

JISMONIY FAOLLIK NORMALARI.

Zayniddinov Muhiddin ¹¹ Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika hodimlarini malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Termiz filialiQo'chqorov Alisher Allayorovich ¹¹ Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika hodimlarini malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Termiz filialiMAQOLA
MA'LUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:10.11.2024

Revised: 11.11.2024

Accepted:12.11.2024

KALIT SO'ZLAR:

Jismoniy faollikning ko'plab afzalliklari mavjud. Jismoniy harakatlar bevosita salomatlikni yaxshilash uchun xizmat qiladi.

"Jismoniy faollik" va "mashq" atamalarini bir-birining o'rnida ishlatilsa ham, turli ma'nolarni o'z ichiga oladi. "Jismoniy faollik" ish yoki o'yin, sport zaliga borish, kundalik ishlar yoki kundalik qatnov uchun kaloriyalarni yoqadigan har qanday tana harakatini anglatadi.

KIRISH. Jismoniy faollikning ko'plab afzalliklari mavjud. Jismoniy harakatlar bevosita salomatlikni yaxshilash uchun xizmat qiladi.

Asosiy qism: "Jismoniy faollik" va "mashq" atamalarini bir-birining o'rnida ishlatilsa ham, turli ma'nolarni o'z ichiga oladi. "Jismoniy faollik" ish yoki o'yin, sport zaliga borish, kundalik ishlar yoki kundalik qatnov uchun kaloriyalarni yoqadigan har qanday tana harakatini anglatadi. Jismoniy faoliyatning kichik bo'lagi bo'lgan "mashq" jismoniy tayyorgarlik va salomatlikni yaxshilashga qaratilgan, rejalashtirilgan faoliyatni anglatadi. Sport zaliga bormasdan ham faol tarzda harakatda bo'lish mumkinligini anglab yetish - sog'lom turmush tarziga o'tishga bo'lgan muhim qadamdir. To'shakni yig'ish, idish-tovoq yoki kir yuvish kabi odatiy harakatlar ham jismoniy faoliyatning bir turi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar tayyorgarlikni talab etib, umumiy salomatlik oshiradigan tana faoliyatidir. Jismoniy faollikning yetarli emasligi eng keng tarqalgan muammodir. Jismoniy

faollikni saqlash ayrim kasalliklarning, jumladan saraton, yurak xastaliklari va diabetning oldini olish, ortga surrishga yordam beradi. Shuningdek, depressiyadan xalos bo'lish va kayfiyatni yaxshilashning samarali usulidir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, saraton va diabet kabi kasalliklarning oldini olish va davolashda asosiy o'rinda turadi.

Tavsiya etilgan miqdor

Sog'lik nuqtai nazaridan, odatda, muammoli kasalliklar xavfini kamaytirish uchun haftasiga 2,5 soat o'rtacha qizishishdagi mashqlar tavsiya etiladi. Shu bilan birga, hatto kichik hajmdagi mashqlarni bajarish ham hech narsa qilmaslikdan ko'ra foydaliroqdir. Kuniga o'rtacha bir soat mashq qilish erta o'lim, yurak-qon tomir kasalliklari, insult va saraton xavfini kamaytiradi.

Vaznni nazorat qilish

Tabiiy ravishda, sport va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanganda me'yoriy vazn o'lchovlariga rioya qilish kerak. Jismoniy faollik vaznni nazorat qilishga yordam beradi. Aks holda yog 'sifatida saqlanadigan ortiqcha kaloriyalar ortiqcha vaznni keltirib chiqaradi. Iste'mol qilinadigan ovqatlarning aksariyati yuqori kaloriyali ingredientlarni o'z ichiga oladi. Qo'shimcha ravishda, ko'plab harakatlar kaloriyaning oshishiga sabab bo'ladi: uxlash, nafas olish va ovqat hazm qilish. Qabul qilingan va ishlatiladigan kaloriya miqdorini muvozanatda ushlab turishda jismoniy faoliyatning o'rnini muhim.

Kundalik faoliyat

Kundalik ishlarni bajarish kuchli mushaklar, muvozanat va chidamlilikni talab qiladi. Muntazam jismoniy faoliyat va mashqlar mushaklarning kuchini, muvozanatini va chidamliligini oshiradi. Yurish, stuldan turish yoki biror narsa olish uchun egilish kabi kundalik ishlarda muvozanat muhim rol o'ynaydi. Muvozanat muammolari kundalik hayot faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi tayin. Muntazam jismoniy faoliyat muvozanatni yaxshilaydi va yiqilish xavfini kamaytiradi. Muntazam ravishda mashq qilish jismoniy va ruhiy salomatlik uchun juda ko'p foyda keltiradi. Muntazam mashqlar yurak-qon tomir sog'lig'ingizni yaxshilashga, stress va tashvishlarni kamaytirishga, mushaklar va suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi.

Shuningdek, u me'yoriy vaznni saqlashga, surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytirishga va umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, mashqlar energiya darajasini oshirib, yaxshiroq uxlashga yordam beradi va diqqatni jamlash, konsentratsiyani oshiradi.

Saraton

Mashq qilish saraton kasalligidan omon qolish imkoniyatini oshiradi. Agar odam saraton kasalligini davolashning dastlabki bosqichlarida mashq qilsa, bu kimyoterapiyaning zararli ta'sirini kamaytirishgayordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy mashqlar periferik qon aylanishining faollashuvi tufayli kimyoterapiya dori-darmonlarini qabul qilishni yaxshilash imkoniyatiga ega. Bu qon bosimining oshishi natijasida o'simta tomirlarida o'zgarishlarni ham amalga oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. „Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64“ (en). nhs.uk (2022-yil 25-yanvar). Qaraldi: 2023-yil 14-sentyabr.
2. „Top 10 Most Common Health Issues“. University of Rochester. Qaraldi: 2020-yil 15-may.
3. „Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64“ (en). NHS (2022-yil 25-yanvar). Qaraldi: 2023-yil 21-avgust.
4. „How much physical activity do adults need?“ (en-us). Centers for Disease Control and Prevention (2023-yil 22-iyun). Qaraldi: 2023-yil 21-avgust.
5. „Physical activity“ (en). WHO. Qaraldi: 2023-yil 21-avgust.
6. "Small amounts of exercise protect against early death, heart disease and cancer" NIHR

Internet saytlari.

7. Jismoniy faollik - bu muhim | betterhealth.vic.gov.au Better Health, 2020-yil 22-may "Jismoniy faollik – bu muhim".
8. Jismoniy mashqlar va fitnes salomatligi Garvard, 22-may, 2020-yil. "Jismoniy mashqlar va fitnes"
9. Jismoniy faollik CDC, 22-may, 2020-yil. "Jismoniy faollik"