



## KUN TARTIBI VA JISMONIY FAOLLIK SALOMATLIKKA TA'SIRI

Umidjon Abdullayev

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti Farg'ona, O'zbekiston.*

Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir.

Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi va uning umumiy talablarga: kun tartibini ishlab chiqishda amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi, har kuni muayyan ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom, nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri, noto'g'ri uyushtirilganligiga bog'liq.

To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama:

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligi ancha yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Insonning sog'lom turmush kechirishida, eng avvalo, kun tartibini oqilona rejalashtirish va unda doimo rioya qilishning ahamiyatini tushuntirish, kun tartibi - aqliy ish va tana harakatining optimal birligi va me'yoriy ko'rsatkichi, kundalik rejim, uning fiziologik asoslari muhim o'rin tutadi.

Ta'lim-tarbiya jarayonida aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish, dam olishni to'g'ri tashkil etish, uyqu gigienasiga rioya etish, bola uyqusining buzilishi va uyqusizlikning oldini olish, bolalar harakat rejimi va salomatligiga e'tibor berish, o'quv ishlarining gigienasi, charchash va o'ta charchashning oldini olish kabi masalalarga e'tibor qaratiladi.

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ikkinchi tub tarkibiy qismidir. Inson doimo kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga intilishi lozim. Har birimizda jismoniy kuch berish, ishonchli chiniqishni talab etuvchi ko'plab ishlarimiz bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish jarayonida nafaqat salomatlik mustahkamlanadi, balki o'zini yahshi sezish hamda kayfiyat yahshilanib, tetiklik, quvnoqlik tuyg'usi paydo bo'ladi. Hozirgi vaqtda zamonaviy ishlab chiqarish va hayot sharoitlari ancha darajada insonning harakatlanish faolligini kamaytiradi. Harakatlarning kamligi insonning salomatligiga salbiy ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, ertalabki badantarbiya, jismoniy mashqlar, sayrlar gipodinamiyaning o'rnini to'ldirishga qaratilgan.



Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida mushak-bo'g'im apparati muvaffaqiyatli mustahkamlanishi, tana vazning kamayishi, yog'lar almashinuvining yaxshilanishi, arterial qon bosimining darajasi me'yorga tushishi, markaziy asab tizimining yaxshilanishi, organizmning turli ekstremal ta'sirlarga chidamliligi mustahkamlanishi isbotlangan.

Kasalliklarning oldini olish va o'z salomatligini mustahkamlash muommasiga Abu Ali ibn Sino katta ahamiyat bergan. U "sog'lomlarning salomatligini" yoshiga, sog'lig'ining ahvoriga, kasalliklarga moyilligiga qarab, yil mavsumlarining husisiyatlari va boshqalarga qarab chiqar edi. Ibn Sino ilk bora jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab bergan.

Ibn Sino jismoniy mashqlarni "kichik va katta, juda kuchli yoki kuchsiz, tez yoki sekin" mashqlarga bo'lgan, "sokin mashqlar ham bo'ladi" deb aytgan. Jismoniy mashqlarga u arqonni tortish, qo'l jangi, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik, ikkala qo'lni silkitish, arg'imchoqda uchish, qayiqlarda eshkak eshish, tosh ko'tarish va boshqalarni kiritgan.

Ibn Sino fikricha, inson jismoniy mashqlarga kirisha turib, ikkita shartga amal qilish lozim: birinchidan, badan toza bo'lishi kerak, ikkinchidan istemol qilingan ovqat hazm qilinishi lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishni, ayniqsa kuchli jismoniy mashqlarni och qorin paytida boshlash tavsiya etilmaydi, chunki ular "kuchni yo'qotadi". Jismoniy va gigienik tavsiyalar bolalar uchun, yigitlar va "Yoshi o'tib qolgan" kishilar uchun alohida bo'lishi juda oqilona va maqsadga muvofiq bo'ladi.

Insonning sog'lig'i hayot sifatining kategoriyasi bo'lib, fiziologik mexanizmlar, tashqi muhitga moslasha olish, o'z-o'zini tashkil etish qobiliyati, o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini saqlashga layoqati bilan belgilab beriladi.

Salomatlikka bo'lgan ehtiyoj umumiy tusga ega, u ham alohida bir individga, ham umuman jamiyatga hos bo'ladi. Sog'liqning ahvoli insonlar hayotining barcha sohalariga tasirini o'tkazadi. U insonning jismoniy, psihik va aqliy qobiliyatining yuqori salohiyatini belgilab beradi va uning to'laqonli yashashining garovi bo'lib hizmat qiladi. Aholining salomatligi jamiyatning iqtisodiy rivojlanishining dinamikasiga ulkan ta'sir ko'rsatadi hamda uning ijtimoiy-etik yetukligining o'lchovi bo'ladi. Bularning hammasi shahsga o'zining salomatligi, uning avlodlarining salomatligi hamda u yordam berishi mumkin va lozim bo'lgan kishilarning salomatligiga nisbatan ma'lum mas'ulyatni yuklaydi. O'z salomatligiga e'tibor berish, uning buzilishlarining individual profilaktikasini ta'minlay olish, sog'lom turmush tarzi kishining jamiyatdagi tutgan o'rni hamda o'zi va yaqinlarining oldidagi mas'ulyatni anglashning ko'rsatkichlari bo'ladi.

Inson uzoq va tinch hayot kechirish maqsadida sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishga, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri jismoniy harakatdir.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasida tub islohotlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda



jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorida bu yo'nalishda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan vazifalar o'z ifodasini topgan.

Abdulla Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur», degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir. Faol harakatchanlik organizmni mustahkamlaydi. Hozirgi zamon odamlari kam harakat qiladi. Sanoatda va qishloq xo'jaligida mexanizatsiyalashmagan mehnatning ulushi borgan sari qisqarib bormoqda, transport vasitalari rivojlanmoqda, televideniya odamning tomoshaga bo'lgan ehtiyojini ma'lum darajada ta'minlamoqda. So'nggi o'n yilliklarda ilmiy adabiyotda va vaqtli matbuotda gipodinamiya iborasi tobora keng tarqalib bormoqda.

Gipodinamiya – grekcha «gipo» so'zidan kelib chiqqan bo'lib - ostida, «dinamik» kuch demakdir. Binobarin, gipodinamiya-bu yetarli bo'lmagan jismoniy og'irlikdir. Bu holat ko'pchilik odamlar hayot tarzining xarakterli xususiyatiga aylandi. Bizning zamonda odamlar, asosan, yurak-tomir sistemasi kasalliklaridan barvaqt o'lib ketmoqdalar. Chunonchi yurak-tomir sistemasi kasalliklari jismoniy kuch talab qilmaydigan, kam harakat qilinadigan mehnat bilan shug'ullanadigan odamlarda keng tarqalgan.

Gipodinamiyada yurakning faoliyati bo'shshadi, tana massasi ortadi, muskul sistemasi bo'shshadi. Muskullar bilan psixik kuchlar orasidagi normal nisbatlar buzilishi markaziy nerv sistemasini ortiqcha qo'zg'alishga olib keladi. Natijada organizmning infeksiyalarga va psixik kuchlanishlarga, turli xil og'irliklarga bardoshlilik, ish qobiliyati pasayadi, qarish protsessi tezlashadi. Doimiy ravishda kuchi yetadigan jismoniy og'irlik organizmni charchatmaydi, balki uning kasalliklarga chidamliligini oshiradi.

Faol harakat bilan bog'liq hayot kechirish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muhim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.

I.P.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yana chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy harakat qilgan kishilar tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi.

Kundalik sport yuklamalarimiz qanchalik ko'p bo'lsa ichki funksional holatimizga ham xuddi shunday yuklamalar sekin astalik bilan o'z tasirini ko'rsatib boradi. Endi ichki a'zolarimiz ham biz bilan birga mashg'ulot qilmoqda. Doimiy ravishdagi mashg'ulotlar va umumiy yuklamalar hajmining ortishi natijasida – yurak devori mushaklarining baquvvatlashishi, yurak qontomirlarining kengayishi, o'pkaning tiriklik sig'imini ortishi kabi ijobiy holatlarni ko'rishimiz mumkin.



Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Bolalik, o'smirlilik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa, foydalidir. Har bir kishida mustahkam rejimga amal qilish odatini tarbiyalash zarur. Badantariya bilan shug'ullanishni, toza havoda sayr qilish, sport o'yinlarida ishtirok etish, uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir. Har bir shaxs muntazam ravishda, muayyan darajada jismoniy qobiliyatga mos keluvchi jismoniy harakatlarni bajarishga odatlanishi lozim. Bulardan tashqari, bizning issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullarga qaraganda noan'anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiq. Ya'ni, turli xil oyoq vannalari, tuzli hamda toshli yo'lakchalarda yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Parpiyeva, O. R. (2022). Basics of a healthy lifestyle in the educational process. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 9, 89-94.
2. Abdullaev, U., & Nishonov, S. (2023). SPORT IS THE GUARANTEE OF A HEALTHY LIFE. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(1), 62-66.
3. Nishonov, S., & Abdullaev, U. (2024). AGENDA AND PHYSICAL ACTIVITY. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 4(1), 22-25.
4. R. Hamroqulov, Sh. Nishonov // Methods of increasing physical faiths during the training of football players// *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*. 14-05-2022. 130-132 pages.
5. Hamroqulov Rasul, Nishanov Shuhrat // CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS// *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*. Volume 09, Oct., 2022.
6. Sh. Nishonov. (2023). BOLALARNI JISMONIY CHINIQTIRISHDA ABU ALI IBN SINONING TAVSIYALARI. *Finland International Scientific Journal of Education. Social Science & Humanities*, 11(3), 109-114.
7. Khamrokulov, R., & Nishonov, S. (2023). PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION IS THE BASIS OF SPORTS SUCCESS. *International Conference on Education and Social Science*, 1(1), 125-130.
8. Rasul, H., & Shuhrat, N. (2022). CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 9, 1-10.
9. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.



10. Abdullayev U. (2023). JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TARBIYA ASOSLARI. Finland International Scientific Journal of Education. *Social Science & Humanities*, 11(3), 104-108.
11. R.Ubaydullaev, U.Abdullaev //METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN// International Conference on Developments in Education. Hosted from Delhi, India. 27 th May 2022. 74-78 pages.
12. A.Rayimov, A.Babaev //FAOL HARAKAT VA SALOMATLIK// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 DEKABR/ 2022 YIL/ 24–SON. 432-434 pages.
13. A.K.Rayimov, A.Babaev //THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES FOR YOUNG CHILDREN AND THE EFFECT ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 10, Oct. (2022). 746-749 pages.
14. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. **Форум молодых ученых**, (6 (34)), 26-28.
15. Parpieva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 760-763.
16. Parpiyeva, O. R., & Marifjonovna, B. N. (2019). The effect of harmful habits on human health. *Мировая наука*, (5 (26)), 76-78.
17. Parpiyeva, O. R., & Dzhaloldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 13, 1-3.
18. Parpieva, O. R., Muysinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(11), 1364-1368.
19. Парпиева, О. (2014). Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. *Фарғона-2015 йил*.