоровья и долголетия, особенно в период с младенчества до зрелого возраста. Автор подчеркивает необходимость регулярной физической активности, которой люди часто пренебрегают по мере того, как стареют и становятся все более заняты жизненными заботами. В статье высказывается мнение, что физическое воспитание и спорт можно продолжить в семье путем создания условий для самостоятельных занятий и организации командных соревнований с семейными и соседскими детьми. Автор приводит примеры различных видов спорта и упражнений, которые можно выполнять дома, включая бег, прыжки, езду на велосипеде, плавание и тренировки в тренажерном зале. Наконец, в статье подчеркивается значение утренней зарядки для подготовки организма к работе, успокоения нервов и поддержания здорового веса тела.

Abstract

This article discusses the importance of physical education and sports in maintaining good health and longevity, especially from infancy to adulthood. The author emphasizes the need for regular physical activity, which is often neglected by people as they age and become busier with life's worries. The article suggests that physical education and sports can be continued in the family by creating conditions for independent exercise and organizing team competitions with family and neighborhood children. The author provides examples of various sports and exercises that can be done at home, including running, jumping, cycling, swimming, and gym workouts. Finally, the article highlights the significance of morning exercise in preparing the body for work, calming the nerves, and maintaining a healthy body weight.

Kalit soʻzlar: Jismoniy tarbiya, sport, sogʻlom dunyoqarash, oila sporti, mushaklar, badantarbiya, vaqt meyorlari.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровое мировоззрение, семейный спорт, мышцы, физическое воспитание, нормы времени.

Key words: Physical education, sports, healthy outlook, family sports, muscles, physical education, time standards.

KIRISH

Inson esini taniganidan boshlab balogʻat yoshigacha boʻlgan davrida jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishni shunchaki oʻrin-ermak deb oʻylashi mumkin. Xatto uning uchun bu zarurat – burch boʻlib koʻringan boʻlsa, u balogʻat yoshining “chegarasiga” kirib borgani sari sportning ahamiyatiga tushunib, qadriga yetib boradi. Jismoniy tarbiya va sport uning oʻz salomatligini saqlab qoluvchi, uzoq umr koʻrishini taʼminlovchi omil ekanligini anglaydi.

Koʻpincha koʻchalarda oʻta ozgʻin, kasalmand, yoki meʼyoridan ortiq semiz yoki nimjon, oʻsmay qolgan odamlarni uchratamiz. Ular yoshligida ham, katta boʻlganda ham jismoniy tarbiya bilan shugʻullanmaydigan kamharakat odamlardir. Koʻpchilik balogʻat yoshigacha maktabda, sport toʻgaraklari, sport klublarida sport seksiyalarida yoki oliygohlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishadi-da keyin oʻz-oʻzidan bas qiladi. Endi u yogʻiga sharoit yoʻq deb oʻylashadi. Chunki odamlar programmalashtirilgan jismoniy tarbiyaga, komanda sportiga oʻrganib qolishgan. Holbuki, oilada (uyda) oʻz-oʻziga sharoit yaratib mustaqil tartibda sport bilan shugʻullanishni davom ettirish

mumkin. Sportning ayrim turlari (stol tennisi, shaxmat- shashka, minifutbol, tosh ko'tarish, turnikda tortinish, arqonda ko'tarilish, arqon bilan sakrash, gandbol, basketbol) bo'yicha hovlida yoki ko'chada qo'ni-qo'shni oilasi bilan, mahalla bolalari bilan komanda musobaqasini tashkil qilish mumkin. G'olib jamoa uchun yaxshigina sovrin ham belgilansa, musobaqa yanada qiziqarli tus oladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Achinarli tomoni shundaki, ko'pchilik balog'at yoshiga yetib, turmush tashvishlari boshiga tushganda sport bilan umuman shug'ullanmay qo'yadi va tez tez kasallikka chalinadigan, tez toliqadigan, sal narsaga hayajonlanadigan, ta'sirchan, kuchsiz va kam harakat bo'lib qoladi. Yoshi o'tgan sayin bukchayib, so'nib boradi. Buni oldini olish mumkinmi? Albatta mumkin. Buning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishni oilada davom ettirish zarur. Har kuni ertalab yoki kechga yaqin 30-40 daqiqa vaqt topsangiz bo'lgani. Oilada (uy sharoitida) turli jismoniy mashqlarni bajarish shu bilan birga yugurish, sakrash, boks, velosport, gandbol, kurash, karate, minifutbol, tennis, stol tennisi, voleybol, basketbol, gimnastika, tosh ko'tarish, suzish, qadam tashlab yurish va nihoyat turnikda tortinish, arqonda ko'tarilish, xula-xup (obruvch), arqon bilan sakrash (skakalka), shening, aerobika, kulturizm kabi o'zingizga yoqqan sport turi bilan shug'ullanish va sharoit yaratib olish mumkin.

Har bir kishi oilada o'zi shug'ullanmoqchi bo'lgan sport turini va ertalabki jismoniy mashqlarni o'ziga mosini tanlab olishi hamda muntazam shug'ullanib borishi kerak. Masalan, ayrim kishilar ertalabki badantarbiya mashqlarini undan og'irroq mashqlar bilan qo'shib olib borishadi. Suvda suzadi, yuguradi, voleybol, basketbol yoki tennis o'ynaydi. Bu albatta o'z-o'zidan jismoniy faollikning mukammal variantidir. Yoki siz oilada jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanmoqchi bo'lsangiz o'z imkoniyatingizdan foydalanib, kerakli mutaxassislar bilan maslahatlashib o'zingizga mos sog'lomlashtiruvchi mashqlarni tanlab olasiz.

Masalan, har kunni bo'g'inlarni ishlatuvchi va barcha mushaklar guruhini qizdiruvchi mashqlar bilan boshlash mumkin. Ertalab yugurish va gangel mashqlari sog'liq uchun ayniqsa juda foydali. Lekin ularni ertalabki badantarbiya mashqlariga qo'shmasdan alohida, ya'ni haftada uch marotaba yigirma daqiqadan shug'ullangan ma'qul. Suzish, yugurish, velosipedda sayr qilish, gangel mashqlari jismoniy sifatlarni belgilovchi trenirovka bo'lsa, ertalabki badantarbiya mashqlari sof gigiyenik ahamiyat kasb etadi. Ertalab uyg'onganimizda bizning asab markazimiz tormoz holatda bo'ladi. Ularning to'liq ish holatiga qaytishi uchun 2-3 soat kerak bo'ladi. Oddiy yuvinish-taranish bilan o'zimizni va organizmimizni tozalaymiz. Sovuq suvda yuvinish asab markazini tetiklashtiradi, unga tana orqali impuls yuboradi. Ertalabki badantarbiya kishi organizmini ishga tayyorlaydi, asablarini tinchlantiradi. Ko'pincha ko'chako'ya, liftda, metro, avtobus yoki tramvayda, ishxonada sal narsaga asabiylashadigan badjahl kayfiyati yomon odamlarni uchratamiz. Undaylar surunkali jismoniy kamchiligi bo'lgan odamlar bo'lib, ertalabki badantarbiya va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaganligi sababli, yashovchi tonuslari pasayib, asablari tez qo'zg'aluvchan bo'lib qolgan.

Agarda bolalarni ham ertalabki badantarbiya mashqlariga o'rgatib borilsa, ular kelajakda sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadilar.

Ertalabki badantarbiya mashqlarini uyqudan uyg'ongandan bir necha daqiqa o'tgandan so'ng, xonani shamollatib, yengil kiyimda amalga oshiriladi. Mashq paytida erkin nafas olishga odatlanish zarur. Mashqdan so'ng dush qabul qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari nafaqat salomatlikni balki har qanday yoshdagi odamning gavda og'irligini me'yorda saqlashni ta'minlaydi. Gavda og'irligini aniqlashda Fransuz antropologi Pol Brokning metodi keng tarqalgan. Unga ko'ra bo'y (o'lchami) uzunligidan 100 santimetr olib tashlanganda risoladagi og'irlik kelib chiqadi. Biroq Brok metodida yosh va tana aylanasi hisobga olinmagan. U bu formula faqat 25-30 yoshdagi, tana aylanasi o'rta bo'lgan erkaklar uchunligini aytadi. Undan ham yosh bo'lsa, vazn 5-7 kilogrammga kamayishi mumkin. Ko'pgina xorijiy mamlakatlarda, masalan amerikaliklar odamning qarigandagi me'yoriy vazni 25-30 yoshdagi og'irligicha bo'lishi kerak, deb hisoblaydilar.

Quyida akademik A.P.Petrovskiyning 25-30 yoshdagi erkaklar uchun me'yoriy hisoblangan vazn (kilogrammda) jadvalini tavsiya qilamiz.

Bo'yi (sm)	Ko'krak qafasi tor	Ko'krak qafasi o'rtacha	Ko'krak qafasi keng
155	49,3	56,0	62,2
157,5	51,7	58,0	64,0
160	53,5	60,0	66,0
162,5	55,3	61,7	68,0
165	57,1	62,5	69,5

167,5	59,3	65,8	71,8
170	60,5	67,8	73,8
172,5	63,3	69,7	76,8
175	67,3	71,7	77,8
177,5	68,9	73,8	79,8
180	70,9	75,2	81,2
182,5	72,8	77,2	83,6
185		79,2	85,2

Uyda muntazam mashq qilish orqali tananing istalgan alohida qismini normal holatga keltirish mumkin. Gimnastika, og'ir atletika yoki boshqa sport turi yordamida tos va yelka kengligini to'g'ri olib yurish mumkin. Agarda ana shu muskullarni mustahkamlovchi mashqlar bilan shug'ullanishsa, u kishining qaddi-qomati 3-5 santimetrga yuqorilaydi.

Ayniqsa, oilada uy sharoitida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun yugurish, velosport va suzish mashqlari eng qulay hamda sog'liq uchun foydalidir. Bu mashg'ulotlar bilan har kuni yoki ora 30-40 daqiqadan ertalab yoki kechga yaqin sistemada qon aylanishini, organizmda modda almashinuvini yaxshilaydi. Qaddi-qomatning chiroyli bo'lishi va semizlikning oldini olib, gavda vaznining bir me'yorda ishlab turishini ta'minlaydi, ishtahani ochadi. Organizmni shamollash va turli yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Ana shunday mashqlar bilan muntazam (haftada kamida 3-4 marta) shug'ullanish yaxshi samara beradi.

Tibbiyot fanlari doktori, professor K.F.Nikitin yugurishning 400-800 metrga bo'lib, yuqori tezlikda yugurish va uning oralig'ida sekin yurib dam olish kerak, deydi. Yangi boshlovchilarga esa 100 metr yugurgandan so'ng 100 metr -1,5 — 2 daqiqa sekin odimlab yurishni tavsiya qilgan. Bunda yuguruvchining sog'ligi, yoshi va jismoniy tayyorgarligiga ham e'tibor qaratilgan. Yugurishning boshlashda tezlik o'rtacha bo'lishi kerak, keyin sekin-asta oshirib boriladi. Sog'lom, lekin ilgari shug'ullanmagan 30-45 yoshdagi erkak uchun puls chastotasi minutiga 140-150 martadan oshmasa normal hisoblanadi.

Mashhur kardiolog V.I.Metelitsning aytishicha, kuniga bir soatdan ziyod piyoda yurgan erkaklar bir soatdan kam yuradigan erkaklarga nisbatan yurakning ishemik kasalligi bilan besh marta kam kasallanar ekan. Shuning uchun yurish imkoniyatidan voz kechmaslik, ishga, magazinga, bozorga, uyga, tungi sayrga yurib borishga odatlanish zarur. Yurishda atrofqa qarab to'xtab qolmaslik kerak. Yaponlar kuniga 10 000 qadam yurish qoidasiga amal qilishar ekan. Erkaklar o'rtasida uzoq umr ko'rish bo'yicha Yaponiyani uchinchi o'rinni egallaydi. Bu ko'rsatkich 71,2 yoshni tashkil etadi.

Yaponiyada bir qadam uzunligi o'rtacha 70-80 santimetr ekanligini ta'kidlagan rus mutaxassisi Stiv Shenkman quyidagicha xarakteristika beradi.

Juda sekin – bir daqiqada 60 qadamdan 70 qadamgacha (2,5-3 km soat);

Sekin-bir daqiqada 70 dan 90 qadamgacha (3-4 km soat);

O'rtacha – bir daqiqada 90 dan 120 daqiqagacha (4-5,5 km soat);

Tez- bir daqiqada 120 dan 140 qadamgacha (5,5- 6,5 km soat);

Juda tez – bir daqiqada 140 qadamdan ziyod (soatiga-6,5 km dan ziyod);

Shug'ullangan, biroq semiz, yurak-tomir sistemasi normal bo'lgan odamlar uchun jismoniy og'irlikni sekin-asta oshirib boriladigan dastur ishlab chiqilgan. Bu dasturda yurishning o'rtacha tezligi ko'rsatilgan xolos. Ammo bu programmani boshqacha tatbiq qilish ham mumkin. Yurish vaqtini uzaytirmasdan sekin – asta tezlikni oshirib borish mumkin.

Hafta	Qadam tezligi daqiqada	Yurishning davom etish muddati daqiqada	Masofa uzunligi, km.
I	80	30	1,8
II	85	45	2,7
III	90	45	3,3
IV	90	50	3,4
V	90	55	3,7
VI	95	55	3,8
VII	95	55	3,8
VIII	100	55	4,1
IX	100	60	4,5

Bu jadval yurish mashqi bilan shug'ullanuvchining oshiqcha zo'riqishdan o'z-o'zini nazorat qilish uchun kerak. Amalda esa yurak-tomir sistemasi normal bo'lgan har bir inson, yoshidan qat'iy nazar yurish tezligini osonlik bilan bir daqiqada 140 qadamdan oshirishi mumkin. Bir soatlik shunday tempda (tezlikda) yurish yaponlar normasiga yaqinlashib qoladi (aniqrog'i-8,5 ming qadam; normaga yetish uchun yana 10 daqiqa kerak; uni har kim kun davomida bemalol to'play oladi). Bu vaqt davomida yuruvchi odam 6-7 kilometr masofani bosadi. Taxminan har daqiqada 1300-1500 millimetr kislorod yutib, 450-500 kilokaloriyagacha energiya sarf qilar ekan.

Doimiy yugurish bilan shug'ullanuvchi odamni yomon ob-havo ham to'xtata olmaydi, albatta. Ko'pchilikka yomg'ir va loyda ham yugurish yoqadi. Chunki bunday qiyinchilikni yengish ularga yanada tetiklik bag'ishlaydi. Biroq sovuq va katta qor yoqqanda ko'chaga chiqishga har kim ham jur'at etolmaydi. Ba'zan odamlar esa ko'chaga chiqib yugursam o'tgan-ketganlar menga qaraydi, deb uyalganidan uydin chiqmaydi. Bunday odamlar uydagi "stadion", boshqacha qilib aytganda o'zining shaxsiy kvartirasi yoki xonasidan yugurish maydonchasi sifatida foydalanishi mumkin. Bu yer uncha katta emas, lekin deraza yoki darchani ochib qo'yilsa, toza havo keragidan ortiq bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan umuman shug'ullanmagan, semiz odamlar mashqning birinchi haftasida uzoq vaqt davom etadigan piyoda sayr (yurish) qilishi va 1-2 daqiqa chopish kerak.

TAHLIL

Kishining hayoti va faoliyati davomida organizmda katta miqdorda oziq-ovqat parchalanadi, to'xtovsiz davom etadigan biokimyoviy reaksiyalar natijasida shlaklar (ovqat qoldiqlari) to'planadi. Agar ularni o'z vaqtida chiqarib tashlanmasa, organizm o'z-o'zini zaharlaydi, immunitet himoyasi yo'qoladi turli organlarning ishlash funksiyasi buziladi. Odamning tashqi ko'rinishi, kayfiyati yomonlashadi, o'zini yomon his qiladi yoki kasal bo'ladi.

Ana shu zararli shlaklarni organizmdan chiqarib tashlashning 4 ta yo'li bor:

- 1 oshqozon – ichak yo'li orqali;
- 2 siydik orqali;
- 3 nafas olish yordamida;
- 4 ter ajratib chiqaruvchi sistema yordamida

Ter ajratib chiqaruvchi sistema organizm katta energiya sarflash vaqtida tana haroratini bir me'yorda saqlab turadi. Odam yoshligida ko'p harakat qiladi va organizmda parchalangan oziq-ovqatlarni terlash natijasida yetarli miqdorda chiqarib tashlaydi. Yosh o'tgan sayin kamharakat bo'lib qolish oqibatida o'z organizmimizda zahar yig'amiz, qarash protsessini tezlashtiramiz. Shunday qayg'uli holatga tushmaslik uchun har bir odam yoshidan qat'iy nazar kunida bir marotaba terlashi shart. Buni ertalab qilgan yaxshi, chunki tuni bilan organizmda to'planib qolgan shlaklar chiqarib yuboriladi (kunduzi shunchaki zaruriyat yuzasidan harakatlanganimiz sababli hech bo'lmaganda yig'ilgan zaharlar bir qismini chiqarib tashlashga ulguramiz). Gap shundaki, yugurishdan boshqa hech nima bizni terlashga majbur qila olmaydi. Uyda besh daqiqa va bir soat chopish mumkin. Uyda shunday mashqlarni chopish sur'atiga mos tushadigan musiqa ostida bajarish ham mumkin. Stadion yoki parkda chopish mashqi bilan shug'ullanish yanada qiziqarli va samarali bo'ladi.

Umuman olganda yugurish mashqlari oilada individual shug'ullanuvchilar uchun kamxarj, qulay va oson sport turi bo'lib, inson salomatligi uchun beqiyos. Yugurish mashqlari bilan o'n yoshdan yetmish yoshgacha bo'lgan odamlar muntazam shug'ullana oladilar. Faqat qachon, qay paytda yugurishni hamda masofa va vaqt me'yorini bilib, aniqlab olish zarur. Masalan, ozish uchun kechki paytda yugurgan ma'qul. Ertalab tongda yugurish esa sog'liqni mustahkamlash va organizmdagi shlaklarni chiqarib tashlashda yordam beradi. Issiq havoda yugurib bo'lmaydi. Organizm ko'p energiya sarf qilib, tez toliqib qoladi. Tana haroratining me'yori buziladi.

Oilada jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning muhim hamda qulay vositasidan yana biri velosportdir. Velosipedda sayr qilish qimmatli vaqtingizni tejash, uzog'ingizni yaqin qilish bilan birga sog'lig'ingiz uchun katta naf keltiradi. buning uchun har bir oilada imkoniyat topiladi.

Boston (Amerika) kardiologi doktor Pol Uayt: "Muskulning sust ishlashi va yurakning quvvatsizligidan bosh miyaga kerakli miqdordagi kislorod yetib bormaydi, natijada eng avvalo bosh miya aziyat chekadi. Velosipedda sayr qilish jismoniy va ruhiy salomatlik uchun juda muhim ahamiyatga ega. Velosipedda qancha ko'p yursangiz tinchlantiruvchi va uxlatadigan dorilarni shuncha kam iste'mol qilasiz. Pedal aylantirish orqali yurak va o'pkaga qon oqib kelishi ko'payadi. Velosiped nafaqat mushaklar, yurak va bo'g'inlarni mustaxkamlovchi vosita, bo'lib qolmay, u o'pkani mashq qildiradi, ortiqcha semizlikning oldini oladi. 70 kilogramm vaznga ega bo'lgan odam kuniga soatiga 20 kilometr masofani bosib o'tsa, 600 kilokaloriy sarf qilar ekan. Kamida 2,5 soat piyoda sayr qilgan odam ham shunday natijaga erishishi mumkin. Kunlik ovqatlanish ratsionini kamaytirmagan holda, velosiped yordamida bir yilda 6-8 kilogramm ozish mumkin", deb yozadi.

Amerikalik olim Kennet Kuper shunday yozadi: "...Har qanday erkak mutlaq sog'lom va yaxshi sport formasida bo'lishi haftada besh martadan velosipedda 10 kilometr masofani 23 daqiqada bosib o'tishi zarur". Ayniqsa, velosipedda oilaviy sayohatga chiqish inson kayfiyatini ko'taradi, unga zavq-shavq bag'ishlash bilan birga tetiklashtirib, sog'lig'ini yaxshilaydi.

Har bir oilada suzish mashqlarini (agar hovli uy bo'lsa mo'jazgina 7x4 yoki 10x4,5 m basseyn qurib olish mumkin) ham tashkil qilsa bo'ladi. Buning uchun yaqin o'rtadagi qo'lga yoki anhorga borish, yoxud suzish seksiyasiga qatnashish mumkin. Suzish bosh miya va asab sistemalarini tinchlantirib, uning ishlash faoliyatini yaxshilaydi, tez toliqishdan saqlaydi. Ba'zi olimlarning aytishicha, aqliy charchoqni yozish uchun kechqurun 3-4 soat suvda uxlash kifoya qilar ekan (buning uchun vannaga suv to'ldiriladi va nafas tiqilib qolmaslik uchun bo'yinga dam berib shishirilgan halqa kiyib olinadi). Shunda 7-8 soat to'shakda uxlagandek bo'lar ekan kishi. Lekin bir haftada uch marotaba basseynida cho'milib turish har qanday charchoqni bartaraf etishi tabiiy.

Suzish mashqi bo'yicha haftada to'rt marotaba 16 daqiqa-yu, 30 soniya vaqt ichida 800 metr masofaga suzishi talab etiladi. Bu ko'rsatkich shug'ullanuvchining mutlaq sog'lomligini aniqlab beruvchi norma hisoblanadi.

Odam yoshi o'tgandan keyin organizm faoliyatining buzilishi va yoshlikda bo'lmagan yangi mexanizmga moslasha olmaslik sababli qariy boshlaydi. Ammo hayotga umid bilan qarash kerak. Sog'lom turmush tarzini kechirmoqchi bo'lsangiz o'z imkoniyatlaringizni ishga solib, uni kuchaytirmoq zarur. Qanday qilib deysizmi? Birinchi navbatda jismoniy mashqlar yordamida ba'zi shifokorlar 60 yoshdan keyin ko'proq piyoda sayr qilish kerak deyishadi. Boshqasi yugurish, suzish, lijada uchish kabi sog'lomlashtirish mashqlarini taklif qiladi.

XULOSA VA TAVSIYA

Inson yoshi o'tgani sayin jismoniy ishlar, harakatlar va mashqlar bilan kam shug'ullanadigan bo'lib qoladi. Kamharakat odamning mushak to'qimalari o'rnini yog' egallaydi. Olimlarning ma'lum qilishicha, odamning biologik yoshini qon tashuvchi arteriya tomiridan bilsa bo'ladi. Agar arteriya qarisa, undan so'ng bo'g'inlar, yurak, muskullar tezda qarib qoladi. Arteriya va yurakning normal ishlashi uchun ko'p va tez yurish, eng yaxshisi suzish va yugurish kerak.

Yosh chegarasi 60 dan o'tgandan keyin jismoniy mashq va jismoniy mehnatni ham organizmga kuch kelmaydigan holda amalga oshirish kerak. O'ta og'ir jismoniy mashq va jismoniy mehnat ham yurak va boshqa kasalliklarni olib kelishi mumkin. Jismoniy mashq va jismoniy mehnatni yosh chegarasi, o'zini jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqqan holda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғри сида"ги Қонуни (Янги тахрири). — Т.: 2015 йил 4-сентябрь.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тугрисида"ги Қонуни. - Т.: Шарқ; 1997 йил. 29 август, 9-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7-февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлатириш бўйича Харакатлар стратегияси тўғрисида" ги ПФ-4947-сонли фармони // "Халқ сўзи" газетаси 2017 йил., 8 феврал №28.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги "Жисмоний тарбия ва спорт соҳдсини давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368-сонли фармони.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 6-апрелдаги "Умумий ўрта таълим ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқдаш тўғрисида" ги 187-сонли қарори.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 15- мартдаги "Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш хақида" ги 140-сонли қарори.
7. Бондоревский Е.Я., Хонкелдиев Ш.Х физическая подготовленности учашихся молодежи. Тошкент "Медицина" Тошкент 1996 йил.
8. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизнь. Москва (Мысил) 1996 год.
9. Сермеев Б.В, Атаев А.К. . Физическое воспитание в семье. Киев «Здоровия» 1986 год.
10. Акбаров А.Т. Оилада жисмоний тарбия ва уни такомиллаштириш. Фарғона 2005 йил.
11. Акбаров.А.Т. Соғлом баркомол авлодни вояга етказишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги малакали кадирларни тайёрлашнинг зарурияти. Полша. 2020 йил.
12. Виленский М Л., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник. Москва: — 2016 г. -164 с.