

ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИ ЭЛЕМЕНТЛАРИДАН УСТУВОР ФЙДАЛАНИШ АСОСИДА АҲОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШ ЙЎЛЛАРИ

Йўлдашов Муроджон Равшанович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети, Ўзбекистон, Чирчиқ ш

WAYS TO STRENGTHEN THE HEALTH OF THE POPULATION BASED ON THE PRIORITY USE OF ELEMENTS OF THE FOOTBALL SPORT

Yoldashov Murodjon Ravshanovich

Uzbekistan State University of Physical Education and
Sports, Uzbekistan, Chirchik.

ПУТИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПРИОРИТЕТНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФУТБОЛЬНОГО СПОРТА

Юлдашов Муроджон Равшанович

Узбекский государственный университет физического
воспитания и спорта, Узбекистан, г. Чирчиқ.



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

murodjon.yoldashov@mail.ru

Tel: +998 95 805 88 87

Abstract. This article summarizes ideas about the effectiveness of using tools and methods aimed at helping overweight people lose weight using various methods.

Key words: obesity, adult, exercise, sport, weight, diabetes, disease, genetics, cycle.

Аннотация. Ушбу мақолада ортиқча вазнга эга инсонларни турли усуллар ёрдамида вазн йўқотишига йўналтирилган восита ва усулларни қўллаш самарадорлиги хусусида фикрлар умумлаштирилган.

Калим сўзлар: семизлик, катта, машқ, спорт, вазн, диабет, касаллик, генетика, цикл.

Аннотация: В данной статье обобщены мнения об эффективности использования средств и методов, направленных на помощь людям с избыточным весом похудеть с помощью различных методов.

Ключевые слова: ожирение, взрослый человек, физические упражнения, спорт, вес, диабет, заболевания, генетика, цикл.

Кириш. Ҳозирги кунга келиб дунё бўйича кишиларнинг ҳаракат диапазони кичрайиб бормоқда. Бу эса инсоният олдида ана шундай инсониятга хавф солаётган муаммолардан бири семизлик ҳисобланади. Ушбу касаллик нафақат инсоннинг ҳаракат доирасини чеклайди ва ташқи кўринишини ёмонлаштиради, балки жуда кўплаб касалликларни келтириб чиқаради.

Бунда организмда энергия баланси бузилади. Тез-тез ва узоқ вақт давомида қондаги канд миқдорининг кўтарилиши, истеъмол қилинаётган энергия сарф қилинаётган энергиядан кўпроқ бўлиб юриши натижасида организмда ортиқча даражада ёғ тўқимаси шаклланиб боради.

Юртбошимиз Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг 2020 йил 20 октябрдаги ПФ 60-99 сон “Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш

чора-тадбирлари тўғрисидаги” Фармони айнан ушбу масалага қаратилган бўлиб мамлакатимиз аҳолисини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш бўйича қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистонда халқаро ташкилотлар жалб қилинган ҳолда “Аҳоли саломатлиги —2030” миллий стратегияси ишлаб чиқилди. ССВ ҳамда Саломатлик ва стратегик ривожланиш институти 2024–2026-йилларга мўлжалланган соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва тўғри овқатланишни тарғиб қилиш дастурини тузди.

Стратегияда куйидагиларга асосий эътибор қаратилиши белгиланди:

- аҳолини максимал қамраб олган ҳолда бирламчи тиббий-санитария хизматини унга янада яқинлаштириш;
- фуқароларнинг соғлом турмуш тарзини, соғлом овқатланишини ва жисмоний фаоллигини қўллаб-қувватлаш, уларни аҳоли орасида ҳар томонлама тарғиб қилиш.

Бунинг моҳияти шундаки аҳолимизнинг семиршишга мойиллигининг ошиб бориши бу миллат генофондини ёмонлашишига ва ишлаб чиқариш саломатлигини ёмонлашувига олиб келади. Шу сабабли аҳолини тўғри овқатланиш ва доимий жисмоний тарбия ва спортга йўналтириш бўйича зарурий чоралар режасини ишлаб чиқиш лозим бўлади.

Тадқиқот мақсади. Аҳолини футбол спорт турига йўналтириш асосида саломатликни мустаҳкамлашга оид тавсиялар ишлаб чиқиш.

Вазифалари :

-Футбол спорт турининг инсон саломатлигига таъсири бўйича маълумотларни ўрганиш.

-Футбол билан шуғулланиш орқали ортиқча вазнга эга инсонларни соғломлаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар 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.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Дунёда футболчалик оммавий спорт тури бўлмаса керак. Уни “миллионлар ўйини” дейишлари ҳам бежизга эмас. Назарий томондан маълумки футбол билан шуғулланган одам соғлом бўлади. Даниядаги Копенгаген университети олимлари уч йил давомида

футболнинг саломатликка таъсирини ўрганиб чиқишди. Уларнинг айтишича, футбол йиқилишлар туфайли суяклар синиши эҳтимолини анчагина камайтиради. Гап шундаки, спортнинг бу тури билан мунтазам шуғулланиш мушакларни ва суяк тўқималарини мустаҳкамлашга хизмат қилади. Шунингдек, олимлар футбол билан шуғулланишнинг руҳий саломатликка ҳам нафи катталигини таъкидлашмоқда. Югуришнинг фойдаси ҳақида ҳаммамиз эшитганмиз. Лекин бундай машғулотдан кейин ҳам, айниқса, эркаларда руҳий ҳолатнинг яхшиланиши кўпматна кузатилавермас экан. Футболда эса бунақаси кузатилмайди: қатнашчиларнинг бари бор дикқат эътиборини ўйинга қаратгани учун бошқа нарсаларни ўйлашга имкон йўқ. Шунинг учун ҳам футболдан кейин ҳаваскор ўйинчиларнинг кайфияти кўтарилишини кўрасиз, мағлуб томон ҳам одатда ҳафа бўлмайди. Футбол билан қисқа муддат шуғулланишнинг ҳам одам организмига фойдаси бор: уч ой давомида ҳафтасига 2-3 марта 1,5-2 соатдан тўп тепсангиз, танада кислород истеъмоли сезиларли даражада ортади. Тўғри футболнинг соғлиққа фойдаси кўп, аммо у билан ҳамма ҳам шуғуллана олмайди. Масалан, астматиклар ва юрак етишмовчилигига чалинганлар учун футбол спорт тури элементларидан фойдаланиш мумкин-ку лекин, футбол ўйинини тўлиқлигича ўйнаш тавсия этилмайди. Футбол умумий жихатдан калорияларни ёқиш, барча мушак гуруҳларини кучайтириш ва жисмоний тайёргарликни яхшилашнинг ажойиб усули хисобланади. Бундан ташқари югуриш, тезланиш, сакраш, тўпга зарба бериш ва бошқа техник ҳаракатларни бажаришда тананинг деярли барча мушаклари иштирок этади. Рақобат иштиёқи, рақобат руҳи ва жамоавий бирдамлик энергия беради ва фикрингизни овқат ҳақидаги фикрлардан бутунлай олиб ташлашга ёрдам беради. Мунтазам футбол машғулотлари нафақат вазн йўқотиш, балки янада чидамли, чаққон ва тезкор бўлиш имконини беради. Тўғри ёндашув билан ушбу қизиқарли спорт ортиқча калорияларни ёқишнинг самарали усулига айланади.

Футбол спорт тури: -бу юқори интенсивликдаги кардио машқларни

характерлайди. Футбол тез-тез югуриш, тез югуриш, йўналишни мунтазам ўзгартириш, сакрашни ўз ичига олади - буларнинг барчаси юрак тезлигини оширади ва кўп миқдордаги калорияларни ёқишга ёрдам беради. Ҳар хил ҳаракатлар юрак ва нафас олиш тизимларини, шунингдек, кўплаб турли мушак гуруҳларини ишлатади.

-футбол мушак массасини шакллантиришга ёрдам беради. Аэробик машқлар билан бир қаторда, ўйиннинг ўзи каби футбол машғулоти, шунингдек, маҳоратга асосланган машқлар озғин мушак массасини шакллантиришга ёрдам беради. Бу метаболизмни кучайтиради, ҳатто дам олишда ҳам кўпроқ калорияларни ёқишга имкон беради.

- футбол ўйнашда танамизнинг асосий мушаклари, оёқлари, думбалари, кўллари ва бошқалар ишлатади. Бош билан зарба бериш, дриблинг, тўп узатиш, зарба бериш - бу барча футбол ҳаракатлари тананинг турли қисмларига қаратилган, яъни футбол ҳар томонлама тайёргарликка ёрдам беради. Футбол ўйинининг 90 дақиқасида вазни 75 кг бўлган одам жисмоний машқлар даражаси ва ўйиннинг интенсивлигига қараб ўртача 700-1000 калория ёқиши мумкин. Таққослаш учун, ўртача югуриш 30 дақиқада тахминан 300 калория ёқади. Шундай қилиб, футбол калорияларни жуда тез ёқади, бундан ташқари ўйин вақти катта юклама сифатида қабул қилинмайди.

Футболнинг турли интенсивлиги машқлардан кейинги ортиқча кислород истеъмолига олиб келади. Бу шуни англатадики, машғулотдан сўнг метаболизм тезлигини юқори бўлиб қолади, бу эса бир неча соат давомида қўшимча калорияларни ёқишга олиб келади. Футбол ўйини қанчалик шиддатли бўлса, вазн йўқотиш таъсири шунчалик катта бўлади. Бир соатлик фаол футбол ўйинларида ҳаваскор спортчилар ўртача 550 килокалорни ёқишади.

Футбол билан вазн йўқотишни тезлаштириш учун қуйидаги омилларга эътибор қаратиш лозим бўлади:

Муайян диетага риоя қилиш;

Чидамлилик, куч, тезликни ривожлантириш учун турли машқлар ва усуллардан фойдаланиш;

Ўйиндаги организм ҳолатини назорат қилиш.

Аниқ бир спорт тури билан мунтазам шуғулланмаган ва шуғулланган инсонларга жисмоний юклама беришнинг ўзига хос эътиборга молик жиҳатлари мавжудки, бунда спорт билан мунтазам шуғулланмаган инсонларнинг юрак фаолияти хусусиятларини аввало тиббий назоратдан ўтказиш лозим. Чунки бундай инсонларнинг юраги жисмоний юкламаларга кўникиши учун аввало кичик ҳажм ва паст жиддатда бажариладиган энгил воситалардан фойдаланиш керак. Бундай инсонларга ҳар куни 3-5 км масофага юриш ва паст шиддатдаги кардио машқлар комплексини кўллаш тавсия этилади.

Хулоса. Шу ўринда ортиқча вазнга қарши курашишида бу тоифага оид инсонларни аниқлаш ва уларнинг мазкур муаммони йўқотиш ҳақидаги амалий ва назарий билимларини ошириш энг долзарб масаладир. Жумладан футбол спорт тури билан шуғулланиш ҳам аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда катта аҳамиятга эга эканлиги адабий манбаларда ўз аксини топди. Лекин мамлакатимизда бу борада изчил тажрибалар ўтказилмаган ва амалга оширилганлари ҳам илмий асосланмаган. Шунинг учун юқорида келтирилган маълумотлар шаклида илмий маълумотларни умумлаштириш, экспериментлар сонини ошириш бу муаммони ечишда энг долзарб ҳисобланади.

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. Daryo.uz

2. Ўзбекистон республикаси Президентининг 06.09.2023 йилдаги ПФ-156-сон “Соғлиқни сақлаш вазирлиги фаолиятини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” Фармони. Daryo.uz

3.Родин, А.В. Эффективность методических приемов в просессе интеллектуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Родин А.В. // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 2 (156). - С. 195-197.

3. kun.uz.