

**АХОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ
МУСТАХКАМЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТ ВОСИТАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ
АСОСЛАРИ**

Йўлдашов Муроджон Равшанович

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори, Ўзбекистон
давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

**BASICS OF USING PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS EQUIPMENT IN STRENGTHENING
THE HEALTH OF THE POPULATION**

Yoldashov Murodjon Ravshanovich

Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Uzbekistan State
University of Physical Education and Sports

**ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
ИНВЕНТАРЯ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
НАСЕЛЕНИЯ**

Юлдашов Муроджон Равшанович

Доктор философии по педагогическим наукам,
Узбекский государственный университет физического
воспитания и спорта



<https://orcid.org/0009-0003-6017-3923>

murodjon.yoldashov@mail.ru

Tel: +998 95 805 88 87

Аннотация. Мазкур мақолада аҳолининг ортиқча вазнга эга қатламини жисмоний тарбия воситалари орқали саломатлигини яхшилашга қаратилган воситалар ва уларни қўллаш усуллари бўйича таклиф ва тавсиялар ёритиб берилган.

Калит сўзлар: семиз, вазн, машқ, касал, индекс, аҳоли, саломатлик.

Annotation. This article highlights proposals and recommendations for means and methods of their use aimed at improving the health of the overweight population through physical education.

Key words: obesity, weight, physical activity, disease, index, population, health.

Аннотация. В данной статье освещены предложения и рекомендации по средствам и методам их применения, направленным на улучшение здоровья части населения с избыточной массой тела посредством физического воспитания.

Ключевые слова: ожирение, вес, физическая нагрузка, заболевание, индекс, популяция, здоровье.

Долзарблиги. Семизлик бугунги кунда инсоният олдида турган энг мухим муаммолардан бирига айланиб бормоқда. **Семизлик** (лот. адипоситас — «семизлик» ва лот. обеситас — том маънода «тўлиқлик, семизлик») — ёғ тўпланиши, тана вазнининг ёғ тўқималари ҳисобига ортиши. Ёғ тўқимаси ҳам физиологик захираларда, ҳам сут безлари, сон, корин соҳасида йиғилиб бориши

мумкин. Ҳозирги вақтда семизлик ҳар қандай ёшда кузатиладиган сурункали метаболик касаллик ҳисобланади, тана вазнининг асосан ёғ тўқималари ҳисобига ортиши сифатида намоён бўлади, аҳолининг умумий касалланиш ва ўлими ҳолатлари кўпайиши билан кечади. Тараққий топган жамиятда генетикада ўзгариш бўлмаса ҳам, яъни ирсий омилларга боғлиқ бўлмаган ҳолда семизлик кескин ортиб бормоқда.

Семизлик учун ирсий мойиллик семизликдан азият чекаётган оилалардаги шахсларда аниқ намоён бўлади. Тана массасини тартибга солиш учун масъул генлар инсониятнинг келиб чиқиши ва жамиятнинг ривожланиш тарихи давомида эволюция қилган, лекин бир вақтнинг ўзида озиқа моддаларини қабул қилиш ва одатий жисмоний фаолликни аниқлайдиган ташқи муҳит омиллари ҳам сезиларли даражада ўзгарди. Бизнинг мамлакатимизда ҳам семизликка чалиниш ҳолатлар тобора ошиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон Фармонлари ижросини таъминлаш, шунингдек, аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшлар, аёллар ва кексаларни соғлом турмуш тарзига кенг жалб қилиш ва уларни жисмоний фаоллигини ошириш учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш вазибалари белгиланган бўлиб мазкур фармон ижросини таъминлаш чоралари юқоридаги муаммони ечишга муайян даражада хизмат қилади.

Ишнинг мақсади. Семизликка чалинган эркакларни соғломлаштиришга қаратилган жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Вазибалари :

-Семизликда қўлланиладиган воситалар бўйича илмий манбаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

-семизликнинг 1- даражасида жисмоний машқлар комплексини қўллаш бўйича таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот усуллари ва ташкил қилиниши. Мазкур тадқиқотда асосан илмий манбаларни ўрганиш усулидан, мазкур йўналиш бўйича диссертацион ишлар, ўқув адабиётлари ва интернет манбаларидан фойдаланилди.

Олинган натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Семириб кетиш учун жисмоний машқлар жиддий муаммодир. Кўп одамлар ҳали ҳам фақат сакраш ёки тез югуриш орқали вазн йўқотиш мумкин деб ўйлашади. Шу билан бирга,

машқларни сезиларли "устунлик" билан бажариш сифати ёмонлашади. Ва ҳаваскор спортчининг бўғимлари ва лигаментлари янада кўпроқ ноқулайликни бошдан кечирмоқда. Аввало, бўғимлар ва лигаментлар ҳолати ва жисмоний иш билан шуғулланиш имкониятлари ҳақида жарроҳ билан маслаҳатлаш зарур. Биз семиришнинг 1-даражаси учун машқлар тўпламини танлаш бўйича тавсиялар берамиз. Иккинчи ёки учинчи даражали семириш учун жисмоний машқлар кўламини белгилаш мумкин, фақат бир мақолада акс эттириш катта самара бермаслиги мумкин. Вазн ташлаш жараёнида фақат метаболизмни сифатли "тезлаштириш" ва қандайдир тарзда ҳаракат қилиш этарли эмас. Шуғулланувчи режимга риоя қилиши керак ва ҳафтада икки уч марта куч машқлари ва 200 дақиқалик кардио фаоллик билан шуғулланиши керак. Фақат шу тарзда ҳар қандай парҳезнинг самарадорлиги ошади ва парҳез тугагандан сўнг одам қўшимча қайта семириш даражаси ошмайди. Ҳафтада 3 марта бир соат давомида машқ қилиш керак ва ортопедик муаммолар ҳолатида 200 дақиқалик кардиофаолликни ҳовузда олиш яхшидир. Сув зарарли юкнинг муҳим қисмини олиб ташлайди, инерция ва зарбаларнинг бўғимларга ва лигаментларга зарар этказишига йўл қўймайди. Сузиш умуртқа поғонангизга дам беради. Ҳовузда уч соатни ҳафтасига икки соат калланетика билан бирлаштириш одатда 3 ой ичида 2-3 даражали семиришда нафас қисилиши ва доимий чарчоқ каби муаммолардан халос бўлишга ёрдам беради.

Ортиқча вазн ташлашда, тай-бо, ки-бо, Степ ва фитбохдан бир муддат воз кечиш керак. Катта юкламалар ва доимий сакраш тиззалар ва Тўпиқларга зарар этказиши мумкин. Ушбу турдаги фаолиятга фақат БМИ "ортиқча вазн" тоифасига кира бошлаганда ўтиш лозим. "Сакраш" машқлари ўрнига "рақс" ни синаб кўриш керак – Зумба, Латина, қорин рақси. Шуғулланувчилар кардиожарроҳлик машиналарида велосипед ёки мустақил машғулотларни ташкил этишлари мумкин. Спорт залида катта вазн билан шуғулланишда эҳтиёт бўлиш лозим. Бунда ўртача оғирлик ва кўп такрорлаш билан машқ қилиш, функционал машқларни қўшиш мумкин. Ва агар мустақил равишда машқ қилишда оғирликни аста-секин

оширишга ҳаракат қилиш ва вазн йўқотиш секинлашмаслиги учун ҳар уч ойда бир машғулот услубини ўзгартириш керак. Қуйидаги

1 чи жадвалда машғулот вақтида бажариладиган воситаларни меъёрий кўрсаткичлари келтирилган.

1-жадвал

Аҳолининг ортиқча вазнга қаталмини жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган намкнавий воситалар

№	Машқлар мазмуни	Бажариш вақти (марта)	Дам олиш вақти	Такрорлашлар сони
Семизликнинг 1 даражаси бўйича				
1	Куч сифатларини ривожлантириш учун махсус машқлар. Фитнес – резиналар, тўлдирма тўплар билан машқлар, шеригини елкага ўтказиб баскетбол ўйнаш.	4 дақ	Сериялар орасида 1.0-дақ.	2 сериядан иборат, 10 дақ.
2	Тезкорлик ва тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. Қисқа масофаларга югуриш (30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 10х4, 15х4, 20х4), шиналарни тортиш.	марта	Сериялар орасида 1.0-дақ.	3 сериядан иборат, 20-25 дақ.
3	Координацион қобилиятларни ривожлантириш. Акробатика ва гимнастика машқлари, мувозанат сақлаш машқлари,	3 дақ	Сериялар орасида 1.0-дақ.	2 сериядан иборат, 5-6 дақ.
4	Тезлик сифатларини ривожлантириш. Айлана бўйлаб эстафеталар	4 дақ	Сериялар орасида 1.0 дақ.	2 сериядан иборат, 10 дақ.
5	Махсус чидамлиликни ривожлантириш. Спорт ўйинлар	7 дақ	Сериялар орасида 2.0 дақ.	2 сериядан иборат, 16-18 дақ.
6	Эгилувчанликни ривожлантириш. Гимнастика машқлари, жуфтликда бажариладиган машқлар.	2 дақ	Сериялар орасида 0.5 дақ.	2 сериядан иборат, 5 дақ.

Изоҳ: Агар ушбу воситаларни семизлик даражаси 2 ёки 3 даражадагилар да бўлсалар сериялар вақти ва такрорлашлар сонини камайтириш лозим.

Ушбу воситаларни бажариш машғулот заллари ва майдончаларида амалга оширилиб бундан ташқари уй шароитидаги машқлар орқали мустахкамлаб бориш зарар қилмайди фақат бу машқлар оғир машғулотлардан сўнг тиклантирувчи вариантлар шаклида тадбиқ қилиниши керак бўлади.

Семириб кетиш-бу шартли равишда белгиланган меъёрнинг ҳақиқий тана вазнининг 20% га ошиши билан тавсифланган касаллик бўлиб, ушбу касалликнинг биринчи даражасида юқоридаги воситалардан фойдаланиш яхши самара беради ва 3 ойлик машғулот шуғулланувчиларни нормал вазнга эга бўлишларига ёрдам беради. Бирок тўғри овқатланиш масаласини ҳам унутмаслик керак. Бунда тана массаси индексиини аниқлаб кундалик озуқа қабул қилинади. Калорияни сарфлаш жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари асосида ташкил қилинади ҳолос. Албатта семизликнинг юқори даражаларида бу жараён мутлақо бошқача тарзда ташкил этилади ва бундай вазиятда бошқа касалликлар билан касалланиш ҳолатига эътибор қаратилади.

Хулоса. Мазкур маълумотлар орқали хулоса қилиш мумкинки, ортикча вазнга эга

инсонларнинг машғулотарини ташкил этишда шуғулланувчиларнинг муқаддам спорт билан шуғулланган ёки шуғулланмаганлиги, ёши, жинси ва касаллик тарихини қатъий назоратга олиш лозим бўлади. Шунга қараб воситаларни танлаш ва юкламаларни меъёрлаш мумкин бўлади. Бу эса шуғулланувчининг мазкур омиллар бўйича назарий маълумотга эга бўлишини талаб этади. Педагогик таҳлиллар ва илмий манбалар асосида шуни таъкидлаш мумкинки юқоридаги маълумотларга таяниб машғулот олиб бориш ортикча вазнга эга инсонларни соғломлаштиришда катта самара беради.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ 60-99 сон “Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” фармони. Дарё.уз
2. Harvard, School Of Public Health. Obesity Prevention Source. [Physical Activity](#).
3. Kurbanbayeva Mukaddas. Bolalarni maktab ta’limiga sifatli va samarali tayyorlash. (2024). *TAMADDUN NURI JURNALI*, 4(55), 425-428. <https://doi.org/10.69691/wnanmp84>

