

Date: 23rd May-2026

ORGANIZMNI JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH USULLARI.

Saparboyeva Maftuna G'ulombekovna

Xiva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi oliy toifali bosh
o'qituvchi

Annotatsiya; Organizmni jismoniy sog'lomlashtirish – bu muntazam jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish, to'g'ri uyqu rejimi va chiniqish orqali immunitetni oshirish hamda tana funksiyalarini yaxshilashdir. Kardio mashqlar, kuch mashqlari, muvozanatni saqlash va to'g'ri nafas olish tana a'zolari faoliyatini barqarorlashtiradi.

Organizmni sog'lomlashtirishning asosiy usullari quyidagilardan iborat:

- **Muntazam jismoniy faollik:** Kuniga kamida 30 daqiqa yengil yugurish, tez yurish, suzish yoki velosipedda uchish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.
- **Kuch mashqlari:** Mushaklarni rivojlantirish va suyaklar zichligini oshirish uchun og'irliklar bilan ishlash (gantel, shtanga) yoki tana vazni bilan mashqlar (turnik, otjimanie) bajarish

Chiniqish: Sovuq suv bilan yuvinish, havo va quyosh vannalarini qabul qilish immunitetni oshiradi.

- **Sog'lom ovqatlanish:** Ratsionda vitaminlar, minerallar, oqsillar va kletchatkaga boy mahsulotlarni ko'paytirish, shuningdek, kuniga kamida 1.5-2 litr toza suv ichish.
- **Dam olish va uyqu:** Kuniga 7-8 soatlik sifatli uyqu organizmning tiklanishi va ruhiy xotirjamlik uchun zarur.
- **Nafas mashqlari va yoga:** Asab tizimini tinchlantirish va qon aylanishini yaxshilash uchun foydali.

Jismoniy tarbiya vositalari, shuningdek, kasalliklarning oldini olish (profilaktika) va reabilitatsiya qilishda ham muhim rol o'ynaydi. **Organizmni chiniqtirish** -organizmning noqulay iqlim sharoitlari (havoning past va yuqori harorati, past atmosfera bosimi va boshqalar) ta'siriga chidamini oshirish tadbirlari. Organizmni chiniqtirishni bolalikdan boshlash muhim. Odam organizmi o'zgarib turadigan tashqi muhit sharoitlariga muvofiqlashgan holda (qarang Adaptatsiya) chiniqib boradi. Biror omil (sovuq, issiq va boshqalar)ning muntazam, ko'p marta ta'sir etishi va ular dozasini tobora oshira borish yo'li bilan chiniqtiruvchi effektga erishiladi, chunki shunday sharoitlardagina organizmda moslashadigan o'zgarishlar rivojlanadi: neyrogumoral va moddalar almashinuvi jarayoni takomillashadi, atrof muhitdagi no-xush omillar ta'siriga organizmning umumiy qarshiligi oshadi. Organizmni chiniqtirishga organizmning muayyan fizik omillar ta'siriga sezuvchanligini astasekin pasaytirish orqali erishiladi. Chunonchi, ma'lum darajadagi sovuq bilan muntazam ta'sir ko'rsatish, asosan, past harorat ta'siriga, issiq bilan ta'sir ko'rsatish esa yuqori harorat ta'siriga chidamlilikni oshiradi. Organizmning sovuqqa chidami oshirilgan bulsada, issiqqa yoki past atmosfera bosimi va boshqalarga chidash



Date: 23rd May-2026

bera olmaydi. Chiniqtiruvchi muolajalar to'xtatilgandan sung chiniqish kuchi pasayadi va, odatda, 1 — 1,5 oydan keyin biror xil fizik omilga chidamlilik yo'qoladi.

Organizmni sovuqqa chidamli qilishning amalda ahamiyati muhim, chunki sovqotish juda ko'p hollarda o'tkir respirator kasalliklarga sabab bo'ladi. Sovqotish darajasini asta-sekin oshira borish yo'li bilan organizmni sovuqqa chidamli qilinadi. Sovuqqa o'rganan kishilar organizmida issiqlik hosil bo'lishi birmuncha jadal boradi, bu — terining qon bilan yaxshiroq ta'minlanishiga imkon beradi va yuqumli kasalliklarga hamda sovuq urishiga chidamini oshiradi. Teri muguz qavatining bir oz qalin tortishi hisobiga ham sovuq sezish pasayadi, natijada terining issiklikni izolyasiya qilish xossasi kuchayadi. Sovuqqa o'rganmagan kishilarda gavdaning hatto ozgina qismining sovqotishi va umumiy sovqotish burun shilliq pardasi tomirlarining kengayishiga, uning yallig'lanib, sekretor suyuklikning ko'p ajralishiga, ya'ni yuqori nafas yo'llarining o'tkir respirator kasalliklariga olib keladi. Sovuqqa chiniqqan kishilarda yuqori nafas yo'llari shilliq pardasida bunday reaksiya kuzatil-maydi. Oftob, havo (qarang Havo va quyosh van-nalari) va suvdan oqilona foydalanish yo'li bilan ham organizmni sovuqqa chiniqtirish mumkin. Ho'l sochiq bilan artinish, boshdan suv quyish, dush kabul qilish, cho'milish eng qulay va ta'sir-chan suv muolajalaridan hisoblanadi. Ularni dastlab uy temperaturasidagi suvdan boshlash, so'ngra temperaturani asta-sekin pasaytirib, muolaja muddatini oshira borish lozim.

Atrof muhit issiq bo'lganda bunday haroratga odatlanmagan odam organizmi issiqlab ketishi mumkin (qarang Issiq urishi). Ko'p marta va uzoq muddat issiq ta'sir etishi natijasida organizmning yuqori temperatura ta'siriga chidami oshadi, g'araq-g'araq terlash va ter tarkibining o'zgarishi hisobiga organizm ko'p issiqlik ajrata boshlaydi. Yuqori temperaturaga chidamli kishilarda issiklik ajralishining yaxshilanishi tufayli issiq iklim sharoitida ishlaganda tomir o'rtacha tezlikda urib, mehnat qobiliyati pasayib ketmaydi. Organizmni past atmosfera bosimiga chiniqtirish maqsadida aksari tog'larga chiqiladi.

Organizmni chiniqtirish rejimini kishining yoshi, individual xususiyatlari va sog'lig'iga qarab vrach belgilaydi. Kasallik belgilari paydo bo'lgan taqdirda Organizmni chiniqtirish vaqtincha to'xtatilib, kishi sog'aygandan so'ng yana davom ettiriladi.

Keksa yoshdagi kishilarni chiniqtirishni ehtiyotlik bilan bevosita vrach nazoratida o'tkazish lozim. Bu yoshda Organizmni chiniqtirishda jismoniy ta'sirlarga moslashuvning yomonlashishini va mu-olajalardan keyin fiziologik funksiyalarning birmuncha sekin tiklanishini hisobga olish lozimhayotning barcha soha vakillari ishtirokida olib borilishi lozim. Har bir yigit-qiz bu infeksiyaning tarqalish yo'llari, uning oldini oladigan tadbirlardan xabardor bo'lishi va o'zini undan ehtiyot qilishi kerak.

i kishilar uchun havo bilan Organizmni chiniqtirishning har xil turlari — xonalarda, ravonlarda, dovdaraxtlar soyasida havo vannalari qabul qilish, yengil kiyimlarda asta-sekin sayr etishga o'rganish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlardan keyin xo'l sochiq bilan artinish, boshdan suv quyish yoki dushga tushish, yozda esa suv va havo temperaturasi kamida 20— 22° bo'lganda cho'milish lozim.



Date: 23rd May-2026

Bolalarni chiniqtirish yosh avlodni sogʻlom qilib tarbiyalashga imkon beradigan asosiy profilaktik tadbiridir. Bolalar sof havo yetishmasligiga juda sezuvchan boʻladi. Uzoq muddatgacha yaxshi shimollatilmaydigan xonalarda boʻlgan bolalar lanj, injiq boʻladi. Uyqusi buziladi, ishtahasi boʻlmaydi, boshi ogʻriydi, koʻngli aynib turadi, kamqonlik roʻy beradi. Goʻdak atrof muhitning fizik omillariga asta-sekin moslashadi, chunki uning muhofaza reaksiyalari sust rivojlangan boʻladi. Bolani qayotining birinchi kunlaridan boshlab ehtiyotlik bilan muntazam chiniqtira borish, lekin bunda uning aʼzo va sistemalari funksional jixatdan hali yetilmaganligini yoddan chiqarmaslik kerak. Gipotrofiya, raxit, qaytalab turadigan yoki xronik kasalliklardan kuchsizlangan bolalar organizmi chidamini oshira-digan muolajalarga ayniqsa muhtoj boʻladi. Sof havo har qanday kasalliklarda samarali taʼsir koʻrsatadi. Nimjon va kasalmand bolalarga, asosan, sust taʼsir etadigan suv muolajalari: hoʻl sochiq bilan artib turish, oyogʻiga suv quyish tavsiya qilinadi. Suv temperaturasi (35—36°) asta-sekin pasaytirib boriladi va bolaning umumiy holati yaxshilanganda sogʻlom bolalar uchun tavsiya etiladigan darajaga yetkaziladi.

