

## HARAKATLARNING SALOMATLIKNI TA'MINLASH VA MUSTAHKAMLASHDAGI ROLI

**Zulayxo Sharifqulovna Abdunazarova**

Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi

[zulayxosharifqulovna83@gmail.com](mailto:zulayxosharifqulovna83@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqola inson amalga oshiradigan harakatlarning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi rolini ko'rib chiqadi. Bunda asosiy diqqat inson organizmining jismoniy va aqliy harakatlardagi chidamliligiga qaratiladi.

**Kalit so'zlar:** Hayotiy jarayonlar, elektronlarning harakati, ateroskleroz holat, ruhiy yuklama, chiniqish, harakat yuklamalari.

### ABSTRACT

This article discusses the role of human activity in maintaining and strengthening health. The main focus is on the endurance of the human body in physical and mental movements.

**Keywords:** Life processes, electron movement, atherosclerosis, mental load, exercise, movement loads.

### KIRISH

Harakat deganda, tananing, uning qismlari va a'zolarining bir-birlariga va atrof-muhitga nisbatan vaziyat o'zgarishlarini va bu o'zgarishlarning davomiyligini tushunmoq kerak. Masalan, siz yurganingizda oyoqlaringiz qadam tashlash hisobiga tanaga va atrofga nisbatan o'z vaziyatlarini o'zgartirib turadi. Bu o'zgarish qancha o'zoq takrorlanib davom etsa, harakat vaqti shuncha ko'p bo'ladi.

### ADABIYYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Shunday qilib, harakatlarning tanamizdagi hayotiy jarayonlarni ta'minlashdagi roli quyidagilardan iborat [6]:

1. Bizning tanamizdagi hayotiy jarayonlar hujayralardagi elektronlarning harakatidan boshlanadi. Olimlarning ko'zlatishlariga qaraganda, ana shu hujayradagi elektronlarning harakatiga turtki bo'ladigan narsa jismoniy harakatlar hisoblanadi. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy harakatlar elektronlarning harakatiga, ayni vaqtda elektronlarning harakati hujayra ichidagi harakatlarga ajralish, so'rilish, modda almashinuvi, parchalanish

kabi jarayonlarga sababchi bo'ladi. Demak, harakat harakatni yoki hayotiylikni vujudga keltiradi.

2. Harakatlar vaqtida modda almashinishi jarayonlarining tezlashishi hisobiga hujayra va to'qimalar ortiqcha chiqitlardan xalos bo'ladi. Oqibatda bo'g'imlar, ichki a'zolar, ajratish tizimlari va ularning yo'llarida o'tirib qolgan tuzlar, chiqitlar va shu kabilardan tozalanadi. A'zolar va tizimlarning faoliyati yaxshilanadi. Harakatlar natijasida mushaklar, to'qimalarning kislorod va oziqlar bilan ta'minlanishining kuchayishi hisobiga ular yaxshi rivojlanib, kuch-quvvatga to'lib boradi. Bu tartib yurak mushaklariga ham taalluqli bo'lganligi uchun harakatlar natijasida yurak faoliyati yaxshilanib, oziq moddalar va kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi;

5. Harakatlar tufayli bo'timlarning harakatchanligi yaxshilanadi. Natijada kishi bo'g'imlarining har xil holatlarda bukilishi bilan bog'liq ishlarni tez va oson bajaradi. Tananing egiluvchanligi va ishchanligi yuqori bo'lib, epchillik yaxshilanadi;

6. Har qanday harakat energiya sarf bo'lishi hisobiga bo'lganligi uchun harakatlar vaqtida tanadagi ortiqcha yog'lar parchalanib sarf bo'ladi. Bu hol ichki a'zolarini, xususan, yurak va qon tomirlarning tozalanishiga, ulardagi ajavobgarlikteroskleroz holatlarining oldini olishga xizmat qiladi;

7. Harakat va harakatchanlik tufayli kishi u yoq, bu yoqqa yurish, muhitni o'zgartirish, ko'rmagan joylarni ko'rish, tabiat manzaralaridan bahramand bo'lish, boshqa o'lkalar, yurtlar, shaharlarda bo'lish, olamni anglash va o'z ko'zi bilan ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bularning barchasi yaxshi kayfiyat, unumli ish, ijodiy faollik, kelishgan qomat va nihoyat, mustahkam sog'lik demakdir. Lekin harakatlar hamma vaqt ham sog'likga xizmat qilavermaydi. Tana imkoniyatlaridan ortiqcha zo'riqish beradigan harakatlar organizm ehtiyojlarining isrof bo'lishiga, tana hamda a'zolarining toliqishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun harakatlarning mohiyati, chiniqish va oqibatlari - charchash hamda toliqish holatlarini ko'rib chiqamiz [6].

Salomatlik nuqtai nazaridan har qanday harakatning mohiyati chiniqish, oqibati esa charchash va toliqishdir. Shuning uchun bu holatlarni qisqacha sharhlashga to'g'ri keladi.

Chiniqish, chiniqqanlik bu - kishi tanasining tabiatdagi ob-havo o'zgarishlariga, turmushning jismoniy va ruhiy yuklamalariga chidam berish qobiliyati. Ma'lumki, kishi organizmidagi hayotiy jarayonlar ichki a'zolarining, shuningdek, tana qismlarining tabiat o'zgarishlari, jismoniy harakatlar hamda ruhiy o'zgarishlarga mos va xos ishlashidan iborat. [1]

Kishining tomir urishi, qon bosimi, qonning kislorod bilan ta'minlanish darajasi, nafas olishlar soni va shular kabi ko'rsatkichlarning har bir soniyadagi o'zgarishlarini hozirgi

kundagi kompyuterlashtirilgan tibbiy asboblarda kuzatish juda oson. Bunday asboblarga ulangan va krovatda yotgan bemorning monitoring ko'rsatkichlari uning arzimas harakatlari - qo'lni ko'tarib tushirishi yoki krovatdagi yotish holatini o'zgartirish kabilarda yurakning urishlar soni hamda nafas olishning tezlashganligini, qon bosimining ko'tarilishini kuzatish mumkin. Harakatlar yuklamasi va vaqti qanchalik ko'p bo'lsa, tomir urishlar, nafas olishlar soni, qon bosimining oshib turish vaqti ham shunchalik ko'p hamda uzoq vaqt davom etadi. Kishi yurganda, yugurganda og'ir ishlarni bajarganda ham ichki a'zolar, xususan, yurak va o'pka harakatning kuchi va vaqtiga mos ravishda o'z ishlarini kuchaytiradilar. Buning sababi shundaki, har qanday harakat energiya sarf bo'lishi hisobiga bo'ladi. Energiyaning hosil bo'lishi esa shu yerdagi modda almashinish jarayonlarining tezlashishi bilan bog'liq. Modda almashinish jarayonlari uchun esa oziq modda va kislorod kerak [3].

Biz bilamizki, qon va qon tomirlari hujayralarni, to'qimalarni oziq hamda kislorod bilan ta'minlaydigan asosiy transport yo'li va vositasidir. Harakatlar tufayli hujayralarda, to'qimalarda sarflanib, yetishmayotgan oziq hamda kislorod sezuvchi asab tolalari orqali bosh miya yarim sharlariga, ularning yetishmayotganligi haqida axborot beradi. Miyada bu axborotlar o'ylanib va bir qarorga kelinib, analiz-sintez qilinib, markazdan ketuvchi nervlar orqali tegishli a'zolarning ishini tezlashtiruvchi ko'rsatmalar keladi. Natijada yurak, o'pka va shular kabi a'zolar o'z ishini yuklamaga mos ravishda tezlashtiradilar [2].

Yoki bo'lmasa, ob-havo birliklaridan, deylik, issiq harorat ta'sir qildi. Bunday paytda badanning ortiqcha issiqlikni atrofga tarqatishi qiyinlashadi. Organizm bu - muammoni hal qilish uchun teridagi qon tomirlariga kengaytiruvchi ko'rsatmalar beradi. Natijada, badandagi qonning ko'pchiligi teriga qarab oqadi. Bu hol a'zoldagi qonning terida to'planishi hamda terlash hisobiga ortiqcha issiqlikni atrofga tarqatadi. Badandagi me'yoriy harorat mo'tadil saqlanadi. Teridagi tomirlar kengayib-torayishga qanchalik ko'p o'rgangan bo'lsa, organizmning bunday holatlarda tana haroratini saqlashi shunchalik oson bo'ladi.

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ichki a'zolarning ishi nafaqat jismoniy harakatlar, yoki ob-havo o'zgarishlariga, balki ruhiy yuklamalarga ham bog'liq. Uyalish, qisinish, qayg'urish, shodlanish, g'azablanish kabi his-hayajonlar ularning faoliyatini tezlashtirishi yoki sekinlashtirishi, ba'zan mutlaqo tormozlashi ham mumkin. Masalan, kuchli g'azab va hayajonlanishdan yurak urushlari tezlashadi, tomirlar torayadi, asablar tarang holga kelib, qo'l, oyoq

hamda boshqa a'zolaridagi mushaklarda taranglik oshib ketishidan kishi qaltirab, qaqshab, og'zidan chiqadigan so'zni, qiladigan harakatini nazorat qila olmay qoladi. Asablar tinchligi esa badandagi barcha jarayonlarni me'yorlashtirib, organizmda osoyishta va hamjihat muhit yaratadi [5].

Organizmning ichki ta'minoti va boshqaruvi juda murakkab jarayon. Bu jarayonda yurak, o'pka, ovqat hazm qilish, modda almashinish, ajratish tizim-lari, ichki sekretsiya bezlari barchasi hamjihat ishlaydi. Harakatlar esa ana shu hamjihatlikning yaxshilanishini ta'minlaydi [4]. Bu hamjixatlik qanchalik yaxshi va kuchli bo'lsa, organizmning chidamliligi shunchalik yaxshi hamda mus-tahkam bo'ladi. Immunitet, ya'ni organizmning kasalliklarga qarshi turish qobiliyati ham ana shu ichki hamjihatlikning natijasi. Shuning uchun bu ham-jihatlikni ta'minlash sog'liq uchun nihoyatda muhim, balki shuning o'zi sog'liqdir.

Charchash — bu organizm qismlari yoki a'zolarining biror ishni bajarish jarayonida o'z ehtiyojlarini sarflash natijasida ish qobiliyatining susayib borishi. Deylik, siz belko'rak bilan yer kavlayapsiz. Bunda belko'rakni tuproqqa tiqish, uni to'ldirib olish va ko'tarib tashlash jarayonida qatnashadigan mushaklar qisqarib ish bajaradi. Mushaklarning qisqarishi energiya sarf bo'lishi bilan bog'liq. Bu ishda mushak, avvalo, o'z ehtiyojlarini sarf qiladi va shu bilan birga, ularga qon orqali to'xtovsiz kislorod hamda oziq kelib turadi. Agar ish o'zoq, kuchli zo'riqish bilan davom etsa, qon mushaklarni oziq va kislorod bilan ta'minlab ulgurmasligi mumkin. Ana shu vaqtda charchash sodir bo'ladi, mushaklar faoliyatini qayta tiklab olish uchun harakatni birpas to'xtatish lozim bo'lib qoladi [5].

Ko'rinib turibdiki, organizm o'z-o'zidan ishni vaqtincha to'xtatib turishga, ya'ni dam olishga zarurat sezadi. Ana shu birpas dam olish vaqtida mushaklar oziq va kislorod bilan to'yinib oladi. Shu bilan birga, mushaklarga kerak bo'lgan ozuqani ta'minlash uchun organizm o'zining ichki imkoniyatlarini ishga soladi. Bu oshqozon va ichaqlardagi ovqatlarning parchalanishini tezlashtirish, jigardagi zahiralardan foydalanish va nihoyat teri osti hamda ichki a'zolaridagi yog'larni energiya sarfiga ishlatish kabilar hisobiga bo'ladi. Shuning uchun birpaslik hordikdan keyin kishi yana avvalgidek faoliyatini bir qancha vaqt davom ettiradi. Har gal charchashdan keyin shu hol takrorlanadi va kishi shu taxlitda bir necha soat ishlashi mumkin. Ko'rinib turibdiki, charchashdan keyin 5-10 daqiqa dam olishdan kishi tanasi ish faoliyatini davom ettirishga tayyor bo'ladi va u yana oldingidek ishlayveradi.

Aqliy ishlarda mushaklarga qaraganda miya hujayralari ko'proq kuchli qo'zg'alish holatida bo'ladi. Qo'zg'alish vaqtida ham ma'lum miqdorda (jismoniy mehnatdagidan ancha kam) energiya sarf bo'ladi. Lekin, miya hujayralaridagi qonuniyat shundayki, har

qanday qo'zg'alishlar ma'lum vaqtdan keyin tormozlanish bilan almashadi. Shuning uchun uzoq davom etgan aqliy mehnat miyani charchatadi va miya hujayralari ham tormozlanib, dam olishga zarurat sezadi .[6]

## XULOSA

Yuqoridagilardan ma'lumki, charchash organizmda og'ir oqibatlarga olib kelmaydi va ma'lum vaqtdan keyin organizmning ish faoliyati to'la tiklanadi. Organizmdagi bu qonuniyatni ishni to'g'ri tashkil etishda hisobga olish nihoyatda muhim.

Toliqish - charchashning og'ir shakli bo'lib, organizm charchagandan keyin ham unga charchoqni yozish yoki zarur bo'lgan energiyani qayta tiklab olishga vaqt bermaslik oqibatida sodir bo'ladi. Toliqish, ko'pchilik hollarda kishini majburiy ishlatish yoki uning o'zini mehnat qilish tartibiga rioya qilmasligidan, pala-partish va zo'riqib ishlashi natijasida sodir bo'ladi [5].

Bunda, nafaqat ishda qatnashayotgan mushaklarning, balki butun organizmning zahiralari to'la sarf bo'ladi. Ba'zan hatto, mushaklar ham o'z hujayra va to'qimalarini sarf qilib, ular ancha bo'shashib, shalvirab qoladi. Bunday vaqtlarda organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun 5-10 daqiqa yoki 1-2 soat, hatto bir necha kun yetarli bo'lmasligi mumkin. Toliqishdan keyin organizmning ish qobiliyatini tiklash uchun bir necha kunlab maxsus sharoit, rejimli turmush, ba'zan esa salomatlikni tiklovchi tadbirlarni qo'llashga to'g'ri keladi [5].

Toliqishning o'zi biz yuqorida aytgan ichki hamjihatlikning buzilganligini ko'rsatadi. Shuning uchun bunday vaqtlarda organizm turli kasalliklarga, ayniqsa yuqumli kasalliklarga beriluvchan bo'ladi. Bunday odamlarning tez-tez shamollashi, gripp yoki boshqa virusli kasalliklar bilan og'rish ehtimoli ko'p bo'ladi. Demak, biz o'zimiz uchun ish va harakat yuklamalari, shuningdek, vaqtlarini belgilaganda organizmning yoki uning qismlari hamda a'zolarini toliqishining oldini olish choralarini ko'rishimiz kerak bo'ladi.

## REFERENCES

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.-М.-1987.
2. Ананьев В.А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни // Здоровый образ жизни.-Л.-1988.
3. Апанасенко Г.Л. Валеология: стратегия будущего //Материалы 1У национального конгресса по профилактической медицине и валеологии.-Спб,-1997.

4. Бардакова, Л.И. Репродуктивные права и репродуктивное здоровье в свете реализации Программы действий Международной конференции в Каире / Л.И. Бардакова // Народонаселение. – 2004. – №3. – С. 28-36.
5. Дмитриева, Е.В. От социологии медицины к социологии здоровья // Социологические исследования / Е.В. Дмитриева. – 2003. – №11. – с. 51-56.
6. Мельничук, И.А. Педагогический аспект проблемы репродуктивного здоровья молодежи / И.А. Мельничук // Социально-педагогическая работа. – 2004. – №2. – С. 89-93.

