



YUGURISH SPORTNING INSON SALOMATLIGI UCHUN FOYDASI

To'xtayev Juma Jo'rayevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti dotsenti

Jo'rayev Botir Juma o'g'li

Buxoro Osiyo xalqaro universiteti, Ijtimoiy fanlar va texnika fakulteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi MM-2-JM-24 guruh talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yugurish sportining inson salomatligi uchun ta'siri haqida batafsil ma'lumot berilgan. Insonning salomatligini qay darajada yaxshilashi to'g'risida tushuntirilgan.

Kalit so'zlar: yugurish, jismoniy mashq, tizim, nafas olish, ijobiy ta'sir, ekspert, sport fiziologiyasi, ritm, me'yor, chidamlilik, sig'im.

АННОТАЦИЯ

В этой статье представлена подробная информация о влиянии бега на здоровье человека. Объяснено, в какой степени это улучшает здоровье человека.

Ключевые слова: бег, физические упражнения, система, дыхание, положительный эффект, эксперт, спортивная физиология, ритм, норма, выносливость, работоспособность.

ANNOTATION

This article provides detailed information about the effects of running on human health. It is explained to what extent it improves human health.

Keywords: running, physical exercise, system, breathing, positive effect, expert, sports physiology, rhythm, norm, endurance, capacity.



Kirish

Yugurish inson organizmi uchun eng muhim jismoniy mashqlardan biri hisoblanadi. U yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish faoliyatini yaxshilash, jismoniy chidamlilikni oshirish va umumiy hayot sifatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yugurishning inson salomatligiga ijobiy ta'siri va u orqali erishiladigan natijalar tahlil qilinadi.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiyasog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasi quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

1. 2019 — 2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi (keyingi o'rinlarda Konsepsiya deb ataladi) 1-ilovaga muvofiq;

2019 — 2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini amalga oshirish chora-tadbirlari dasturi (keyingi o'rinlarda Dastur deb ataladi) 2-ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

2. Quyidagilar Konsepsiyani va Dasturni amalga oshirish doirasida ustuvor yo'nalishlar va vazifalar etib belgilansin:

aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish;

ilg'or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta'minlashni takomillashtirish;

yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish;

innovatsion tafakkurli ma'muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish;

sport tibbiyotini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish[1].



Usullar

Tadqiqot davomida ilmiy maqolalar, tibbiyot tadqiqotlari va sport fiziologiyasi bo'yicha ekspert fikrlariga asoslanilgan. Shuningdek, yugurish bilan shug'ullanuvchi shaxslarning jismoniy va ruhiy holati o'rganilib, ularning salomatligiga bo'lgan ta'siri tahlil qilindi.

Natijalar

Yugurish sportining inson uchun juda katta foydasi bor. Buni quyidagilarda ko'rishimiz mumkin: Yurak-qon tomir tizimi uchun foydasi mavjud. Yugurish yurak mushagini mustahkamlashga yordam beradi. Yurak urish ritmini me'yorda ushlab turadi va qon aylanishini yaxshilaydi. Qon bosimini barqarorlashtiradi va yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi. Nafas olish tizimiga ta'sirini yaxshilaydi. O'pkalarning kislorod sig'imini oshiradi. Nafas olish samaradorligini oshirib, jismoniy faollik paytida nafas olish qiyinchiliklarini kamaytiradi. Jismoniy chidamlilik va mushaklarni rivojlantiradi. Yugurish mushaklarni mustahkamlash va suyak zichligini oshirishga yordam beradi. Chidamlilikni oshirib, kun davomida energiyani ko'paytiradi. Ruhiy salomatlik va stressni kamaytiradi. Yugurish vaqtida organizm endorfin va serotonin gormonlarini ishlab chiqaradi, bu esa kayfiyatni ko'tarish va depressiyani kamaytirishga yordam beradi. Stress va tashvishlarni kamaytirishda samarali usul hisoblanadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam yugurish inson salomatligi uchun juda foydalidir. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ortiqcha vazn muammolari bilan bog'liq xavflarni kamaytirishda yugurish sportining o'rni katta. Biroq, har bir insonning jismoniy holatiga mos ravishda yugurish rejasi ishlab chiqilishi lozim. Haddan tashqari yuklanish mushaklarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin, shuning uchun yugurish bilan shug'ullanishda to'g'ri texnika va individual yondashuv muhimdir.



Xulosa

Yugurish sporti inson salomatligini yaxshilash, jismoniy va ruhiy farovonlikni ta'minlash uchun samarali vosita hisoblanadi. U muntazam ravishda bajarilganda yurak va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, mushaklarni rivojlantiradi hamda stress va depressiyani kamaytirishga yordam beradi. Shuning uchun har bir inson sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida yugurish sporti bilan muntazam shug'ullanishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Yomg'urov G'affor Bobosharipovich. Yengil atletika sog'lom avlodni tarbiyalash vositasi.
2. Халмухамедов, Р. Д., Махмудова, М. М., Рахматов, Б. Ш., Маъмурова, Л. К., & Эркинова, Н. М. (2021). Методика физической подготовки студенток высших образовательных учреждений на основе использования комплексов «Узбек жанг санъати». Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
3. Тажибаев, С., & Махкамов, И. (2021). МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ТЕХНИКАСИНИ ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
4. СЕРЕБРЯКОВ, Ю. (2020). ОФИР ВАЗН ТОИФАСИДАГИ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ АЙРИМ ХУСУСИЯТЛАРИ. Фан-Спортга, (6), 36-39.
5. Зиядуллаев, К. Ш., Абдиев, Н. А., & Курбанбаев, И. Р. (2017). Обеспечение адекватности финансового механизма в управлении физической культурой и спортом. Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук, 11(5), 82-84.